



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

CONSUMO DE SUPLEMENTOS POR ADOLESCENTES PRATICANTES
DE EXERCÍCIO FÍSICO

Castoura Batista Camacam
Ms. Michelle Ferro de Amorim Cruz

Brasília,
2017

RESUMO: Atualmente, o consumo de suplementos dietéticos é amplamente difundido entre atletas e adolescentes praticantes de atividade física, como estratégia para alcançar o corpo ideal e obter resultados em curto prazo. O objetivo deste estudo foi analisar o consumo de suplementos alimentares por adolescentes praticantes de exercício físico de uma escola particular do DF. A coleta de dados ocorreu com adolescentes com idades entre 16 e 18 anos, estudantes do ensino médio de ambos os sexos, que responderam questionário contendo perguntas objetivas e subjetivas, divididas em três blocos, sobre dados sócio demográficos, atividade física e acesso a informação. Constatou-se que os principais suplementos consumidos foram os aminoácidos, vitaminas e minerais. A maioria dos adolescentes consomem mais de um suplemento diariamente, fazem uso de suplementação para o ganho de massa muscular e aumento da resistência física. Os entrevistados declararam ter conhecimento sobre os malefícios do consumo crônico da suplementação, contudo o nutricionista foi o profissional mais citado como prescritor. O presente trabalho verificou que os adolescentes apresentam elevado consumo de suplementos nutricionais afim de aumentar a massa muscular. Tais evidências reforçam a importância de novos estudos nessa área, para uma melhor verificação quanto ao comportamento da população estudada. Os resultados sugerem a formulação e realização de campanha de educação nutricional dentro da escola para sensibilizar os alunos sobre as consequências do consumo indiscriminado de suplementos e seu uso consciente.

Palavras-chave: Adolescência. Suplementos alimentares. Atividade física. Consumo. Hábitos alimentares. Nutrientes.

1. INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde a adolescência compreende o período entre 10 e 19 anos (WHO, 1985). A puberdade, período de transição entre a infância e a adolescência, é caracterizada por um crescimento e desenvolvimento acelerado (SILVA et al., 2010) onde ocorre maior produção de hormônios reprodutivos como esteroides e progesterona, este relaciona-se ao aumento da massa corporal, desenvolvimento físico assim marcado por influências genéticas, ambientais, hormonais, nutricionais, sociais e culturais resultando de uma interação constante entre esses fatores (VITOLLO, 2015).

Os benefícios proporcionados pela prática regular de atividade física na infância e adolescência são importantes para o processo biológico de crescimento e desenvolvimento humano, justamente por possibilitar incremento das funções cardiovasculares, metabólicas, músculo-esquelético, auxiliar no controle e redução da adiposidade corporal. Adolescentes devem envolver-se em atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa (LUCIANO et al., 2016), sendo que tais atividades podem ser praticadas dentro ou fora da escola, de forma estruturada ou não. No entanto, estudos pelo mundo têm demonstrado prevalências elevadas de inatividade física, devido ao estilo de vida atual preconizado pela sociedade (GODOI FILHO; FARIAS, 2015). Por outro lado, essa mesma sociedade enfatiza o conceito ideal de beleza. (CESCHINI et al., 2009).

O ambiente das academias favorece a disseminação de padrões estéticos e estereotipados. Os adolescentes que convivem nesse ambiente ficam vulneráveis, são expostos a esse tipo de informação e sentem-se pressionados pela sociedade para a obtenção de um corpo padrão. Esta exposição torna-os preocupados com a aparência física e com o peso, ignorando o desempenho físico, o tempo considerado saudável para obtenção de resultados ou riscos para a saúde (HIRSCHBRUCH; FISBERG; MOCHIZUKI, 2008).

Contudo, a prática de exercício físico não é mais o único meio pelo qual os adolescentes usam como ferramenta para essa transformação corporal. O consumo de suplementos alimentares é amplamente difundido, especialmente entre atletas e adolescentes frequentadores de academias (ALVES; LIMA, 2009).

Os suplementos alimentares foram definidos como substâncias adicionadas à dieta visando sua complementação afim de suprir as necessidades nutricionais dos indivíduos ou atuar como recurso ergogênico. Via de regra contém um ou mais dos seguintes componentes: vitaminas, minerais, ervas ou aminoácidos, sua utilização é destinada a humanos e tem como objetivo principal aumentar a ingestão diária total de determinado nutriente. Além disso podem ser concentrados metabólicos, extratos ou combinações. Em geral apresentam-se como pílulas, cápsulas, comprimidos, líquidos ou pós. É desaconselhado seu uso como principal item de uma dieta pois não são alimentos convencionais (ANDRADE et al., 2012).

Segundo Barboza et al. (2015), a estratégia alimentar muitas vezes não é considerada durante a busca por resultados em curto prazo isso estimula o uso indiscriminado de suplementos alimentares. Além disso, de acordo com Brunacio et al. (2013), os suplementos dietéticos não são utilizados apenas por quem necessita, existindo assim o risco de ultrapassar a UL e ocorrer uma superdosagem de nutrientes. É importante destacar que na maioria das vezes o consumo de suplementos ocorre sem orientação de uso, deixando os adolescentes expostos a efeitos adversos como: reações alérgicas, intolerâncias, mudança no metabolismo basal entre outros (ALVES, 2009). Além de ser prescrita por Médicos e Nutricionistas é importante seguir a forma de administração correta de acordo com a individualidade de cada pessoa, seu uso indiscriminado, pode trazer danos à saúde em curto ou longo prazo (FAYH et al. 2013).

O forte apelo publicitário e a expectativa de resultados rápidos, que exijam pouco esforço para obtenção de metas, podem contribuir para o uso indiscriminado dessas substâncias por pessoas que desconhecem seus riscos e tal utilização pode provocar danos à saúde (BRUNACIO et al.2013). Outros motivos também levam os adolescentes a fazerem uso de suplementos nutricionais de forma abusiva tais como: melhora do desempenho competitivo, aumento da performance física através do aumento da força e da resistência muscular, retardo da fadiga. Além disso, também existem outras causas como a recomendação de amigos e técnicos, fácil acesso em farmácias e lojas especializadas, compensação de uma dieta inadequada, elevação da imunidade, superação dos próprios limites ou até mesmo para reproduzir o comportamento de atletas de elite ou celebridades (ALVES; LIMA, 2009).

Com base no exposto e considerando a relevância do tema, o objetivo este estudo foi analisar o consumo de suplementos nutricionais por adolescentes praticantes de exercício físico de uma escola particular do Distrito Federal-DF.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo primário:

Analisar o uso de suplementos alimentares por adolescente de uma escola particular do Distrito Federal – DF.

2.2. Objetivos secundários:

- Identificar a prevalência da utilização de suplementos alimentares.
- Identificar os principais motivos da suplementação.
- Elencar os suplementos alimentares mais consumidos.
- Investigar a frequência de consumo.
- Observar se há troca de suplementos por refeição.
- Elencar os prescritores dos suplementos alimentares.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Sujeitos da Pesquisa

O presente estudo foi realizado com adolescentes praticantes de exercício físico estudantes do ensino médio de uma escola particular de Brasília - DF.

3.2 Desenho do estudo

Foi um estudo descritivo do tipo transversal.

3.3 Metodologia

O estabelecimento de ensino médio onde foram coletados os dados existe há 54 anos localizado na asa norte de Brasília – DF, o mesmo funciona nos turnos matutino e vespertino com ensino infantil, fundamental e médio. Atualmente contém 1400 alunos, sendo 258 de ensino médio com uma media de 42 alunos por turma no total de 7 turmas.

A coleta dos dados foi realizada com alunos de uma turma do segundo ano e uma turma do terceiro ano do ensino médio sorteados aleatoriamente. A divulgação da pesquisa ocorreu através de convite oral feito em sala de aula com a explicação sobre o estudo.

Após os alunos se disponibilizarem a participar da pesquisa foram entregues o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e o termo de assentimento (apêndice B e C) com as devidas explicações para o preenchimento dos mesmos e estes foram devolvidos no dia seguinte para o pesquisador. Só então foi aplicado o questionário da pesquisa (apêndice A) para os alunos que devolveram os termos devidamente preenchidos.

O questionário estruturado utilizado é composto por dezoito perguntas objetivas e subjetivas dividido em três blocos. 1º bloco: coleta de dados sócios demográficos, sexo e idade, 2º bloco: dados sobre características da atividade física, 3º bloco: questionamento sobre acesso a informação, se fez ou faz uso de suplementos, como e quem os apresentou.

3.4 Análise dos dados

Os dados foram quantificados e apresentados por média e frequência. A tabulação dos dados foi realizada através do programa Excel da Microsoft. A partir dos resultados encontrados foram geradas tabelas e gráficos ilustrativos.

3.5 Critérios de Inclusão

Adolescentes praticantes de exercício físico, estudantes do ensino médio que estiveram de acordo com a pesquisa e que assinaram o termo de assentimento e TCLE.

3.6 Critérios de Exclusão

Foram excluídos da pesquisa adolescentes que praticavam menos que 150 minutos semanais de atividade física ou que não preencheram por completo o questionário aplicado.

3.7 Aspectos Éticos

A metodologia do presente trabalho foi preparada dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do referido comitê e assinatura dos participantes do TCLE e termo de aceite institucional. Na execução e divulgação dos resultados foi garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 49 adolescentes, do ensino médio com idade entre 16 a 18 anos, sendo 44,9% (n=22) participantes do sexo feminino e 55,1% (n=27), do sexo masculino. Esses dados estão representados na figura 1.

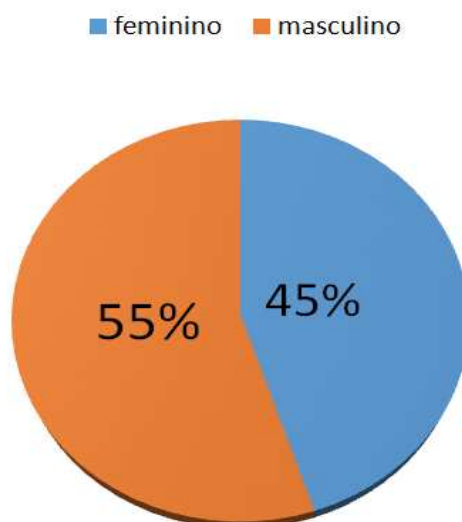


Figura: 1. Perfil em relação ao sexo dos indivíduos participantes da pesquisa. Brasília-DF/2017.

Dos 49 alunos 34,7 % (n= 17), consome ou já consumiram algum tipo de suplemento alimentar. No que se refere a pratica de exercício físico 80 % (n=39) dos participantes da pesquisa afirmaram fazer exercício físico mais de três vezes por semana e com tempo superior a quarenta e cinco minutos por dia. Enquanto que 20% (n=10) não pratica atividade física superior a quarenta e cinco minutos dia.

Podemos analisar melhor esses resultados observando a tabela 1 que apresenta a divisão por sexo.

Alunos	Masculino n (%)	Feminino n(%)	Total n(%)
Usam ou já usaram suplementos alimentares	10(20,5)	7(14,2)	17(34,7)
Não fez ou faz uso de suplementos alimentares	17(34,7)	15(30,6)	32(65,3)
Pratica atividade física	21(43)	18(37)	39(80)
Não pratica atividade física	6(12)	4(8)	10(20)

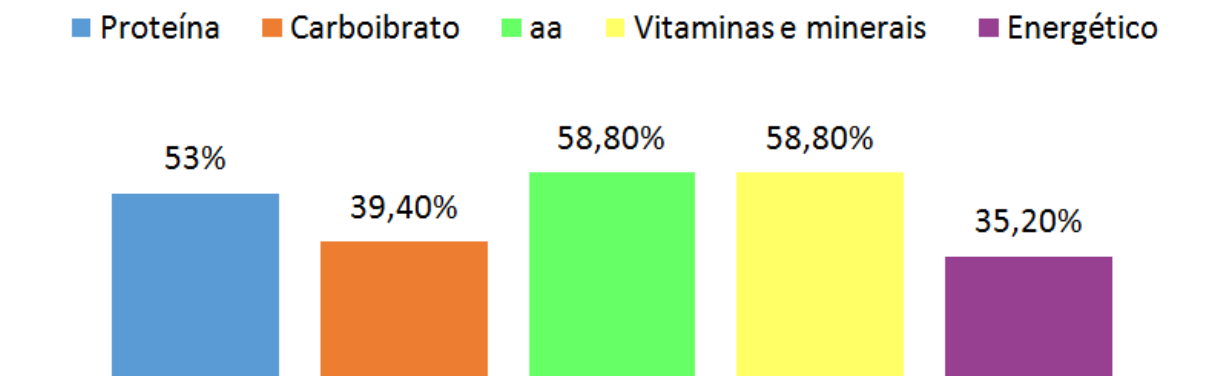
Fonte: Dados coletados em campo.

Tabela: 1 prevalência de consumo de suplemento alimentar e pratica de atividade física, segundo sexo. Brasília-DF/2017.

Quando perguntado se os participantes sabiam o que eram suplementos alimentares 98% (n= 48), disse saber. Quando perguntado para que serve o consumo de suplementos 16,3% (n=8) responderam que não sabem. Porém a maioria dos que responderam saber afirmaram que os suplementos “ajudam a suprir as necessidades alimentares”.

Os suplementos mais utilizados pelos adolescentes foram os aminoácidos isolados (aa), vitaminas e minerais, seguidos das proteínas, isotônicos e carboidratos (figura 2). Resultados semelhantes foram encontrados nos trabalhos feitos por Alves & Lima (2009), Moreira (2014) e Andrade et al. (2012), onde constataram que os aminoácidos isolados são os suplementos mais consumidos por adolescentes. Observou-se também que 94% dos adolescentes consomem mais de um suplemento alimentar, geralmente um aminoácido acompanhado por uma vitamina ou mineral.

A maioria dos participantes (64,8%) (n=11), relatou que o consumir suplementos é diariamente, ao passo que (17,6%) (n=03), afirmaram fazer uso apenas quando praticam atividade física. Resultado semelhante foi encontrado no estudo feito por Brito & Liberali, (2012), no qual 52% dos participantes da pesquisa consomem suplementos diariamente. Figura 3.



O tipo de suplemento alimentar mais consumido.

Figura: 2. Suplementos mais consumidos pelos adolescentes participantes da pesquisa.

Brasília-DF/2017.

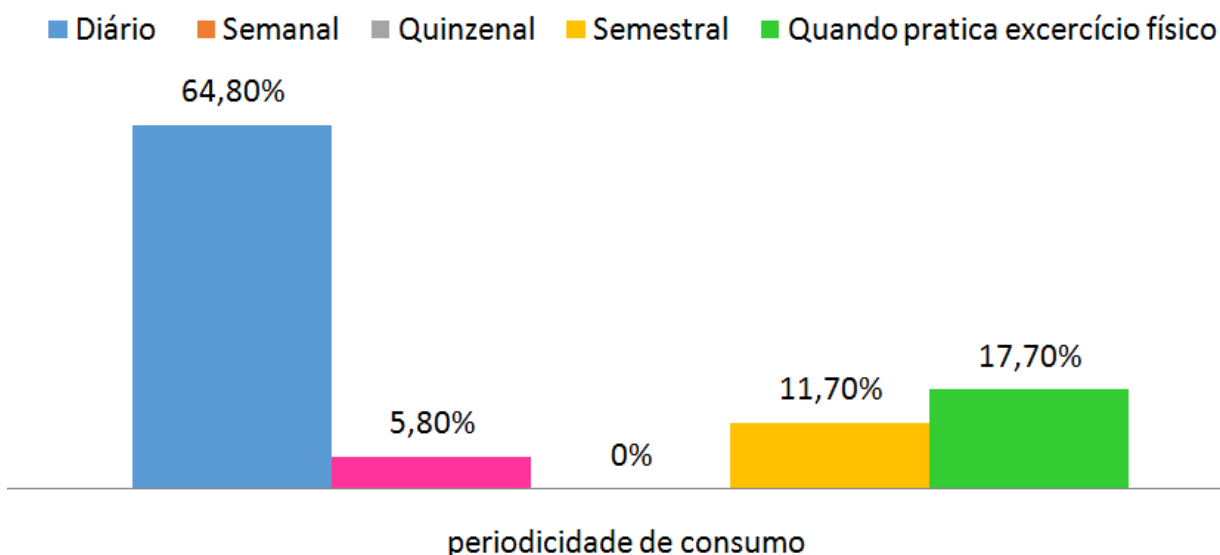


Figura: 3. Frequência de consumo dos suplementos pelos adolescentes participantes da pesquisa. Brasília-DF/2017.

Em relação à indicação do uso de suplementos alimentares observou-se que 47% (n=8), afirmou ter mais de um prescritor sendo o nutricionista como o mais citado. Estudo realizado por Lopes e colaboradores (2015), demonstrou que maioria dos participantes apontaram o profissional nutricionista como o principal prescritor. Porém em estudo semelhante, Moreira & Rodrigues (2014), se contrapõe afirmando que 42,2%, dos seus entrevistados afirmam ter recebido prescrições de suplementos através dos educadores físicos.

O aconselhamento quanto ao uso de ergogênicos nutricionais deve ocorrer de forma individualizada após avaliação nutricional completa realizada por um responsável técnico qualificado, no qual avalia-se o estado e necessidades nutricionais, forma de prescrição e quais os métodos a serem utilizados (FAYH, 2013). O nutricionista tem conhecimento e autonomia suficiente para a aplicação desse tipo de recurso, visto que os outros profissionais citados não tem formação acadêmica para tal ação.

A maioria dos participantes 70,1% (n=12), responderam que a motivação para o consumo de suplementos nutricionais é o ganho de massa muscular e resistência física. Resultado semelhante foi encontrado por Brito & Liberali, onde a maioria dos participantes que consomem suplementos, 76,5%, relataram que sua principal motivação é o ganho de massa magra e aumento resistência física. Outro estudo feito por Lopes et al. (2015), demonstrou que 58,2% dos participantes objetivaram o ganho de massa magra e perda de massa gorda.

O consumo de suplementos alimentares vem aumentando em toda a população mundial e se estende para a população jovem, ocasionando um consumo casual destes. O meio onde o adolescente encontra-se inserido favorece a busca por uma nutrição ideal compatível com as necessidades energéticas relacionadas com o esforço físicos, contudo esses indivíduos podem apresentar ou manter hábitos inadequados de nutrição expondo-se a vários efeitos adversos.

Quando perguntado a respeito dos resultados obtidos com a suplementação a maioria dos adolescentes 35,3% (n=06) disse estar pouco satisfeito com a suplementação, enquanto que 23,5% (n=04) sentem-se satisfeitos, seguindo de 17,6% (n=03) que afirmou ter ótimos resultados, 11,8% (n=02) que referiu estar muito satisfeito e o mesmo quantitativo afirmou não estar satisfeito com os resultados. (Ver Figura 5). Contrastado com o presente estudo Silveira, Lisbôa & Sousa (2011), expuseram que 96% (n=46) dos participantes de seu estudo disse sentir-se satisfeito com os resultados obtidos graças a ingestão de suplementos.

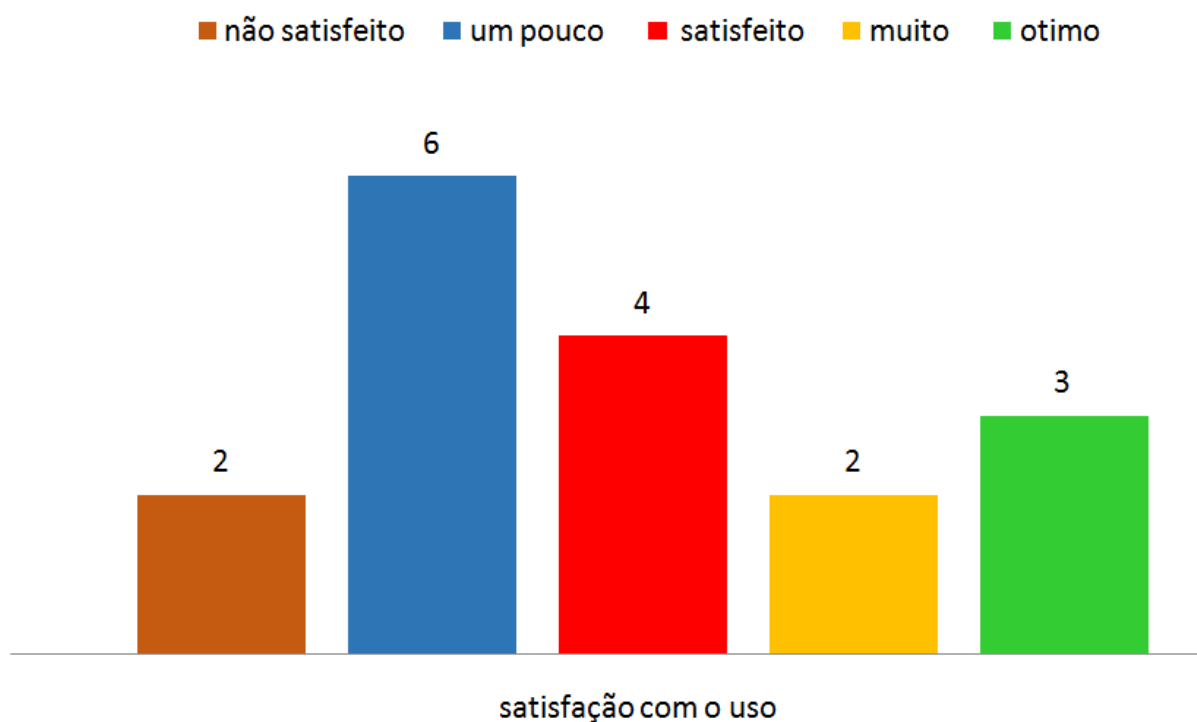


Figura: 5. Número de adolescentes categorizados de acordo com o grau de satisfação relacionado ao uso de suplementos alimentares. Brasília-DF/2017.

Dos adolescentes que participaram da pesquisa e afirmaram consumir algum tipo de suplemento 94% (n=16) conhecem os malefícios que o uso irrestrito e prolongado que uma suplementação inadequada pode causar ao organismo. (Figura 6).

conhecimento dos malefícios

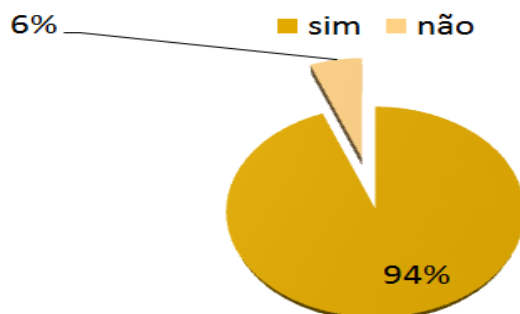


Figura: 6. Conhecimento sobre os malefícios do uso dos suplementos alimentares pelos adolescentes participantes da pesquisa. Brasília-DF/2017.

Obteve-se resultado igual quando questionado a respeito da troca de uma refeição por suplementação, onde a maioria 94%(n=16), afirmou não substituir os suplementos por refeições, demonstrando dessa maneira ter conhecimento sobre a importância da realização de refeições completas e baseadas em alimentos.

5. CONCLUSÃO.

O imediatismo que se instalou na sociedade adulta nos dias atuais vem crescendo também entre os adolescentes, induzindo estes a buscar estratégias rápidas e eficazes para alcançar os objetivos sugeridos pelo meio no qual encontram-se inseridos.

Constatou-se que dentre os adolescentes praticantes de exercício físico a maioria faz ou já fez o consumo de suplementos alimentares como forma de acelerar os processos fisiológicos de desenvolvimento físico, mesmo sabendo dos malefícios que o consumo crônico desses produtos pode causar para a saúde.

Os dados apresentados evidenciam a necessidade de voltar nossa atenção aos adolescentes a fim de evitar o uso negligente de suplementos alimentares. Os resultados sugerem a formulação e realização de campanha de educação nutricional dentro da escola para informar e esclarecer os participantes sobre o assunto. Além disso, é relevante que existam novos estudos nesta área para um melhor entendimento quanto ao comportamento alimentar dos adolescentes.

REFERÊNCIAS

ALVES, Crésio. LIMA, Renata Villas Boas. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. *Jornal de Pediatria.*, v.85, n.4, p.287-294, Nov. Rio de Janeiro. 2008.

ANDRADE, Letícia de A. et al. Consumo de suplementos alimentares por clientes de uma clínica de nutrição esportiva de São Paulo- SP. *R. bras. Ci. e Mov.* Nov. 2012.

BARBOZA, Renata Rangel. et al. Influência do consumo alimentar e uso de suplementos no desempenho de paratletas brasileiros. *Rev Bras Med Esporte*, v.21, n.5, p.376-380, set./out, 2015.

BRITO, Dirceu Santos, LIBERALI, Rafaela. Perfil do consumo de suplemento nutricional por praticantes de exercício físico nas academias da cidade de vitória da conquista – ba. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 6. n. 31. p. 66-75. Jan/Fev. 2012.

BRUNACIO, Karoline Honorato et al. Uso de suplementos dietéticos entre residentes do Município de São Paulo, Brasil. *Cad. Saúde Pública*, v.29, n.7, p.1467-1472., jul. 2013.

CESCHINI, Fabio L. et al. Prevalência de inatividade física e fatores associados em estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais. *Jornal de Pediatria.*, v. 85, n.4, jun. Rio de Janeiro, 2009.

FAYH, Ana Paula Trussardi. et al. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte.* 2013, v.35, n.1, p.27-37, jan./mar, 2013.

GODOI FILHO, José Roberto de Maio. FARIAS, Edson dos Santos. Aptidão física de escolares do sudoeste da Amazônia Ocidental em diferentes estágios de maturação sexual. *Rev Bras Educ Fís Esporte*, Out-Dez; v. 29, n.4, p.631-39, São Paulo, 2015.

HIRSCHBRUCH, Marcia Daskal; FISBERG, Mauro and MOCHIZUKI, Luis. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. *Rev Bras Med Esporte*, v.14, n.6, p.539-543., Nov./dez, 2008.

LOPES, Fernanda Gargiulo, MENDES, Larissa Loures, BINOTI, Mirella, OLIVEIRA, & PERCEGON, Natália Pereira de, conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de juiz de fora, brasil. *Ver Bras Med*, v.21, n.6, p.451-456, Nov./dez., 2015.

LIMA, Litiane Dorneles de; MORAES, Cristina Machado Bragança de e KIRSTEN, Vanessa Ramos. Dismorfia muscular e o uso de suplementos ergogênicos em desportistas. *Ver Bras Med Esporte*, v.16, n.6, p.427-430, Nov./dez., 2010.

LUCIANO, Alexandre de Paiva. et al. Nível de Atividade Física em Adolescentes Saudáveis. RevBrasMedEsporte.v.22, n.3, Mai/Jun, 2016.

MOREIRA, Fernanda Pedrottiand RODRIGUES, Kelly Lameiro.Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. RevBrasMed Esporte, v.20, n.5, p.370-373., set./out., 2014.

SILVA, Sandra Maria CheminSeabra da. MURA
. Roca, 2010.

SILVEIRA, Daniela Fonseca,LISBÔA, Saulo Diniz, SOUSA, Stefanie Quirino de.O consumo de suplementos alimentares em academias de ginásticana cidade de Brasília-DF,Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 5. n. 25. p. 0513, Jan/Fev., 2011.

VITOLLO, Márcia Regina. Nutrição: da gestação ao envelhecimento. 2.ed. Rio de Janeiro. Rubio. 2015.

APÊNDICE A

Questionário

1. Idade: _____

2. Sexo M () F ()

3. Pratica atividade física no colégio?

Sim () não ()

4. Qual (quais)? _____

5. Pratica atividade física fora do colégio? Sim () não ()

6. Qual (quais)? _____

7. Quantas vezes por semana pratica atividade física?

1() 2() 3() 4() 5() 6() 7()

8. Quanto tempo de exercício por dia?

30min () 45min () 1h () 1h30min ()

2h () mais de 2h ()

9. Você sabe o que é suplemento alimentar?

Sim () não ()

10. Você sabe para que serve os suplementos alimentares?

Sim () não ()

O quê? _____

11. Você faz ou já fez o uso de algum suplemento?

Sim () não ()

12. Que tipo? marque todos que usar

Proteína () carboidrato () aminoácido () vitaminas e minerais () energético () () outros

13. Qual a periodicidade de consumo?

Diário () semanal () quinzenal () semestral () Quando pratica atividade física ()

14. Quem indicou o uso do produto? Marque todos que te indicaram

Médico () Nutricionista () Amigo () instrutor físico () Outros ()

15. Qual a motivação do uso?

16. Você costuma trocar uma refeição pelo consumo de suplemento?

Sim () não ()

17. Você está satisfeito com os resultados obtidos com o uso?

Não () um pouco () satisfeito () Muito satisfeito () ótimo ()

18. Você conhece os maléficos que o uso excessivo de suplementos pode causar?

Sim () Não ()

APÉNDICE B

TERMO DE ASSENTIMENTO

CONSUMO DE SUPLEMENTOS POR ADOLESCENTES PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO

Instituição da pesquisadora: Uniceub

Pesquisadora responsável: ERIKA BLAMIREZ SANTOS PORTO (61) 8182-4866
Pesquisadora assistente: CASTOURA BATISTA CAMACAM (61) 85040485

Você sabe o que é assentimento? Significa que você concorda com algo. No caso desse documento, significa que concorda em participar dessa pesquisa.

Antes de decidir se quer ou não participar, é importante que entenda o estudo que está sendo feito e o que ele envolverá para você.

Apresentamos esta pesquisa aos seus pais ou responsáveis e eles sabem que também estamos pedindo sua concordância. Se você deseja participar, seus pais ou responsáveis também terão que concordar. Mas você é livre para fazer parte ou não desta pesquisa, mesmo se seus pais ou responsáveis concordarem. Não tenha pressa de decidir.

Também poderá conversar com seus pais, amigos ou qualquer um com quem se sinta à vontade para decidir se quer participar ou não, e não é preciso decidir imediatamente.

Pode haver algumas palavras que não entenda ou situações que você queira que eu explique mais detalhadamente, porque ficou mais interessado (a) o preocupado(a). Nesse caso, por favor, peça mais explicações.

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo específico deste estudo é coletar dados do consumo de suplementos por adolescentes praticantes de atividade física .
- Você está sendo convidado a participar exatamente por ser adolescente praticante de exercício físico estudante do ensino médio.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em preencher um questionário a respeito do uso e frequência de consumo.
- O procedimento consiste no preenchimento de questionário impresso.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada no colégio Sagrado Coração de Maria Conjunto C, Sgan 702 - Asa Norte Brasília – DF.

Riscos e benefícios

- Este estudo possui riscos mínimos aos participantes visto que os entrevistados só responderão a um questionário.
- Medidas preventivas serão tomadas durante o preenchimento do questionário para minimizar qualquer risco ou incômodo, como a manutenção do anonimato dos participantes através da não identificação nominal dos instrumentos.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo.
- Com sua participação nesta pesquisa você poderá contribuir com o aumento do entendimento da comunidade científica sobre o consumo de suplementos por adolescentes praticantes de atividade física de Brasília.

Participação recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação poderá ajudar que mais pessoas saibam sobre o consumo de suplementos por adolescentes praticantes de exercício físico.
- Sua participação é voluntária, ou seja, você só participa se quiser e, de acordo com as leis brasileiras, não receberá dinheiro nem presentes pela sua participação neste estudo. Ninguém vai cobrar dinheiro de você ou de seus pais/responsável, ou vai tratá-lo(a) mal se não quiser participar.
- Você poderá deixar a pesquisa a qualquer momento, bastando para isso falar com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme as normas brasileiras sobre pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá dinheiro nem presentes pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados ficarão somente com os pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas
- Os dados e os questionários ficarão guardados sob a responsabilidade de Castoura Batista Camacam com a garantia de manutenção do sigilo com a garantia de que ninguém vai falar de você para outras pessoas que não façam parte desta pesquisa e será queimados depois de um período de cinco anos
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Caso ocorram danos causados pela pesquisa, todos os seus direitos serão respeitados de acordo com as leis do país. Os resultados estarão à sua disposição quando finalizada.

Se quiser falar algo ou tirar dúvida sobre como será/está sendo tratado na pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo

telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também envie um e-mail ou ligue para informar se algo estiver errado durante a sua participação no estudo.

Este Termo de Assentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo (a) pesquisador(a) responsável, e a outra ficará com você.

Assentimento

Eu, _____, RG _____, (se já tiver o documento), fui esclarecido (a) sobre a presente pesquisa, de maneira clara e detalhada. Fui informado (a) que posso solicitar novas informações a qualquer momento e que tenho liberdade de abandonar a pesquisa quando quiser, sem nenhum prejuízo para mim. Tendo o consentimento do meu (minha) responsável já assinado, eu concordo em participar dessa pesquisa. Os (As) pesquisadores (as) deram-me a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Brasília, ____ de _____ de _____

Participante

Pesquisador Responsavel (a) ERIKA BLAMIREZ SANTOS PORTO, (61) 8182-4866
e-mail: erikabsporto@gmail.com

Pesquisador Assistente (a) CASTOURA BATISTA CAMACAM, (61) 8504-0485 e-mail:
castouracamacam@gmail.com

Endereço do responsável pela pesquisa:
Instituição: UniCEUB - CentroUniversitário de Brasília
Endereço: SEP, s/n - Asa Norte, DF, 70790-075
Telefones p/contato: (61) 3966-1200

APÉNDICE C

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE RESPOSAVEL LEGAL

CONSUMO DE SUPLEMENTOS POR ADOLESCENTES PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO

Instituição da pesquisadora: **Uniceub**
Pesquisadora responsável: Professor Orientador
Pesquisadora assistente: **Castoura Batista Camacam (61) 98504-0485**

Seu filho (a) (ou outra pessoa por quem você é responsável) está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. A colaboração dele (a) neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja que ele (a) participe (de liver e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida permitir a participação, você será solicitado (a) assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo. Seu filho (a) (ou outra pessoa por quem você é responsável) também assinará um documento de participação, o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (a depender da capacidade de leitura e interpretação).

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, Durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo específico deste estudo é coletar dados do consumo de suplementos por adolescentes praticantes de atividade física .
- Seu filho (a) está sendo convidado a participar exatamente por ser adolescente praticante de exerciciofisico estudante do ensino médio.

Procedimentos do estudo

- A participação do seu filho consiste em preencher um questionário a respeito do uso e frequência de consumo.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada no colégio Sagrado Coração de MariaConjunto C, Sgan 702 - Asa Norte Brasília – DF

Riscos e benefícios

- Este estudo possui riscos mínimos aos participantes visto que os entrevistados só responderão a um questionário.
- Medidas preventivas serão tomadas durante o preenchimento do questionário para minimizar qualquer risco ou incômodo, como a manutenção do anonimato dos participantes através da não identificação nominal dos instrumentos.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, seu filho (a) não precisa realizá-lo.
- Com a participação do seu filho (a) nesta pesquisa vocês poderão contribuir com o aumento do entendimento da comunidade científica sobre o consumo de suplementos por adolescentes praticantes de atividade física de Brasília.

Participação, recusa e direito de ser tirado estudo

- A participação do seu filho (a) é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Seu filho (a) poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento basta para isso entrar em contato com a pesquisadora responsável.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados serão manuseados somente pela pesquisadora e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e o questionário ficarão guardados sob a responsabilidade de **Castoura Batista Camacam** com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília –CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a participação dele(a) no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em consentir que ele (a) faça parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de _____.

Participante

PROFESSOR: ERIKA BLAMIREZ SANTOS PORTO (61) 8182-4866

Castoura Batista Camacam assistente, celular (61) 98504-0485

Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: UniCEUB – Centro Universitário de Brasília

Endereço: SEP, s/n - Asa Norte, DF, 70790-075

Telefones p/contato: (61) 3966-1200

APÉNDICE D

À coordenação do colegio sagrado coração de maria DF

Eu, ERIKA BLAMIREZ SANTOS PORTO responsável pela pesquisa “CONSUMO DE SUPLEMENTOS POR ADOLESCENTES PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO, junto com a aluna CASTOURA BATISTA CAMACAM solicitamos autorização para desenvolvê-la nesta instituição, no período de Abril à Maio. O estudo tem como objetivo(s) Avaliar o consumo de suplementos pro adolescentes praticantes de exerciciofisico; será realizado por meio do seguinte procedimento aplicação de questionário e terá 30 participantes do ensino médio.

Declaro que a pesquisa ocorrerá em consonância com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares, que regulamentam as diretrizes éticas para as pesquisas que envolvem a participação de seres humanos, ressaltando que a coleta de dados/ou informações somente será iniciada após a aprovação da pesquisa por parte do Comitê de Ética em Pesquisa do UniCEUB (CEP-UniCEUB) e da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), se também houver necessidade.

ERIKA BLAMIREZ SANTOS PORTO

Pesquisador responsável

CASTOURA BATISTA CAMACAM

Pesquisador assistente

A COORDENAÇÃO DO COLÉGIO SAGRADO CORAÇÃO DE MARIA.

_____ vem por meio desta, informar que está ciente e de acordo com a realização da pesquisa nesta instituição, em conformidade com o exposto pelos pesquisadores.

Assinatura

