

Consumo de produtos vitamínicos entre universitários de São Paulo, SP

Use of vitamin supplements among university students in São Paulo, Brazil

Karina Maria Olbrich dos Santos^a e Antônio de Azevedo Barros Filho^b

^aDepartamento de Planejamento Alimentar e Nutrição da Faculdade de Engenharia de Alimentos da Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP, Brasil. ^bDepartamento de Pediatria da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP, Brasil

Descritores

Vitaminas. Hábitos de consumo de medicamentos. Estudantes. Suplementos dietéticos. Universitários.

Keywords

Vitamins. Drug use habits. Students. Dietary supplements. Universities.

Resumo

Com o objetivo de determinar a prevalência do consumo de vitaminas, foi estudada uma amostra de 894 estudantes ingressantes de uma universidade privada do Município de São Paulo. Verificou-se que 30,4% usaram produtos vitamínicos nos três meses precedentes ao levantamento (23,1% regularmente e 6,0% esporadicamente). Vitamina C e multivitamínicos foram os mais consumidos. Houve relação entre consumo regular de produtos vitamínicos e frequência de atividade física. “Garantir a saúde” foi a razão principal da suplementação.

Abstract

With the purpose of determining the prevalence of vitamin consumption, a survey was conducted in a sample of 894 private university freshmen in São Paulo. It revealed that 30.4% of the students consumed vitamin supplements within the preceding 3 months —23.1% on a regular basis and 6.0% sporadically. Vitamin C and multivitamin supplements were the most consumed products. The regular consumption of vitamin supplements was related to the frequency of physical exercises. “To stay healthy” was the most cited reason for supplementation.

INTRODUÇÃO

O consumo de suplementos vitamínicos é considerado amplamente difundido em diversos países, como os Estados Unidos da América e a Alemanha.^{1,4} No Brasil, a extensão e a frequência do consumo de produtos vitamínicos ainda são praticamente desconhecidas, embora haja registro de aumento da importação e das vendas desses produtos, sendo que alguns deles aparecem entre os medicamentos mais vendidos no País.

É praticamente consenso na comunidade científi-

ca que a dieta pode fornecer a uma pessoa saudável todos os nutrientes necessários nas quantidades adequadas; a suplementação vitamínica da dieta é recomendada apenas em situações específicas. Thomas⁵ (1996) critica o consumo de suplementos nutricionais em detrimento de uma dieta balanceada, enfatizando a importância da complexa combinação de substâncias dos alimentos.

Considerando a falta de informações sobre o consumo de produtos vitamínicos no País, a presente comunicação teve por objetivo determinar a prevalência e caracterizar as práticas de consumo de

Correspondência para/Correspondence to:

Karina Maria Olbrich dos Santos
Rua Marte, 256
13085-834 Campinas, SP, Brasil
E-mail: kolbrich@uol.com.br

Parte da tese de doutorado em ciência da nutrição apresentada ao Departamento de Planejamento Alimentar e Nutrição da Faculdade de Engenharia de Alimentos, 2000. Apresentado no V Congresso Nacional da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN), em São Paulo, 1999. Recebido em 24/1/2001. Reapresentado em 21/10/2001. Aprovado em 30/1/2002.

produtos vitamínicos de uma população de universitários de São Paulo.

MÉTODOS

Foi realizado levantamento com uma amostra de estudantes ingressantes de uma universidade privada do Município de São Paulo, calculada com base no total de matriculados em cada área de concentração (ciências humanas, exatas e biológicas), selecionada por sorteio de conglomerados, constituídos por turmas dos cursos de cada área. A escolha dessa população levou em conta a possibilidade dela ter acesso à aquisição de produtos vitamínicos e a exposição a uma variedade de meios de comunicação.

As informações foram coletadas por meio de um questionário estruturado previamente testado entre estudantes da mesma universidade. Os questionários foram empregados por auto-administração nas salas de aula, mediante consentimento dos estudantes, em abril de 1999. Foram abordadas a frequência de uso de multivitamínicos, combinações de vitaminas antioxidantes, vitamina A/beta-caroteno, vitamina C, vitamina E e vitaminas do complexo B nos três meses precedentes. Esse período foi considerado adequado para o dimensionamento do consumo esporádico e do consumo regular que pode se alterar em períodos amplos como de um ano.

Um total de 925 estudantes compôs a amostra. Deses, 16 não se dispuseram a participar, e, dos 909 questionários aplicados, 894 foram considerados suficientemente respondidos (96,6%). A análise estatística foi conduzida por intermédio do SPSS – versão 8.0 – e do SAS – versão 6.12. A existência de associação entre consumo de produtos vitamínicos e variáveis demográficas e comportamentais foi verificada pelo teste do qui-quadrado ou pelo método de Fleiss para comparações entre várias proporções. O nível mínimo de significância foi definido como 5%.

RESULTADOS

Os participantes da pesquisa concentraram-se na faixa etária dos 17 aos 24 anos (85,0%), eram residentes no município ou região metropolitana de São Paulo (99,6%) e solteiros (90,7%). A distribuição entre os gêneros foi equilibrada na amostra. A maioria dos estudantes (59,8%) trabalhava além de estudar, e cerca de 15% eram fumantes.

Nos três meses precedentes ao ingresso na universidade, 30,4% (IC95%, 27,4-33,4) dos estudantes consumiram produtos vitamínicos. A maior parte – 23,1% – os consumiu pelo menos uma vez por sema-

na, definindo o grupo dos consumidores regulares; 13,5% os consumiram diariamente. Cerca de 6,0% usaram esses produtos de uma a duas vezes por mês ou quando necessário, sendo classificados como consumidores esporádicos.

A prevalência de consumo não diferiu entre gêneros; grupos etários (17 a 19 anos, 20 a 24 anos, 25 a 29 anos e >30 anos); estudantes que trabalham e que não trabalham; nem entre fumantes, não fumantes e ex-fumantes. A proporção de consumidores regulares foi maior na área de humanas (27,8%) que na de biológicas (21,9%) e exatas (19,5%).

A proporção de consumidores regulares de produtos vitamínicos foi maior entre os estudantes que praticam exercícios físicos quatro ou mais vezes por semana (36,5%) em comparação aos que praticam de duas a três vezes por semana (23,7%) e aos sedentários (18,5%), em nível de 0,1%. O mesmo foi detectado para cada um dos seis tipos de produtos considerados.

Os produtos à base de vitamina C foram os mais consumidos pelos estudantes, principalmente pelos consumidores esporádicos de produtos vitamínicos. Esses produtos foram seguidos pelos multivitamínicos, consumidos, em geral, regularmente. A Tabela apresenta os dados de consumo dos seis tipos de produtos vitamínicos.

Embora o questionário se referisse apenas a produtos vitamínicos, 21 estudantes indicaram ter consumido outros produtos. A maioria dos estudantes (16) mencionou outro tipo de suplemento nutricional ou medicamento. Foram citados produtos compostos por guaraná (quatro estudantes), aminoácidos (seis), L-carnitina (dois) e creatina (um); cinco estudantes citaram produtos que continham vitaminas entre outros nutrientes, como *Sustagem*®.

“Garantir a saúde” foi a razão principal mais citada para o uso de produtos vitamínicos (24,9% dos estudantes), seguida por “compensar deficiências da alimentação” (22,1%) e “prevenir doenças” (16,2%). Apenas 21% dos consumidores informaram ter usado produtos vitamínicos por indicação profissional de médico, nutricionista ou treinador físico.

As farmácias foram os locais mais utilizados para a aquisição de produtos vitamínicos, citadas por 74,8% do total de consumidores, tanto pelos regulares (69,7%) quanto pelos esporádicos (86,8%). Em seguida, vêm os supermercados, citados por 13,0% dos consumidores, por 14,9% dos consumidores regulares e 9,4% dos esporádicos.

DISCUSSÃO

Verificou-se que cerca de 30% da população estudada consumiu produtos vitamínicos regular ou esporadicamente no período considerado. A adaptação desse uso não pode ser avaliada, pois não foram obtidas informações sobre a ingestão dietética de vitaminas nem sobre a dosagem dos produtos consumidos. No entanto, a prevalência encontrada foi considerada alta, já que a suplementação vitamínica só é recomendada em caso de deficiência na dieta ou em determinadas condições patológicas.

Limitações associadas ao delineamento e à condução da pesquisa devem ser consideradas na análise dos resultados. O fato de alguns entrevistados terem relatado o uso de produtos que não contêm vitaminas indica que os estudantes podem desconhecer a composição dos produtos que consomem. No entanto, dadas as informações sobre a composição dos produtos nos rótulos e a escolaridade dos sujeitos da pesquisa, supõe-se que o possível erro introduzido não seja significativo.

A frequência de consumo difere entre os diversos produtos. Multivitamínicos são em geral utilizados regularmente, dado compatível com uma das principais razões de consumo: “compensar deficiências da

alimentação”. No caso de produtos de vitamina C, parcela relevante de seus consumidores os utilizou esporadicamente. Esse uso pode estar associado à tentativa de evitar ou tratar gripes e resfriados, estimulada diretamente na publicidade da vitamina C.

Estudos que investigaram as razões do uso de suplementos nutricionais entre universitários e estudantes do ensino médio nos EUA obtiveram resultados semelhantes.^{2,3} Em geral, a suplementação da dieta parece ser motivada pela preocupação com a saúde, associada à avaliação negativa da própria dieta e realizada como uma prática preventiva por quem acredita em seus benefícios.

Note-se que a grande maioria utilizou os produtos vitamínicos sem indicação profissional, ou seja, sem que houvesse sido detectada a necessidade de suplementação da dieta, caracterizando a prática de automedicação. A ação de balconistas de farmácia na indicação de produtos vitamínicos pode contribuir para essa prática, uma vez que os estudantes os adquiriram principalmente em farmácias.

Estudos realizados nos EUA entre estudantes do ensino médio encontraram relação entre uso de suplementos nutricionais e prática de atividade física. Massad et al³ (1995), por exemplo, verificaram que

Tabela - Prevalência de consumo regular, esporádico e total de produtos vitamínicos em relação ao total de consumidores e da amostra.

	Regular*	Consumo de produtos vitamínicos Esporádico**	Total***
Vitamina C			
N	110	64	182
% dos consumidores de vitamina C	63,2%	36,8%	100,0%
% do total de respondentes	12,4%	7,2%	20,4%
(66,9% do total de consumidores)			
Multivitamínicos			
N	113	23	143
% dos consumidores de multivitamínicos	83,1%	16,9%	100,0%
% do total de respondentes	12,7%	2,6%	16,0%
(52,6% do total de consumidores)			
Vitaminas do complexo B			
N	56	22	79
% dos consumidores de vitaminas do complexo B	71,8%	28,2%	100,0%
% do total de respondentes	6,3%	2,5%	8,8%
(29,0% do total de consumidores)			
Combinações de vitaminas antioxidantes			
N	55	16	72
% dos consumidores de vitaminas antioxidantes	77,5%	22,5%	100,0%
% do total de respondentes	6,2%	1,8%	8,0%
(26,5% do total de consumidores)			
Vitamina A			
N	33	15	50
% dos consumidores de vitamina A	68,7%	31,3%	100,0%
% do total de respondentes	3,7%	1,7%	5,6%
(18,4% do total de consumidores)			
Vitamina E			
N	30	16	50
% dos consumidores de vitamina E	65,2%	34,8%	100,0%
% do total de respondentes	3,4%	1,8%	5,6%
(18,4% do total de consumidores)			

*Pelo menos uma vez por semana

**1-2 vezes por semana

***O total excede a soma de consumidores regulares e esporádicos porque inclui consumidores que não indicaram a frequência de consumo

41,7% dos estudantes-atletas entrevistados consumiam multivitamínicos, e 29,7% usavam suplementos de vitamina C, proporções bem superiores à população geral. Em São Paulo, a presença de lojas de suplementos nutricionais em academias de ginástica também sugere que o consumo desses produtos seja comum entre praticantes de exercícios físicos, como foi constatado no presente levantamento em relação aos produtos vitamínicos. Esse consumo pode se relacionar a crenças em efeitos benéficos de suplementos nutricionais sobre o desempenho físico, considerada comum nesse segmento populacional.³

Embora restrito à população de universitários considerada, os resultados sugerem que o consumo de produtos vitamínicos é praticado no Brasil, em determinados segmentos populacionais, em níveis com-

paráveis aos encontrados em países como os EUA.⁴ Esses dados apontam para a necessidade de haver estudos para avaliar a extensão dessa prática em outros grupos populacionais, fomentando a discussão sobre sua adequação e fornecendo subsídios para programas em educação nutricional. Os resultados também mostram a necessidade de se considerar a contribuição nutricional desses produtos na avaliação da ingestão de nutrientes de determinados grupos populacionais.

AGRADECIMENTOS

Aos estatísticos Andréa Ferreira Semolini e Helymar da Costa Machado da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp pelo apoio na condução e discussão da análise estatística dos dados da pesquisa de campo.

REFERÊNCIAS

1. Chetley A. Las vitaminas estimulan el crecimiento... de la industria farmacéutica. In: Chetley A. *Medicamentos problema*. 2ª ed. Chimbote: AIS; 1994. p. 249-62.
2. Eldridge AL, Sheehan ET. Food supplement use and related beliefs: survey of community college students. *J Nutr Educ* 1994;26:259-65.
3. Massad SJ, Shier NW, Koceja DM, Ellis NT. High school athletes and nutritional supplements: a study of knowledge and use. *Int J Sport Nutr* 1995;5:232-45.
4. Slesinski MJ, Subar AF, Kahle LL. Trends in use of vitamin and mineral supplements in the United States: the 1987 and 1992 National Health Interview Surveys. *J Am Dietet Assoc* 1995;95:921-3.
5. Thomas PR. Food for thought about dietary supplements. *Nutr Today* 1996;31:46-54.