
CENTRO UNIVERSITARIO DE BRASILIA – UNICEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

AVALIAÇÃO DO USO DE SUPLEMENTOS POR ATLETAS AMADORES
JOGADORES DE BEISEBOL

ALUNO: LUIS FELIPE BIATO DE CARVALHO
ORIENTADORA: PROF. MICHELE FERRO DE AMORIM CRUZ

Brasília
2017

RESUMO

Introdução: A crescente preocupação da população brasileira com a saúde e o bem estar gerou uma demanda crescente por suplementos no mercado de fitness. Porém, a falta de informação da população em geral a respeito dos suplementos alimentares pode trazer prejuízos para os indivíduos, tanto financeiros quanto de saúde e bem estar. **Objetivo:** Avaliar o nível de conhecimento dos atletas sobre suplementos alimentares. **Metodologia:** A pesquisa foi analítica, do tipo transversal, e utilizou um questionário com blocos de perguntas, para avaliar o uso e o nível de conhecimento sobre suplementos alimentares. **Resultados:** Dos atletas, 63,2% já utilizaram suplementos alimentares, tendo 62,5% destes utilizado 2 ou mais suplementos simultaneamente. O nutricionista foi o mais citado como fonte de indicações, seguido pelo educador físico. O suplemento mais utilizado foi o Whey Protein, seguido pelo BCAA e a Creatina, e o principal objetivo foi o de hipertrofia. Foi constatado baixo nível de conhecimento por parte dos atletas em relação a possíveis efeitos adversos dos suplementos. **Conclusão:** Ressalta a importância que a orientação nutricional tem na vida dos atletas, para a melhora na qualidade de vida, no desempenho esportivo e na maior longevidade dentro do esporte.

Palavras-chave: Suplementação Alimentar. Comportamento. Desempenho Atlético. Conhecimento.

1. INTRODUÇÃO

A busca pelo bom desempenho físico sempre esteve presente na sociedade humana. Algumas das evidências mais antigas de alterações dietéticas em busca de performance datam dos Jogos Olímpicos de 776 a.C a 393 d.C, quando atletas e guerreiros consumiam partes específicas de alguns animais almejando as qualidades características daquela espécie (APPLEGATE; GRIVETTI, 1997). As primeiras mudanças em busca de rendimento basearam-se na alteração da ingestão calórica e nas crenças e superstições (GRANDJEAN, 1997).

Com o desenvolvimento do conhecimento humano, gerado pela observação, e com o reconhecimento da relação entre a dieta e a saúde, as alterações dietéticas foram sendo aprimoradas e refinadas para atingir melhores resultados. Houve, nas últimas décadas, uma grande evolução da nutrição, tanto na área científica quanto na área prática. Exemplo importante é o das vitaminas, descobertas no final do século 19 e isoladas no início do século 20 (COMBS; MCCLUNG, 2016).

Tal desenvolvimento levou à criação dos suplementos alimentares, produtos destinados a complementar a dieta e que contêm um ou mais dos seguintes ingredientes alimentares: vitaminas, minerais, ervas ou plantas, aminoácidos, extratos ou a combinação de qualquer um desses ingredientes (DSHEA, 1994). Estes podem ser utilizados de forma abrangente, para combater carências nutricionais das populações, e, de forma mais específica, para combater carências do indivíduo ou maximizar a performance.

Na busca por resultados em curto prazo, muitas vezes a estratégia alimentar é negligenciada e o uso de suplementos alimentares torna-se indiscriminado. Além disso, como os suplementos provavelmente não são utilizados apenas por pessoas que tenham necessidade aumentada, há um risco de que a quantidade de nutrientes ingerida ultrapasse o limite de consumo máximo tolerável (UL) (LUN; BAILEY; 2012).

De acordo com a pesquisa realizada pelo Council for Responsible Nutrition (CRN) nos Estados Unidos em 2014, 68% da população adulta americana consome suplementos alimentares, e 20% acredita nas indicações de amigos e familiares.

No Brasil, não há dados sobre o uso da suplementação pela população. Para os medicamentos em geral, sabe-se que pelo menos 35% são consumidos em razão de automedicação. Os medicamentos respondem por 27% das intoxicações no país e 16% dos casos levam os indivíduos a óbito. Além disso, 50% de todos os

medicamentos prescritos são dispensados ou usados inadequadamente (AQUINO,2008). Com base no que se conhece sobre o consumo de medicamentos, imagina-se que, na área da suplementação, haja uma taxa ainda maior de autoadministração, devido ao desconhecimento dos possíveis riscos de uma suplementação inadequada, o fácil acesso aos suplementos e a ausência de campanhas de conscientização sobre o assunto.

O mercado de suplementos no Brasil vem acompanhando a demanda crescente dos consumidores e estes têm buscado mais informações sobre os benefícios e os potenciais riscos relacionados ao seu consumo. Entretanto, como sua aquisição não requer receita médica, é cada vez maior a utilização de forma irresponsável e sem o acompanhamento de um profissional qualificado (SBAN,2015).

Como os suplementos geralmente são ofertados pelos amigos, educadores físicos ou são auto administrados, as chances de danos à saúde do consumidor a curto e longo prazo é alta, visto que os profissionais habilitados para esse fim, como nutricionistas, não costumam ser consultados (FAYH et al. 2013).

Diante do exposto, e considerando a relevância do tema, este estudo teve como objetivo avaliar o conhecimento de jogadores amadores de um time de beisebol de Brasília-Distrito Federal (DF) acerca do uso de suplementos alimentares.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo primário

Avaliar o conhecimento da suplementação utilizada por atletas amadores jogadores de beisebol.

2.2 Objetivos secundários

- ✓ Avaliar os dados gerais sobre os atletas
- ✓ Avaliar os dados referentes ao consumo de suplementos
- ✓ Identificar fonte de conhecimento sobre o uso dos suplementos

3. MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Sujeitos da Pesquisa

Pesquisa realizada com 19 atletas amadores, do sexo masculino, jogadores de um time de beisebol de Brasília-DF.

3.2 Desenho do estudo

O estudo foi realizado por meio de pesquisa analítica, do tipo transversal.

3.3 Metodologia

Os atletas participantes do estudo realizam treino em conjunto uma vez por semana, com duração de 2 horas e 30 minutos, e o treinamento físico individual fica a critério dos próprios atletas.

Todos os atletas do time foram convidados a participar do estudo e, após os mesmos aceitarem, foram entregues os termos de consentimento livre e esclarecido (TCLE) (APENDICE A), com as devidas explicações para o preenchimento e assinatura. Em seguida, foi aplicado o questionário da pesquisa, contendo 3 blocos de perguntas: identificação do atleta, uso de suplemento, e conhecimento sobre os suplementos (APENDICE B).

As perguntas referentes ao conhecimento sobre a suplementação foram aplicadas somente aos atletas que afirmaram estar fazendo ou já terem feito uso de algum suplemento alimentar.

Foram excluídos do estudo os atletas que não preencheram o formulário corretamente.

3.4 Análise de dados

Foi feita uma análise da frequência absoluta e relativa para os blocos do questionário, e além disso, uma análise crítica do conhecimento dos atletas, embasada nos estudos de GALVAN et al., 2016; GUALANO et al., 2010; HARAGUCHI et al., 2006; HOLM et al., 2017; NEMEZIO et al., 2015; SGARBIERI, 2004; THOMAS et al., 2016; UCHIDA et al., 2008; ZANELLI et al., 2015.

3.5 Aspectos Éticos

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho seguiram os 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 a assinatura dos participantes do TCLE. Na 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

A amostra utilizada foi de 19 atletas amadores jogadores de beisebol, todos do sexo masculino, sendo a média de idade dos participantes da pesquisa de $34,3 \pm 8,7$ anos. O maior número de participantes estava incluído na categoria de idade “mais de 40 anos” (32,58%, n=6), como se vê na Tabela 1 a seguir.

Tabela 1 Distribuição da amostra estudada, por idade. Brasília-DF, 2017.

Faixa Etária (anos)	n	%
≤20	2	10,53
21 a 25	3	15,79
26 a 30	1	5,26
31 a 35	3	15,79
36 a 40	4	21,05
>40	6	32,58

Com relação ao uso de suplementos, 21,05% (n=4) relataram não estar fazendo uso de suplementos, mas afirmaram já ter utilizado anteriormente. 42,11% (n=8) estavam utilizando suplementos no período da entrevista e 36,84% (n=8) afirmaram nunca terem utilizado. Dentre os atletas que estavam utilizando suplementação, 62,5% (n=5) consumiam 2 ou mais suplementos de maneira simultânea. Tabela 2.

Tabela 2 Distribuição da amostra estudada quanto à utilização de suplementos. Brasília-DF, 2017.

Utilização de suplementos	n	%
Nunca utilizou suplementos	7	36,84
Utiliza suplementos	8	42,11
Já utilizou suplementos	4	21,05
Numero de suplementos utilizados simultaneamente		
01	3	37,5%
02	3	37,5%
03	0	0%
04	2	25%

A Tabela 3 analisa os dados referentes aos atletas que já fizeram ou fazem uso de suplementos. Observa-se que menos da metade (41,7%, n=5) fazem sua suplementação com indicação de nutricionistas.

Tabela 3. Distribuição das indicações de suplementos para os atletas. Brasília-DF, 2017.

Indicação	n	%
Nutricionista	5	41,67
Professor Academia	3	25,00
Amigos	2	16,67
Sem indicação	2	16,67

Dentre os suplementos utilizados, os mais citados foram o Whey Protein, 75% (n=9), os aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA), 50% (n=6), e a Creatina, 33,3% (n=4). Quanto aos objetivos pretendidos pelos atletas com o uso da suplementação, destaca-se a hipertrofia, correspondendo a 66,67% (n=8) da amostra. Tabela 4. Vale esclarecer que alguns atletas citaram mais de um suplemento.

Tabela 4. Tipos de suplementos utilizados e objetivos dos atletas participantes da pesquisa. Brasília-DF, 2017.

Suplementos	n	%
Whey Protein	9	75,00
Creatina	4	33,33
BCAA	6	50,00
Hipercalórico	1	8,33
ZMA	1	8,33
Glutamina	2	16,67
Termogenicos	2	16,67
Pré-treinos	1	8,33
Maltodextrina	1	8,33
Multivitaminico	1	8,33
L-Carnitina	1	8,33
Objetivos a serem alcançados com o uso da suplementação		
Hipertrofia	8	66,67
Recuperação	2	16,67
Melhora Sistema Imunologico	1	8,33
Adequar Consumo dos Macronutrientes	1	8,33
Melhora do Desempenho	1	8,33
Aumento Disposição	1	8,33
Aumento de Energia	2	16,67
Recuperação	1	8,33
Oxidação de Gordura	1	8,33
Evitar fadiga	1	8,33

Percebe-se, dentro da amostra, que, 100% (n=12) dos atletas que já utilizaram ou estavam utilizando suplementos afirmaram conhecer os benefícios dos mesmos. Apenas 33,3% (n=4) afirmaram conhecer os possíveis malefícios dos suplementos. Os benefícios e malefícios citados pelos atletas estão na tabela 5. Vale esclarecer que alguns atletas citaram mais de um benefício ou malefício.

Tabela 5. Benefícios e malefícios da suplementação, citados pelos atletas. Brasília-DF, 2017.

Benefícios	n	%
Hipertrofia	7	58,33
Recuperação	3	25,00
Melhora Sistema Imunológico	1	8,33
Adequar Consumo dos Macronutrientes	1	8,33
Aumento de desempenho	1	8,33
Anti-Catabolico	1	8,33
Aumento de Energia	2	16,67
Recuperação	3	25,00
Oxidação de Gordura	3	25,00
Evitar fadiga	1	8,33
Ganho de força	1	8,33
Substituto de Refeições	1	8,33
Malefícios		
Sobrecarga de Órgãos	2	16,67
Fadiga generalizada	1	8,33
Infartos	1	8,33
Impotencia	1	8,33
Arritmia	1	8,33

5. DISCUSSÃO

Os dados do presente estudo revelam um elevado uso de suplementos alimentares por parte dos atletas e até mesmo a utilização de mais de um tipo de suplemento de forma simultânea. Além disso, mostram que a indicação para o uso nem sempre é feita por um nutricionista, profissional capacitado para tal prescrição. Resultados semelhantes foram encontrados no estudo realizado por Lopes et al. (2015), com 348 participantes, em que 54% utilizavam pelo menos um suplemento alimentar diariamente e apenas 34,2% das suplementações foram indicadas por nutricionistas, seguidos por educadores físicos.

O estudo de Hallak et al. (2007) constatou que 44,2% de sua amostra consumia apenas 1 tipo de suplemento e que 27,1% consumia 2 tipos de suplementos, o que se aproxima dos resultados encontrados no presente estudo.

Corroborando com estes achados, Maximiano e Santos (2017) demonstraram que 51,2% dos indivíduos de sua amostra utilizava suplementos, sendo 61,9% com indicação de nutricionistas.

No Brasil, segundo determina o art. 3º da Lei nº 8.234, de 17 de setembro de 1991, o nutricionista é o único profissional habilitado a prestar assistência e educação nutricional, além de ser o único competente a prescrever, planejar, analisar, supervisionar e avaliar dietas. Portanto, o nutricionista é o único capaz de avaliar as reais necessidades nutricionais dos indivíduos, pois tem o treinamento necessário para determinar de forma mais precisa a necessidade de alterações na dieta, de forma a maximizar seus resultados.

Suplementos como whey protein, creatina e BCAA foram os mais citados entre os atletas na presente pesquisa. Dados semelhantes foram encontrados no estudo de Zilch et al. (2012), feito com praticantes de musculação, onde 69,23% relatou consumir suplementos alimentares, tendo maior prevalência a utilização de suplementos proteicos, 39,02%.

Mais recentemente, no estudo de Moreira e Rodrigues (2014), onde foram analisados 60 praticantes de exercício físico, 31,7% (n=19) utilizava algum tipo de suplementação. Os suplementos alimentares proteicos e de aminoácidos foram os mais utilizados e 89,95% dos participantes tinha como objetivo o aumento da massa muscular. Os resultados se assemelham ao do presente estudo, onde foi observado que a maior parte dos atletas fazia uso de suplementos com o objetivo de hipertrofia.

O Whey Protein age sobre a síntese proteica, a redução da gordura corporal e a melhora do desempenho físico, apresentando grande aplicabilidade dentro do esporte. Seus benefícios em relação ao anabolismo muscular devem-se ao seu perfil de aminoácidos: é rico em leucina, tem rápida absorção intestinal e age sobre a liberação da insulina. Os benefícios em relação à redução de gordura corporal devem-se ao alto teor de cálcio, seu efeito sobre o hormônio hidroxicolecalciferol ($1,25(\text{OH})_2 \text{D}$), sua participação no controle glicêmico e na maior liberação de colecistoquinina (CCK) e do peptídeo similar ao glucagon (GLP-1) (HARAGUCHI et al., 2006).

A Creatina tem a capacidade de promover aumento da capacidade anaeróbia, melhora do desempenho em exercícios de alta intensidade, além do aumento da massa corporal, associado ao aumento das reservas musculares de creatina e de fosforilcreatina (NEMEZIO et al., 2015). Ainda não se pode afirmar se o ganho de força e de massa magra são ocasionadas pelo efeito direto da creatina ou pelo aumento do volume de treinamento, possibilitado pela suplementação da creatina. Porém, o ganho de força e de massa magra com a suplementação, associada ao treinamento, é indiscutível (GUALANO et al., 2010).

Neste estudo, foi verificado que os atletas utilizavam suplementos sem necessidade e suplementos sem eficácia comprovada, como os suplementos vitamínicos e o BCAA. Suplementos vitamínicos melhoram a performance somente se o indivíduo estiver com uma deficiência pré-existente (THOMAS et al., 2016). Em estudos, o BCAA de forma isolada, não afetou o desempenho em exercícios intensos e nem promoveu efeitos ergogênicos (UCHIDA et al., 2008).

O presente estudo revelou que alguns suplementos utilizados não condiziam com os objetivos pretendidos pelos atletas, o que demonstra que alguns atletas utilizam a suplementação sem conhecer seu real benefício. Além disso, poucos participantes que fazem ou já fizeram uso de suplementos relataram conhecer seus malefícios para a saúde.

No estudo de Maximiano e Santos (2017), os autores relatam que, dentre aqueles indivíduos que utilizavam suplementos, 95% afirmaram conhecer a finalidade dos produtos utilizados. Uma de suas conclusões é a de que essa lacuna no conhecimento dos atletas sobre os suplementos pode fazer com que o uso indevido dos mesmos, ao invés de benefícios, acarrete danos ao usuário, dentre

eles, problemas renais, hepáticos, cardiovasculares, no sistema nervoso e na glândula tireoide, (MAXIMIANO E SANTOS, 2017).

Estes resultados podem estar relacionados ao fato de nutricionistas serem a fonte de menos da metade das recomendações sobre a suplementação para os atletas. Tais achados demonstram que, apesar do uso de suplementos estar ligado a um desempenho melhor, quando utilizado de forma correta, o uso ainda ocorre de forma irresponsável e isso pode acarretar prejuízos para os atletas. É necessária a conscientização dos atletas sobre a importância da alimentação de forma geral e do uso da suplementação apenas quando for necessário.

6. CONCLUSÃO

Os estudos já realizados indicam que grande parte dos atletas amadores utilizam ou já utilizaram suplementos alimentares sem indicação ou necessidade, e muitos nem compreendem as consequências que o uso inadequado pode trazer. E esse número vem aumentando com a popularização dos suplementos e a facilidade de obtenção dos mesmos.

Em uma sociedade em que as pessoas estão cada vez mais insatisfeitas com seus corpos, a ampla disponibilidade de suplementos e a falta de informação sobre os mesmos gera uma situação preocupante de crescente utilização irresponsável de suplementos. Portanto são necessárias ações que visem informar essa população.

Esse estudo procurou demonstrar a necessidade de orientações nutricionais para os atletas, visando melhor qualidade de vida, aumento de rendimento e maior longevidade dentro do esporte dos atletas amadores.

Apesar dos dados apresentados, são necessários novos estudos afim de averiguar o comportamento de outras amostras e, assim, conseguir tomar medidas mais eficazes.

REFERÊNCIAS

APPLEGATE, Elizabeth A.; GRIVETTI, Louis E. Search for the competitive edge: a history of dietary fads and supplements. **The Journal of Nutrition**, v. 127, n. 5, p. 869S-873S, 1997.

AQUINO, Daniela Silva de. Por que o uso racional de medicamentos deve ser uma prioridade? *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 13, p. 733-736, 2008.

BAILEY, Regan Lucas et al. Examination of vitamin intakes among US adults by dietary supplement use. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 112, n. 5, p. 657-663. e4, 2012.

COMBS JR, Gerald F.; MCCLUNG, James P. **The vitamins: fundamental aspects in nutrition and health**. Academic press, 2016.

COUNCIL FOR RESPONSIBLE NUTRITION (CRN). [acessado em 2017 abr 1]. Disponível em: < <http://www.crnusa.org/CRNconsumersurvey/2014/>>.

DE NUTRICIONISTAS, Conselho Federal. Regulamenta a profissão de nutricionista e determina outras providências. **Lei N° 8.234, de 17 de setembro de 1991 (DOU 18/09/1991)**, 1991.

FAYH, Ana Paula Trussardi; SILVA, Cláudia Villela da; JESUS, Flávia Roanna Dotto de and COSTA, Gabriela Kerpel. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*. 2013, vol.35, n.1, pp.27-37. ISSN 2179-3255, jan./mar. 2013.

GALVAN, Elfego et al. Acute and chronic safety and efficacy of dose dependent creatine nitrate supplementation and exercise performance. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 13, n. 1, p. 12, 2016.

GELLER, Andrew I. et al. Emergency department visits for adverse events related to dietary supplements. **N Engl J Med**, v. 2015, n. 373, p. 1531-1540, 2015.

GRANDJEAN, Ann C. Diets of elite athletes: has the discipline of sports nutrition made an impact? **The Journal of nutrition**, v. 127, n. 5, p. 874S-877S, 1997.

GUALANO, Bruno et al. Efeitos da suplementação de creatina sobre força e hipertrofia muscular: atualizações. **Rev. bras. med. esporte**, p. 219-223, 2010.

HALLAK, Amanda; FABRINI, Sabrina; PELUZIO, Maria do Carmo Gouveia. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 1, n. 2, 2012.

HARAGUCHI, Fabiano Kenji; ABREU, Wilson César de; PAULA, Heberth de. Whey protein: composition, nutritional properties, applications in sports and benefits for human health. **Revista de nutrição**, v. 19, n. 4, p. 479-488, 2006.

HOLM, Lars et al. Contraction mode and whey protein intake affect the synthesis rate of intramuscular connective tissue. **Muscle & nerve**, v. 55, n. 1, p. 128-130, 2017.

LOPES, F. G. et al. Knowledge on nutrition and supplement consumption at fitness centers in the city of Juiz de Fora, Brazil. **Rev. bras. med. esporte**, v. 21, n. 6, p. 451-456, 2015.

LUN, Victor et al. Dietary supplementation practices in Canadian high-performance athletes. **International journal of sport nutrition and exercise metabolism**, v. 22, n. 1, p. 31-37, 2012.

MAXIMIANO, Cíntia Monteiro Bastos Fayer; SANTOS, Lana Claudinez. Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginásticas da cidade de Sete Lagoas-MG. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 61, p. 93-101, 2017.

MOREIRA, Fernanda Pedrotti; RODRIGUES, Kelly Lameiro. Nutritional knowledge and dietary supplementation by physical exercise practitioners. **Rev. bras. med. esporte**, v. 20, n. 5, p. 370-373, 2014.

NEMEZIO, Kleiner Márcio de Andrade; OLIVEIRA, Carlos Rafael Correia; SILVA, Adriano Eduardo Lima da. CREATINE SUPPLEMENTATION AND ITS EFFECTS ON PERFORMANCE IN CONTINUOUS AND INTERMITTENT HIGH INTENSITY EXERCISE. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 26, n. 1, p. 157-165, 2015.

POTGIETER, Sunita. Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. **South African journal of clinical nutrition**, v. 26, n. 1, p. 6-16, 2013.

SGARBIERI, Valdemiro Carlos. Physiological-functional properties of milk whey proteins. **Revista de Nutricao**, v. 17, n. 4, p. 397-409, 2004.

THOMAS, D. Travis; ERDMAN, Kelly Anne; BURKE, Louise M. Position of the academy of nutrition and dietetics, dietitians of canada, and the american college of sports medicine: Nutrition and athletic performance. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 116, n. 3, p. 501-528, 2016.

TRAKMAN, Gina L. et al. A Systematic Review of Athletes' and Coaches' Nutrition Knowledge and Reflections on the Quality of Current Nutrition Knowledge Measures. **Nutrients**, v. 8, n. 9, p. 570, 2016.

UCHIDA, Marco Carlos et al. Branched-chain amino acids ingestion does not affect endurance performance. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, n. 1, p. 42-45, 2008.

US FOOD AND DRUG ADMINISTRATION et al. Dietary Supplement Health and Education Act of 1994: Public law 103-417—103rd Congress. **Retrieved January**, v. 21, p. 2002, 1994.

ZANELLI, José Carlos Sales et al. Creatine and resistance training: effect on hydration and lean body mass. **Rev. bras. med. esporte**, v. 21, n. 1, p. 27-31, 2015.

APÊNDICE A

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

“Avaliação do uso de suplementos por atletas jogadores de beisebol.”
Instituição dos pesquisadores: UniCEUB – Centro Universitário de Brasília
Pesquisadora responsável: Michele Ferro de Amorim Cruz
Pesquisador assistente: Luís Felipe Biato de Carvalho

Você 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. Sua colaboração 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 participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

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 avaliar o nível de conhecimento sobre suplementos.
- Você está sendo convidado a participar exatamente por ser um atleta amador de beisebol.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em preencher um questionário.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada no endereço Riacho fundo I QN 7.

Riscos e benefícios

- Este estudo possui riscos mínimos, devido a se tratar apenas do preenchimento de um questionário.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo.
- Com sua participação nesta pesquisa você poderá avaliar seu nível de conhecimento a respeito dos suplementos, além de contribuir para maior conhecimento sobre o conhecimento de atletas sobre suplementos.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- 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 pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados ficarão guardados sob a responsabilidade de Luís Felipe Biato de Carvalho 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 sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em fazer 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

Michele Ferro de Amorim Cruz, celular (61)98205-5927/telefone institucional (61)3966-1200

Luís Felipe Biato de Carvalho, celular (61) 98146-2737 e/ou e-mail luis_biato@hotmail.com

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

Instituição: UniCEUB – Centro Universitário de Brasília

Endereço: SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB

Bairro/CEP/Cidade: Asa Norte - Brasília - DF - CEP 70790-075

Telefones p/contato: (61)3966-1200

APÊNDICE B

Questionário

Nome: _____ Idade: _____

Já utilizou algum tipo de suplemento?

Sim Não

Está fazendo uso de suplementação no momento?

Sim Não

Quais?

Para que finalidade?

Quais horários? Em que quantidades?

Você conhece possíveis benefícios que pode ter com os suplementos utilizados?

Quais?

Você conhece possíveis malefícios que pode ter com os suplementos utilizados??

Quais?
