



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

**ANÁLISE DO PERFIL ALIMENTAR DE ATLETAS POR MODALIDADE ESPORTIVA**

**Aluno: André Meurer Pessina**

**Orientadora: Prof. Ms. Michele Ferro de Amorim**

**Brasília, 2018**

## RESUMO

Uma alimentação adequada para cada tipo de modalidade esportiva é fundamental para o rendimento e recuperação do atleta. Ensaio clínicos demonstram a importância de um acompanhamento nutricional, visto que o senso comum de atletas sobre as quantidades de macronutrientes que devem ser ingeridas diariamente estão fora dos padrões definidos pela literatura. O presente estudo objetivou analisar, quantitativamente, o consumo alimentar de atletas de diversas modalidades esportivas previamente a uma intervenção nutricional. A amostra foi composta de 125 atletas participantes de um projeto de extensão de uma universidade do Distrito Federal. A avaliação do consumo alimentar foi realizada através da obtenção de recordatórios 24 horas e foi avaliada a proporção dos macronutrientes nas dietas dos atletas. Nos resultados foi possível observar que atletas de esportes onde a força é predominante, como as lutas e a ginástica olímpica, tendem a preferir o consumo de proteína a outros tipos de macronutrientes. Os praticantes das outras modalidades tem a mesma preferência, porém não em um número tão expressivo quanto os de esportes de força. Utilizar atividades de educação alimentar e nutricional para explicar a importância dos outros macronutrientes no rendimento esportivo e as funções de cada um, torna-se importante para esses indivíduos, tendo em vista que seu padrão alimentar influencia na capacidade de realizar o esporte praticado.

Palavras-chave: *Hábito alimentar, Esporte, Macronutrientes, Atletas.*

## INTRODUÇÃO

Hábitos alimentares (HA) são meios pelos quais indivíduos, ou grupos de indivíduos, se comportam de acordo com sua classe social e cultura, diante do que é vivenciado e como suas práticas são influenciadas na hora da seleção de alimentos disponíveis, assim aversões e preferências alimentares são formadas. A construção de um perfil alimentar impacta na qualidade e quantidade dos alimentos ingeridos, iniciando-se na infância até a vida adulta, esse hábito pode causar benefícios ou malefícios à saúde dependendo de sua composição (BLEIL, 1998).

O consumo alimentar é um componente importante para o desempenho atlético e a diversidade da oferta de nutrientes deve ser adequada, de acordo com as individualidades biológicas e as particularidades de cada modalidade esportiva (SARTORI; PRATES; TRAMONTE, 2002).

Tendo em vista a relação dos hábitos alimentares com o desempenho esportivo, o espaço de atuação do nutricionista no planejamento dietético de atletas se fortalece e amplia a cada dia. Desta forma, os métodos presentes na nutrição esportiva se aplicam aos objetivos de atletas recreativos, altamente motivados, e mais expressivamente aos atletas de elite. Os princípios da nutrição no esporte estão embasados nos conhecimentos, cada vez mais sofisticados, da fisiologia e da bioquímica do exercício e o ideal é que o plano alimentar de esportistas e de atletas antes, durante e após os treinos, seja específico para o esporte praticado, levando em consideração a frequência, duração, horários e intensidade dos treinamentos, idade, objetivos e necessidades energéticas individuais (MANN; TRUSWELL, 2011).

O consumo correto de macronutrientes como proteínas, carboidratos e lipídeos permite a utilização adequada de energia pelo corpo, previne acidose sanguínea, melhora o estresse oxidativo nas células e o sistema imunológico, além de prevenir a perda excessiva de massa magra e o comprometimento do desempenho atlético (PEREIA *et al*, 2015).

Para um público fisicamente ativo, as recomendações diárias sobre a ingestão de carboidratos modificam-se a partir da classificação de intensidade no exercício: exercícios de baixa intensidade 3-5 g/kg dia; intensidade moderada 5-7 g/kg dia;

*endurance* 6-10 g/kg dia; condicionamento extremo (*iron-man*) 8-12 g/kg dia. As recomendações diárias de proteína são de 1,2-1,7 g/kg/dia em indivíduos fisicamente ativos e os lipídios devem fazer parte de 20% a 35% do plano alimentar, assim sendo considerado uma ingestão normal e devem conter menos de 10% de ácidos graxos saturados em sua composição (Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine, 2016).

Diante do exposto e considerando a relevância do tema, o presente estudo teve como objetivo analisar, quantitativamente, o consumo de atletas de diversas modalidades esportivas participantes do projeto de extensão de uma universidade de Brasília-DF.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo primário**

Avaliar a adequação do consumo alimentar de atletas, antes de intervenções nutricionais, bem como relacionar seus hábitos alimentares com a modalidade esportiva praticada.

### **Objetivos secundários**

- Avaliar as quantidades de carboidrato (CHO), lipídios (LIP) e proteínas(PTN) presentes nos recordatórios de 24 horas habituais.
- Mensurar possíveis associações entre tipo de macronutriente, predominante na dieta, e a modalidade esportiva praticada.
- Avaliar o macronutriente mais consumido entre os atletas.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

### **Sujeitos da Pesquisa**

Atletas de diversas modalidades que participam do projeto de extensão de uma universidade de Brasília-DF.

### **Desenho do estudo**

Estudo analítico tipo transversal.

### **Coleta de dados**

Foram coletados dados oriundos de recordatórios alimentares de 24 horas dos prontuários de pacientes que receberam atendimento nutricional pelo projeto de extensão universitário intitulado: "atendimento ambulatorial em nutrição para atletas". Os dados dos prontuários são referentes aos atletas atendidos desde o 1º semestre de 2016 até o 1º semestre de 2018. Além disso, foi feita a coleta dos dados através da aplicação do recordatório 24 horas (APÊNDICE A) com os novos pacientes que ingressaram no projeto até o mês de maio de 2018.

Apenas um recordatório foi utilizado para cada atleta, nesse estudo estão presentes dados referentes apenas à ingestão alimentar dos atletas, desconsiderando os suplementos que eles possam usar ou não.

Foram excluídos do estudo prontuários que não apresentavam dados completos ou estavam preenchidos de maneira incorreta.

Vale ressaltar que, devido ao fato do projeto atender uma quantidade relevante de integrantes de equipes de arbitragem do futebol, optou-se por incluir os mesmos na amostra do estudo.

## **Análise de dados**

Os dados coletados foram classificados de acordo com as recomendações diárias previstas na literatura e foi elaborada uma tabela comparativa entre sexo, idade, modalidade esportiva e composição dietética.

O cálculo dos macronutrientes foi feito pelo programa NUTRIDDIET® e utilizada a literatura *Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine* (2016) e *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids* (2005). Classificação por porcentagem de macronutrientes presentes nos recordatórios, sendo em hiperglicídica (>65% de CHO), hiperprotéica (>1g/kg/dia de PTN), hiperlipídica (>65% de LIP), normoglicídica (entre 45% e 65% de CHO), normoprotéica (entre 0,8-1g/kg/dia de PTN) e normolipídica (entre 20% e 35% de LIP), hipoglicídica (<45% de CHO), hipoprotéica (<0,8g/kg/dia de PTN) e hipolipídica (<20% de LIP).

## **Aspectos Éticos**

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados 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.

Antes da submissão do projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), foi solicitada à instituição participante a assinatura no Termo de Aceite Institucional (APÊNDICE B). A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do referido comitê e assinatura dos participantes do TCLE (APÊNDICE C).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na presente pesquisa foram analisados um total de 147 prontuários referentes aos atletas atendidos no projeto de extensão no período de abril de 2016 até maio de 2018. Porém, destes prontuários, somente 125 fizeram parte da pesquisa, uma vez que 22 apresentavam dados incompletos ou preenchidos de maneira incorreta. Os prontuários selecionados foram analisados de acordo com sexo e idade dos indivíduos, modalidade esportiva praticada e perfil alimentar dos atletas, baseado em recordatórios 24 horas.

Um público heterogêneo participou do estudo, totalizando 63 indivíduos do sexo feminino e 62 do sexo masculino, com faixa etária entre 8 e 46 anos, tabela 1.

Tabela 1. Característica da amostra quanto à faixa etária. Brasília-DF, 2018.

Faixa etária (anos)	N	%
≤ 14	19	15
15-19	30	24
20-24	29	23
25-29	17	14
≥30	30	24

De acordo com o apresentado na tabela 2, existe uma predominância maior de ginastas sendo atendida(o)s que representam 32% da amostra, seguido por árbitros (16%) e jogadores de futebol (15%). Aqueles que apresentam mais de uma modalidade de esportes de combate *mixed martial arts* (MMA) foram classificados como “lutas”.



Tabela 2. Modalidades esportivas praticadas pela amostra estudada. Brasília-DF, 2018

Modalidade	N	%
Árbitro	20	16
Atletismo	2	2
Basquete	2	2
Ciclismo	1	1
Dança	1	1
Futebol	19	15
Futevôlei	1	1
Futsal	5	4
Ginástica Olímpica	40	32
Handebol	1	1
Hóquei	1	1
Jiu-Jitsu	14	11
Judô	2	2
Luta Olímpica	1	1
Lutas	13	10
Natação	1	1
Triatlon	1	1

Em se tratando de consumo alimentar, o presente trabalho demonstrou que considerando a amostra total do estudo foi possível observar a predominância de dietas normoglicídicas (59%), hiperproteicas (82%) e normolipídica (54%). Tabela 3.

Tabela 3. Consumo de macronutrientes da amostra total estudada. Brasília-DF, 2018.

Classificação	N	%
<b>Carboidratos (CHO)</b>		
Hipoglicídica	39	31
Normoglicídica	74	59
Hiperglicídica	12	10
<b>Proteínas (PTN)</b>		
Hipoproteica	7	6
Normoproteica	15	12
Hiperproteica	103	82
<b>Lipídeos (LIP)</b>		
Hipolipídica	31	25
Normolipídica	68	54
Hiperlipídica	26	21

Ao considerar que a amostra foi composta predominantemente por árbitros, jogadores de futebol, ginastas acrobatas, praticantes de jiu-jitsu e lutadores em geral, optou-se por avaliar de maneira específica o consumo alimentar destes indivíduos.

De acordo com a tabela 4, os árbitros apresentam um recordatório de padrão hiperproteico, normoglicídico e normolipídico semelhantes às escolhas de jogadores de futebol (tabela 5). Por se tratar de um esporte intermitente, com presença de esforço físico intenso, uma dieta hiperglicídica e hiperproteica seria mais vantajosa, no contexto fisiológico, para que se evite o cansaço e a fadiga precoce e frequente, relatados pelos participantes (*Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine, 2016*)

A equipe de arbitragem necessita de treino e alimentação compatíveis ao esporte em que estão inseridos. No contexto que foi observado no estudo, foram atendidos com uma frequência maior, árbitros de futebol de campo. Esses indivíduos precisam de uma alimentação que torne viável o fornecimento de energia durante o jogo.

Tabela 4. Consumo de macronutrientes de árbitros que participaram do estudo. Brasília-DF, 2018.

Classificação	N	%
<b>Carboidratos (CHO)</b>		
Hipoglicídica	7	35
Normoglicídica	12	60
Hiperglicídica	1	5
<b>Proteínas (PTN)</b>		
Hipoproteica	1	5
Normoproteica	6	30
Hiperproteica	13	65
<b>Lipídeos (LIP)</b>		
Hipolipídica	4	20
Normolipídica	11	55
Hiperlipídica	5	25

Tabela 5. Consumo de macronutrientes de jogadores de futebol que participaram do estudo. Brasília-DF, 2018.

Classificação	N	%
<b>Carboidratos (CHO)</b>		
Hipoglicídica	6	32
Normoglicídica	11	58
Hiperglicídica	2	11

Proteínas (PTN)		
Hipoproteica	2	11
Normoproteica	2	11
Hiperproteica	15	79
Lipídeos (LIP)		
Hipolipídica	3	16
Normolipídica	12	63
Hiperlipídica	4	21

A ginástica Olímpica (GO) na modalidade dupla apresenta dois tipos de perfis de atletas: as volantes e as bases. As volantes ficam no topo das bases e participam dos movimentos aéreos, onde são arremessadas, por isso, o cuidado para que essas tenham um peso reduzido. Já as bases, pelo contrário, precisam de força para executar esses exercícios, isso sem mencionar as modalidades que possuem características individuais dentro do esporte, tais como, as barras, argolas, saltos, solo, traves e cavalo. (LIMA *et al.* 2016)

O público de GO é o maior em quantidade de crianças e adolescentes. Sabe-se que nessa faixa etária é comum a preferência por alimentos mais energéticos, açucarados e gordurosos, com baixo teor de fibras e micronutrientes. Equilibrar a alimentação desses atletas é de suma importância. Foi observado no estudo que 27 atletas possuem um perfil alimentar normoglicídico e 37 um consumo hiperproteico, representado na tabela 6. Ao analisar o consumo específico de lipídios pelos atletas, observa-se a prevalência na ingestão de ácidos graxos saturados, o que evidencia o tipo de alimentação típica da idade.

Apesar do consumo normal de carboidratos, a proteína com valor médio de 2,12g/kg/dia e lipídios com uma presença maior de gorduras saturadas (>7% do VCT) encontram-se em desacordo com o recomendado pela Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (2005).

Os resultados do presente estudo são semelhantes ao do estudo realizado por Bortoletto, Bellotto e Gandolfi (2014), onde 13 atletas competidoras de ginástica rítmica no nível regional do Estado de São Paulo, com faixa etária menor que 16 anos, apresentaram um consumo diário excessivo de doces, balas e refrigerantes, alimentos tipicamente consumidos nessa faixa etária, e baixo consumo de FVL (Frutas, Verduras e Legumes). A composição da dieta foi de 5,48 a 6,9 g/kg/dia de carboidratos, 1,55 a 2,63 g/kg/dia de gordura e 1,82 a 2,97 g/kg/dia de proteínas.

Tabela 6. Consumo de macronutrientes de GO que participaram do estudo. Brasília-DF, 2018.

Classificação	N	%
<b>Carboidratos (CHO)</b>		
Hipoglicídica	7	18
Normoglicídica	27	68
Hiperglicídica	6	15
<b>Proteínas (PTN)</b>		
Hipoproteica	1	3
Normoproteica	2	5
Hiperproteica	37	93
<b>Lipídeos (LIP)</b>		
Hipolipídica	11	28
Normolipídica	27	68
Hiperlipídica	2	5

Os lutadores de jiu-jitsu e outros esportes de combates que participam do estudo possuem diferentes níveis técnicos, alguns iniciando seu treinamento, com poucas competições já realizadas, e outros já mais experientes tanto na modalidade como em competições. Como se pode observar nas tabelas 7 e 8, atletas de esportes de

combate têm preferência por uma dieta hiperproteica. Os carboidratos e os lipídios são consumidos de maneira inadequada com o que recomenda a literatura, tendo uma dieta hipoglicídica e normolipídica. Os consumos de proteína e de suplementos proteicos podem estar ligados à percepção, subjetiva, de que proteína gera músculos. (NETO; VANDESMET. 2016).

Um estudo realizado por Sá *et al* (2015) avaliou 15 atletas de jiu-jitsu e mostrou uma prevalência de dietas hiperproteicas, normoglicídicas e normolipídicas. Os recordatórios alimentares mostram a distribuição percentual dos macronutrientes com relação ao valor energético total, de 22,76% (1,9g/kg) de proteína, 53,46% de carboidratos e 23,79% de lipídios. O estudo ainda aponta que o consumo maior das proteínas se deve ao costume que atletas têm em consumir mais fontes proteicas, como carne e ovos.

Atividades de educação alimentar e nutricional com esses atletas são importantes para desmistificar a nutrição. Atividades simples podem ampliar os conhecimentos desses indivíduos tornando-os mais críticos aos alimentos ofertados. (Ideias na Mesa, 2017)

Tabela 7. Consumo de macronutrientes de lutadores de Jiu-Jitsu que participaram do estudo. Brasília-DF, 2018.

Classificação	N	%
Carboidratos (CHO)		
Hipoglicídica	6	43
Normoglicídica	7	50
Hiperglicídica	1	7
Proteínas (PTN)		
Hipoproteica	1	7
Normoproteica	0	0
Hiperproteica	13	93

Lipídeos (LIP)		
Hipolipídica	5	36
Normolipídica	5	36
Hiperlipídica	4	29

Tabela 8. Macronutrientes de lutadores que participaram do estudo. Brasília-DF, 2018.

Classificação	N	%
Carboidratos (CHO)		
Hipoglicídica	7	54
Normoglicídica	6	46
Hiperglicídica	0	0
Proteínas (PTN)		
Hipoproteica	0	0
Normoproteica	2	15
Hiperproteica	11	85
Lipídeos (LIP)		
Hipolipídica	1	8
Normolipídica	6	46
Hiperlipídica	6	46

Foi observado o perfil alimentar de atletas profissionais que foram integrantes do Centro Integrado Saúde do Atleta (CISA), praticantes (n=26) dos esportes de basquete, karatê, tênis de mesa e voleibol do município de Santo André. No estudo realizado por Coelho *et al* (2009), as quatro modalidades possuíam uma ingestão calórica semelhante em média de 2735,5 kcal/dia. O consumo de carboidratos e lipídios por atletas de voleibol se diferenciou das outras modalidades com um padrão hipoglicídico

e normolipídico. Um consumo hiperproteico foi observado na amostra, sendo que os jogadores de tênis de mesa consumiam em média de 34,87% de proteína do VET.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda 1g/kg de proteína por dia, por isso é normal que a alimentação de brasileiros seja considerada hiperproteica. O consumo exagerado de proteína na dieta por um longo período de tempo, acima de 1,6g/kg em indivíduos sedentários, pode provocar um estresse renal além da utilização de macronutriente como substrato energético. Em indivíduos ativos, como é o caso da amostra do presente estudo, podem ter um consumo um pouco mais elevado de proteína, como preconiza a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) (2016) e a *Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine* (2016), porém sem exageros, para que não haja complicações futuras.

O consumo adequado dos carboidratos e dos lipídeos está relacionado ao esporte do atleta e da composição desse alimento e sua quantidade ingerida. A quantidade deve estar relacionada com a tolerância e adaptação de cada indivíduo. Prioriza-se gorduras insaturadas, ômega 9 e 3 e carboidratos complexos com alto teor de fibras e de origem mais natural (Ochi, E. Tsuchiya Y, 2018; *Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine*. 2016)



## CONCLUSÃO

O papel do nutricionista além de prescrever uma alimentação balanceada e saudável, é promover formas de conscientização na população sobre o consumo de fontes alimentares saudáveis e de fácil acesso. Esse estudo torna evidente, os erros comuns de atletas como a supervalorização da proteína, a repulsa ou baixa aceitação de carboidratos complexos em sua alimentação, o baixo consumo de FVL e o baixo consumo de gorduras insaturadas, que devem ser corrigidos pelo profissional nutricionista, para que esse atleta tenha uma melhora em sua *performance*.

Os resultados do presente estudo demonstram a importância do desenvolvimento de atividades de educação nutricional voltadas para o público atleta, bem como ressalta a necessidade do desenvolvimento de mais estudos que objetivem avaliar os hábitos alimentares desse público e identificar possíveis práticas alimentares inadequadas, para que dessa maneira, sejam desenvolvidas ações de intervenções específicas.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, D. J. N. **Características da atividade física de árbitros de futsal em jogo: Árbitros da 1ª Divisão do Campeonato Nacional**. Monografia. Universidade do Porto. 2008.
- ASSIS; SILVEIRA; BARBOSA. Avaliação antropométrica, ingestão alimentar e consumo de suplementos de atletas e praticantes de mixed martial arts (mma) do município de araraquara. **Revista brasileira de nutrição esportiva**, São Paulo. v. 10. n. 56. p.205-215, mar/abr. 2016.
- BLEIL, S. I. O Padrão Alimentar Ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. **Revista Cadernos de Debate**, uma publicação do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação da UNICAMP. v. 5. p 1-25. 1998.
- BORTOLETTO; BELLOTTO; GANDOLFI. Hábitos Alimentares e Perfil Antropométrico de Atletas de Ginástica Rítmica. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 8. n. 48. p.392-403, nov/dez. 2014.
- MANN, Jim; TRUSWELL, A. Stewart. **Nutrição Humana**. 3. ed. Rio de Janeiro: Gen/Guanabara Koogan, 2011. 663 p. Tradução Carlos Henrique Cosendey, Matia de Fátima Azevedo, Telma Lúcia de Azevedo Hennemann; Revisão técnica Fernanda Medeiros policy for children and adolescents, n. 5, 2011.663p.
- NAVARRO et, al. Recomendações nutricionais para praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 5. n. 27. p.179-181, mai/jun, 2011.
- PEREIRA, C; MOURA, M. G; STULBACH. T; CAPARROS, D. R. Adequação da dieta ao esporte. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 9. n. 50, p.129-136, mar/abr, 2015.
- SÁ, C. A. G; BENNEMANN, G. D; SILVA, C. C; PEREIRA, A. J. C. Consumo alimentar, ingestão hídrica e uso de suplementos proteicos por atletas de jiu-jitsu. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 9. n. 53. p.411-418, set/out, 2015.
- SARTORI, Rodrigo Flores; PRATES, Maria Eloiza Fiorese; TRAMONTE, Vera Lucia Garcia Cardoso. HÁBITOS ALIMENTARES DE ATLETAS DE FUTSAL DOS ESTADOS DO PARANÁ E DO RIO GRANDE DO SUL. **R. da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 2, n. 13, p.55-62, 2002.
- THOMAS D.T; ERDMAN K.A; BURKE L.M. Position of the academy of nutrition and dietetics, dietitians of Canada, and the American college of sports medicine: nutrition and athletic performance. **J Acad Nutr Diet**. 2016.
- COELHO, et al. PERFIL NUTRICIONAL E ANÁLISE COMPARATIVA DOS HÁBITOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL DE ATLETAS PROFISSIONAIS DE BASQUETE, KARATÊ, TENIS DE MESA E VOLEIBOL. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 3. n. 18. p. 570-577. Nov/Dez. 2009.

Ochi, E; Tsuchiya Y. Eicosahexanoic Acid (EPA) and Docosahexanoic Acid (DHA) in Muscle Damage and Function. **Nutrients** **10.5** 15 June. 2018.

Diferentes tipos de Açúcar para atletas de Judô. **Ideias na Mesa**. Universidade Federal de Lavras. 2017. [www.ideiasnamesa.unb.br/index.php?r=experienciaUsuario/view&id=844](http://www.ideiasnamesa.unb.br/index.php?r=experienciaUsuario/view&id=844). Acesso 15/06/2018.

LIMA, Letícia Bartholomeu de Queiroz et al . Análise das condições de desenvolvimento da ginástica artística no Estado de São Paulo. **Rev. bras. educ. fís. esporte**, São Paulo , v. 30, n. 1, p. 133-143, mar. 2016 .






<b>VCT:</b> kcal/dia	<b>PTN:</b> %	<b>CHO:</b> %	<b>LIP:</b> %
<b>VCT:</b> g/kg	<b>PTN:</b> g/kg	<b>CHO:</b> g/kg	<b>LIP:</b> g/kg

## **APÊNDICE B**

### **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE**

**“Análise do Perfil Alimentar de Atletas por Modalidade esportiva”**

**Instituição do pesquisador: UNICEUB- Centro Universitário de Brasília**

**Pesquisador(a) responsável: Ms. Michele Ferro de Amorim**

**Pesquisador assistente: André Meurer Pessina**

**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 analisar a composição do seu recordatório alimentar antes de uma intervenção nutricional no projeto de extensão.
- Você está sendo convidado a participar exatamente por se enquadrar dentro dos critérios de inclusão do estudo, estar disposto a assinar esse termo.

#### **Procedimentos do estudo**

- Sua participação consiste em estar sujeito a uma entrevista de 1 hora para coletar os dados necessários para a realização do estudo
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada no Centro de Atendimento Comunitário do UniCEUB.

## **Riscos e benefícios**

- Os riscos são mínimos, podem levar ao cansaço físico e mental, por ser uma entrevista de 1 hora.

## **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 (questionário) ficarão guardados sob a responsabilidade de ANDRÉ MEURER PESSINA 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](mailto: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 \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
ASS. Participante

*Micheli Suvo de Amorim*

**Ms. Michele Ferro de Amorim, pesquisador responsável. Celular (061)982055927**

---

**André Meurer Pessina, pesquisador assistente. Celular (061)999885005**

**Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa**

**Instituição: UniCEUB**

**Endereço: SEPN, 707/907, Via W 5 Norte - Asa Norte,**

**Bairro: /CEP/Cidade: Brasília - DF, 70790-075**

**Telefones p/contato: (61) 999885005; (61)982055927; (61) 3966-1201**

**APENDICE C**

**Termo de Consentimento Livre Esclarecido (responsáveis legais)**

**“Análise do Perfil Alimentar de Atletas por Modalidade esportiva”**

**Instituição do pesquisador: UNICEUB- Centro Universitário de Brasília**  
**Pesquisador(a) responsável: Ms. Michele Ferro de Amorim**

**Pesquisador assistente: André Meurer Pessina**

**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 analisar a composição do seu recordatório alimentar antes de uma intervenção nutricional no projeto de extensão.**
- Você está sendo convidado a participar exatamente por se enquadrar dentro dos critérios de inclusão do estudo, estar disposto a assinar esse termo.**

### **Procedimentos do estudo**

- **Sua participação consiste em estar sujeito a uma entrevista de 1 hora para coletar os dados necessários para a realização do estudo**
- **Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.**
- **A pesquisa será realizada no Centro de Atendimento Comunitário do UniCEUB.**

### **Riscos e benefícios**

- **Os riscos são mínimos, podem levar ao cansaço físico e mental, por ser uma entrevista de 1 hora.**

### **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 (questionário) ficarão guardados sob a responsabilidade de ANDRÉ MEURER PESSINA 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](mailto: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 \_\_\_\_\_.

Ass. \_\_\_\_\_

Responsável Legal por \_\_\_\_\_

*Michele Ferro de Amorim*

**Ms. Michele Ferro de Amorim, pesquisador responsável. Celular (061)982055927**

\_\_\_\_\_  
**André Meurer Pessina, pesquisador assistente. Celular (061)999885005**

**Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa**

**Instituição: UniCEUB**

**Endereço: SEPN, 707/907, Via W 5 Norte - Asa Norte,**

**Bairro: /CEP/Cidade: Brasília - DF, 70790-075**

**Telefones p/contato: (61) 999885005; (61)982055927; (61) 3966-1201**

## APÊNDICE D

À

**Karina Aragão Nobre Mendonça**  
Coordenadora

Eu, Michele Ferro de Amorim responsável pela pesquisa “Análise do Perfil Alimentar de Atletas por Modalidade esportiva”, junto com o aluno André Meurer Pessina, solicitamos autorização para desenvolvê-la nesta instituição, no período de Abril de 2018 à Junho de 2018. O estudo tem como objetivo: Avaliar a adequação do consumo alimentar de atletas antes de intervenções nutricionais, bem como relacionar seus hábitos alimentares com a modalidade esportiva que praticada; será realizado por meio de uma entrevista e terá 30 pacientes do sexo masculino e feminino e idade entre 10 a 30 anos.

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 e/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.

*Michele Ferro de Amorim*

Ms. Michele Ferro de Amorim

---

André Meurer Pessina

A coordenadora do curso de nutrição, Karina Aragão Nobre Mendonça 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.

Brasília-DF, 04 de abril de 2018.

*[Assinatura]*  
Nome e carimbo com o cargo do representante da instituição onde será realizado o projeto

Karina Aragão Nobre Mendonça  
Coordenadora do Curso de Nutrição  
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde  
19/04/2018