



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO CAMPUS DIADEMA**

**BIANCA OLIVEIRA SILVA**

**CONSUMO DE POLIVITAMÍNICOS E MINERAIS ENTRE JOVENS E ADULTOS**

**DIADEMA  
2024**

**BIANCA OLIVEIRA SILVA**

**CONSUMO DE POLIVITAMÍNICOS E MINERAIS ENTRE JOVENS E ADULTOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como exigência parcial para obtenção do grau de Bacharel em Farmácia, ao Instituto de Ciências Ambientais, Químicas e Farmacêuticas da Universidade Federal de São Paulo – Campus Diadema.

Orientador: Prof. Dr. Fernando Luiz Affonso Fonseca

Diadema  
2024

### **Dados Internacionais da Catalogação na Publicação (CIP)**

Silva, Bianca Oliveira  
Consumo de polivitamínicos e minerais entre jovens e adultos/ Bianca Oliveira Silva. -- Diadema, 2024.  
39 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) - Universidade Federal de São Paulo - Campus Diadema, 2024.

Orientador: Prof. Dr. Fernando Luiz Affonso Fonseca

1. Polivitamínicos. 2. Suplementos nutricionais. 3. Alimentação equilibrada. 4. Deficiências nutricionais. 5. Estilo de vida. 6. Jovens. 7. Adultos. 8. Hábitos. 9. Comportamentos. 10. Atividade física. I. Título.

**BIANCA OLIVEIRA SILVA**

**CONSUMO DE POLIVITAMÍNICOS E MINERAIS ENTRE JOVENS E ADULTOS**

Trabalho de Conclusão de Conclusão apresentado como exigência parcial para obtenção do título de Bacharel em Farmácia, ao Instituto de Ciências Ambientais, Químicas e Farmacêuticas da Universidade Federal de São Paulo – Campus Diadema.

Aprovada em: 13/08/2024

**Membros componentes da banca avaliadora:**

---

Prof. Dr. Fernando Luiz Affonso Fonseca  
Universidade Federal de São Paulo –  
UNIFESP

---

Prof. Dr. Fabio Pereira Perazzo  
Universidade Federal de São Paulo –  
UNIFESP

---

Prof. Dr. Edimar Cristiano Pereira  
Universidade Federal de São Paulo –  
UNIFESP

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus por me conceder a sabedoria e a força necessárias para ingressar no curso de Farmácia na Universidade Federal de São Paulo, um sonho que consegui realizar com muita dedicação.

Gostaria de expressar minha profunda gratidão aos meus pais pelo apoio incondicional antes e durante toda a graduação. Obrigado por sempre me incentivarem a estudar, a me tornar uma pessoa melhor e a buscar oportunidades que vocês não tiveram, como a chance de fazer uma graduação e trabalhar com algo que gosto.

Agradeço a todos os professores da UNIFESP Diadema que me ensinaram ao longo da graduação. Com certeza, cada um contribuiu significativamente para a minha formação acadêmica e humana, moldando a profissional que sou hoje. Levarei todos os ensinamentos comigo para sempre.

Sou imensamente grata aos amigos que fiz durante a graduação, especialmente às minhas companheiras de grupo, Elisama Silva Martins, Geovanna Evangelista, Renan Barroso e Ana Carolina Scalize, pela parceria nos estudos e pela amizade inestimável ao longo desses anos.

Por fim, agradeço ao meu professor e orientador, Fernando Luiz Affonso Fonseca, pelo apoio e orientação valiosos durante a construção do meu Trabalho de Conclusão de Curso.

## RESUMO

**Introdução:** Os polivitamínicos são suplementos nutricionais formulados com uma combinação de vitaminas e minerais fundamentais para promover o funcionamento saudável do organismo. Embora uma alimentação equilibrada seja a abordagem preferencial para obter nutrientes, os polivitamínicos podem desempenhar um papel crucial na prevenção de deficiências nutricionais. Amplamente disponíveis sem necessidade de prescrição médica, são classificados como alimentos e estão disponíveis em farmácias e lojas de produtos naturais. **Objetivo:** Descrever como jovens e adultos têm o seu primeiro contato com os polivitamínicos e entender os principais motivos para o início do uso, o tempo de suplementação e o seu estilo de vida dos participantes, o que irá fornecer *insights* relacionados aos consumidores e suplementos nutricionais no geral. **Materiais e Métodos:** Os dados utilizados foram coletados pela plataforma Google Formulários. O link do formulário foi divulgado em plataformas como Instagram, grupos de WhatsApp e Facebook, todas via compartilhamento. Os participantes concordaram em participar da pesquisa ao assinar um termo de responsabilidade e autorização. A privacidade deles foi protegida, garantindo o anonimato de todos os envolvidos. **Resultados:** A pesquisa realizada revelou que a maioria do público é jovem, predominantemente do sexo feminino e reside em São Paulo. Sobre o consumo de polivitamínicos, 56% utilizaram esses suplementos nos últimos seis meses, destacando-se a melhora na imunidade e disposição física como principais benefícios. A indicação médica é o principal motivo para o uso de polivitamínicos. A prática regular de atividade física é comum e a alimentação dos participantes é majoritariamente composta por alimentos minimamente processados. **Conclusão:** É imperativo promover não apenas o consumo adequado de nutrientes através da dieta e suplementação, mas também a adoção de um estilo de vida saudável que inclua a prática de exercícios físicos como parte integrante da manutenção da saúde e do bem-estar geral.

Palavras – chave: Polivitamínicos; suplementos nutricionais; alimentação equilibrada; deficiências nutricionais; estilo de vida; jovens; adultos; hábitos; comportamentos; atividade física.

## ABSTRACT

**Introduction:** Multivitamins are nutritional supplements formulated with a combination of essential vitamins and minerals to promote the healthy functioning of the body. Although a balanced diet is the preferred approach to obtaining nutrients, multivitamins can play a crucial role in preventing nutritional deficiencies. Widely available without the need for a medical prescription, they are classified as foods and are available in pharmacies and natural product stores. **Objective:** To describe how young people and adults first encounter multivitamins and understand the main reasons for starting their use, the duration of supplementation, and the participants' lifestyle. This will provide insights related to consumers and nutritional supplements in general. **Materials and Methods:** The data used were collected via the Google Forms platform. The form link was shared on platforms such as Instagram, WhatsApp groups, and Facebook. Participants agreed to participate in the research by signing a free and informed consent form. Their privacy was protected, ensuring the anonymity of all involved. **Results:** The conducted survey revealed that the majority of the audience is young, predominantly female, and resides in São Paulo. Regarding the consumption of multivitamins, 56% have used these supplements in the past six months, with improved immunity and physical disposition being the main benefits. Medical recommendation is the primary reason for using multivitamins. Regular physical activity is common, and the participants' diet is mostly composed of minimally processed foods. **Conclusion:** It is imperative to promote not only the adequate intake of nutrients through diet and supplementation but also the adoption of a healthy lifestyle that includes physical exercise as an integral part of maintaining health and general well-being

**Keywords:** Multivitamins; nutritional supplements; balanced diet; nutritional deficiencies; Lifestyle; young people; adults; habits; behaviors; physical activity.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

**Figura 1** - Sexo dos participantes da pesquisa.

**Figura 2** - Estados participantes da pesquisa.

**Figura 3** - Representatividade da faixa etária dos participantes da pesquisa.

**Figura 4** - Grau de escolaridade entre os participantes da pesquisa.

**Figura 5** - Renda salarial dos participantes da pesquisa.

**Figura 6** - Participantes que possuem convênio médico.

**Figura 7** - Os participantes que consumiram polivitamínicos por pelo menos 6 meses.

**Figura 8** - Tempo de consumo de polivitamínicos entre os participantes da pesquisa.

**Figura 9** - Percepção dos participantes em relação aos benefícios observados com o uso de polivitamínicos.

**Figura 10** - Principais motivos que levaram os participantes a usarem polivitamínicos.

**Figura 11** - Considerações dos participantes para comprar polivitamínicos.

**Figura 12** - Participantes que possuem alguma doença pré-existente.

**Figura 13** - As principais doenças pré-existentes dos participantes.

**Figura 14** - Opinião dos participantes de polivitamínicos podem ou não podem evitar doenças.

**Figura 15** - Prática de atividade física entre os participantes.

**Figura 16** - Principais atividades físicas realizadas pelos participantes.

**Figura 17** - Frequência da prática de atividade física realizada pelos participantes.

**Figura 18** - Associação da prática de atividade física com o uso de polivitamínicos feitos pelos participantes.

**Figura 19** - Classificação de alimentos consumidos com maior frequência pelos participantes.

**Figura 20** - Uso de suplementação entre os participantes que consomem alimentos ultraprocessados.

**Figura 21** - Principais hobbies realizados pelos participantes da pesquisa.



## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

ABIAD - Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres

ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária

COVID-19 - Coronavírus Disease 2019

IDR - Ingestão Diária Recomendada

RDC - Resolução de Diretoria Colegiada

SUS - Sistema Único de Saúde

## SUMÁRIO

1- INTRODUÇÃO	11
2- OBJETIVO	13
3- MATERIAIS E MÉTODOS	14
4- RESULTADOS	15
4.1 Análise geral socioeconômica	15
4.2 Análise para o consumo de polivitamínicos	19
4.3 Análise geral da saúde dos participantes	24
4.4 Análise geral da prática de atividade física	27
4.5 Análise geral da alimentação dos participantes da pesquisa	30
4.6 Análise geral de lazer e hobby dos participantes	31
5- DISCUSSÃO	32
6- CONCLUSÃO	35
7- REFERÊNCIAS	37

## 1- INTRODUÇÃO

As vitaminas são substâncias orgânicas não quimicamente relacionadas, que o organismo humano não consegue sintetizar em quantidades suficientes e, portanto, devem ser obtidas por meio da alimentação.<sup>1</sup>

As diretrizes nutricionais são desenvolvidas para prevenir a ocorrência de deficiências e promover um crescimento e desenvolvimento adequados, mantendo a saúde e o estado nutricional ótimos, sem riscos de inadequação ou ingestão excessiva de nutrientes. A prescrição de suplementos é utilizada para corrigir deficiências nutricionais e garantir que indivíduos com dietas deficientes alcancem os níveis recomendados de vitaminas e/ou minerais. Além disso, a suplementação pode ser indicada em outras circunstâncias, como para manter um bom estado nutricional durante situações clínicas específicas ou para fornecer doses elevadas de vitaminas ou minerais com objetivos terapêuticos.<sup>2</sup>

Os suplementos vitamínicos e minerais são regulamentados pela legislação brasileira, sendo classificados como alimentos quando a dosagem diária não excede a Ingestão Diária Recomendada (IDR), sendo apropriados para suplementação preventiva. Por outro lado, são considerados medicamentos quando as doses diárias ultrapassam esse valor de referência, sendo apropriados para a suplementação terapêutica, quando necessária.<sup>2</sup>

No Brasil, a Resolução de Diretoria Colegiada (RDC) nº 243/2018 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) estabelece os critérios relativos à composição, qualidade, segurança e rotulagem dos suplementos alimentares, bem como a atualização das listas de nutrientes, substâncias bioativas, enzimas e probióticos, os limites de uso, alegações e rotulagem complementar desses produtos. Essa resolução não é aplicada aos alimentos para fins especiais nem aos alimentos convencionais, incluindo aqueles que contenham adição de nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos.

Nos últimos anos, houve um aumento global no uso de suplementos nutricionais, com o consumo variando de acordo com o gênero, idade, prevenção de

doenças e deficiências nutricionais.<sup>1,3</sup> Pesquisas recentes realizadas em nível nacional demonstraram um aumento na prevalência do consumo de suplementos dietéticos tanto em adultos quanto em crianças ao longo da última década.<sup>4</sup>

No entanto, há uma lacuna significativa no conhecimento sobre as características dos usuários desses suplementos.<sup>4</sup> As pessoas optam por consumir esses suplementos por uma variedade de razões, incluindo a proteção contra doenças, aumento da energia, melhoria do desempenho físico e abordagem de problemas de saúde específicos.<sup>3,5,6</sup> Suplementos multivitamínicos isolados ou em associação com minerais são os suplementos mais consumidos em muitos grupos populacionais.<sup>7</sup>

Embora a suplementação vitamínica possa não demonstrar efeitos significativos quando a dieta é suficiente, há uma possibilidade de que a suplementação de vitaminas do complexo B seja benéfica em esportes com alto gasto energético, por exemplo. Isso se deve ao consumo inevitável de "calorias vazias", ou seja, produtos alimentícios com baixa densidade de nutrientes. Além disso, o consumo de alimentos não é apenas influenciado por fatores biológicos, mas também por questões sociais.<sup>8</sup>

Após o surgimento da pandemia de COVID-19, houve uma crescente recomendação, principalmente através das redes sociais, para a nutrição e suplementação entre familiares, amigos e até mesmo alguns profissionais médicos. Essa tendência se fortaleceu durante a pandemia devido à falta de tratamentos médicos específicos e vacinas disponíveis para o coronavírus. Como resultado, muitas pessoas, especialmente aquelas com níveis mais elevados de educação, incluindo formação médica, passaram a adotar o consumo de suplementos de zinco com vitamina C e vitamina D. Isso refletiu uma maior conscientização sobre a importância da prevenção de doenças por parte desses indivíduos.<sup>9,10</sup>

Um estudo conduzido pela Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres (ABIAD) revela que 48% dos brasileiros que já incorporaram o uso de suplementos alimentares aumentaram a dose em 5% durante o período da pandemia.

Existe uma ampla variedade de polivitamínicos, disponíveis em diversas concentrações para diferentes tipos de benefícios e as campanhas publicitárias têm contribuído para a prática desse uso, uma vez que a indústria farmacêutica utiliza estratégias de marketing para promover as vitaminas e os polivitamínicos como impulsionadores da saúde.<sup>11</sup>

A ampla divulgação de medicamentos e suplementos nutricionais através da mídia eletrônica, como a internet, cria desafios extras para a regulamentação desses produtos. Muitas vezes, a promoção desses itens contorna as leis locais e as autoridades reguladoras, permitindo a circulação de substâncias com devidas concentrações cuja eficácia e segurança não foram devidamente comprovadas. Além disso, é complicado garantir que esses produtos sejam utilizados corretamente, já que é comum os consumidores recorrerem a eles sem orientação médica.<sup>12</sup>

Desta forma, esse trabalho tem como principal objetivo investigar os motivos do uso de suplementos alimentares na população através de uma pesquisa que vai analisar, renda familiar, rotina, e hábitos alimentares e físicos.

## **2- OBJETIVO**

Este estudo tem como objetivo investigar os motivos do uso de suplementos alimentares em adultos e jovens e extrair *insights* sobre o perfil dos consumidores de suplementos alimentares para conduzir análises comportamentais visando compreender os motivos que os levam a optar por esse hábito.

### **3- MATERIAIS E MÉTODOS**

Foi conduzida uma breve estudo transversal com um total de 196 participantes, abrangendo potencialmente jovens e adultos, com o propósito de investigar o primeiro contato do consumo de polivitamínicos e minerais, com foco na opinião dos participantes sobre sua influência, conhecimento, estilo de vida e uso desses suplementos.

A coleta de dados ocorreu por meio da plataforma Google Formulários. Os participantes consentiram ao assinar um termo de responsabilidade e autorização para participar da pesquisa. A privacidade dos participantes foi assegurada, garantindo-se o anonimato de todos os envolvidos. (colocar anexo 1: <https://docs.google.com/forms/d/1Qq8X1GVcpj5GOWq3FAsL2vJeAbsckgWoCj8kmPCXY/edit>) Projeto aprovado sob Número do Parecer: 6.584.006 – Centro Universitário Faculdade de Medicina do ABC.

O questionário foi divulgado em plataformas como Instagram, grupos de WhatsApp e Facebook, todas via compartilhamento, com o principal objetivo de alcançar pessoas interessadas e com algum conhecimento sobre polivitamínicos.

O questionário teve a sua primeira resposta registrada na plataforma Google Formulários no dia 20/09/2023 e a sua última resposta no dia 27/11/2023. O levantamento de dados foi executado em duplicata por duas equipes compostas por dois revisores independentes. Após essa etapa, todos os dados foram transferidos para uma planilha no Excel® e submetidos a uma revisão por dois pesquisadores. Discrepâncias nos dados extraídos foram resolvidas por um terceiro revisor.

As questões exploradas no questionário abordaram aspectos de gênero e idade, socioeconômicos como renda e grau de escolaridade, bem como opiniões pessoais sobre o uso e recomendação de suplementos, problemas de saúde potenciais, hábitos alimentares e hobbies. O questionário consistiu em um total de 21 perguntas exploratórias para contextualizar o conhecimento e o grau de interação dos participantes com o tema, sendo 17 perguntas obrigatórias e 4 opcionais. Os resultados obtidos foram mostrados em forma de gráficos e tabelas de maneira descritiva.

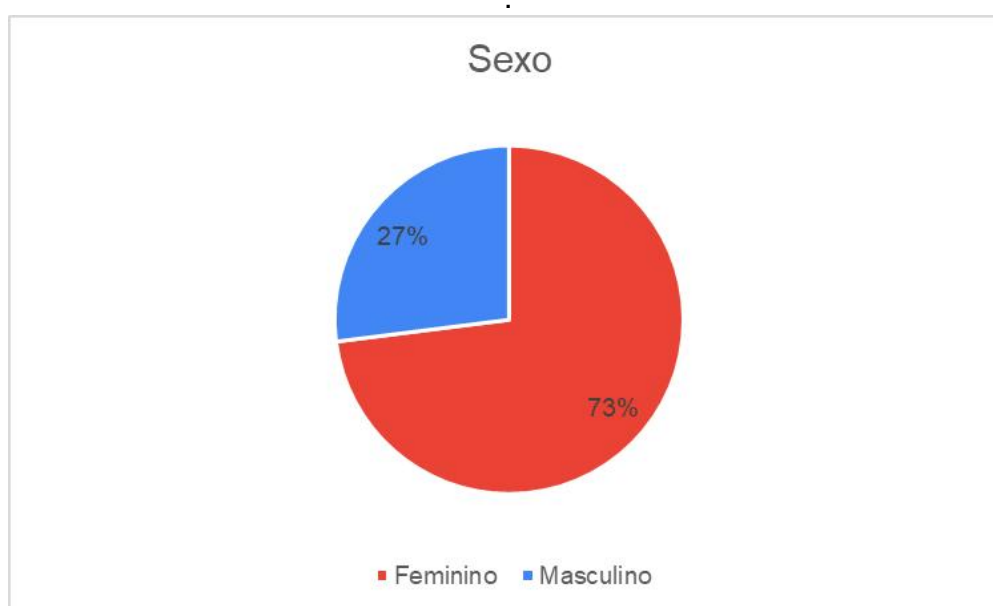
## 4- RESULTADOS

Nos últimos anos, tem havido um crescente interesse em entender os hábitos de consumo, estilo de vida e saúde da população, especialmente no que se refere ao uso de suplementos alimentares, prática de atividade física e padrões alimentares. Com o questionário, essa “investigação” se torna ainda mais relevante diante do contexto atual, marcado por uma preocupação crescente com a saúde e o bem-estar. Nesse sentido, esta pesquisa se propôs a analisar diversos aspectos relacionados ao perfil socioeconômico, hábitos de consumo de polivitamínicos, estado de saúde, prática de atividade física, padrões alimentares e interesses de lazer de uma amostra representativa da população.

### 4.1 Análise socioeconômica

Na Figura 1, observamos que a maioria dos participantes da pesquisa é do sexo feminino, representando 73% do total, enquanto os do sexo masculino correspondem a 27%. Esses resultados evidenciam uma predominância do gênero feminino entre os respondentes.

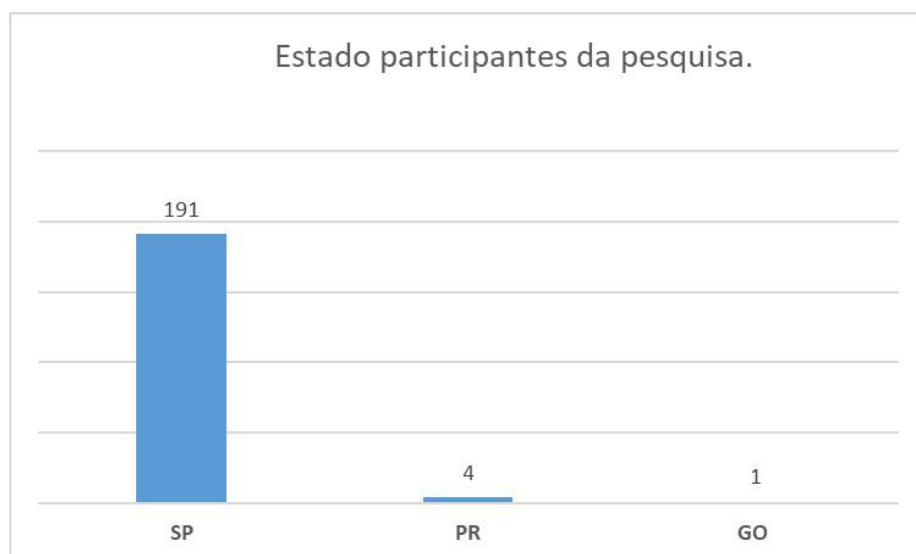
**Figura 1** - Sexo dos participantes da pesquisa.



**Fonte:** Dados exportados do formulário Google.

Na Figura 2, constatamos que a maior parte dos participantes da pesquisa, totalizando 196, residia no estado de São Paulo, com 191 indivíduos. Essa predominância reflete a representatividade expressiva dessa região na amostra. As informações obtidas desses participantes proporcionam *insights* sobre os padrões de consumo, níveis de conhecimento em relação aos polivitamínicos e minerais dentro do estado mais populoso do país. Além disso, recebemos respostas de 4 participantes do Paraná e apenas 1 participante era da região de Goiânia.

**Figura 2** - Estados participantes da pesquisa.

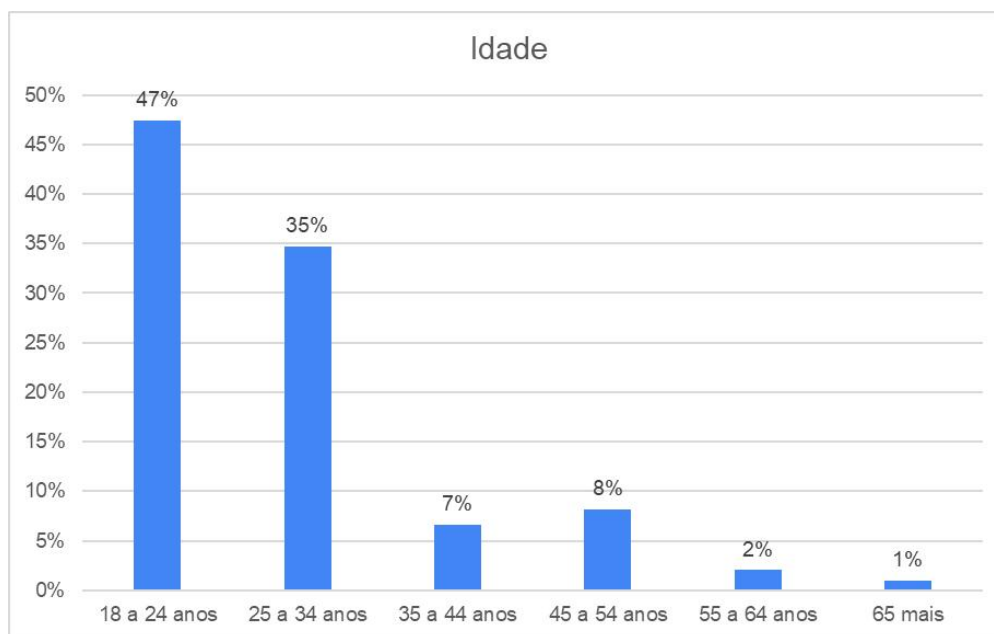


**Fonte:** Dados exportados do formulário Google.

Na Figura 3, observamos a representatividade de faixa etária dos participantes da pesquisa, sendo a maioria dos participantes pertence a uma faixa etária relativamente jovem, com 47% das respostas provenientes de indivíduos com idades entre 18 e 24 anos, e 35% das respostas vindas de participantes na faixa etária de 25 a 34 anos. Em seguida, as faixas etárias de 45 a 54 anos ocupam a terceira posição, representando 8% dos votos. As faixas etárias de 55 a 65 anos, combinadas, totalizam 3% dos participantes.



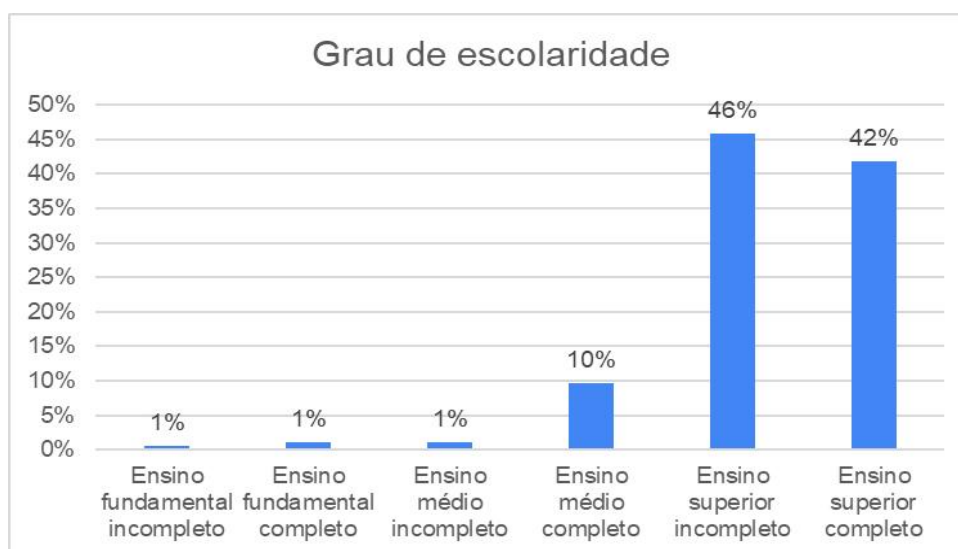
**Figura 3** - Representatividade da faixa etária dos participantes da pesquisa.



**Fonte:** Dados exportados do formulário Google.

A distribuição do grau de escolaridade na figura 4, entre os participantes mostrou uma relativa divisão, com 46% possuindo ensino superior incompleto e 42% com ensino superior completo. Apenas 10% dos participantes haviam concluído apenas o ensino médio, enquanto 3% não tinham concluído essa etapa educacional.

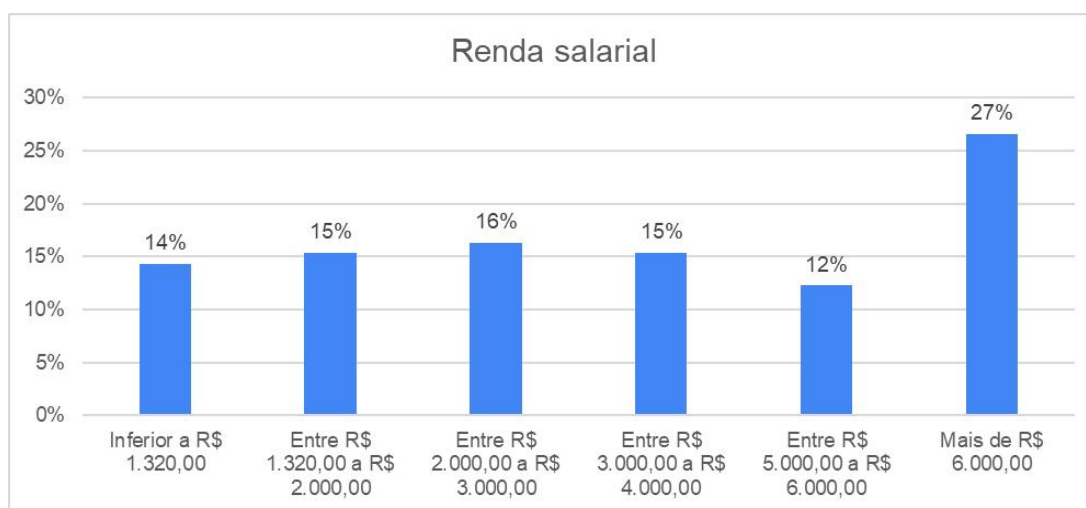
**Figura 4** - Grau de escolaridade entre os participantes da pesquisa.



**Fonte:** Dados exportados do formulário Google.

A renda salarial entre os participantes na figura 5, revelou uma variedade significativa, sendo que 27% deles apresentaram uma renda superior a R\$6.000,00. Em segundo lugar, as rendas situadas entre R\$2.000,00 e R\$3.000,00 representaram 16% dos participantes. Logo em seguida, as faixas de renda de R\$1.320,00 a R\$2.000,00 e de R\$3.000,00 a R\$4.000,00 registraram 15% de participação cada. A renda inferior a R\$1.320,00 foi indicada por 14% dos participantes, enquanto as rendas entre R\$5.000,00 e R\$6.000,00 ocuparam a última posição, com 12% dos votos.

**Figura 5 - Renda salarial dos participantes da pesquisa.**



**Fonte:** Dados exportados do formulário Google.

Quanto à presença de convênio médico entre os participantes da pesquisa está representado na figura 6, 82% afirmaram ter acesso a esse benefício, enquanto 18% dos participantes não contam com convênio médico e dependem do Sistema Único de Saúde (SUS).

**Figura 6** - Participantes que possuem convênio médico.

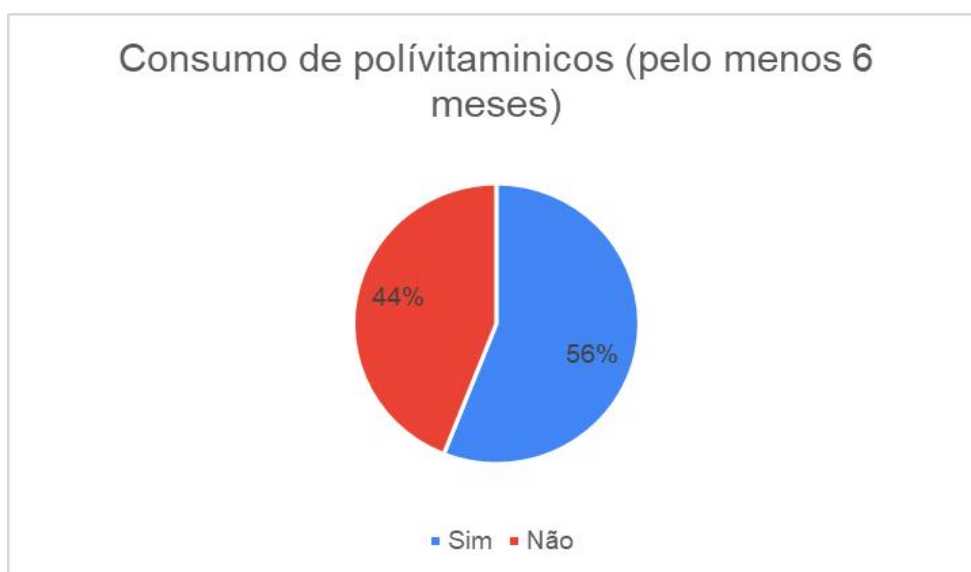


**Fonte:** Dados exportados do formulário Google.

#### **4.2 Análise para o consumo de polivitamínicos**

Em relação ao consumo de polivitamínicos por pelo menos 6 meses, a figura 7 mostra que os participantes da pesquisa se dividiram, sendo que 56% relataram ter utilizado esses suplementos nos últimos 6 meses, enquanto 44% indicaram que não haviam feito uso desse tipo de suplementação.

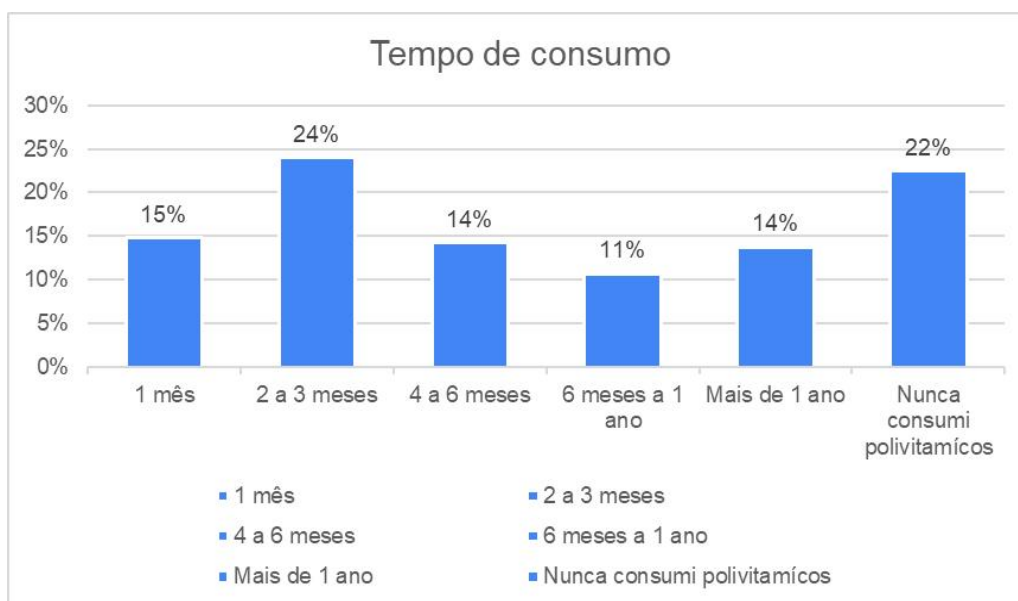
**Figura 7** - Os participantes que consumiram polivitamínicos por pelo menos 6 meses.



**Fonte:** Dados exportados do formulário Google.

Todos os participantes da pesquisa forneceram informações sobre o tempo de consumo. Na figura 8, o período mais frequente foi de 2 a 3 meses, registrado por 24% das respostas. Cerca de 15% indicaram uso por apenas 1 mês, 14% relataram consumir por 4 a 6 meses, 11% afirmaram utilizar por 6 meses a 1 ano, enquanto 14% afirmaram consumir polivitamínicos por mais de 1 ano. As demais respostas se concentraram entre os participantes que nunca consumiram polivitamínicos, totalizando 22% das respostas.

**Figura 8** - Tempo de consumo de polivitamínicos entre os participantes da pesquisa.



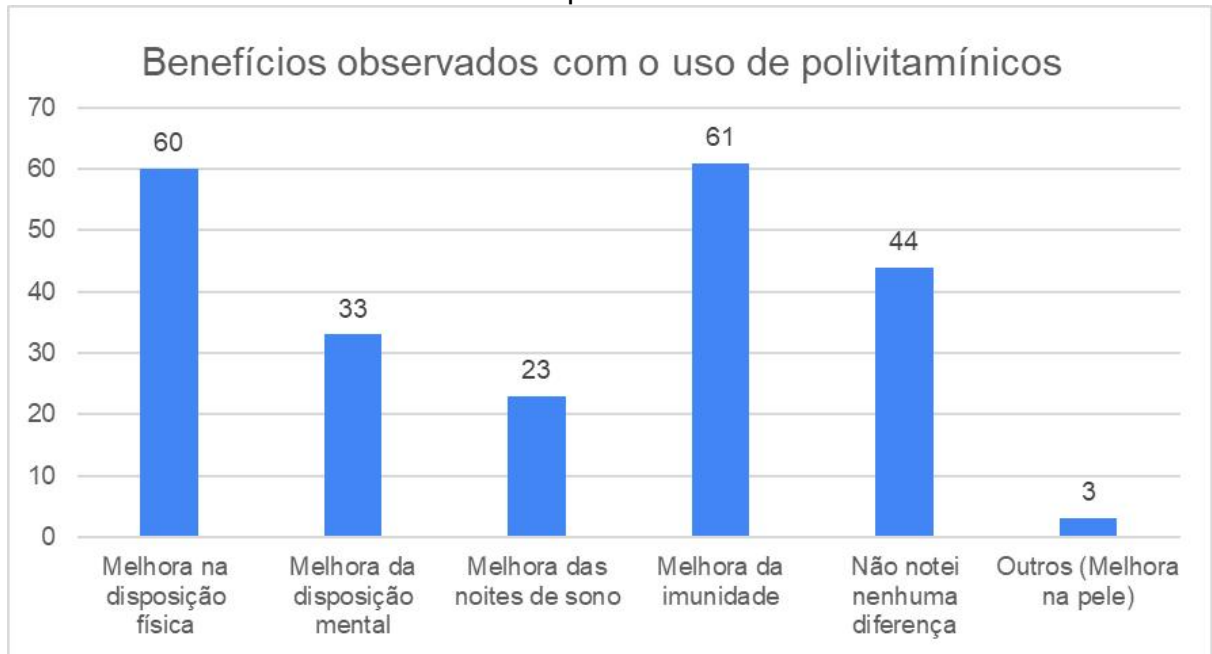
**Fonte:** Dados exportados do formulário Google.

Os benefícios percebidos com o uso de polivitamínicos na figura 9, apenas os participantes que já utilizaram os suplementos responderam à pergunta. A questão permitia a seleção de mais de uma resposta, considerando a variedade de benefícios que muitos oferecem, abrangendo melhorias físicas e internas.

A resposta mais comumente assinalada foi a melhora na imunidade, registrando 61 pontos. Em seguida, observou-se a melhora da disposição física, com 60 pontos. A melhora da disposição mental recebeu 33 respostas, seguida pela melhora do sono, com 23 respostas, e outros benefícios, como a melhora da pele, mencionada em 3 respostas.

Entre as respostas, 44 participantes assinalaram que não notaram nenhuma diferença com o uso da suplementação.

**Figura 9** - Percepção dos participantes em relação aos benefícios observados com o uso de polivitamínicos.



**Fonte:** Dados exportados do formulário Google.

Os motivos pelos quais os participantes optaram pelo uso de polivitamínicos mostraram-se bastante diversificados. A pergunta não era de resposta obrigatória e permitia a assinatura de mais de uma opção, portanto um dado relativo.

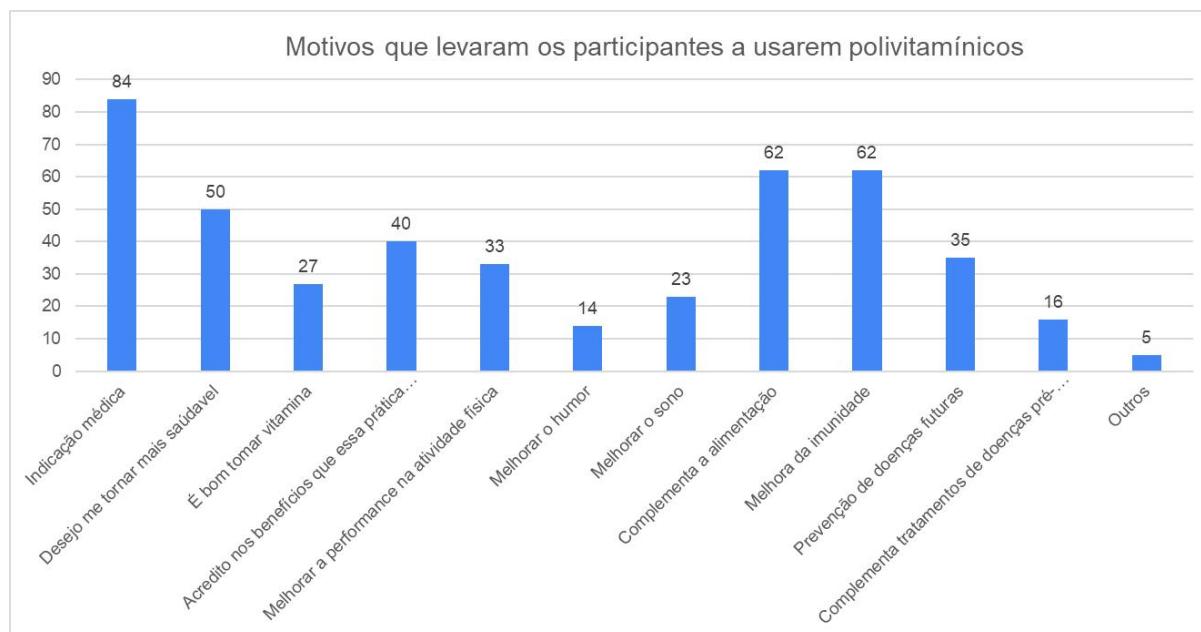
Destacou-se na figura 10, principalmente, a indicação médica para a suplementação, registrando 84 respostas. Em seguida, tanto a melhora da imunidade quanto a complementação alimentar se destacaram, com 62 respostas cada. O desejo de promover uma vida mais saudável também foi uma alternativa assinalada por 50 participantes.

Outras razões que ganharam destaque incluíram a crença nos benefícios dos suplementos, melhorias na performance física, prevenção de doenças e o simples prazer de consumir vitaminas, com respectivamente 40, 35, 33 e 23 respostas. A melhora do sono foi mencionada em 23 respostas, enquanto a complementação do suplemento em conjunto com tratamentos de doenças recebeu 16 respostas. A melhora do humor foi destacada em 14 respostas.

Além disso, houve 6 respostas para outros motivos, sendo 4 delas relacionadas à ausência de exposição ao sol, 1 resposta indicando o uso de

suplementos para aliviar sintomas da menopausa e 1 resposta relacionada ao uso de suplementos após tratamento com antibióticos.

**Figura 10** - Principais motivos que levaram os participantes a usarem polivitamínicos.

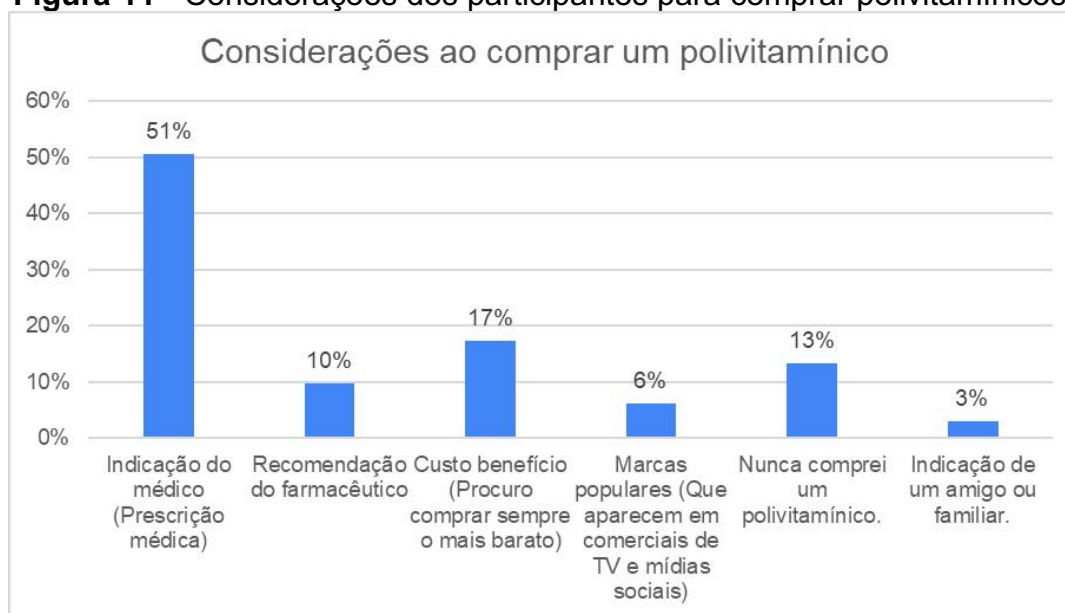


**Fonte:** Dados exportados do formulário Google.

A inclusão da pergunta sobre considerações ao adquirir um polivitamínico foi obrigatória na pesquisa. Na figura 11, podemos observar que a opção mais favorecida foi a orientação médica, obtendo 51% das respostas. Em segundo lugar, o critério de custo-benefício foi escolhido por 17% dos participantes. A sugestão do farmacêutico recebeu uma taxa de 10%, enquanto as marcas populares foram mencionadas por 6% dos entrevistados. A recomendação por amigos ou familiares foi mencionada por 3% dos participantes.

De todas as respostas, 13% dos respondentes admitiram nunca ter adquirido um polivitamínico.

**Figura 11** - Considerações dos participantes para comprar polivitamínicos.



**Fonte:** Dados exportados do formulário Google.

### 4.3 Análise geral da saúde dos participantes

Dos 196 participantes na pesquisa, ao serem questionados sobre a presença de doenças pré-existentes, na figura 12, observamos que 76% das respostas indicaram a ausência de problemas de saúde, enquanto 24% afirmaram ter alguma doença pré-existente.



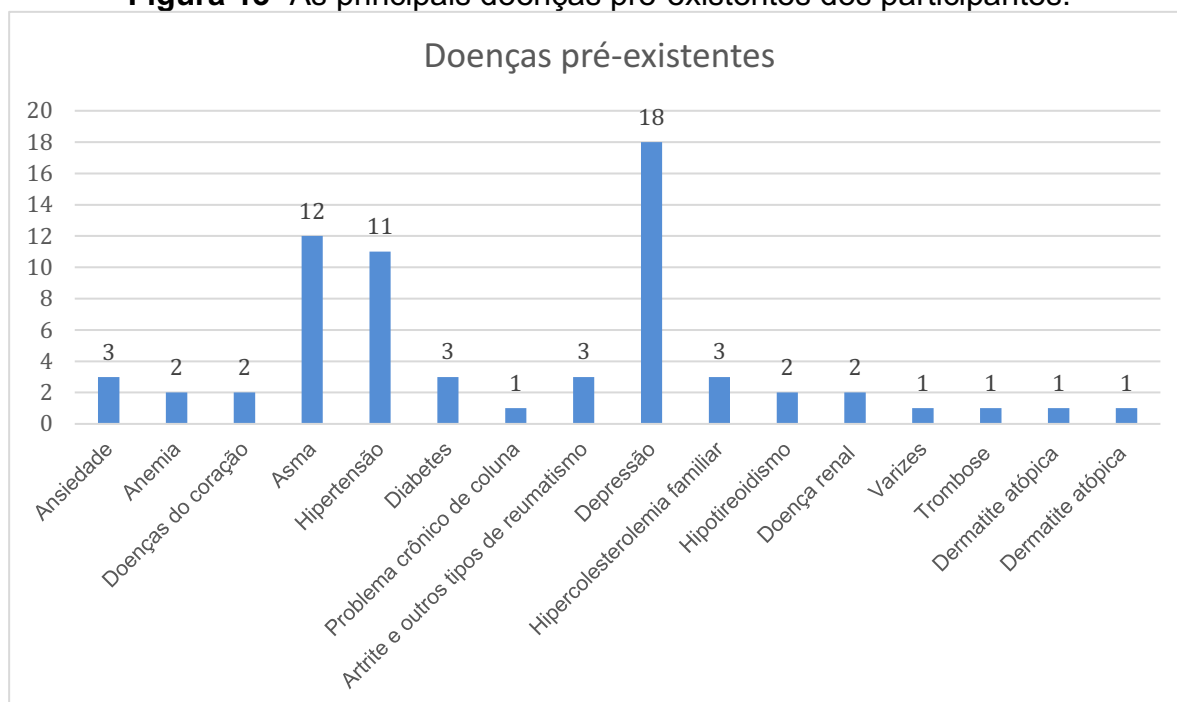
**Figura 12** - Participantes que possuem alguma doença pré-existente.



**Fonte:** Dados exportados do formulário Google.

Aos participantes que indicaram ter problemas de saúde, foi feita uma pergunta aberta (não obrigatória) sobre quais doenças pré-existentes possuíam. Na figura 13, a resposta mais comum foi depressão, mencionada por 18 participantes. Em segundo lugar, a asma foi citada por 12 pessoas, seguida pela hipertensão, com 11 respostas. Outras condições, como ansiedade, anemia, diabetes, dores crônicas na coluna, artrite, hipercolesterolemia, doença renal, varizes, trombose, dermatite atópica e doenças cardiovasculares, variaram de 1 a 3 respostas entre os participantes com doenças pré-existentes.

**Figura 13** -As principais doenças pré-existentes dos participantes.



**Fonte:** Dados exportados do formulário Google.

Quando se discute se os polivitamínicos podem prevenir doenças, na figura 14 observamos que uma parcela significativa das respostas, aproximadamente 74% tende a afirmar que a suplementação é essencial para prevenir problemas de saúde. Enquanto isso, cerca de 26% das respostas sustentam a opinião de que os polivitamínicos não têm a capacidade de prevenir doenças.

**Figura 14** - Opinião dos participantes de polivitamínicos podem ou não podem evitar doenças.

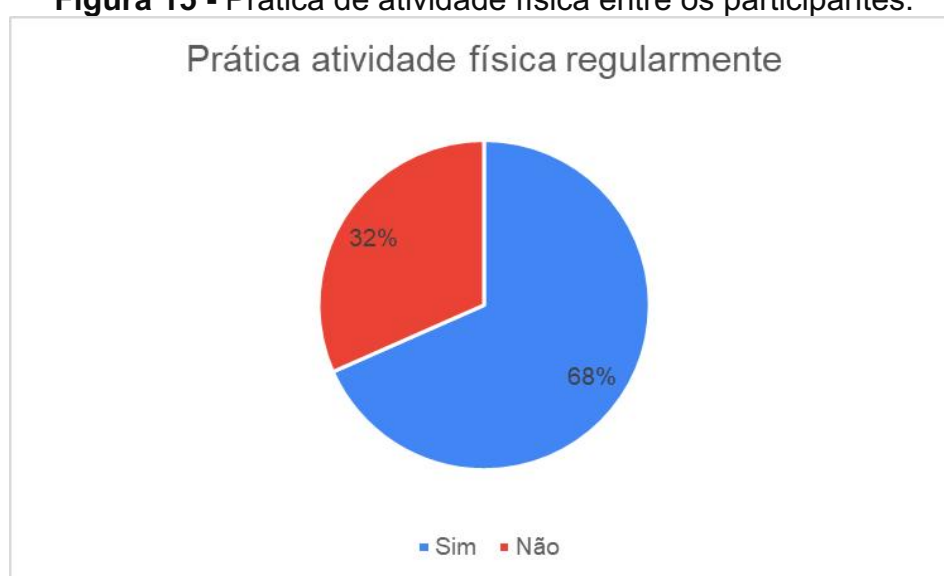


**Fonte:** Dados exportados do formulário Google.

#### 4.4 Análise geral da prática de atividade física

A prática de atividade física na figura 5, é bastante difundida entre os participantes da pesquisa, com aproximadamente 68% relatando que se exercitam regularmente. Enquanto isso, cerca de 32% dos participantes afirmaram que não praticam atividade física de forma regular.

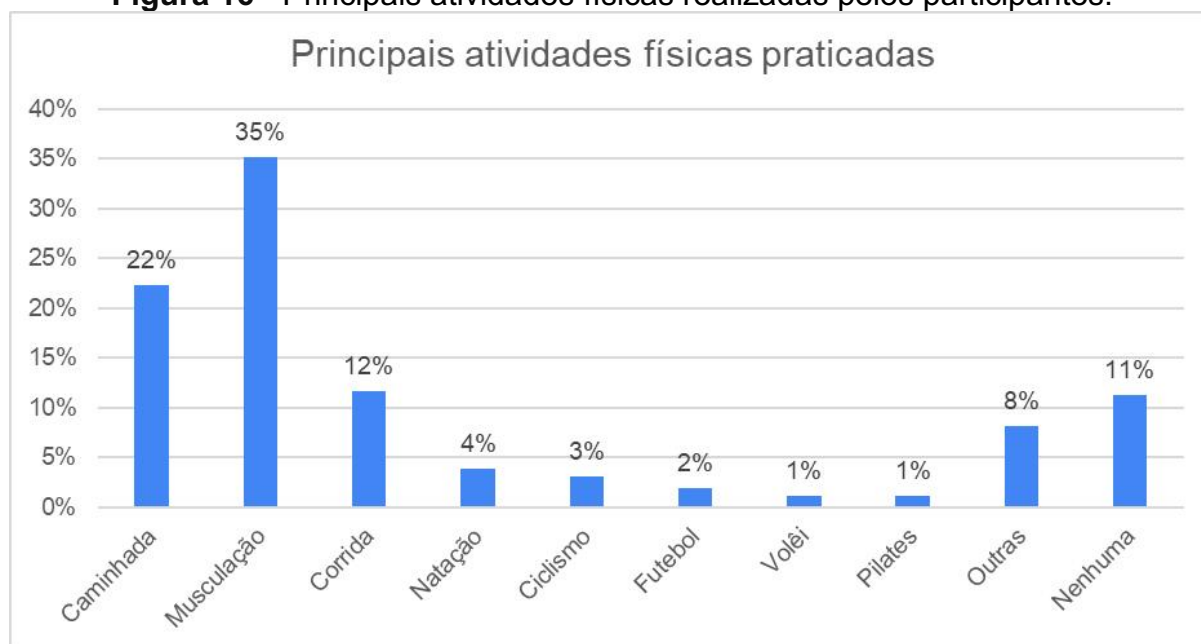
**Figura 15** - Prática de atividade física entre os participantes.



**Fonte:** Dados exportados do formulário Google.

Os participantes foram questionados sobre quais atividades físicas eles praticavam, porém não era uma pergunta obrigatória, resultando em uma variedade de respostas. Na figura 16, a musculação foi a atividade mais mencionada, representando 35% das respostas, e logo em seguida a caminhada, com 22%. Em terceiro lugar, a corrida foi mencionada por 12% dos participantes, enquanto a natação e o ciclismo receberam 4% e 3% das respostas, respectivamente. As práticas de futebol, vôlei e pilates foram menos mencionadas, com apenas 2%, 1% e 1%, respectivamente. Outras modalidades esportivas compreenderam 8% das respostas, enquanto 11% dos participantes relataram não praticar nenhum tipo de atividade física.

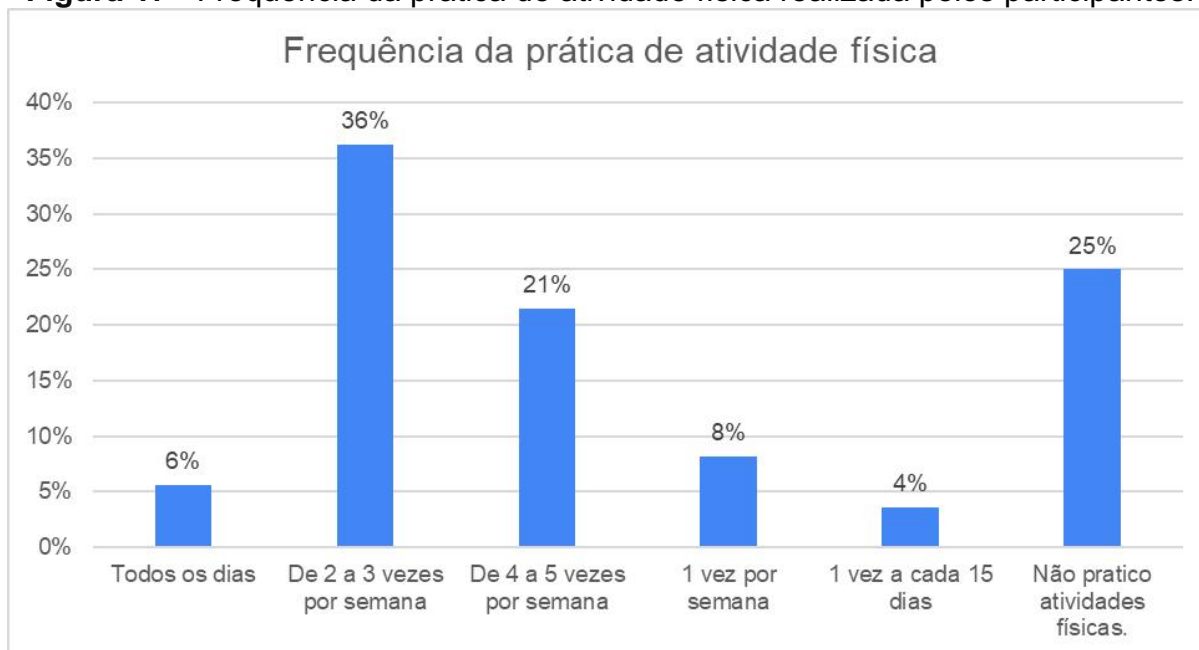
**Figura 16 - Principais atividades físicas realizadas pelos participantes.**



**Fonte:** Dados exportados do formulário Google.

A frequência da prática de atividade física foi investigada como uma pergunta obrigatória para todos os participantes da pesquisa. Na figura 17, 8% dos participantes afirmaram realizar atividades físicas diariamente. A resposta mais comum foi a prática de atividades físicas de 2 a 3 vezes por semana, escolhida por 36% dos participantes. Em seguida, 21% indicaram praticar atividades de 4 a 5 vezes por semana. A prática semanal de atividades físicas uma vez foi mencionada por 8% dos entrevistados, enquanto a prática a cada 15 dias recebeu 4% das respostas. Em relação à falta de prática de atividades físicas, 25% dos entrevistados relataram não se exercitar.

**Figura 17** - Frequência da prática de atividade física realizada pelos participantes.



**Fonte:** Dados exportados do formulário Google.

A associação entre a prática de atividade física e o uso de polivitamínicos também foi investigada. Na figura 18, aproximadamente 74% dos participantes relataram não utilizar polivitamínicos em conjunto com a prática de atividades físicas. Apenas 26% dos participantes afirmaram fazer suplementação associada aos polivitamínicos.

**Figura 18** - Associação da prática de atividade física com o uso de polivitamínicos feitos pelos participantes.

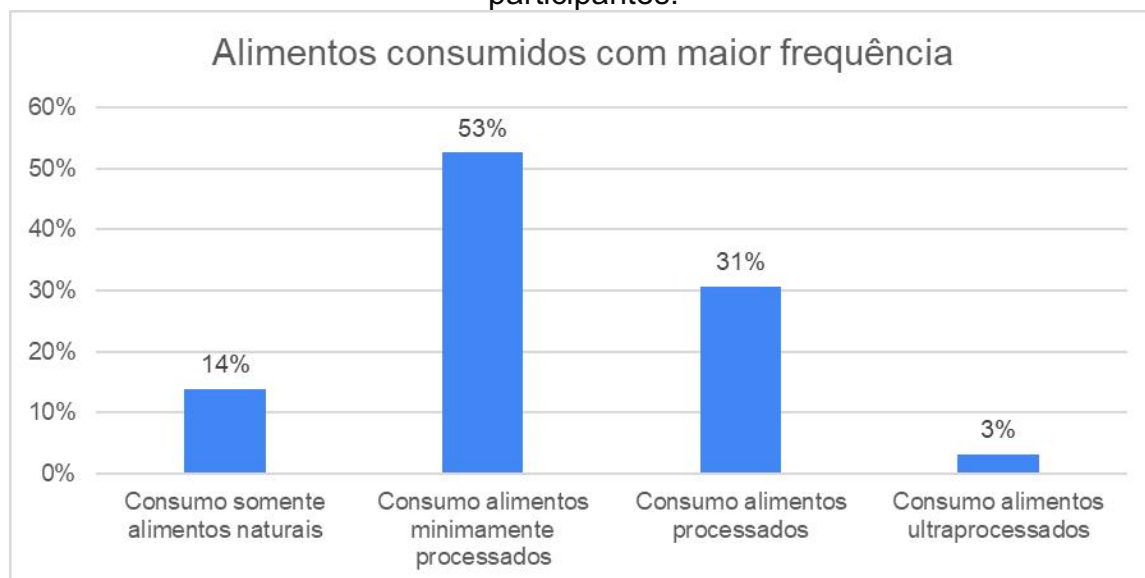


**Fonte:** Dados exportados do formulário Google.

#### 4.5 Análise geral da alimentação dos participantes da pesquisa

Quando indagamos sobre o tipo de alimentação mais frequente entre todos os participantes, constatamos que os alimentos minimamente processados foram mencionados com maior frequência como se observa na figura 19, totalizando 53% das respostas. Em segundo lugar, com 31%, estão os alimentos processados. O consumo de alimentos naturais representou 14% das respostas, enquanto apenas 3% dos participantes relataram consumir alimentos ultraprocessados.

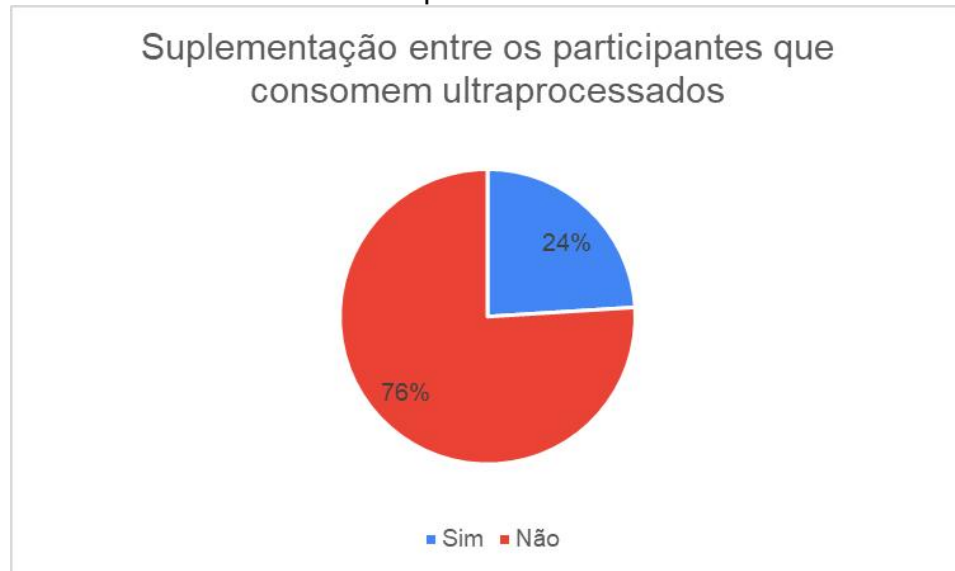
**Figura 19** - Classificação de alimentos consumidos com maior frequência pelos participantes.



**Fonte:** Dados exportados do formulário Google.

Foi questionada a presença de suplementação alimentar entre os participantes que consomem alimentos ultraprocessados diariamente. Na figura 20, apenas 24% dos participantes fazem a suplementação para complementar a alimentação e 76% deles não utilizam polivitamínicos para complementar a alimentação.

**Figura 20** - Uso de suplementação entre os participantes que consomem alimentos ultraprocessados.

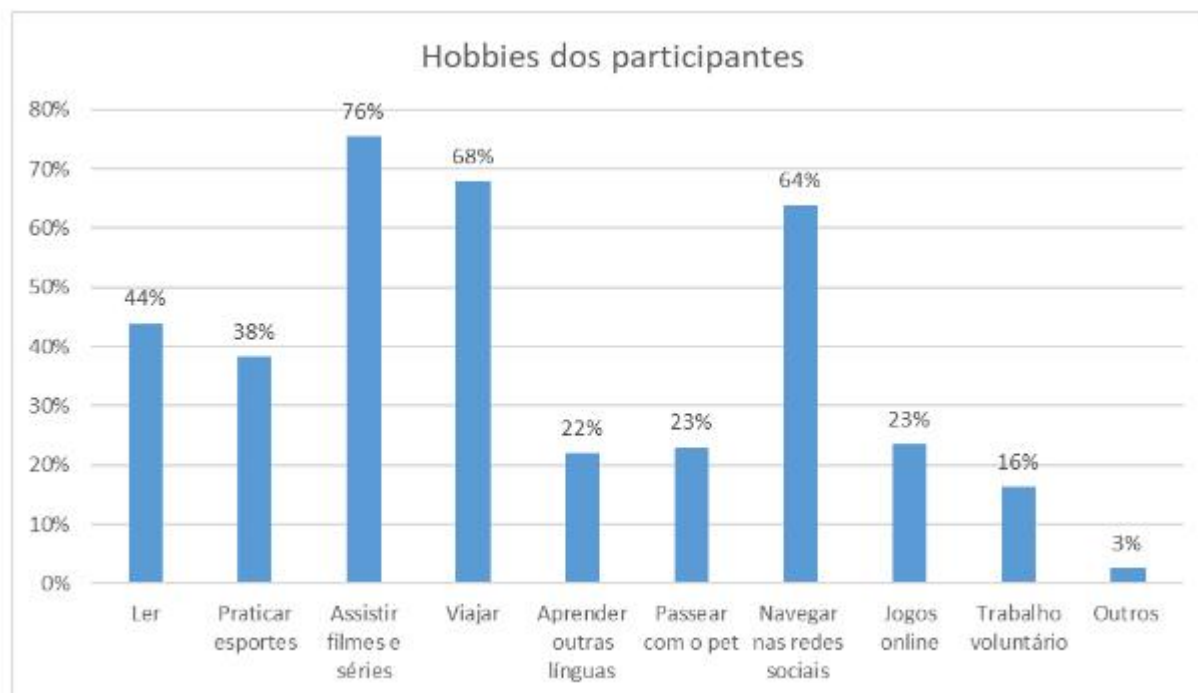


**Fonte:** Dados exportados do formulário Google.

#### 4.6 Análise geral de lazer e hobby dos participantes

A última pergunta da pesquisa foi em relação aos hobbies dos participantes. Recebemos um total de 738 respostas, pois era permitido assinalar mais de uma opção. As respostas mais assinaladas foram assistir filmes e séries (76%), viajar (68%) e navegar pelas redes sociais (64%). Em seguida, as opções mais escolhidas foram ler (44%), praticar esportes (38%), passear com o pet (23%), jogos online (23%) e aprender outras línguas (22%). Trabalho voluntário foi o hobby com menor destaque, sendo escolhido por apenas 16% dos participantes. Outros hobbies somaram 3% das respostas.

**Figura 21** - Principais hobbies realizados pelos participantes da pesquisa.



**Fonte:** Dados exportados do formulário Google.

## 5- DISCUSSÃO

Estudos sobre o consumo de suplementos dietéticos na população em geral têm revelado consistentemente uma alta taxa de utilização desses produtos, como evidenciado pelos números de vendas que impulsionam uma indústria global multibilionária atualmente.<sup>13,14,15</sup>

A análise do perfil socioeconômico dos participantes revela uma predominância do sexo feminino, uma tendência comum em pesquisas desse tipo, que pode ser atribuída a uma maior disposição das mulheres em participar de estudos relacionados à saúde e bem-estar. Além disso, a distribuição etária dos participantes mostra uma concentração significativa na faixa etária jovem, o que pode influenciar nas escolhas de estilo de vida e hábitos de consumo. A diversidade no grau de escolaridade e na renda salarial reflete a representatividade da amostra, proporcionando *insights* sobre diferentes estratos socioeconômicos. Em estudos de automedicação, existem evidências que a prática da automedicação foi mais prevalente entre as mulheres e tende a aumentar com a idade. Além disso, a



escolaridade da mãe, fatores parentais, histórico familiar e o nível socioeconômico emergiram como influências significativas na decisão de se automedicar.<sup>16</sup>

No que diz respeito ao consumo de polivitamínicos, a pesquisa revelou uma divisão entre os participantes, com uma parcela considerável fazendo uso desses suplementos nos últimos 6 meses. Esse resultado pode indicar uma preocupação com a saúde e o bem-estar, bem como uma busca por soluções para melhorar a qualidade de vida. Os benefícios mais comumente percebidos, como melhora na imunidade e disposição física, corroboram a crença na eficácia dos polivitamínicos como complemento para uma dieta saudável. Podemos observar em algumas pesquisas internacionais que os suplementos alimentares para crianças e adolescentes são empregados para diversos propósitos, incluindo garantir a ingestão adequada de nutrientes, estimular o crescimento e o ganho de peso, aumentar o fornecimento de vitaminas e minerais, proteger contra gripes e infecções, compensar a ingestão insuficiente de frutas e vegetais, além de apresentarem um custo inferior em comparação aos alimentos convencionais.<sup>17</sup>

Existem numerosas evidências que sugerem que a seleção ou disponibilidade de alimentos muitas vezes não garante a ingestão adequada de vitaminas e minerais necessários. Em situações como essas, recorrer à suplementação de vitaminas e minerais pode ser uma maneira significativa de alcançar a ingestão adequada. De fato, essa é uma das razões mais comuns para o uso de polivitamínicos. Além disso, uma maior sensação de bem-estar, redução da fadiga mental e física, bem como melhorias nas funções psicológicas e cognitivas, são sintomas frequentemente relatados como motivações para o consumo de suplementos.<sup>18,19,20</sup>

Estudos sobre suplementação com múltiplas vitaminas e minerais podem ser complexos de interpretar devido à interação entre diferentes nutrientes e às variáveis individuais dos participantes. No entanto, esses estudos são clinicamente significativos, pois podem oferecer *insights* importantes sobre a saúde e o bem-estar. Isolar o efeito de um único componente em tais estudos pode ser desafiador do ponto de vista clínico, pois muitos nutrientes interagem entre si e podem ter efeitos sinérgicos ou antagonistas no corpo humano.<sup>18</sup>

É amplamente reconhecido que deficiências de macro e micronutrientes estão ligadas ao desenvolvimento de diversas doenças. No entanto, é difícil relacionar

consequências patológicas de uma deficiência de nutrientes com as funções dos nutrientes no corpo.<sup>21, 22, 23</sup>

Suplementação de vitamina D e cálcio, por exemplo, é amplamente respaldada por evidências para melhorar a saúde óssea e prevenir fraturas de quadril e não vertebrais.<sup>24,25</sup>

Profissionais de saúde recomendam que a dose diária de cálcio (1.200 mg) e vitamina D (1.000 UI) seja alcançada através de uma combinação de fontes dietéticas e/ou suplementos.<sup>25</sup>

A vitamina B12 também é um exemplo de fonte de suplementação, já que desempenha um papel fundamental na cognição, saúde do sistema nervoso, vascular e na produção de glóbulos vermelhos. Estudos demonstraram que a deficiência de vitamina B12 aumenta com a idade, especialmente entre os idosos.<sup>26</sup>

A principal razão por trás da deficiência de vitamina B12 reside na dificuldade de digestão da forma natural da vitamina, que está presente em alimentos como carnes, aves, peixes e laticínios.<sup>26</sup>

Adicionalmente, a vitamina C desempenha um papel significativo como um antioxidante.<sup>27</sup> É reconhecida não apenas como um micronutriente essencial para a manutenção da saúde, mas também como um suplemento terapêutico crucial em várias condições clínicas. Uma curiosidade é que após a cirurgia, observa-se uma redução na concentração plasmática de vitamina C. No período pós-operatório, a demanda por vitamina C parece aumentar.<sup>28</sup>

É interessante observar que a indicação médica foi o principal motivo para o uso de polivitamínicos, o que ressalta a importância da orientação profissional na escolha e no uso desses suplementos. Além disso, a associação entre prática de atividade física e consumo de polivitamínicos foi relativamente baixa, sugerindo que os participantes não vêm necessariamente a suplementação como parte integrante de seus regimes de exercícios.<sup>29</sup>

Alguns estudos envolvendo automedicação já indicam que a influência de farmacêuticos, pais e amigos foram as principais fontes de informações e aquisição de medicamentos para lidar com dores de cabeça, resfriados e problemas

menstruais.<sup>29</sup>

Quanto à saúde, a maioria dos participantes relatou não ter doenças pré-existentes, o que pode indicar uma amostra relativamente saudável. No entanto, aqueles que possuem condições de saúde específicas podem estar mais propensos a buscar formas de melhorar sua saúde, incluindo o uso de polivitamínicos.

A discussão sobre a associação entre o tipo de alimentação e o uso de suplementos alimentares revela que os participantes que consomem alimentos ultraprocessados não têm o hábito de fazer suplementação para complementar a alimentação, o que sugere uma possível falta de conscientização sobre a importância da suplementação em uma dieta desequilibrada.

Finalmente, os interesses de lazer dos participantes, como assistir filmes e séries, viajar e navegar nas redes sociais, refletem tendências culturais e comportamentais contemporâneas, oferecendo *insights* valiosos para estratégias de engajamento e comunicação em saúde pública.

Em suma, os resultados desta pesquisa fornecem uma compreensão abrangente dos hábitos e comportamentos relacionados à saúde, nutrição, atividade física e lazer entre os participantes, destacando áreas de interesse e preocupação que podem orientar futuras intervenções e políticas de saúde.

## **6- CONCLUSÃO**

Apesar do uso dos polivitamínicos ser compreendido importante para prevenir doenças, auxiliar na dieta e melhorar o desempenho na atividade física para a maioria dos participantes, é observado que o uso de suplementos é mantido por pelo menos 2 meses, o que indica que uso acaba sendo “agudo” para a maioria das participantes da pesquisa.

Desta forma, o uso de polivitamínicos está integrado à rotina dos participantes, adaptando-se ao estilo de vida e às necessidades específicas, que podem estar relacionadas à saúde ou não. Essa prática pode resultar em benefícios como melhora da imunidade, aumento da disposição física e qualidade do sono, entre outros.

Conclui-se que a recomendação médica foi um dos principais motivos para a

compra de suplementos e a duração do uso sugere que a maioria dos participantes recorreu aos polivitamínicos para atender a necessidades específicas de saúde.

Com base nos resultados obtidos através da pesquisa, fica evidente a importância de uma alimentação equilibrada na prevenção de deficiências nutricionais, especialmente entre jovens e adultos. O estilo de vida desempenha um papel crucial na adoção desses hábitos de suplementação, com a prática de atividade física sendo um indicador significativo nesse contexto.

## 7- REFERÊNCIAS

[1] HARVEY, Richard A.; FERRIER, Denise R. *Bioquímica ilustrada*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012. 520 p. ISBN 9788536326252.

[2] REIS, Nelzir Trindade, *Nutrição clínica: interações*. Rio de Janeiro: Rubio, 2004, 580 p. ISBN 9788587600370.

[3] Hys K. Identification of the reasons why individual consumers purchase dietary supplements. In: Sroka W, ed. *Perspectives on Consumer Behaviour: Theoretical Aspects and Practical Applications*. Cham, Switzerland: Springer Nature; 2020: 193–209.

[4] Dwyer J, Nahin RL, Rogers GT, et al. Prevalence and predictors of children's dietary supplement use: the 2007 national health interview survey. *Am J Clin Nutr*. 2013;97(6):1331–1337.

[5] *Dietary Supplements: Background Information*. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements website. Published March 11, 2020.

[6] Hafiz NM, El-Readi MZ, Esheba G, Althubiti M, Ayoub N, Alzahrani AR, Al-Ghamdi SS, Eid SY. The use of the nutritional supplements during the covid-19 outbreak in Saudi Arabia: A cross-sectional study. *Complement Ther Med*. 2023 Mar; 72:102917. doi: 10.1016/j.ctim.2023.102917. Epub 2023 Jan 9. PMID: 36632904; PMCID: PMC9827747.

[7] Borges LPSL, Sousa AG, da Costa THM. Physically inactive adults are the main users of sports dietary supplements in the capital of Brazil. *Eur J Nutr*. 2022 Aug;61(5):2321-2330. doi: 10.1007/s00394-022-02799-x. Epub 2022 Jan 31. PMID: 35102448; PMCID: PMC9279227.

[8] Van Der Beek EJ. Vitamins and endurance training. Food for running or faddish claims? *Sports Med*. 1985 May-Jun;2(3):175-97. doi: 10.2165/00007256-198502030-00003. PMID: 3892627.

[9] Puścion-Jakubik A, Bielecka J, Grabia M, Mielech A, Markiewicz-Żukowska R, Mielcarek K, Moskwa J, Naliwajko SK, Soroczyńska J, Gromkowska-Kępa KJ, Nowakowski P, Socha K. Consumption of Food Supplements during the Three COVID-19 Waves in Poland-Focus on Zinc and Vitamin D. *Nutrients*. 2021 Sep 25;13(10):3361. doi: 10.3390/nu13103361. PMID: 34684363; PMCID: PMC8538476.

[10] Hafiz NM, El-Readi MZ, Esheba G, Althubiti M, Ayoub N, Alzahrani AR, Al-Ghamdi SS, Eid SY. The use of the nutritional supplements during the covid-19 outbreak in Saudi Arabia: A cross-sectional study. *Complement Ther Med*. 2023 Mar; 72:102917. doi: 10.1016/j.ctim.2023.102917. Epub 2023 Jan 9. PMID: 36632904; PMCID: PMC9827747

[11] GEWEHR, Daiana Meggiolaro et al. POSSÍVEIS RISCOS RELACIONADOS A VITAMINAS E POLIVITAMÍNICOS COMERCIALIZADOS EM UMA DROGARIA DO MUNICÍPIO DE IJUÍ/RS. *Salão do Conhecimento*, 2015.

- [12] Tröger U, Meyer FP. Validity of advertising claims for multivitamin preparation Vitacor 20/90 on the internet. *BMJ*. 1998 Oct 17;317(7165):1069-71. doi: 10.1136/bmj.317.7165.1069. PMID: 9774300; PMCID: PMC1114069.
- [13] Garthe, I. e Maughan, RJ (2018). Atletas e Suplementos: Prevalência e Perspectivas. *Jornal Internacional de Nutrição Esportiva e Metabolismo do Exercício*, 28 (2), 126-138.
- [14] Hämeen-Anttila , KP , Niskala , UR , Siponen , SM , & Ahonen , RS (2011).O uso de produtos de medicina complementar e alternativa nos dois dias anteriores entre pais finlandeses - uma pesquisa populacional.*Medicina Complementar e Alternativa BMC*,11,107. PubMed doi:10.1186/1472-6882-11-107
- [15] Timbo , BB , Ross , MP , McCarthy , PV , & Lin , CT (2006).Suplementos dietéticos em pesquisa nacional: Prevalência de uso e relatos de eventos adversos.O *Jornal da Associação Dietética Americana*,106(12),1966–1974. PubMed doi:10.1016/j.jada.2006.09.002
- [16] Shehnaz SI, Agarwal AK, Khan N. A systematic review of self-medication practices among adolescents. *J Adolesc Health*. 2014 Oct;55(4):467-83. doi: 10.1016/j.jadohealth.2014.07.001. PMID: 25245937.
- [17] Barretto JR, Gouveia MADC, Alves C. Use of dietary supplements by children and adolescents. *J Pediatr (Rio J)*. 2024 Mar-Apr;100 Suppl 1(Suppl 1):S31-S39. doi: 10.1016/j.jped.2023.09.008. Epub 2023 Oct 28. PMID: 38529679; PMCID: PMC10960193.
- [18] Tardy AL, Pouteau E, Marquez D, Yilmaz C, Scholey A. Vitamins and Minerals for Energy, Fatigue and Cognition: A Narrative Review of the Biochemical and Clinical Evidence. *Nutrients*. 2020 Jan 16;12(1):228. doi: 10.3390/nu12010228. PMID: 31963141; PMCID: PMC7019700.
- [19] Bailey, R.L.; Gahche, J.J.; Miller, P.E.; Thomas, P.R.; Dwyer, J.T. Why US adults use dietary supplements. *JAMA Int. Med*. 2013, 173, 355–361.
- [20] Sekhri, K.; Kaur, K. Public knowledge, use and attitude toward multivitamin supplementation: A cross-sectional study among general public. *Int. J. Appl. Basic Med. Res*. 2014, 4, 77–80.
- [21] Park S, Johnson M, Fischer JG. Vitamin and mineral supplements: barriers and challenges for older adults. *J Nutr Elder*. 2008; 27: 297-317. doi: 10.1080/01639360802265855.
- [22] Suskind DL. Nutritional deficiencies during normal growth. *Pediatr Clin North Am*. 2009; 56: 1035-53. doi: 10.1016/j.pcl.2009.07.004.
- [23] Zheltova AA, Kharitonova MV, Iezhitsa IN, Spasov AA. Magnesium deficiency and oxidative stress: an update. *Biomedicine (Taipei)*. 2016 Dec;6(4):20. doi: 10.7603/s40681-016-0020-6. Epub 2016 Nov 17. PMID: 27854048; PMCID: PMC5112180.

- [24] Avenell, A., Gillespie, W. J., Gillespie, L. D., & O'Connell, D. L. (2005) Vitamin D and vitamin D analogues for preventing fractures associated with involutional and post-menopausal osteoporosis. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 2, Art No.: CD000227.
- [25] Park S, Johnson M, Fischer JG. Vitamin and mineral supplements: barriers and challenges for older adults. *J Nutr Elder*. 2008;27(3-4):297-317. doi: 10.1080/01639360802265855. PMID: 19042577.
- [26] Baik, H. W., & Russell, R. M. (1999) Vitamin B12 deficiency in the elderly. *Annual Review of Nutrition*, 19: 357–377.
- [27] Levine M, Rumsey SC, Daruwala R, et al. Criteria and recommendations for vitamin C intake. *JAMA* 1999; 281:1415–1423.
- [28] Fukushima R, Yamazaki E. Vitamin C requirement in surgical patients. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2010 Nov;13(6):669-76. doi: 10.1097/MCO.0b013e32833e05bc. PMID: 20689415.
- [29] Shehnaz SI, Agarwal AK, Khan N. A systematic review of self-medication practices among adolescents. *J Adolesc Health*. 2014 Oct;55(4):467-83. doi: 10.1016/j.jadohealth.2014.07.001. PMID: 25245937.