

Reflexões sobre consumo de suplementos alimentares a luz da pesquisa transformativa do consumidor em busca do bem-estar alimentar

Reflections on the consumption of food supplements in the light of transformative consumer research in search of dietary well-being

Herlane Chaves Paz

Universidade Federal De Pernambuco
herlanepaz@hotmail.com

Maura Carneiro Maldonado Mousinho

Universidade Federal da Paraíba
profmauramaldonado@gmail.com

Maura Carneiro Maldonado Mousinho

Universidade Federal da Paraíba
rita_faria@yahoo.com.br

RESUMO

Tendo em vista o crescente mercado de suplementos voltados para o bem-estar alimentar, e a mudança na alimentação alinhada à prática de atividade física, o presente artigo teve o objetivo refletir o consumo de suplementos alimentares em praticantes de atividade física a luz do movimento da Pesquisa Transformativa do Consumidor, mostrando contribuições para o bem-estar alimentar. O estudo refletiu com base na Dissertação de Mestrado de Paz (2021) na qual os resultados indicam a relação de consumo de suplementos alimentares entre os gêneros, com predominância feminina, as vitaminas/minerais como os suplementos mais consumidos e o destaque dos suplementos serem indicados por nutricionistas como motivo para manter a saúde. Conclui-se a relevância prática deste trabalho, pois apresentam resultados às quais indicam caminho para redução do consumo de suplementos alimentares, contribuindo para sequência de estudos sobre suplementos alimentares e prática de atividade física. E traduzem ainda que as políticas públicas devem partir de uma premissa de conscientização e reeducação.

Palavras-chave: Consumo Suplementos Alimentares. Pesquisa Transformativa do Consumidor. Bem-estar Alimentar.

ABSTRACT

In view of the growing market for supplements aimed at dietary well-being, and the change in diet aligned with the practice of physical activity, this article aimed to reflect the consumption of dietary supplements in practitioners of physical activity in light of the movement of Transformative Consumer Research, showing contributions to dietary well-being. The study reflected based on the Master's Dissertation of Peace (2021) in which the results indicate the relationship between the consumption of dietary supplements between genders, with a female predominance, vitamins/minerals as the most consumed supplements and the emphasis on supplements being indicated by nutritionists as a reason to maintain health. The practical

relevance of this work is concluded, as it presents results that indicate a path to reducing the consumption of dietary supplements, contributing to the sequence of studies on dietary supplements and the practice of physical activity. And they also translate that public policies must start from the premise of awareness and re-education.

Keywords: Consumption of Food Supplements. Transformative Consumer Research. Food Wellbeing.

1. INTRODUÇÃO

De acordo com dados da pesquisa de mercado "Hábitos de consumo de suplementos alimentares no Brasil", realizada em 2020 pela Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres (ABIAD), o mercado de suplementos alimentares tem apresentado um crescimento significativo nos últimos anos no Brasil. O país se destaca como um dos maiores mercados da América Latina e o terceiro maior mercado global, ficando atrás apenas dos Estados Unidos e Austrália (Brasnutri, 2019).

A pesquisa revelou que houve um aumento de 10% em relação à pesquisa realizada em 2015, demonstrando o crescimento contínuo do consumo de suplementos alimentares no Brasil. Atualmente, esses produtos estão presentes em 59% dos lares brasileiros. Além disso, cerca de 90% dos consumidores utilizam os suplementos como complemento à alimentação, enquanto 85% consomem esses produtos em busca de bem-estar (Abiad, 2021).

No Brasil, a regulamentação dos suplementos alimentares passou por atualizações nos últimos anos, a Portaria nº 222, de 24 de março de 1998, da Secretaria de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde (Anvisa, 1998), aprovou o "Regulamento Técnico Para Fixação de Identidade e Qualidade de Alimentos para Praticantes de Atividade Física". No entanto, essa legislação não atendeu ao padrão de consumo existente no Brasil e praticamente 20 anos depois, com o objetivo de aprimorar a regulamentação existente, a Anvisa criou, em 2018, a Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 28/2018, que estabelece as listas de constituintes, limites, alegações e rotulagem de Suplementos Alimentares (Anvisa, 2017, 2018a, 2019). Essa resolução representou um avanço na categorização dos suplementos alimentares, mas ainda não supriu completamente a necessidade do Brasil.

Posteriormente, visando aperfeiçoar a regulamentação existente em 2018, foi criada a Instrução Normativa (IN) nº 76/2020, que dispõe sobre as atualizações da lista de constituintes, limites, uso, alegações e rotulagem complementar de suplementos alimentares (Anvisa, 2020), tiveram outras alterações, para atualização, visando garantir maior segurança e controle na comercialização e consumo de suplementos alimentares no país.

Diante dessa demora em Legislação específica e do aumento de 10% (Abiad, 2021) no consumo de suplementos alimentares, é importante destacar a necessidade de adotar medidas para combater possíveis problemas relacionados a esse cenário. É fundamental promover a conscientização sobre os riscos e benefícios dos suplementos, bem como fornecer informações claras e acessíveis aos consumidores. E a pesquisa transformadora TCR (*Transdisciplinary Collaborative Research*) pode desempenhar um papel importante na redução do consumo indiscriminado de suplementos alimentares, pois busca abordar a questão de forma abrangente e envolvendo diferentes disciplinas e atores sociais.

A Pesquisa Transformativa do Consumidor (*Transformative Consumer Research* - TCR) é um movimento fundado por pesquisadores da *Association for Consumer Research* (ACR) que se dedica a compreender o comportamento de consumo das pessoas com vistas para o bem-estar individual e coletivo. Seu objetivo é apoiar e divulgar pesquisas que beneficiem a qualidade de vida de todos os seres envolvidos ou afetados pelas tendências de consumo e práticas em todo o mundo, é baseada em teorias acadêmicas e examina os problemas e

oportunidades individuais e em grupo relacionados ao consumo, buscando melhorar o bem-estar do consumidor (Mick, 2006, Mick et al., 2012).

Com base no contexto acima, esta pesquisa é baseada em uma abordagem teórica e examina problemas e oportunidades relacionados ao consumo de suplementos alimentares em praticantes de atividades física, visando melhorar o bem-estar do consumidor. Diante desse contexto, o **objetivo de pesquisa** é refletir o consumo de suplementos alimentares em praticantes de atividade física a luz do movimento da Pesquisa Transformativa do Consumidor, mostrando contribuições para o bem-estar alimentar.

Este trabalho se diferencia dos demais trabalhos que tratam do tema de consumo de suplementos alimentar, pois o foco é o bem-estar alimentar a luz da TCR, trazendo reflexões sobre esse consumo de suplementos. As pesquisas anteriores não abordaram diretamente essa questão, pois se concentraram principalmente em investigar temas relacionados ao uso de suplementos alimentares visando atingir os padrões estéticos desejados (Oliveira, Novais e Silva, 2018), perfil dos usuários e riscos associados ao consumo indiscriminado de suplementos alimentares (Samal e Samal, 2018), motivações para o consumo como motivos epistêmicos e emocionais (Thomé, Pinho e Hoppe, 2018), conhecimento sobre os suplementos, questões nutricionais e contextos sociodemográficos com utilização ou não de prescrição médica (Morosini e Koenhlein (2019). No entanto, as reflexões sobre os comportamentos alimentares desse consumo de suplementos propriamente ditos ainda não foram devidamente exploradas nessas pesquisas.

Este trabalho traz implicações para pesquisa na prática e para sociedade. No contexto do consumo alimentar, as reflexões da TCR sobre o consumo de suplementos alimentares, pode contribuir na identificação de necessidades nutricionais reais: A pesquisa TCR pode fornecer insights sobre as necessidades nutricionais da população em diferentes contextos, levando em consideração fatores como idade, sexo, atividade física e condições de saúde. Isso pode ajudar a esclarecer quais nutrientes são realmente essenciais e em quais situações específicas os suplementos podem ser recomendados.

Também pode contribuir na educação e conscientização, pois a TCR pode trazer reflexões para a educação nutricional e a conscientização pública sobre os suplementos alimentares. Com por exemplo: por meio de campanhas de informação baseadas em evidências científicas, é possível fornecer orientações claras e acessíveis sobre o uso apropriado de suplementos, ressaltando a importância de uma dieta equilibrada como fonte primária de nutrientes (Luz et al., 2019).

Além disso, a pesquisa TCR envolve a colaboração entre pesquisadores, profissionais de saúde, formuladores de políticas e comunidades, promovendo um diálogo construtivo e uma abordagem interdisciplinar. Essa colaboração pode resultar no desenvolvimento de diretrizes e regulamentações mais eficazes para a indústria de suplementos alimentares, visando proteger os consumidores e garantir a qualidade dos produtos disponíveis no mercado.

Por fim, a reflexão sobre o consumo de suplementos alimentares e a utilização da pesquisa transformadora TCR se justificam pela necessidade de promover uma abordagem crítica, informada e baseada em evidências empíricas realizada através de dissertação de Mestrado sobre consumo de suplementos alimentares em praticantes de atividade física à luz da TCR em relação ao uso desses produtos. A TCR oferece uma oportunidade para explorar as complexidades desse tema e desenvolver estratégias eficazes para reduzir o consumo desnecessário ou inadequado de suplementos, visando a promoção da saúde e o uso racional desses produtos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 PESQUISA TRANSFORMATIVA DO CONSUMIDOR – TCR E O CONSUMO DE SUPLEMENTOS

A Pesquisa Transformativa do Consumidor (*Transformative Consumer Research* - TCR) é um movimento fundado por pesquisadores da *Association for Consumer Research* (ACR) que tem como objetivo compreender o comportamento de consumo das pessoas visando o bem-estar individual e coletivo. Essa abordagem busca apoiar e divulgar pesquisas que beneficiam a qualidade de vida de todos os envolvidos ou afetados pelas tendências de consumo e práticas em todo o mundo (Mick, 2006; Mick et al., 2012).

A TCR é caracterizada como uma pesquisa acadêmica baseada em teoria, que examina problemas e oportunidades individuais e em grupo relacionados ao consumo, com o objetivo de melhorar o bem-estar dos consumidores. Em outras palavras, esforça-se para respeitar, sustentar e melhorar a vida em relação às diversas condições, demandas, potencialidades e efeitos do consumo (Mick, 2006; Mick et al., 2012).

A ACR foi fundada em 1969 e tornou-se uma das maiores organizações internacionais de estudiosos especializados no comportamento do consumidor. Vários de seus fundadores reconheceram a importância de se concentrar nos problemas enfrentados pelos consumidores. Em resposta ao crescimento do consumo global, governos e organizações não governamentais passaram a agir em apoio aos consumidores e à sociedade. Um exemplo desses esforços governamentais é a *Food and Drug Administration* (FDA), a mais antiga agência federal abrangente de proteção ao consumidor nos Estados Unidos. Em 1906, a FDA aprovou a Lei de Alimentos e Drogas Puros, que proibiu o comércio interestadual de alimentos e medicamentos adulterados e de má qualidade (Mick et al., 2012).

Entre as organizações não governamentais mais antigas está a *National Consumers League* (NCL), fundada nos Estados Unidos em 1899, que tem buscado proteger os trabalhadores em suas condições de emprego e garantir a segurança dos consumidores em relação ao uso de alguns produtos (Mick et al., 2012). No âmbito da ACR, a TCR se dedica a incentivar, apoiar e divulgar pesquisas que beneficiam a qualidade de vida de todos os envolvidos ou afetados pelas tendências de consumo e práticas em todo o mundo. A TCR é guiada por seis qualidades definidoras de compromisso, conforme apresentado por Mick et al. (2012), como promoção do bem-estar, diversidade de paradigma, teoria e métodos rigorosos, contexto socioculturais e situacionais, parcerias entre pesquisador e consumidor e por fim divulgação de resultados.

Ainda segundo os autores, os compromissos e o papel da Pesquisa Transformativa do Consumidor (TCR) foram apresentados na obra "*Transformative Consumer Research for Personal and Collective Well-Being*", e são importantes, estando destacados no Quadro 1.

Quadro 1 – Compromissos e papel da Pesquisa Transformativa do Consumidor

Compromissos do TCR	Qual o papel?
Promoção do Bem-estar:	O papel da TCR é buscar melhorar o bem-estar dos consumidores, abrangendo saúde, felicidade e prosperidade. Além disso, procura maximizar a justiça social e a alocação justa de oportunidades e recursos.
Disseminação da TCR e incentivo à diversidade de paradigmas:	A TCR desempenha um papel unificador, reconhecendo, acolhendo e endossando a pluralidade de teorias, métodos, níveis de análise e paradigmas necessários para entender e influenciar positivamente o bem-estar. Não favorece um único paradigma, teoria ou método em detrimento de outros.
Emprego de teorias e métodos rigorosos:	A TCR busca aliar rigor e relevância, fornecendo insights sobre o comportamento e o bem-estar dos consumidores no contexto do dia a dia. A utilização de métodos sólidos leva a conclusões mais aprofundadas e confiáveis para compreender o comportamento de consumo e otimizar o bem-estar dos consumidores.
Destaque de contextos socioculturais e situacionais:	A TCR concentra-se nos problemas percebidos pelos consumidores e procura aprender e desenvolver soluções dentro das condições

	próximas em que o consumo e o bem-estar são mutuamente influentes. Isso implica considerar fatores físicos e ambientais, ambientes familiares e sociais, e outras dimensões situacionais que são essenciais para o bem-estar e o consumo.
Parceria entre consumidores e pesquisadores:	A TCR estabelece um novo papel para os pesquisadores do consumidor, atuando como apoiadores e defensores, desenvolvendo uma proximidade com os consumidores. Busca obter insights diretos sobre os comportamentos dos consumidores, visando tornar a vida mais saudável, segura e gratificante.
Divulgação dos resultados:	A TCR tem como objetivo compartilhar suas descobertas com consumidores, formuladores de políticas e qualquer pessoa que possa se beneficiar do conhecimento e do uso dos resultados da pesquisa. O foco é garantir que os benefícios relacionados ao bem-estar sejam compreendidos e aplicados de maneira eficaz.

Fonte: Adaptado de Mick *et al.* (2012)

Os compromissos mencionados evidenciam que a condução de pesquisas sob a perspectiva da TCR representa um desafio para os pesquisadores de marketing, pois vai contra vários aspectos dos estudos tradicionais da disciplina. O compromisso com o bem-estar é fundamental para a sociedade, e dentro desse compromisso, o estudo do comportamento, do bem-estar alimentar e do consumo de suplementos por praticantes de atividade física é primordial, estando incluído nos objetivos desta pesquisa. A TCR pode contribuir para a mudança de comportamento alimentar e de consumo de suplementos.

De acordo com Mick *et al.* (2012), levando em consideração essas qualidades e compromissos mencionados, foram estabelecidas pelos autores, quatro diretrizes para a condução da Pesquisa Transformativa do Consumidor. Para os autores, as quatro diretrizes juntas representam a fé e a esperança no desenvolvimento da TCR conforme demonstrados no Quadro 2.

Quadro 2 – Diretrizes e o papel da Pesquisa Transformativa do Consumidor

Diretrizes	Qual o papel desta reflexão?
Conhecimento Prático	Trazer reflexões para mudar o comportamento dos consumidores de SA quanto ao uso indevido de suplementos alimentares.
Contribuições Teóricas	Reflexões que trarão insight práticos para contribuir na teoria
Agentes de Mudança Social	Fizemos parcerias com nutricionistas para ajudar na busca de soluções e recomendações sobre o uso adequado de AS ou uma qualidade melhor de alimentação,
Estratégias Alternativas de Comunicação	Divulgação de resultados para os consumidores que desejarem receber o retorno da pesquisa e divulgação em mídias de grande circulação por meio de charge feitas por parceria com um desenhista cearense em canais como Facebook e Instagram.

Fonte: Adaptado de Mick *et al.* (2012)

Refletindo sobre o Quadro 2, as diretrizes da Pesquisa Transformativa do Consumidor têm um papel fundamental na condução dessa abordagem. A busca pelo **conhecimento prático** visa aplicar a razão para aprimorar a sabedoria prática, compreendendo as necessidades e resolvendo problemas de forma concreta (Paz, 2021).

Além disso, as **contribuições teóricas** vão além dos problemas imediatos, contextualizando-os em um nível mais abstrato, contribuindo para o avanço das teorias relacionadas. A pesquisa também desempenha o papel de **agente de mudança social**, adotando direções como pesquisa reveladora, pesquisa de política, pesquisa participativa, pesquisa de coalizão e pesquisa incendiária, com o objetivo de influenciar positivamente a sociedade (Paz, 2021).

A adoção de **estratégias alternativas de comunicação** permite alcançar o público consumidor de maneira efetiva, identificando canais de informação relevantes e capturando a atenção em meio a diversas distrações. Essas diretrizes orientam a Pesquisa Transformativa do Consumidor na geração de impacto real, abordando problemas práticos, promovendo mudanças sociais e comunicando-se de maneira eficaz com os consumidores (Paz, 2021).

Diante dessa busca por entender e melhorar o bem-estar do consumidor, a TCR abrange diversas áreas de pesquisa que são geralmente discutidas em Conferências. Durante a segunda Conferência da TCR em 2009, foi proposta uma mudança de paradigma em relação à relação entre comida e saúde, enfocando o conceito de Bem-Estar Alimentar. Esse conceito envolve uma “relação psicológica, física, emocional e social positiva com a comida em níveis individuais e sociais” (Block et al., 2011, p. 6). Após a segunda Conferência de Pesquisa Transformativa do Consumidor (TCR) em 2009, Ares et al. (2014) enfatizaram ainda mais que o bem-estar é um conceito holístico que abrange fatores além da saúde física, incluindo estados emocionais, apoio social, espiritualidade e estímulos intelectuais. Portanto, a TCR, como um movimento acadêmico, visa melhorar o bem-estar e ter um impacto positivo na sociedade ao abordar problemas do mundo real.

Na terceira Conferência Bienal da TCR em 2011, pesquisadores de consumo de diferentes partes do mundo se reuniram para abordar questões sociais e econômicas urgentes. Foram discutidas nove áreas substantivas, incluindo dependência, bem-estar alimentar, métodos de pesquisa inovadores, materialismo, juventude e consumo de risco, mercados multiculturais, mercados de pobreza e subsistência, produtos sustentáveis e pesquisa de serviços transformadores. Cada uma dessas áreas oferece insights e soluções práticas para problemas humanos relevantes (Davis; Pechmann, 2013).

As contribuições dos artigos pós-conferência sobre nove áreas temáticas, resumidas por Davis e Pechmann (2013), são de extrema importância para a pesquisa em consumo. Os temas abordam desde métodos de pesquisa inovadores até consumo sustentável e comportamentos juvenis arriscados. Portanto, essas áreas fornecem diretrizes teoricamente fundamentadas e soluções práticas para problemas humanos relacionados ao consumo.

Essas conferências proporcionaram um espaço para discussões conceituais rigorosas e incentivaram pesquisas transformadoras que abordam questões relevantes da sociedade. Portanto, a TCR procura oferecer soluções práticas para problemas relacionados ao consumo de alimentos, como a conscientização dos objetivos alimentares, a motivação para mudar e a disponibilidade para mudanças (Davis, Ozanne, 2019).

Outro estudo envolvendo a TCR, são os de Batat et al. (2016), que focaram em explorar os significados por trás do consumo alternativo de alimentos (AFC) e o papel da ideologia e das estruturas ante e pós-estruturalistas na definição desses significados. Eles buscaram contribuir para o desenvolvimento de uma compreensão abrangente do consumo "alternativo" aplicado aos comportamentos alimentares e seu impacto no bem-estar individual e coletivo. Através de uma abordagem pré-estrutural, a AFC enfatiza a resistência às normas sociais, com os consumidores buscando construir uma identidade fora de seu grupo sociocultural dominante. Por outro lado, pela perspectiva pós-estruturalista, os indivíduos aspiram adotar uma identidade dentro das estruturas normativas do grupo alternativo, simbolizando um desejo de coesão social em vez de resistência.

Diante de tudo isso, percebe-se a importância de entender o consumo de suplementos alimentares em praticantes de atividade física a Luz da TCR. Os suplementos alimentares estão amplamente disponíveis nos mercados, não exigindo receitas médicas para aquisição, permitindo que qualquer pessoa os adquira (Fernandes e Machado, 2016). Há uma variedade de suplementos alimentares disponíveis, e ao analisar a suplementação e o consumo alimentar em praticantes de musculação, a creatina, a proteína whey e os aminoácidos de cadeia ramificada (BCAAs) destacam-se como os suplementos mais comumente utilizados por

frequentadores de academias, com o objetivo de promover o ganho de massa muscular (Macedo et al., 2017).

Se pensarmos em bem-estar de forma geral, como influenciadores do bem estar-alimentar tem-se estudos recentes como de Serrano e Abreu (2023), que nos mostram que o movimento da pesquisa transformativa com o consumidor alinha-se à promoção da qualidade de vida e que é importante a criação de soluções concretas capazes de mudar o comportamento de indivíduos e organizações.

3. REFLEXÕES CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES A LUZ DA TCR

Iniciamos a reflexão com uma pergunta provocadora: Será que o consumo de suplementos alimentares pelos praticantes de atividade física não seria apenas mais uma "nova onda" de alimentação alternativa? Essa tendência, que vem ganhando popularidade, levanta preocupações legítimas sobre os possíveis problemas que a população enfrentará no futuro. É crucial analisar criticamente essa questão, considerando as motivações por trás desse comportamento e os impactos que ele pode ter na saúde e no bem-estar dos indivíduos envolvidos.

O fenômeno do consumo de suplementos alimentares precisa ser abordado com cautela, pois estamos lidando com um mercado que muitas vezes é impulsionado por estratégias de marketing agressivas e promessas exageradas de resultados rápidos. Silva (2016) conduziu um estudo sobre a influência do marketing nutricional no consumo de suplementos por frequentadores de academia. Dos 300 entrevistados, 57,1% foram influenciados pela internet, através de depoimentos de atletas, praticantes de exercício físico e produtos de marca. A pesquisa destaca a internet como o principal veículo para obter informações devido à facilidade de acesso. Em outra pesquisa, Almeida et al. (2018) examinaram a influência de uma rede social nos padrões de alimentação de usuários e profissionais de saúde seguidores de perfis fitness. Descobriram que 53,1% dos participantes consomem suplementos alimentares, sendo que 76,6% dos homens participantes fazem uso desses produtos. Nesse contexto, é fundamental questionar se o crescente interesse por esses produtos é realmente fundamentado em necessidades reais ou se está sendo influenciado por tendências passageiras e pela pressão social para alcançar padrões estéticos idealizados.

Além disso, devemos considerar os riscos e os possíveis efeitos adversos associados ao consumo excessivo e inadequado de suplementos alimentares, que segundo Júnior (2020) o consumo elevado de suplementos à base de proteínas pode resultar em uma sobrecarga nos rins devido ao aumento de ureia no organismo. Segundo autor, os efeitos adversos abrangem desde desidratação e fadiga muscular até impactos mais sérios na saúde, como perda de massa óssea, sobrecarga hepática e formação de cálculos renais.

A utilização descontrolada de suplementos pode resultar em sobrecarga hepática, provocar danos cardiovasculares, afetar o sistema nervoso, induzir hepatites, causar desconforto nas articulações, interferir na fertilidade e, principalmente, desencadear problemas renais, uma vez que o organismo possui um limite para lidar com o excesso de proteína (Galvão et al., 2017; Lima et al., 2019).

Um outro fator que merece reflexão é a falta de regulamentação adequada nesse setor, o que torna ainda mais importante a reflexão crítica sobre a qualidade e a segurança desses produtos. É preciso estar atento aos possíveis impactos na saúde a curto e longo prazo, bem como às interações medicamentosas e aos efeitos colaterais indesejados que podem surgir.

A abordagem reflexiva e crítica também nos leva a questionar se a ênfase excessiva no consumo de suplementos alimentares não está desviando a atenção de outras práticas e comportamentos que são igualmente importantes para a promoção da saúde e do bem-estar. Devemos avaliar se estamos priorizando corretamente a adoção de uma alimentação

equilibrada, a prática regular de exercícios físicos adequados e o cuidado com aspectos psicossociais que podem influenciar positivamente nossa qualidade de vida.

Portanto, ao refletir sobre o consumo de suplementos alimentares em praticantes de atividade física, é fundamental. Devemos buscar informações embasadas em evidências científicas confiáveis, além de incentivar uma abordagem equilibrada que valorize a alimentação saudável, a prática de exercícios físicos adequados e a busca por um estilo de vida globalmente sustentável. Somente assim poderemos enfrentar de forma consciente e responsável os desafios que essa "nova onda" de consumo de suplementos alimentares pode apresentar à nossa sociedade.

Através da perspectiva da *Transformative Consumer Research* (TCR) e com base nos autores mencionados no referencial teórico, é possível refletir sobre o consumo de suplementos alimentares em praticantes de atividade física. A TCR busca entender e melhorar o bem-estar dos consumidores, abordando questões do mundo real.

Block et al. (2011) propuseram o conceito de bem-estar alimentar, que vai além da saúde física e considera fatores como estados emocionais, apoio social, espiritualidade e estímulos intelectuais. Ao analisar o consumo de suplementos alimentares, é importante considerar como esses produtos afetam o bem-estar dos indivíduos, não apenas em termos de saúde física, mas também em aspectos emocionais, sociais e psicológicos. Portanto, ao refletir sobre o consumo de suplementos alimentares em praticantes de atividade física, é necessário considerar não apenas os aspectos individuais, como a eficácia e segurança dos produtos, mas também os impactos sociais, psicológicos e emocionais desse consumo.

Além disso, Batat et al. (2016) exploraram os significados do consumo alternativo de alimentos, destacando a busca por identidade fora das normas sociais dominantes. Essa perspectiva pode ser aplicada aos praticantes de atividade física que buscam se afastar dos padrões convencionais e adotar uma abordagem alternativa para melhorar seu desempenho e alcançar seus objetivos ao invés de consumirem suplementos alimentares.

Iniciamos nossa reflexão com base na perspectiva de Mick et al. (2012), que argumentam que os graves problemas enfrentados pela população mundial demandam uma nova onda de estudos sobre consumo. Nesse sentido, percebemos a importância de produzir conhecimento prático, com ênfase no bem-estar do consumidor, por meio do desenvolvimento de estudos relevantes que possam promover soluções imediatas.

Bublitz et al. (2013) destacam que o bem-estar alimentar é um processo contínuo, no qual pequenos avanços podem impactar positivamente o bem-estar do consumidor e promover mudanças. Essa percepção foi confirmada nos resultados de Paz (2021), nos quais observou indicações de nutricionistas e médicos para o consumo de suplementos alimentares. Além disso, Ares et al. (2016) enfatizam as contribuições positivas e holísticas que os alimentos podem oferecer ao bem-estar do consumidor, o que também foi constatado na pesquisa de Paz (2021), especialmente com relação ao consumo de maçã, bolo de chocolate e Whey Protein.

No entanto, observa-se que, apesar dos praticantes de atividade física buscarem o bem-estar físico, o aspecto emocional exerce uma influência significativa, principalmente no gênero feminino, conforme indicado pelas diferenças estatísticas e pela influência do peso (Paz, 2021). De maneira geral, nota-se que os praticantes de atividade física ainda tendem a adotar um comportamento alimentar voltado para padrões externos, mesmo quando procuram orientação de nutricionistas e consomem suplementos conforme Paz (2021). Os estudos de Prado e Cezar (2019) enfatizam que a orientação adequada e segura no uso de suplementos alimentares é de suma importância, e nesse contexto, o papel do nutricionista é crucial. A dieta deve ser planejada de acordo com as necessidades individuais de cada pessoa, permitindo a prescrição apropriada de suplementos nutricionais.

Pode-se inferir, de acordo com Ares et al. (2016), que o bem-estar é resultado de um estado somático que engloba fatores relacionados à saúde física, estados emocionais, apoio

social, espiritual e estímulos intelectuais. Esses fatos foram observados por meio das escolhas alimentares relacionadas à dimensão do bem-estar (Paz, 2021).

É importante também destacar, conforme apontado por Grunert et al. (2007), que a comida é um dos aspectos específicos da vida que afeta o bem-estar subjetivo. Com base nos resultados de Paz (2021), que sugere como medida para reduzir o comportamento de consumo baseado em influências externas uma reeducação alimentar. Dado o valor atribuído à saúde física, é necessário buscar alimentos mais saudáveis em busca do bem-estar, uma vez que, segundo Guillemin et al. (2016), os alimentos desempenham um papel importante na prevenção de doenças crônicas e na saúde dos indivíduos.

Pensando nisso, e na perspectiva de Mick et al. (2012), em que os sérios problemas vivenciados pela população mundial pedem por uma nova onda de estudos sobre consumo. Nota-se que a produção de um conhecimento prático é fundamental, com ênfase no bem-estar do consumo por meio do desenvolvimento de estudos relevantes capazes de promover soluções imediatas. Diante disso, é importante entender o comportamento e o bem-estar alimentar dos praticantes de atividade física consumidores de suplementos alimentares alinhados a Bublitz et al. (2013) e Ares et al. (2016).

Segundo Bublitz et al. (2013) o bem-estar alimentar é visualizado como um *continuum*, que permite reconhecer que pequenos avanços podem impactar positivamente o bem-estar do consumidor e leva a mudanças, dados percebidos nos resultados de Paz (2021), com a indicação de nutricionistas e médicos para consumo de suplementos alimentares. Já Ares et al. (2016) enfatizaram as contribuições positivas e holísticas que os alimentos poderiam dar ao bem-estar do consumidor, fato também percebidos pesquisa com consumo de maçã, bolo de chocolate e *Whey Protein* (Paz, 2021).

Percebeu-se que apesar dos praticantes de atividade física buscarem bem-estar físico, o comportamento emocional está muito influente no gênero feminino, confirmado pela diferença estatística e influência do peso (Paz, 2021). De forma geral os praticantes de atividade física ainda buscam comportamento por estilo alimentar externo, mesmo procurando nutricionista para orientação alimentar e consumo de suplemento. Podendo, perceber segundo Ares et al. (2016) que o bem-estar pode ser o resultado de um estado somático, que envolve fatores relacionados à saúde física, estados emocionais, apoio social, espiritual e estímulos intelectuais. Fatos observados pela escolhas alimentares para a dimensão do bem-estar (Paz, 2021).

Também deve-se atentar segundo Grunert et al. (2007) que a comida é um dos aspectos específicos da vida que afetam o bem-estar subjetivo. E partindo através dos resultados de Paz (2021) pôde-se indicar como medida para diminuir o comportamento por ingestão externa, uma reeducação alimentar. Dada a importância à saúde física, sugere-se à procura por alimentos mais saudáveis na busca do bem-estar, pois conforme Guillemin et al. (2016), os alimentos são importantes para prevenção de doenças crônicas e para saúde dos indivíduos. E na busca de entender os estilos alimentares, conforme encontrado na pesquisa de Paz (2021) entre os estilos de alimentação, os resultados apontaram para estilo alimentar externo. Diante desse resultado, será preciso entender as enfermidades advindas do excessos ou das deficiências de nutrientes, para isso, é necessário se observar além das abordagens técnico-científicas sobre o valor nutricional dos alimentos, é preciso observar a diversidade sociocultural alimentar, dentre outros aspectos (Freitas; Minayo; Fontes, 2011).

Considerando que há seis diretrizes para o desenvolvimento de estudos transformativos: promover o bem-estar; promover a diversidade de paradigmas; empregar teorias e métodos rigorosos; evidenciar contextos socioculturais e situacionais; formar parcerias com consumidores e pesquisadores; e divulgar os resultados. E a partir do que foi encontrado nos resultados do estudo de Paz (2021), que buscou-se divulgar os resultados diretamente aos interessados, em conformidade com o processo de pesquisa transformativa (Quadro 1).

Além de todas as etapas citadas acima, tem - se como papel da TCR, ajudar na qualidade de vida e na mudança de comportamento de consumo inadequados, conforme Quadro 1.

Quadro 1 – Papel da TCR X Papel da pesquisa com a TCR

Diretrizes	Papel TCR	Papel da nossa pesquisa com TCR
Conhecimento Prático	Busca a aplicação da razão para aprimoramento da sabedoria prática que inclui conhecimento, compreensão, o desejo e o esforço de ver a real necessidade de ajudar e resolver problemas de forma prática.	Conhecer os tipos de consumos, as práticas de atividade física, os estilo de comportamento (externo, restritivo ou emocional) e o bem-estar alimentar dos praticantes de atividade física e consumidores de S.A.
Contribuições Teóricas	Precisam olhar para além do problema substantivo que eles estão abordando e reconceitualizar o problema em um nível mais abstrat.	Ajudar a desenvolver políticas públicas, alertar para os riscos e contribuir com a teoria de bem-estar alimentar.
Agentes de Mudança Social	Devem seguir cinco direções como a pesquisa reveladora, pesquisa de política, pesquisa participativa, pesquisa de coalizão e pesquisa incendiária. Essas abordagens devem se ligar a diferentes agentes de mudança.	Pesquisa participativa, com parcerias com Nutricionistas e educadores físicos e comerciantes de suplementos alimentares.
Estratégias Alternativas de Comunicação	Devem atingir públicos de consumidores de acordo com sua necessidade e interesse e identificar múltiplos canais de informação e atrair a atenção dos consumidores em meio a inúmeras outras mordidas como jornais, programas de notícias e atualidades, revistas de estilo de vida e até mesmo linhas de história em programas de TV.	Publicação em periódicos de grande circulação, e publicação em mídias digitais em forma de charge.

Fonte: Elaborado pela autora (2021).

Conforme o quadro acima, na diretriz do conhecimento prático buscou-se levantar o consumo de suplementos alimentares para tentar orientar e amenizar o problema de consumo de S.A. sem orientação do profissional ou do seu consumo inadequado. Esse estudo torna-se essencial na pesquisa da TCR, principalmente porque o consumo de S.A. alinhados com comportamento e bem-estar alimentar se complementam, contribuindo para TCR e para mudanças comportamentais. Ao fazer parcerias com nutricionista buscou-se entender o tema, divulgar e orientar sobre consumo de suplementos e com as charges influenciar a substituição por uma alimentação saudável, além de conscientizar sobre o consumo e a indicação.

Outro aspectos de destaque da TCR deve ser a parceria entre governo e população, pois diante da necessidade de identificação de substâncias danosas à saúde, já que há muitas divulgações de vendas que prometem o que não devem ou escondem substancias nos suplementos que não são permitidos pela ANVISA. O estabelecimento de parcerias com nutricionistas, beneficia não apenas os consumidores de suplementos, mas setores da Gestão Pública, que detém condições para o fomento de políticas de amplo alcance em prol da coletividade.

Nessa vertente de Gestão Pública, e de todo aparato de atribuições destinadas ao Estado, percebeu-se que mesmo com Legislação recente IN 28/2018 e IN 76/2020 (ANVISA, 2020), ainda existe a falta de fiscalização rígida, tanto para comercialização, consumo, divulgação de produtos, rotulagem, dentre outros problemas, apontando para fragilidades no tocante às políticas de consumo de suplementos alimentares.

Levando para a mudanças vinda pela TCR a dissertação e mestrado de Paz (2021)

ofereceu cursos/palestras com Nutricionista sobre consumo de suplementos alimentares e alimentação saudável. Esse curso servirá para orientar e auxiliar na mudança comportamental alimentar, pois entender como os alimentos afetam o bem-estar dos consumidores cresceu, assim como cresceu a intenção de modificar os padrões alimentares (Ares *et al.*, 2014). A autora também sugeriu curso/palestras sobre interpretação de rotulagem de suplementos alimentares para provocar a literacia e a mudança de comportamento quanto ao uso indevido e sem conhecimento, pois a busca de informações prévias sobre consumo de suplementos ajuda no contexto dos conflitos entre as diferentes perspectivas alimentares e o consumo de suplementos.

Percebeu-se, que existe também a necessidade de melhorar a disposição das informações nos rótulos, apontando tanto para a necessidade de reestruturação em alguns aspectos do rótulo, tornando-os mais esclarecedores, quanto para o ambiente em que os suplementos são comercializados. Daí a necessidade dessa parceria com profissional habilitado da área para orientação.

Fortalecendo ainda os pressupostos da TCR na presente pesquisa, orienta-se os praticantes de atividade física e consumidores de suplementos alimentares da importância de saber interpretar as informações dadas pelo nutricionais/médico, seja referente ao conteúdo nutricional ou para identificar e evitar substâncias danosas à saúde presentes nos suplementos alimentares, em prol do bem-estar alimentar, dados evidenciados nas Charges (Apêndice).

Outro ponto destacado é a capacidade de adaptação do indivíduo à situações adversas a seu consumo alimentar, o que direciona à práticas transformativas. O hábito de praticar atividade física e consumir suplemento alimentar, configurou algumas das práticas adquiridas a partir da transformação do consumo, como foi percebido através do motivo para consumo de suplemento, que antes era para aumento de massa muscular com indicação de educador físico e amigos (Almeida *et al.*, 2009; Albuquerque, 2012; Frade *et al.*, 2016; Oliveira, Novais e Silva, 2018), e hoje é a busca da saúde por indicação médica para o consumo (Paz, 2021). Portanto, os participantes consomem S.A. juntamente com a prática de atividade física, na busca de melhor qualidade de vida e bem-estar, principalmente o bem-estar físico.

Quanto a TCR, percebe-se que as nove áreas de pesquisa resumidas por Davis e Pechmann (2013), são fundamentais, e o estudo do alimento para o pensamento na pesquisa dos autores são importantes para nossa pesquisa, tanto para que os resultados ofereçam soluções práticas para os sérios problemas humanos de como se sentem em relação ao consumo de alimentos como maçã, bolo de chocolate e *Whey protein*, como para mudanças comportamentais. Será que sentem um bem-estar sobre o consumo desses alimentos e de *Whey Protein*? Entendeu-se que os consumidores buscam experiências alimentares diferenciadas e sentem prazer nisso. Portanto, identificou-se na pesquisa a busca de bem-estar alimentar físico.

A vontade de comprar alimentos saudáveis diminui nos consumidores com baixos hábitos de atividade física, como também têm um valor emocional muito mais forte nos consumidores de alimento saudável (Thomé, Pinho e Hoppe, 2018). Percebeu-se que os participantes da nossa pesquisa (Paz, 2021) têm uma elevada frequência de atividade física, comprovando a busca do bem-estar alimentar subjetivo com confirmação do bem-estar físico. No entanto, não verificou-se o consumo desses alimentos saudáveis, foi verificado apenas o consumo de suplementos nesses praticantes de atividade física, seu comportamento alimentar e o seu bem-estar alimentar, devendo-se ter uma maior atenção para futuras pesquisas.

Percebeu-se também que os praticantes de atividade da pesquisa de Paz (2021) têm altos hábitos de práticas de atividade física pela frequência de treino e pelo tempo de prática diária, identificando um elevado consumo de S.A. entre o gênero feminino, principalmente de proteínas e aminoácidos. A TCR, nesse contexto, tem potencial para possibilitar “reflexões provocativas”, será se esse consumo pelo gênero feminino envolve apenas comportamento alimentar e bem-estar alimentar na prática de atividade física? Não estariam escondidos outros fatores para esse consumo, como estética, busca de corpo perfeito, dentre outros além da saúde?

A divulgação da charge, buscará trazer reflexões sobre o consumo de suplementos e como recebemos e utilizamos essas informações.

Por fim, a prática de atividade física ligada ao consumo de suplementos alimentares vêm provocando mudanças de comportamento e bem-estar alimentar, e a contribuições da Pesquisa Transformativa do Consumidor - TCR como movimento de nossa pesquisa acadêmico servirá para melhorar o bem-estar e seu impacto na sociedade visando mudanças positivas através de solução de problemas no mundo real (Davis, Ozanne, 2019).

Mick *et al.* (2012) argumentaram que a realização de pesquisas com abordagens paradigmáticas distintas são fundamentais para a pesquisa transformativa, desde que o público-alvo seja capaz de enfrentar os problemas sociais retratados. Dados evidenciados em nossa pesquisa.

Por fim, a pesquisa de Paz (2021), ao analisar os resultados a luz do movimento da Pesquisa Transformativa do Consumidor para contribuir como o bem-estar alimentar dos praticantes de atividade física fez parceria com nutricionistas e educadores físico sobre consumo e indicações de suplementos alimentares, e percebemos que ao longo dos anos está havendo uma mudança sobre a indicação para o consumo de S.A. Conclui-se que talvez pelo nível de conhecimento dos participantes, já que maioria tinha pós graduação ou pelo aumento da renda, e maior poder aquisitivo, os participantes podem procurar médicos e nutricionistas para acompanhamento das práticas de atividade física e do consumo alimentar, mudando assim, o comportamento em relação a vários fatores como hábitos alimentares, práticas de atividade física, comportamento de consumo alimentar, influenciando assim no bem-estar alimentar dos participantes. Isso indica que os consumidores com maiores rendas e escolaridade apresentam uma sensação de bem-estar por meio desses alimentos e do consumo de suplementos.

Conclui-se que os participantes tem conhecimento sobre o consumo de S.A. e às práticas de atividade física, no entanto, poucos seguem as orientação do profissional qualificado, por isso a divulgação em charges (Apêndice A) para chamar à atenção desse público.

A escolha de charges (Apêndice A), foi para facilitar a comunicação e ampliar os resultados para diversos públicos. Segundo Mick *et al.* (2012) a adoção de estratégias de comunicação alternativas é um objetivo da TCR. Essa divulgação dos resultados por charge intenta aumentar o bem-estar, sugerindo que consumidores de S.A. e futuros consumidores interessados nos resultados sejam alcançados por canais de comunicação que os atinjam de maneira compreensiva e ganhem sua atenção (Mick *et al.*, 2012).

Paz (2021), na tentativa de auxiliar os participantes da pesquisa ofereceu um curso com nutricionista sobre alimentação saudável à aqueles que ao responder o questionário da pesquisa optaram por receber um retorno em forma de charge. Ao retorno dos e-mails, percebeu-se que poucos optaram pelo curso de alimentação saudável. Isso indica, que na tentativa de ajudar, poucos mostram o interesse em aprender mais sobre o consumo e alimentação saudável. O curso sobre alimentação saudável também é um canal de comunicação para que atinja de maneira compreensiva e ganhe a atenção dos consumidores e futuros consumidores de S.A. (Mick *et al.*, 2012).

É justamente nesse ponto que reside o interessante de nossa pesquisa e pouco usual na pesquisa do consumidor, enquanto os pesquisadores estão utilizando os meios tradicionais de divulgação dos seus resultados, nossa pesquisa utilizou meios alternativos quanto ao retorno ou devolutiva para os participantes pesquisados.

Por fim, na perspectiva do consumo alimentar voltado à melhoria da qualidade de vida, na ampliação da prática de esportes, na busca por alimentação saudável, os resultados apresentados nas seções anteriores caracterizou o comportamento alimentar e bem-estar alimentar subjetivo dos indivíduos que consomem suplementos alimentares e praticam atividade física.

4. CONCLUSÕES

Refletindo de forma crítica e rigorosa sobre a temática do consumo de suplementos alimentares em praticantes de atividade física, é fundamental analisar as complexidades e nuances desse fenômeno à luz da pesquisa transformadora do consumidor. A disseminação e popularidade desses produtos têm despertado interesse e preocupação tanto na comunidade científica quanto entre os consumidores, levantando questões sobre sua eficácia, segurança e impactos no bem-estar dos indivíduos. Nesse sentido, é necessário adotar uma abordagem embasada em evidências científicas sólidas e em uma compreensão abrangente dos fatores que influenciam o comportamento de consumo nesse contexto específico.

Ao explorar as perspectivas dos autores mencionados, como Batat et al. (2016) e Block et al. (2011), surge a necessidade de examinar não apenas os motivos subjacentes ao consumo de suplementos alimentares, mas também as implicações mais amplas para a saúde e o bem-estar dos praticantes de atividade física. A compreensão do conceito de bem-estar alimentar, que vai além da dimensão puramente física e abrange aspectos emocionais, sociais e psicológicos, é crucial para uma análise abrangente desse fenômeno. Afinal, a busca por um estilo de vida saudável e a busca por melhorias no desempenho físico podem estar intimamente ligadas à satisfação e ao bem-estar global do indivíduo.

4.1 Implicações teóricas e práticas

As contribuições teóricas desta pesquisa estão relacionadas aos estudos do consumo de suplementos, comportamento alimentar, Pesquisa Transformativa do Consumidor e Bem-Estar Subjetivo, em praticantes de atividade física, refletindo sobre esse consumo alimentar. Na área acadêmica, este artigo contribui para a sequência de estudos que se direcionam a entender o consumo de suplementos alimentares em praticantes de atividade física no contexto de bem-estar alimentar.

Estes resultados avançam na teoria sobre bem-estar subjetivo para consumo de suplementos. Ares et al (2016), avaliaram bem-estar alimentar subjetivo associado ao contexto dos alimentos e que estes alimentos influenciam nas escolhas dos consumidores, baseada no “*wellbeing of food*” e enfatizaram as contribuições positivas e holísticas que os alimentos poderiam dar ao bem-estar do consumidor (Ares et al. (2016). No entanto não avaliaram o consumo com suplementos alimentares, consumo este que vem crescendo não só no Brasil como no mundo (Brasnutri, 2019), que foram avaliados por Paz (2021) e neste artigo refletido sobre essas práticas. Então, de forma complementar é possível afirmar que o consumo de suplementos alimentares traz bem-estar alimentar aos praticantes de atividade física.

Por fim, há inúmeras aplicações práticas nas reflexões desta pesquisa, tanto para praticante de atividade física ou consumidor de suplementos, como para os empresários donos de estabelecimentos de venda de suplementos e produtos naturais, como para o gestor de políticas públicas. Como por exemplo, se os empresários ou gestores públicos consideram apenas os resultados do bem-estar alimentar de Ares et. al. (2016), esses empresários e gestores vão verificar apenas o bem-estar alimentar sem considerar o consumo de suplementos. Considerando as reflexões desta pesquisa, poderiam identificar o comportamento associado ao bem estar-alimentar com consumo não só de alimentos como de suplementos alimentares.

Esta pesquisa também pode embasar políticas públicas e campanhas governamentais conforme o movimento da TCR. Através dessas reflexões podem voltar políticas públicas para redução de consumo de suplementos voltado ao gênero femininos e incentivar a alimentação saudável com comerciais não só de foco alimentar como psicológico já que a relação do gênero feminino com a FWB quando experimentam suplementos alimentares tem tendência a alimentação restritiva e emocional.

Desse modo, pode-se afirmar que são necessário abrir novos nuances para as pesquisas

que abordam sobre o tema bem-estar alimentar e consumo de suplementos alimentares em praticantes de atividade física relacionando com seu comportamento alimentar. Por isso, os resultados deste estudo ao contemplar várias temáticas, perpassou diversas nuances das áreas do conhecimento como a Administração, Psicologia, Nutrição, Educação Física, tecendo uma contribuição teórica para a temática, a partir da interlocução entre essas áreas. Além disso, a possibilidade e oportunidade de reportar a estudos da área do consumo alimentar, saúde, práticas de atividade física e bem-estar podem enriquecer o presente estudo, a partir das relações encontradas.

Por se tratar de um estudo no âmbito das Ciências Sociais Aplicadas, é relevante traçar contribuições em benefício da sociedade, possibilitando influenciar estratégias em relação à conscientização da população no tocante ao consumo de suplementos, influenciar políticas públicas para o bem-estar. O movimento da TCR tem um papel fundamental para impulsionar práticas transformativas que gerem no consumidor mudanças positivas em relação a escolhas de consumo mais saudáveis e gerem maior bem-estar.

Por tudo isso, a pesquisa aponta potenciais benefícios provocados a partir da reflexão sobre posturas do indivíduo diante do consumo de suplementos e em relação à forma como este fato pode ser relevante na promoção do bem-estar alimentar dos praticantes de atividade física e da sociedade em geral.

Esta pesquisa, apesar dos resultados, possui limitações que precisam ser consideradas na avaliação das análises, pois, embora a amostra tenha realizado reflexões com base em uma Dissertação de Mestrado, Paz (2021) analisou um perfil de consumidor específico e não concentrado em uma determinada classe social ou em alguma característica sociodemográfica, a amostra não foi representativa para o universo de praticantes de atividade física e consumidores de suplementos alimentares.

Sugerimos para futuras pesquisas explorar as dimensões de bem-estar alimentar propostas por Ares *et.al* (2016) e o comportamento alimentar por dimensão e por comportamento. Essa análise poderá mostrar não só qual comportamento tem os participantes em cada dimensão como também auxiliará nas políticas voltadas para esse público e na direção que o profissional (médico, nutricionais, psicólogo, educador físico, político dentre outros profissionais) deverão tomar para indicação de medidas.

Por tudo isso, os pontos destacados são sugestões para pesquisas futuras que visem avançar nas discussões associadas ao comportamento alimentar e ao bem-estar subjetivo alimentar.

Contudo, é importante abordar essa temática com cautela, reconhecendo as limitações e controvérsias presentes na literatura científica. Embora alguns estudos sugiram benefícios dos suplementos alimentares para determinados grupos de praticantes de atividade física, como atletas de alto rendimento, é fundamental considerar as evidências disponíveis de maneira crítica e contextualizada. Além disso, a falta de regulamentação adequada e a presença de alegações exageradas de marketing no setor dos suplementos alimentares exigem uma avaliação cuidadosa e uma abordagem baseada em dados científicos confiáveis.

Diante desse cenário complexo, a pesquisa transformadora do consumidor emerge como uma abordagem valiosa para compreender as motivações, atitudes e comportamentos dos praticantes de atividade física em relação ao consumo de suplementos alimentares. Através de investigações que integrem as perspectivas do consumidor, a investigação rigorosa e a busca por soluções práticas e contextualizadas, é possível contribuir para uma tomada de decisão informada e para o desenvolvimento de políticas que promovam o bem-estar e a saúde dos consumidores nesse campo específico.

Dessa forma, é necessário abordar a temática do consumo de suplementos alimentares em praticantes de atividade física de maneira reflexiva, crítica e embasada em uma sólida base científica. Somente através de uma análise rigorosa e de qualidade é possível compreender os

aspectos multidimensionais envolvidos nesse fenômeno, visando promover escolhas conscientes e benéficas para o bem-estar dos indivíduos envolvidos nessa prática.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Marcos. Maciel. Avaliação do consumo de suplementos alimentares nas academias de Guará-DF. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 6, n. 32, p. 112-117, 2012. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/286/287> Acesso em: 15 maio. 2020.

ALMEIDA, Iara Veloso; RIBEIRO, Malu Cesario De Oliva; FREITAS, Ronilson Ferreira. Uso de suplementos alimentares e fatores associados em praticantes de atividade física de alta intensidade. **RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 76, p. 992-1004, 2018. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1188>. Acesso em: 15 maio. 2020.

ALONZO, E. *et al.* Mediterranean diet as a natural supplemental resource for athletes and physical activity. **Annali Di Igiene Medicina Preventiva E Di Comunita**, v. 31, n. 6, p. 576–581, dez. 2019. Disponível em: http://www.seu-roma.it/riviste/annali_igiene/open_access/articoli/31-06-04-Alonzo.pdf. Acesso em: 15 jun. 2020.

Associação Brasileira dos Fabricantes de Suplementos Nutricionais e Alimentos para Fins Especiais -ABIAD. **Consumo de suplementos alimentares cresceu 10% no Brasil**. São Paulo: Funcionais Nutraceuticos; 2021. Disponível em: <https://abiad.org.br/pb/consumo-de-suplementos-alimentares-cresce-10-no-brasil-funcionais-nutraceuticos-br-12-01-2021-web/>. Acesso em: 17 jan. 2021.

BLOCK, L. G. *et al.* From Nutrients to Nurturance: A Conceptual Introduction to Food Well-Being. **Journal of Public Policy & Marketing**, v. 30, n. 1, p. 5–13, . 2011a. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1509/jppm.30.1.5>. Acesso em: 17 jan. 2020.

BRASIL. Agencia Nacional de Vigilância Sanitária- ANVISA. Instrução Normativa N° 28 de 26 de julho de 2018 Estabelece as listas de constituintes, de limites de uso, de alegações e de rotulagem complementar dos suplementos alimentares. Brasília, DF, 26 jul. 2018. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 26 jul. 2018a, Seção 1, p.132. Disponível em: https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/34380639/doi-2018-07-27-instrucao-normativa-in-n-28-de-26-de-julho-de-2018-34380550. Acesso em: 25 Out. 2019.

BRASIL. Agencia Nacional de Vigilância Sanitária- ANVISA. Como anda a nova proposta de Suplementos Alimentares?. jan. 2017. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/como-anda-a-nova-proposta-de-suplementos-alimentares-/219201?inheritRedirect=false

BRASIL. Agencia Nacional de Vigilância Sanitária- ANVISA. Evento debate regulação de Suplementos Alimentares. jul. 2017. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/evento-debate-regulacao-de-suplementos-alimentares/219201?p_p_auth=YdftBkqD&inheritRedirect=false. Acesso em: 25 Out. 2019.

BRASIL. Agencia Nacional de Vigilância Sanitária-ANVISA. Portaria n° 222, de 24 de março de 1998. Aprova o Regulamento Técnico referente a Alimentos para Praticantes de Atividade Física. **Diário Oficial da União**; 25 mar 1998. Disponível em:

http://portal.anvisa.gov.br/documents/33864/284972/portaria_222.pdf/275752cc-5f68-4b80-97ce-19e95ce1e44b. Acesso em: 25 Jan. 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária- ANVISA. Suplementos Alimentares: Aprovada Consulta Pública. set. 2018. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/documento-orienta-sobre-suplementos-alimentares/219201. Acesso em 05 Abr. 2020. Acesso em: 05 Abr. 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária- ANVISA. Suplementos Alimentares: Aprovada Consulta Pública. jun. 2020. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/aprovada-consulta-publica-sobre-suplementos-alimentares/219201. Acesso em 05 Abr. 2020. Acesso em: 15 Jun. 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde (MS). Brasileiros atingem o maior índice de obesidade nos últimos treze anos. jul. 2019. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45612-brasileiros-atingem-maior-indice-de-obesidade-nos-ultimos-treze-anos>. Acesso em: 14 de Abr 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ª ed. Brasília: MS; 2014.

BUBLITZ, M. G., *et al.* The quest for eating right: Advancing food well-being. **Journal of Research for Consumers**, v. 19, p. 1-12, 2011. Disponível em: http://jrconsumers.com/academic_articles/issue_19/Food_academic_final.pdf. Acesso em dez. 2019.

BUBLITZ, M. G., *et al.* Promoting positive change: Advancing the food well-being paradigm. **Journal of Business Research**, v. 66, n. 8, p. 1211-1218, 2013. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0148296312002299>. Acesso em dez. 2019.

CARDOSO, R.P.Q.; VARGAS, S.V.S.; LOPES, W.C. Consumo de suplementos alimentares dos praticantes de atividade física em academias. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. v. 11. n. 65. p.584-592, 2017. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1162>. Acesso em: 15 Jan. 2020.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS (CFN). Resolução CFN nº600, de 25 de fevereiro de 2018. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. **Diário Oficial da União**. 20 abr. 2018. Seção 1, n 76, p. 157. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_600_2018.htm. Acesso em 03 Jun. 2020.

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA 20ª REGIÃO- SE (CREF20). O Brasil é o segundo em número de academias de ginástica. Disponível em: https://www.cref20.org.br/adm/resources/download_arquivo/8abf479b65f033a773bdde8315caf66b_5f1f7ce1e1b07.pdf. Acesso em 01 abr. 2021.

COSTA, W.S. A avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de alunos praticantes de atividade física de uma academia do município de São Bento do Uma-PE. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v. 6, n. 36, p.464-469, 2012. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/344/348>. Acesso em: 15 Set. 2019.

COSTA, D. B ROCHA, N.C.A.; QUINTÃO, D.F. Prevalência do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de duas cidades do Vale do Aço/MG: fatores associados. **Revista Brasileira de Nutrição**, v. 7, n. 41, p. 13, 2013.

Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/406/387>. Acesso em: 15 Jan. 2020.

DE ALMEIDA, Simone Gonçalves, et al. A influência de uma Rede Social nos Padrões de Alimentação de usuários e profissionais de saúde seguidores de perfis fitness. *Ensaio e Ciência C Biológicas Agrárias e da Saúde*, 2018, 22.3: 194-200.

DE LIMA, Tiago Aparecido Maschio, et al. Estudo da utilização de esteroides anabólicos androgênicos e suplementos alimentares por universitários em São José do Rio Preto-SP. *RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 2019, 13.79: 333-339.

DIEZ Garcia RW. Representações Sociais da Comida no Meio Urbano: algumas considerações para o estudo dos aspectos simbólicos da alimentação. **Rev. Cad. Debate**. v. 2, p. 12-24, 1994.

FDA - FOOD AND DRUG ADMINISTRATION. Dietary Supplements Health and Education Act (DSHEA) of 1994. In: **Dietary supplements. United States: Center For Food Safety and Applied Nutrition**. 1995. Disponível em: https://search.usa.gov/search?utf8=%E2%9C%93&affiliate=fda1&sort_by=&query=United+States%3A+Center+For+Food+Safety+and+Applied+Nutrition. Acesso em: 22 Jan 2020.

FERNANDES, William Nadal; MACHADO, Jureci Siqueira. Uso de suplementos alimentares por frequentadores de uma academia do município de Passo Fundo-RS. *RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 2016, 10.55: 59-67.

FRADE, R.E.T.; VIEBIG, R.F.; MOREIRA, I.C.L.S.; FONSECA, D.C. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de uma academia da cidade de São Paulo-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v. 10. n. 55, p.50-58, 2016. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/606>. Acesso em: 15 abr. 2020.

GALVÃO, Francisca Gracielly Reinaldo, et al. Importância do nutricionista na prescrição de suplementos na prática de atividade física: revisão sistemática. **Revista e-ciência**, 2017, 5.1.

KOSTER, E. P. Diversity in the determinants of food choice: A psychological perspective. **Food Quality and Preference**, v. 20, p. 70–82, 2009.

LUZ, D. M.; et. al . Prevalência e fatores relacionado ao consumo de suplementos alimentares em acadêmicos do curso de educação física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v. 13. n. 77. p.62-73, 2019.

MACEDO, Thayana Silva; DE SOUSA, Andre Luiz; FERNANDEZ, Natália Costa. Suplementação e consumo alimentar em praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 2017, 11.68: 974-985.

MOROSINI, C.; KOENHLEIN, E. A. Sinais de vigorexia e uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação de São Miguel do Oeste/SC. **Revista Brasileira Educação Física e Esporte**. São Paulo; v. 33, n. 3, p. 443-452, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.v33i3p443-452>. Acesso em: 17 abr. 2020.

MOTTA, D. G.; MOTTA, C. G.; CAMPOS, R. R. Teorias psicológicas da fundamentação do aconselhamento nutricional. In: DIEZ-GARCIA, R. W. & CERVATO-MANCUSO, A. M. (coord.). Mudanças alimentares e educação nutricional. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, p. 411, 2011.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002>. Acesso em: 20 jun. 2020.

OLIVEIRA, H. K. S.; NOVAIS, V. P.; SILVA, F. C. Consumo de suplementos alimentares por jovens na estância turística de Ouro Preto-RO. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Vol. 12. Num. 76. p.963-971, 2018. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1181/838>. Acesso em: 20 Jan 2020.

OLIVEIRA, S. P. DE; THÉBAUD-MONY, A. Estudo do consumo alimentar: em busca de uma abordagem multidisciplinar. **Revista de Saúde Pública**, v. 31, p. 201–208, 1997. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rsp/1997.v31n2/201-208/pt/>. Acesso em Ago 2019.

PAZ, Herlane Chaves, et al. Bem-estar alimentar e suplemento alimentar: comportamento de consumo ligado à atividade física a luz da TCR. 2021.

PRADO, Dayane Ribeiro; CEZAR, Thais Cesar Mariotto. Consumo de suplementos alimentares e o nível de conhecimento desses produtos por praticantes de musculação em academias na cidade de Cascavel-PR. *Fag Journal of health (FJH)*, 2019, 1.1: 203-211.

SAMAL, J.R.K.; SAMAL, I.R. Protein Supplements: Pros and Cons. **J Diet Suppl.** v. 15. n. 3. p. 365-371, 2018.

SANTOS. A. A., SANTOS, R. P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. **Rev. paul. Educ. Fís.** São Paulo: v. 16. p. 174-85, 2002.

SERRANO, Paulo Henrique Souto Maior; DE ABREU, Nelsio Rodrigues. Marketing Social, Transformative Consumer Research e Design Science Research: Um Percurso Metodológico com Ideais Compartilhados. **Revista Interdisciplinar de Marketing**, 2023, 13.1: 33-46.

SILVA, Karlla Priscilla da Cruz. INFLUÊNCIA DO MARKETING NUTRICIONAL NO CONSUMO DE SUPLEMENTOS EM FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE SÃO LUÍS-MA. 2016.

SILVA, I.; PAIS-RIBEIRO, J. L.; CARDOSO, H. Porque comemos o que comemos? Determinantes psicossociais da selecção alimentar. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 9, n.2, p. 189-208, 2008.

SIQUEIRA, P. C. A. Desenvolvimento e validação de uma escala de atitude sobre substâncias ergogênicas. Atitude, consumo e imagem corporal na musculação. 2009, 255 f. Tese (Doutorado em Engenharia de Alimento) Universidade Estadual de Campinas, Campinas-SP, 2009.

THOMÉ, K. M.; PINHO G. M.; HOPPE, A. "Consumption values and physical activities: consumers' healthy eating choices", **British Food Journal**, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1108/BFJ-12-2017-0683>. Acesso em dez. 2020.

VIANA, V. Psicologia, saúde e nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar. **Análise Psicológica**, v.4, n. XX, p. 611-624, 2002.

VIANA, V.; SANTOS, P.L.; GUIMARÃES, M.J. Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: Uma revisão da literatura. **Psic., Saúde & Doenças**, v. 9, n.2, p.209-231, 2008.

VIANA, V.; CANDEIAS, L.; REGO, C.; SILVA, D. Comportamento alimentar em crianças e controlo parental: uma revisão da bibliografia. **Alimentação Humana - Revista da SPCNA**, v.15, n.1, p.9-16, 2009.

VIANA V.; SINDE, S. Estilo alimentar: adaptação e validação do questionário holandês do comportamento alimentar. **Psicologia: Teoria, Investigação e Prática**, v. 1, p. 59-71, 2003.

APÊNDICE A

BEM-ESTAR ALIMENTAR

