

**AValiação da Adequação à Legislação Vigente da Rotulagem Nutricional de Repositores Energéticos Comercializados em Lojas Especializadas em Suplementos Alimentares de Brasília-DF**Camila Chagas Barbosa Lisboa<sup>1,2</sup>, Rafaela Liberali<sup>1</sup>, Francisco Navarro<sup>1</sup>**RESUMO**

**Objetivo:** avaliar os rótulos dos suplementos nutricionais para praticantes de atividade física, verificar se os rótulos de suplementos para praticantes de atividade física estão obedecendo às leis da Vigilância Sanitária  
**Metodologia:** A análise foi realizada com suplementos alimentares, do tipo repositores energéticos para praticantes de atividade física, a venda em lojas especializadas na cidade de Brasília, Distrito Federal. As informações nutricionais foram analisadas conforme as legislações vigentes para praticantes de atividades físicas, de acordo com parâmetros apresentados pela ANVISA.  
**Resultados:** Identificaram-se diferentes tipos de inadequações aos regulamentos.  
**Conclusão:** A atuação do profissional de saúde, fiscalização eficiente e o desenvolvimento de programas de educação são ações que visam minimizar os riscos à saúde do consumidor.

**Palavras-chave:** Rotulagem nutricional, Repositores energéticos, Atividade física, Suplementos alimentares, Atletas, Mídia.

1 - Programa de Pós Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho em Bases Nutricionais da Atividade Física: Nutrição Esportiva

2 - Graduada em Nutrição pela Universidade Metodista Bennett

**ABSTRACT**

Evaluating the Conformity of Nutritional Labeling of Energy-boosting products sold in Stores Specialized Dietary Supplements in Brasília - DF to the Current Regulations

**Objective:** To evaluate the labels of dietary supplements for physically active, check that the labels of supplements for physically active are obeying the laws of the Health Surveillance  
**Methodology:** The analysis was conducted with dietary supplements, energy to reposition the type of practitioners activity physical, sales at specialty stores in the city of Brasilia, Distrito Federal. The nutritional information were evaluated according to existing laws to physical activities, according to parameters presented by ANVISA.  
**Results:** We identified different types of mismatches to the regulations.  
**Conclusion:** The performance of the health professional, efficient supervision and development of education programs are actions that seek to minimize risk to consumer health.

**Key words:** Nutritional labeling, Energy-boosting, Physical activity, Food supplements, Athletes, Media.

Endereço para correspondência:  
[neve.camila@gmail.com](mailto:neve.camila@gmail.com)

## INTRODUÇÃO

A adoção da atividade física como parte integrante da rotina diária de adultos e crianças tem sido muito estimulada, dada a constatação de que, quando praticada com regularidade e com acompanhamento profissional, traz inúmeros benefícios para a saúde. Como conseqüências, observam-se alterações no estilo de vida, em especial a busca por maior atividade física e as modificações nos hábitos alimentares. Essas mudanças geralmente são estimuladas e direcionadas por veículos de divulgação da mídia, como televisão, jornais, rádio, internet e por categorias profissionais, destacando-se a poderosa influência dos professores de academia (Nagayama, e Colaboradores, 2000). Aliada a divulgação da mídia, o mercado de alimentos e suplementos conta também com a influência dos professores de educação física sobre seus alunos. Boa parte dos usuários (31%) toma suplementação por indicação de instrutores, professores ou treinadores (Pereira 1999; Hirschbruch e Carvalho 2002) que muitas vezes, e de forma antiética, transmitem orientações inadequadas sobre dietas e suplementos, por desconhecerem até mesmo os conceitos básicos de nutrição (Viviani e Colaboradores, 2003).

A divulgação da mídia acerca de diferentes suplementos nutricionais e seus possíveis benefícios, os quais na maioria das vezes não têm efeito comprovado cientificamente, é crescente. Este fato pode influenciar o aumento da demanda destes produtos (Nagayama e Colaboradores, 2000). Observa-se que o uso de suplementos nutricionais é feito sem a informação fundamental de que os mesmos nutrientes que são ingeridos em forma medicamentosa, muitas vezes em altas doses, poderiam ser fornecidos através de uma dieta balanceada, adaptada às necessidades geradas pela atividade física.

Considerando a necessidade do constante aperfeiçoamento das ações educacionais e de controle sanitário na área de alimentos, visando à proteção à saúde da população, e considerando que a rotulagem nutricional facilita ao consumidor conhecer as propriedades nutricionais dos alimentos, essa pesquisa objetivou avaliar os rótulos dos suplementos nutricionais para praticantes de atividade física, verificar se os rótulos de

suplementos para praticantes de atividade física estão obedecendo à legislação vigente, identificar os erros de rotulagem e relacionar tais aspectos com a publicidade e propaganda.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A análise foi realizada com suplementos alimentares, do tipo repositores energéticos para praticantes de atividade física, de escolha e marcas aleatórias, nacionais e importadas, a venda em lojas especializadas na cidade de Brasília, Distrito Federal. As informações nutricionais foram analisadas conforme as legislações vigentes para praticantes de atividades físicas, de acordo com parâmetros apresentados pela ANVISA. Para isso foram utilizadas as Portarias nº29/1998 e nº222/1998 e as Resoluções – RDC nº359/2003, RDC nº360/2003, RDC no 259/2002 e RDC nº 163/2006 (Brasil, 1998a; Brasil, 1998b; Brasil, 2003a; Brasil, 2003b).

No que se refere à Portaria nº29/1998 – a qual fixa a identidade e a qualidade dos alimentos para fins especiais – foi analisado o item 8.1.1, que determina a designação do alimento no rótulo, seguida da finalidade a que se destina em letras de mesma cor e tamanho. Já na Portaria nº222/1998 – que regulamenta a fixação de identidade e qualidade de alimentos para praticantes de atividades físicas foram avaliados os itens 4 – determina o limite de adição de vitaminas e minerais; 4.3.2 – determina a composição de repositores energéticos; 9.1.2.1 – determina a obrigatoriedade dos dizeres em destaque e em negrito no rótulo; 9.1.2.4 – determina a obrigatoriedade da informação nutricional; 9.1.2.5 – determina as expressões proibidas para veiculação no rótulo

As Resoluções - RDC nº360/2003 e a RDC nº163/2006 – que aprovam o Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional serviram de base para análise de adequação dos produtos quanto aos itens 3.1.1 – determina obrigatoriedade de valor energético e nutrientes; 3.1.2 – que determina a obrigatoriedade de qualquer outro nutriente que se considere importante por manter o bom estado nutricional; 3.1.4 – que determina que quando houver uma declaração de propriedade nutricional complementar deve ser indicada a quantidade de açúcares e dos carboidratos sobre o qual se faça a declaração

de propriedades; 3.2.1 – determina declaração optativa de vitaminas e minerais. Já da RDC nº359/2003 – que estabelece a medida caseira e sua relação com a porção correspondente – foram utilizados os itens 3.1 – detalha os utensílios utilizados; 5.1.1 – alimentos em embalagem individual. . Da RDC nº259/2002 – que aprova o Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimento Embalados – foram utilizados os itens 3.1 – que proíbe a indicação de qualquer efeito ou propriedade que não possuam ou que não possam ser demonstradas ou que indique que o alimento possui propriedades medicinais ou terapêuticas; 3.4 – que determina que caso o produto seja importado, ele deve conter as informações obrigatórias em português, seja na embalagem original ou por meio de afixação de etiqueta complementar; 6.6.1 – que determina que deva ser declarado o prazo de validade; 6.6.2 – que determina a obrigatoriedade na rotulagem da descrição dos cuidados de armazenamento e conservação do produto; 6.7 – que determina a obrigatoriedade no rótulo das instruções de preparo e manuseio do produto.

Para análise dos dados supramencionados foi elaborada uma tabela com os itens acima descritos, com conforme e não conforme para análise de cada produto (anexo 1). A tabulação dos resultados foi feita no programa Microsoft Excel®2007. Os dados coletados foram organizados em tabelas e gráficos.

As bases de dados consultados foram: PubMed ([www.pubmed.gov](http://www.pubmed.gov)), Scielo ([www.scielo.gov](http://www.scielo.gov)), Bireme ([www.bireme.com](http://www.bireme.com)), google acadêmico ([www.googleacademico.com](http://www.googleacademico.com)), e ANVISA ([www.anvisa.gov.br](http://www.anvisa.gov.br)).

As revistas pesquisadas foram: Nutrição Saúde & Performance, Nutrição em Pauta, Revista de Nutrição de Campinas, Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, Revista Panamericana Salud Publica.

### **Suplementos alimentares no Brasil: Histórico, legislação e uso**

O uso de suplementos nutricionais está bastante difundido entre praticantes de atividades físicas e atletas que em sua maioria são motivados pelo aumento de massa muscular e melhora de performance, mas também em atividades recreacionais (Diretriz

da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, 2003; Kanayama e Colaboradores, 2001; Millman e Ross, 2003). O uso indiscriminado destes suplementos é influenciado por instrutores, professores e treinadores, atingindo 31% dos praticantes de atividades físicas, que em muitos casos não há orientação de nutricionistas e/ou médicos esportistas (Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, 2003; Rocha, 1998; Viviani e Garcia Junior, 2003). Segundo Santos e Santos (2002) 33% dos usuários de suplementos receberam indicação de professores de educação física.

Muitas questões importantes sobre o consumo de suplementos ainda precisam ser respondidas. O que se percebe é a grande falta de informação sobre o assunto, até mesmo nos diversos meios de comunicação, que remete as mais variadas dúvidas quanto ao uso de suplementos alimentares (Barbosa e Colaboradores, 2002).

É cada vez maior o número de suplementos nutricionais disponíveis no mercado brasileiro, que prometem desde melhoras na saúde até melhorias na performance. Infelizmente, muitos desses produtos não tem uma base legítima (Williams, 2002).

Nos esportes de alta performance o uso de suplementos pode representar um risco, uma vez que muitos contém substâncias proibidas, o que pode levar a um teste positivo no doping (Geyer e Colaboradores, 2004).

Gomes e Colaboradores (2008) verificaram que 52% dos praticantes de atividades físicas de Ribeirão Preto – SP utilizam algum tipo de suplemento e que muitas vezes sem orientação especializada e adequada. Verificou ainda, que o nutricionista é o profissional mais procurado para a orientação de dietas e o instrutor de musculação é o profissional mais requisitado pelos alunos para a utilização de suplementos.

### **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foram analisados 38 rótulos de repositores energéticos, comercializados na forma de pó (n=27), gel (n= 09), cápsulas (n=01) e balas (n= 01), sendo 28 de marcas nacionais (73,7%) e 10 importadas (26,3%). Os dados foram avaliados separadamente, levando em consideração se o produto era nacional ou importado. Dos vinte e oito

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

produtos nacionais 75% são em pó (n=21), 21,4% em gel (n=6) e 3,6% na forma de bala (n=1). Já dos dez produtos importados 60%

são em pó (n=6), 30% em gel (n=3) e 10% em cápsulas.

**Tabela 1.** Percentual de Conformidade de Repositores Energéticos Nacionais quanto a Rotulagem Nutricional.

Itens da Legislação	Pó (%)	Gel (%)	Bala (%)	Total (%)
Item 8.1.1 da Port. nº 29/1998	64,28571	3,571429	0	67,85714
Item 3.1 da RDC nº 259/2002	64,28571	3,571429	0	67,85714
Item 3.4 da RDC nº 259/2002	75	21,42857	3,571429	100
Item 6.6.1 da RDC nº 259/2002	75	21,42857	3,571429	100
Item 6.6.2 da RDC nº 259/2002	42,85714	7,142857	0	50
Item 6.7 da RDC nº 259/2002	71,42857	3,571429	0	75
Item 1.2 da Port. nº 222/1998	75	21,42857	3,571429	100
Item 4 da Port. nº 222/1998	71,42857	21,42857	3,571429	96,42857
Item 4.3.2 da Port. nº 222/1998	71,42857	0	0	71,42857
Item 9.1.2.1 da Port. nº 222/1998	75	21,42857	3,571429	100
Item 9.1.2.4 da Port. nº 222/1998	75	21,42857	3,571429	100
Item 9.1.2.5 da Port. nº 222/1998	71,42857	21,42857	3,571429	96,42857
Item 10 da Port. nº 222/1998	53,57143	17,85714	3,571429	75
Item 3.1.1 da RDC nº 360/2003	57,14286	10,71429	3,571429	71,42857
Item 3.1.2 da RDC nº 360/2003	71,42857	17,85714	3,571429	92,85714
Item 3.1.4 da RDC nº 360/2003	71,42857	17,85714	3,571429	92,85714
Item 3.2.1 da RDC nº 360/2003	75	21,42857	3,571429	100
Item 3.1 da RDC nº 359/2003	75	17,85714	3,571429	96,42857
Item 5.1.1 da RDC nº 359/2003	71,42857	21,42857	3,571429	96,42857

**Tabela 2.** Percentual de Não Conformidade de Repositores Energéticos Nacionais quanto a Rotulagem Nutricional.

Itens da Legislação	Pó (%)	Gel (%)	Bala (%)	Total (%)
Item 8.1.1 da Port. nº 29/1998	10,71429	17,85714	3,571429	32,14286
Item 3.1 da RDC nº 259/2002	10,71429	17,85714	3,571429	32,14286
Item 3.4 da RDC nº 259/2002	0	0	0	0
Item 6.6.1 da RDC nº 259/2002	0	0	0	0
Item 6.6.2 da RDC nº 259/2002	32,14286	14,28571	3,571429	50
Item 6.7 da RDC nº 259/2002	3,571429	3,571429	0	7,142857
Item 1.2 da Port. nº 222/1998	0	0	0	0
Item 4 da Port. nº 222/1998	3,571429	0	0	3,571429
Item 4.3.2 da Port. nº 222/1998	3,571429	21,42857	3,571429	28,57143
Item 9.1.2.1 da Port. nº 222/1998	0	0	0	0
Item 9.1.2.4 da Port. nº 222/1998	0	0	0	0
Item 9.1.2.5 da Port. nº 222/1998	3,571429	0	0	3,571429
Item 10 da Port. nº 222/1998	21,42857	3,571429	0	25
Item 3.1.1 da RDC nº 360/2003	17,85714	10,71429	0	28,57143
Item 3.1.2 da RDC nº 360/2003	3,571429	3,571429	0	7,142857
Item 3.1.4 da RDC nº 360/2003	3,571429	3,571429	0	7,142857
Item 3.2.1 da RDC nº 360/2003	0	0	0	0
Item 3.1 da RDC nº 359/2003	3,571429	3,571429	0	7,142857
Item 5.1.1 da RDC nº 359/2003	3,571429	0	0	3,571429

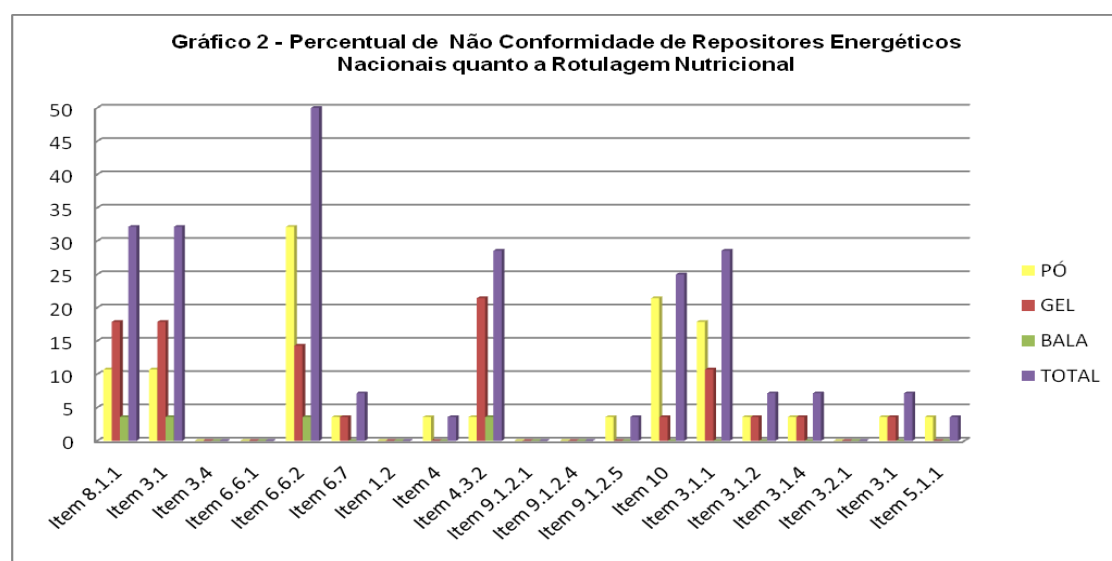
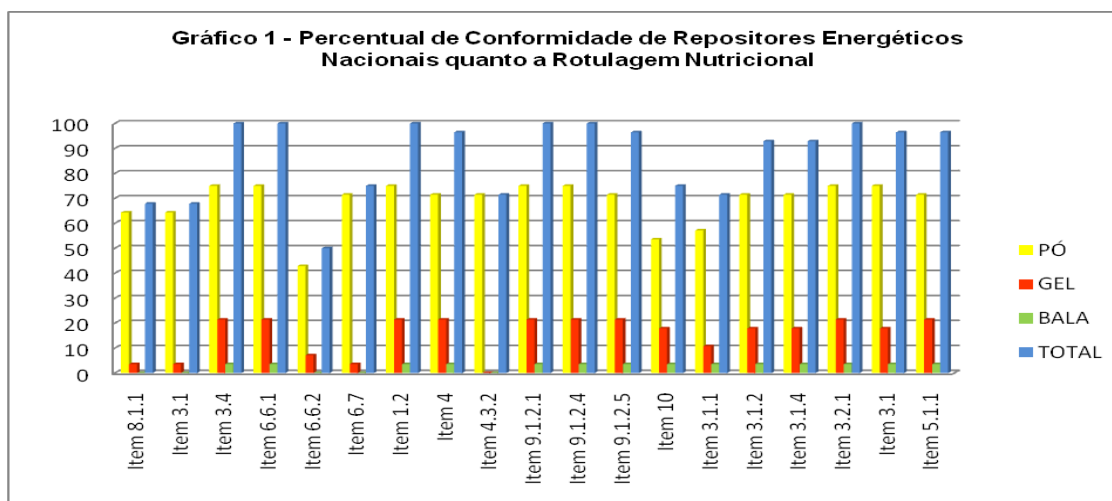
# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

As tabelas e gráficos a seguir apresentam o percentual de conformidade dos produtos e o percentual de não conformidade dos produtos, nacionais e importados, conforme a legislação vigente, respectivamente.



**Tabela 3.** Percentual de Conformidade de Repositores Energéticos Importados quanto a Rotulagem Nutricional.

Ítems da Legislação	Pó (%)	Gel (%)	Cápsula (%)	Total (%)
Item 8.1.1 da Port. nº 29/1998	0	0	10	10
Item 3.1 da RDC nº 259/2002	0	0	10	10
Item 3.4 da RDC nº 259/2002	50	20	10	80
Item 6.6.1 da RDC nº 259/2002	60	30	10	100
Item 6.6.2 da RDC nº 259/2002	30	20	0	50
Item 6.7 da RDC nº 259/2002	60	30	10	100
Item 1.2 da Port. nº 222/1998	60	30	10	100
Item 4 da Port. nº 222/1998	30	20	10	60
Item 4.3.2 da Port. nº 222/1998	0	0	10	10

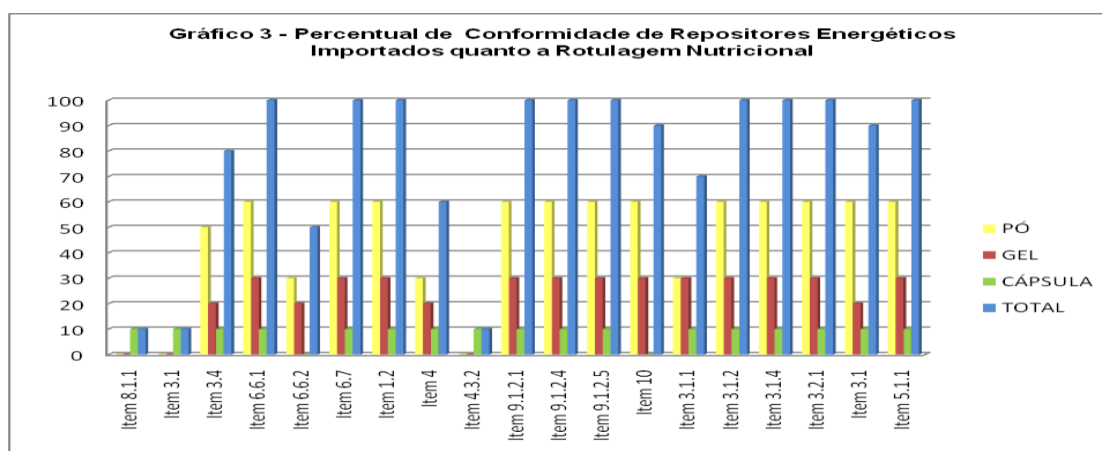
# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

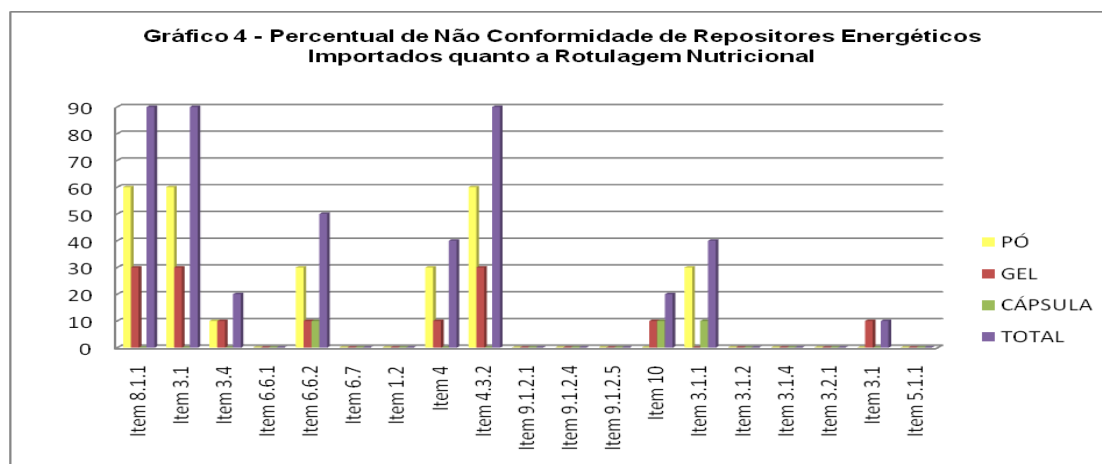
[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

Item 9.1.2.1 da Port. nº 222/1998	60	30	10	100
Item 9.1.2.4 da Port. nº 222/1998	60	30	10	100
Item 9.1.2.5 da Port. nº 222/1998	60	30	10	100
Item 10 da Port. nº 222/1998	60	30	0	90
Item 3.1.1 da RDC nº 360/2003	30	30	10	70
Item 3.1.2 da RDC nº 360/2003	60	30	10	100
Item 3.1.4 da RDC nº 360/2003	60	30	10	100
Item 3.2.1 da RDC nº 360/2003	60	30	10	100
Item 3.1 da RDC nº 359/2003	60	20	10	90
Item 5.1.1 da RDC nº 359/2003	60	30	10	100



**Tabela 4.** Percentual de Não Conformidade de Repositores Energéticos Importados quanto a Rotulagem Nutricional.

Itens da Legislação	Pó (%)	Gel (%)	Cápsula (%)	Total (%)
Item 8.1.1 da Port. nº 29/1998	60	30	0	90
Item 3.1 da RDC nº 259/2002	60	30	0	90
Item 3.4 da RDC nº 259/2002	10	10	0	20
Item 6.6.1 da RDC nº 259/2002	0	0	0	0
Item 6.6.2 da RDC nº 259/2002	30	10	10	50
Item 6.7 da RDC nº 259/2002	0	0	0	0
Item 1.2 da Port. nº 222/1998	0	0	0	0
Item 4 da Port. nº 222/1998	30	10	0	40
Item 4.3.2 da Port. nº 222/1998	60	30	0	90
Item 9.1.2.1 da Port. nº 222/1998	0	0	0	0
Item 9.1.2.4 da Port. nº 222/1998	0	0	0	0
Item 9.1.2.5 da Port. nº 222/1998	0	0	0	0
Item 10 da Port. nº 222/1998	0	10	10	20
Item 3.1.1 da RDC nº 360/2003	30	0	10	40
Item 3.1.2 da RDC nº 360/2003	0	0	0	0
Item 3.1.4 da RDC nº 360/2003	0	0	0	0
Item 3.2.1 da RDC nº 360/2003	0	0	0	0
Item 3.1 da RDC nº 359/2003	0	10	0	10
Item 5.1.1 da RDC nº 359/2003	0	0	0	0



Observou-se que dos dez produtos importados avaliados nove não apresentavam a designação correta do alimento – repositores energéticos, item 8.1.1. na Portaria no 29/1998 - sendo seis sob a forma de pó (60%) e três sob a forma de gel (30%). Em relação ao mesmo item dos vinte e oito produtos de marca nacionais apenas nove não apresentavam a designação correta do produto, sendo três sob a forma de pó (10,7%), cinco sob a forma de gel (17,8%) e um sob a forma de bala (3,5%).

Quanto ao item 3.1 da resolução RDC nº 259/2002 que proíbe atribuições de efeitos ou propriedades que não possuam ou não possam ser demonstradas, foram considerados como “não conforme” todos os suplementos que apresentaram conteúdo de carboidratos inferior a 90% - item 4.3.2 da Portaria nº222/1998.

Com relação às informações obrigatórias em português no caso dos produtos importados – item 3.4 da Resolução RDC nº259/2002 - apenas dois (20%) apresentaram não conformidade, sendo um sob a forma de pó e um sob a forma de gel. Em relação à presença de expressões proibidas, apenas um produto nacional apresentou a expressão “*Bodybuilding*” (3,5%). Já quanto à referência no rótulo da frase: “crianças, gestantes e idosos, consumir preferencialmente sob orientação de nutricionista e ou médico” todos os produtos avaliados apresentaram conformidade. Quanto as expressões de validade – item 6.6.1 da Resolução RDC nº 259/2002 – todos os produtos analisados apresentaram conformidade.

No que diz respeito à descrição dos cuidados de armazenamento e conservação –

item 6.6.2 da Resolução RDC nº 259/2002 – 50% dos produtos analisados, tanto nacionais como importados, apresentaram não conformidade. Dos produtos nacionais nove são sob a forma de pó (32,1%), quatro em gel (14,3%) e um em bala (3,5%). Dos importados três são sob a forma de pó (30%), um em gel (10%) e um em cápsula (10%). Quanto às orientações do fabricante acerca do modo de preparo – item 6.7 da Resolução RDC nº 259/2002 - apenas dois produtos nacionais apresentaram não conformidade (7,1%), sendo um em pó (3,5%) e um em gel (3,5%).

No que se refere à adequação de vitaminas e minerais (até o limite de 7,5 a 15% a IDR em 100ml e de 15 a 30% em 100g, desde que o consumo não ultrapasse 100% da IDR em qualquer situação) 40% dos produtos importados (n=4) apresentaram não conformidade contra apenas 3,5% dos produtos nacionais (n=1). Ainda se tratando de adequação de nutrientes, 90% dos produtos importados – 60% em forma de pó e 30% em gel - avaliados apresentaram conteúdo inadequado de carboidrato (inferior a 90%; item 4.3.2 da Portaria nº 222/1998) enquanto dos produtos nacionais apenas 28,5% - 21,4% em forma de gel, 3,5% em pó e 3,5% em bala - apresentaram inadequação quanto ao conteúdo de carboidrato. Dessa forma, dezessete produtos, nacionais e importados, não poderiam ser comercializados como repositores energéticos. Todos os produtos analisados apresentaram declaração optativa de vitaminas e minerais em sua rotulagem nutricional.

Em relação a informação nutricional obrigatória - item 9.1.2.4 da Portaria nº 222/1998 - todos os produtos analisados

apresentaram conformidade. No entanto, em relação ao item 3.1.1 da Resolução RDC nº 360/2003, a qual determina que haja as informações nutricionais de carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gordura trans, fibra alimentar e sódio, 40% dos produtos importados e 28,5% dos produtos nacionais apresentaram inadequação.

Com relação a atribuição da medida caseira a sua relação com a porção correspondente do produto – item 3.1 da Resolução RDC nº 359/2003 – apenas um produto de marca nacional e um importado apresentaram não conformidade. Dos produtos de embalagem individual apenas um de marca nacional não se apresentava dentro dos critérios de tolerância para embalagens individuais estabelecidos no item 5.1.1 da Resolução RDC nº 359/2003.

Diante do exposto acima, pode-se verificar que a fiscalização de repositores energéticos está falha, e que a maior parte das não conformidades a legislação vigente é originária de produtos importados. Além disso, a inadequação quanto a designação do produto é preocupante, pois o consumidor está levando um produto que não atinge o efeito esperado por ele. Outro fator que chama atenção é o elevado valor de inadequação quanto aos cuidados de armazenamento e conservação do produto, pois sem esses cuidados o produto pode perder suas propriedades.

## CONCLUSÃO

O presente estudo mostrou que, tendo em vista a grande quantidade de portarias e regulamentos aprovados, torna-se difícil para o consumidor manter-se atualizado a legislação vigente. Isso contribui para que o consumidor seja enganado na hora de comprar um produto.

Além disso, é necessário aumentar a fiscalização das indústrias de alimentos para praticantes de atividade física para que eles se conscientizem da importância do respeito à saúde do consumidor. Controlar a venda de suplementos, restringindo a venda sem receita de médicos ou nutricionistas, visando assim, minimizar o risco à saúde do consumidor e a auto-suplementação. Deve-se ainda exigir a avaliação do controle de qualidade dos produtos por parte dos órgãos fiscalizadores.

É necessário que haja uma fiscaliza-

ção maior nos meios de comunicação, tendo em vista o direito do consumidor à informação, para que veículos de informação como a mídia escrita, falada e rotulada possam proporcionar ao consumidor informações adequadas e corretas quanto a alimentos para praticantes de atividades físicas, evitando assim qualquer tipo de indução de consumo desses tipos de produto. É necessário ainda, que hajam estudos mais detalhados sobre rotulagem nutricional de alimentos para praticantes de atividades físicas.

Com isso, observa-se a necessidade de implementação de programas de educação alimentar, com o apoio de nutricionista, atuando com os demais profissionais nas academias ou em locais em que se pratiquem atividades físicas para que recebam uma orientação adequada sobre alimentação e nutrição.

## REFERÊNCIAS

- 1- Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução-RDC ANVISA nº. 29 de 13 de Janeiro de 1998 – Aprova o Regulamento Técnico para fixação de identidade e qualidade de alimentos para fins especiais. Brasília, 1998a.
- 2- Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria nº. 222, de 24 de Março de 1998 – Aprova o Regulamento Técnico para fixação de identidade e qualidade de alimentos para praticantes de atividades físicas. Brasília, 1998b.
- 3- Brasil. Código de Proteção e Defesa do Consumidor. Departamento de Proteção e Defesa do Consumidor. Ministério da Justiça. Brasília, 1998c.
- 4- Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução-RDC ANVISA nº. 359, de 23 de Dezembro de 2003 – Aprova o Regulamento Técnico de porções de alimentos embalados para fins de rotulagem nutricional. Brasília, 2003a.
- 5- Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução-RDC ANVISA nº. 360, de 23 de Dezembro de 2003 – Aprova o Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de produtos embalados. Brasília, 2003b.



# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

6- Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução-RDC ANVISA nº. 163, de 17 de Agosto de 2006 – Aprova a Rotulagem Nutricional de alimentos embalados (Complementação das Resoluções RDC nº. 359/ 2003 e RDC nº. 360/ 2003). Brasília, 2006.

7- Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 259 de 20 de setembro de 2002. - Rotulagem geral de alimentos embalados. Brasília, 2002.

8- Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 9. Num. 2. 2003. p. 43-56.

9- Geyer, H.; Parr, M.K.; Reinhart U.; Schrader, Y.; Mareck, U.; Schanzer, W. Analysis of non-hormonal nutritional supplements for anabolic steroids – Results of an international study. Int. J. Sports Med. Num. 25. 2004. p. 124-129.

10- Gomes, G.S.; Degiovanni, G.C.; Garlipp, M.R.; Chiarello, P.G.; Jr, A.A.J. Caracterização do Consumo de Suplementos Nutricionais em

Praticantes de Atividade Física em Academias. Revista de Medicina (Ribeirão Preto). Vol. 41. Num. 3. 2008. p. 327-331.

11- Kanayama, G.; Gruber, A.J.; Pope, H.G.J.; Borowiecki, J.J.; Hudson, J.I. Over-the-counter drug use in gymnasiums: an underrecognized substance abuse problem? Psychoter. Psychosom. Num. 70. 2001. p. 137-140.

12- Millman, R.B.; Ross, E.J. Steroid and nutritional supplement use in professional athletes. Am.J. Addict. Num. 12. 2003. p. S48-S52.

13- Rocha, L.P.; Pereira, M.V.I. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. Ver. Nutr.(Campinas). Vol. 11. Num. supl 1. 1998. p. 76-82.

14- Viviani, M.T.; Garcia Junior, J.R. Análise dos conhecimentos sobre nutrição básica aplicada de profissionais de educação física e nutrição. Rev. Nutr. Pauta. Num. 53. 2003. p. 26-29.

Recebido para publicação em 21/11/2010  
Aceito em 20/12/2010

## ANEXO 1 - Tabela de verificação de conformidade

ANÁLISE DA ROTULAGEM	LEGISLAÇÃO CORRESPONDENTE	CONFORME	NÃO CONFORME
Designação do alimento no rótulo, seguida da finalidade a que se destina em letras de mesma cor e tamanho.	Item 8.1.1 da Portaria nº29/1998		
Utiliza vocábulos, sinais, denominações, símbolos, emblemas, ilustrações ou outras representações gráficas que possam tornar a informação falsa, incorreta, insuficiente, ou que possa induzir o consumidor a equívoco, erro, confusão, ou engano, em relação à verdadeira natureza, composição, procedência, tipo, qualidade, quantidade, validade, rendimento ou forma de uso de alimento? Atribuem efeitos ou propriedades que não possuam ou não possam ser demonstradas; Ressalte qualidades que possam induzir a engano com relação a reais ou supostas propriedades terapêuticas que alguns componentes ou ingredientes tenham ou possam ter quando consumidos em quantidades diferentes daquelas que se	Item 3.1 da Res. RDC nº 259/2002		

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

encontram no alimento ou quando consumidos sob forma farmacêutica;			
Caso o produto seja importado deve conter as informações obrigatórias em português, seja na embalagem original ou por meio de afixação de etiqueta complementar.	Item 3.4 da Res. RDC nº 259/02		
As expressões de vencimento devem estar acompanhadas do prazo de validade	Item 6.6.1 da Res. RDC nº 259/02		
Deve conter na rotulagem a descrição dos cuidados de armazenamento e conservação do produto	Item 6.6.2 da Res. RDC nº 259/02		
Deve constar no rótulo descrição das instruções de preparo e ou manuseio	Item 6.7 da Res. RDC nº 259/02		
O presente Regulamento se aplica aos alimentos especialmente formulados e elaborados para praticantes de atividade física, incluindo formulações contendo aminoácidos oriundos da hidrólise de proteínas, aminoácidos essenciais quando utilizados em suplementação para alcançar alto valor biológico e aminoácidos de cadeia ramificada, desde que estes não apresentem ação terapêutica ou tóxica. Excluem-se dessa categoria: - bebidas alcoólicas e bebidas gaseificadas; - produtos que contenham substâncias farmacológicas estimulantes, hormônios e outras consideradas como "doping" pelo COI (Comitê Olímpico Internacional); - produtos que contenham substâncias medicamentosas ou indicações terapêuticas; - produtos fitoterápicos; - formulações à base de aminoácidos isolados, exceto os aminoácidos de cadeia ramificada e aminoácidos essenciais quando utilizados em suplementação para alcançar alto valor biológico preconizado para proteínas;	Item 1.2 Portaria nº 222 de 24 de Março de 1998		
As vitaminas e minerais podem ser adicionados nos alimentos até o limite de 7,5% a 15% da IDR em 100mL e de 15 a 30% da IDR em 100g, desde que o consumo diário não ultrapasse a 100% da IDR em qualquer situação	Item 4 da Portaria nº 222 de 24 de Março de 1998		
Quanto aos Repositores Energéticos, os carboidratos devem constituir, no mínimo, 90% dos nutrientes energéticos presentes na formulação. Opcionalmente, estes produtos podem conter vitaminas e minerais.	Item 4.3.2 da Portaria nº 222 de 24 de Março de 1998		
Consta no painel para os Repositores Energéticos e para os Alimentos compensadores a orientação em destaque e em negrito: <b>"crianças, gestantes e idosos, consumir preferencialmente</b>	Item 9.1.2.1 da Portaria nº 222 de 24 de Março de 1998		

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

<b>Sob orientação de nutricionista e ou médico”</b>			
A informação nutricional, de acordo com o Regulamento de Rotulagem Nutricional, em caráter obrigatório	Item 9.1.2.4 da portaria nº 222 de 24 de Março de 1998		
Este suplemento não deve conter em seu rótulo as seguintes expressões proibidas: "Anabolizantes", "Bodybuilding", "Hipertrofia muscular", "Queima de gorduras", "Fat burners", "Aumento da capacidade sexual".	Item 9.1.2.5 da Portaria nº 222 de 24 de Março de 1998		
Deve conter o número de registro ou código de identificação do estabelecimento fabricante junto ao órgão competente.	Item 10 da Portaria nº 222 de 24 de Março de 1998		
É obrigatório conter a quantidade do valor energético e dos seguintes nutrientes: - carboidratos - proteínas - gorduras totais - gorduras saturadas - gorduras trans - fibra alimentar - sódio	Item 3.1.1 da Res. RDC nº360/2003		
É obrigatório conter a quantidade de qualquer outro nutriente que se considere importante por manter um bom estado nutricional.	Item 3.1.2 da Res. RDC nº360/2003		
Quando for realizada uma declaração de propriedades nutricionais (informação nutricional complementar) sobre o tipo e ou a quantidade de carboidratos deve ser indicada a quantidade de açúcares e dos carboidratos sobre o qual se faça a declaração de propriedades.	Item 3.1.4 da Res. RDC nº360/2003		
Declaração optativa de vitaminas e minerais	Item 3.2.1 da Res. RDC nº 360/2003		
Estabeleceu-se a medida caseira e sua relação com a porção correspondente em gramas ou mililitros, detalhando-se os utensílios geralmente utilizados, suas capacidades e dimensões aproximadas (ex: xícara de chá – 200cm <sup>3</sup> ou ml)	Item 3.1 da Res. RDC nº 359/2003		
Critérios de tolerância para embalagens individuais, que correspondem a uma porção usualmente consumida em cada ocasião de consumo. Variação máxima aceita: $\pm$ 30% em relação ao valor estabelecido para a porção. Para alimentos que excedam essa variação, deve ser informado o nº de porções contidas na embalagem individual.	Item 5.1.1 da Res. RDC nº 359/2003		