
ARTIGO ORIGINAL

Nutrição Esportiva: avaliação do consumo alimentar e do uso de suplementação por atletas em um instituto de atletismo em Foz do Iguaçu/PR.

Karine Passos Silva¹; Ana Manuela Ordoñez²; Isabel Fernandes³.

1. Acadêmica concluinte do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade União das Américas. 2. Nutricionista. Mestre em Saúde da Criança e do Adolescente pela Universidade Federal do Paraná, UFPR, Coordenadora do Curso de Nutrição da Faculdade União das Américas. Orientadora do presente trabalho. 3. Computação. Mestre em Enga. de Software. Doutora em Enga. da Produção. Professora da Disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Faculdade União das Américas.

Karine_caca@hotmail.com; anamanuela@uniamerica.br; isabel@uniamerica.br.

PALAVRA-CHAVE:

Ciência da nutrição e do esporte;

Nutrição esportiva;

Suplementos alimentares.

RESUMO

Introdução: A alimentação saudável dos atletas de alto rendimento, tende a ser um ponto de partida para melhores resultados e desempenho máximo. No entanto, cresce o número de atletas que recorrem à suplementação como meio principal para a obtenção de nutrientes. **Objetivo:** Apresentar uma avaliação do consumo alimentar de atletas e uso de suplementação, por meio de recordatório alimentar, para diagnosticar a ingestão de macronutrientes em atletas profissionais de um instituto de atletismo na cidade de Foz do Iguaçu/PR. **Metodologia:** Caracteriza-se como um estudo transversal, realizado em uma Instituição de Atletismo de Foz do Iguaçu/PR, formado por 90 indivíduos, com idades entre 13 e 23 anos. Foi aplicado o Recordatório Alimentar 24hrs (RA24hrs), em triplicata para levantamento dos dados de ingestão alimentar. **Resultados.** a maioria dos entrevistados faz uso de suplementos nutricionais, no entanto a ingestão de carboidratos mostrou-se insuficiente. Os níveis de ingestão de proteína estão acima do recomendado entre os entrevistados. **Conclusão:** Conclui-se que os praticantes do atletismo fazem uso de suplementação nutricional sem prescrição, ultrapassando a recomendação diária de ingestão de proteína.

1. INTRODUÇÃO

A prática de atividade física em todas as idades, segundo a Organização Mundial da Saúde traz benefícios significativos para a saúde, tais como: redução do risco de doenças

cardiovasculares, melhora no condicionamento muscular e cardiorrespiratórios, prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e melhora da qualidade de vida (OMS, 2014).

A alimentação pode limitar o desempenho do atleta. Então, para o planejamento nutricional

adequado, diversos fatores devem ser considerados. Dentre alguns deles, a adequação energética, a distribuição de macronutrientes e o fornecimento adequado de vitaminas e minerais. No planejamento alimentar, faz-se necessário considerar que os atletas de alto rendimento, possuem um gasto energético maior (SOUZA *et al.*, 2016).

A alimentação saudável dos atletas de alto rendimento, tende a ser um ponto de partida para melhores resultados e desempenho máximo. Essa categoria de atletismo participa de determinadas competições que ocorrem em alguns períodos do ano. Assim, nessas competições a alimentação é um fator importante para a manutenção da energia e desempenho frente aos treinos / competições de ritmo intenso (EDUARDO *et al.*, 2016).

Assim, em períodos de calendário com maior frequência de competição, em que algumas podem ser em sequência, a suplementação pode beneficiar os atletas em risco de deficiência nutricional. Os nutricionistas são os profissionais habilitados para a indicação e prescrição de suplementos para quaisquer indivíduos, inclusive para profissionais do atletismo de alto rendimento (NABUCO *et al.*, 2016).

O gasto energético de atletas de alto rendimento se demonstra elevado devido às circunstâncias que contribuem para alterações em suas necessidades nutricionais. Atletas de todos os níveis procuram aperfeiçoar seu treinamento e nutrição, pois durante as provas estão sujeitos a desidratação, a depleção de carboidratos, problemas gastrointestinais e hiponatremia, situações que podem reduzir a resistência e

ameaçam a saúde do atleta (PATROCINIO *et al.*, 2017).

Um fator importante no esporte é que a alimentação adequada visa manter a saúde, preservar a composição corporal, fornece nutrientes para as vias metabólicas associadas às atividades físicas, armazenar energia na forma de glicogênio, retardar a fadiga, promovendo assim a hipertrofia muscular, e quando necessário auxilia na recuperação de lesões. No entanto, uma alimentação inadequada pode prejudicar o desempenho atlético (BIESEK *et al.*, 2015).

O recordatório alimentar 24h utilizado como instrumento para coleta de dados sobre a ingestão alimentar de indivíduos, consiste em obter informações verbais sobre a ingestão alimentar nas últimas 24 horas, com dados sobre alimentos e bebidas que são consumidos ao longo do dia anterior. Este é um instrumento rápido, barato e de fácil aplicação. No entanto, é dependente da memória do entrevistado, e o ideal é que seja aplicado em mais de um momento, para equilibrar dados de ingestão alimentar decorrentes de dias atípicos (LOPES *et al.*, 2010).

Sendo assim, este estudo pretende avaliar o consumo alimentar de atletas, por meio de recordatório alimentar e levantamento do uso de suplementação, para diagnosticar o nível de adequação da ingestão de macronutrientes, em um instituto de atletismo em Foz do Iguaçu/ PR.

2. METODOLOGIA

Caracteriza-se como um estudo transversal, realizado em uma Instituição de

Atletismo de Foz do Iguaçu/PR, durante os meses de setembro e outubro de 2018. Foram incluídos atletas inscritos no instituto de atletismo, do gênero feminino e masculino, entre estes jovens e pré-adolescentes, em atividade competitiva. Após o convite para a participação na pesquisa, a amostra foi formada por 90 indivíduos, com idades entre 13 e 23 anos.

Para coleta de dados foi aplicado o Recordatório Alimentar 24hrs (RA24hrs), em triplicata, com horários, alimentos, quantidade e marca dos alimentos e suplementos ingeridos. Os alimentos/suplementos foram descritos na forma de medida caseira e transformados em gramas para serem analisados os macronutrientes.

A ferramenta estatística usada para o tratamento dos dados foi o recurso Microsoft Office Excel, e o programa Dietbox para quantificar as kcal e macronutrientes ingeridos pelos atletas. Para alimentar o programa Dietbox utilizou-se a frequência da alimentação relatada pelos participantes. Os dados foram apresentados em forma de gráficos.

Os atletas foram esclarecidos sobre os objetivos e procedimentos a serem realizados no estudo. Após aceite formal em participar da pesquisa, os praticantes da modalidade atletismo assinaram o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE) (Anexo 1).

O presente estudo titulado “nutrição esportiva: avaliação do consumo alimentar e uso de suplantação por atletas em um instituto de atletismo em Foz do Iguaçu/PR” foi submetido e aprovado pelo comitê de ética UNIOSTES-Centro de ciências biológica e da saúde de

universidade estadual do oeste do Paraná (Anexo 2).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 90 praticantes da modalidade de Atletismo, de ambos sexos, com idade entre 14 e 22 anos, sendo 67% do sexo masculino e 33% do sexo feminino.

No entanto, foi possível obter o recordatório alimentar em triplicata para 50 participantes. Sendo assim, os demais participantes foram excluídos, pois estavam em período intenso de competição e não participaram da terceira aplicação do RA24hrs.

Ao alimentar o programa Dietbox com dados de sexo, idade, peso, altura e intensidade da atividade física, o programa fornece o valor do gasto energético total para cada participante avaliado, que é utilizado como base para o cálculo de dietas e recomendações de kcal/dia, assim como da porcentagem de kcal que devem ser provenientes de cada macronutriente.

Neste trabalho, a apresentação e discussão dos resultados se deu com foco nos carboidratos e proteínas, nutrientes alvo de suplementação com maior frequência.

Entre os atletas avaliados, a ingestão calórica diária variou entre 2217 e 4861 kcal/dia. De acordo com Kleiner *et al* (2016) a ingestão da quantidade adequada de calorias é essencial para preparar o corpo para um treinamento de força (KLEINER *et al*, 2016)

O levantamento da ingestão de carboidratos revelou que o consumo de gramas por quilo de peso ao dia variou entre 1,99 a 5,77g/kg/dia. Estes valores estão abaixo do recomendado para o público que pratica atividade física intensa, que deve preferencialmente ingerir entre 8 a 10 g/kg/dia (BIESEK *et al*, 2015). Os alimentos fontes de carboidratos mais pelos atletas foram o arroz branco (100%), pão francês (30%), macarrão, biscoitos e aveia (16%), batata e batata doce foram citadas por 10% e 12% dos atletas, respectivamente. Os demais alimentos apresentaram pouca variedade.

A ingestão de proteína (alimentos e suplementos) determinada por gramas por quilo de peso encontrada neste levantamento variou de 2,91 a 4,64 g/kg/dia, valores que estão acima das recomendações estabelecidas na literatura. Além do consumo de alimentos ricos em proteínas, os praticantes desta modalidade fazem uso da suplementação.

Entre os alimentos fontes de proteínas mais consumidos pelos atletas avaliados, destacou-se a carne de frango (72%), seguida do ovo de galinha (53%), a proteína vegetal mais ingerida pelos atletas foi o feijão preto (70%) (Figura 1).

A ingestão excessiva de proteína pode causar o aumento do trabalho hepático e sobrecarregar a função renal, além de hipercalciúria, desidratação, com consequente aumento do consumo de oxigênio produzido pelo organismo (BIESEK *et al*, 2015).

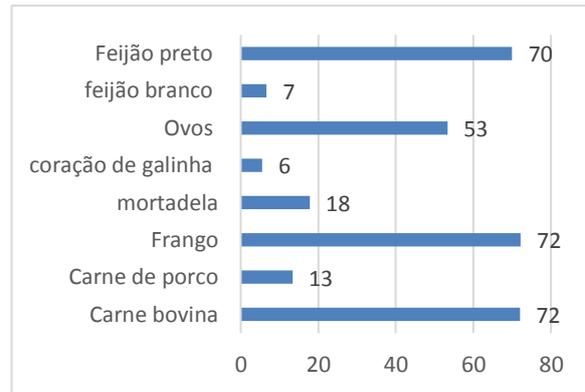


Figura 1. Levantamento (%) dos alimentos fontes de proteína animal e vegetal mais consumidos por desportistas da modalidade de atletismo. Foz do Iguaçu, 2018.

O levantamento sobre a utilização de suplementos, encontrou que os mais utilizados foram maltodextrina e whey protein, ambos com 62%, seguidos de BCAA com 34% (Figura 2).

Na literatura existe o relato de que entre os atletas de elite, quase 60% afirmam utilizar esses produtos. Cerca de 100% dos atletas do fisiculturismo e do treinamento de força recorrem a alguma forma de suplementação nutricional (POSEBON; OLIVEIRA, 2016).

Os principais efeitos desejados com o uso de suplementos incluem o aumento das reservas energéticas, aumento da mobilização de substratos para os músculos ativos durante os exercícios físicos, aumento do anabolismo proteico, e reposição hidroeletrólítica adequada. No entanto, é conhecido que existe um número cada vez maior de suplementos sendo comercializados com finalidades das mais variadas em relação à composição corporal e melhora do desempenho físico. Apesar de existirem algumas evidências em determinadas situações, infelizmente, as informações são

escassas e controversas em relação ao real efeito dos suplementos na prática. (ALTIMARI *et al.*, 2000).

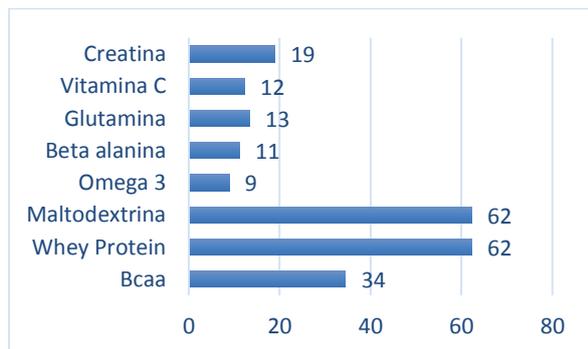


Figura 2. Levantamento (%) dos suplementos utilizados por desportistas da modalidade de atletismo. Foz do Iguaçu, 2018.

Suplementos derivados de carboidratos

Os carboidratos são importantes para o sistema nervoso e ação poupadora de proteínas. O uso de suplementação com carboidratos em atletas é interessante, considerando-se a intensidade e duração do treino, perdas de fluidos temporais, quedas dos níveis de glicose sanguínea e depleção das reservas de glicogênio muscular (KEPPES *et al.*, 2016).

Carboidratos são fundamentais tanto para o exercício físico quanto para o desempenho do atleta. A limitação do estoque desse nutriente no corpo, limitando a sua disponibilidade como substrato para o metabolismo, é um fator crítico para exercícios de alta intensidade e exercícios prolongados (PASCHOAL *et al.*, 2017).

O consumo insuficiente de carboidratos pode refletir na ingestão calórica insuficiente, e quando se restringem as calorias, o organismo passa a utilizar a proteína da dieta para atender a

demanda energética, comprometendo a recuperação e o ganho de massa muscular, efeito indesejável (KLEINER *et al.*, 2009).

A recomendação entre 5 a 8 gramas de carboidrato por quilo de peso corporal/dia, é sugerida para que o músculo restabeleça seus estoques de glicogênio. Para atletas de atividades intensas são recomendados de 8 a 10 gramas por quilo de peso corporal/dia (BIESEK *et al.*, 2015).

A ingestão de carboidratos pode variar em função da intensidade e duração do exercício, além das diferenças individuais que devem ser sempre observadas na prescrição dietética (MONTINI *et al.*, 2017).

Muitas pessoas expressam preocupação com a forma física, e evitam os alimentos ricos em carboidratos, acreditando que estes alimentos são responsáveis únicos pelo aumento de tecido adiposo. Porém, ingerir calorias e nutrientes de forma inadequada fará a diferença no sucesso que obterão no desempenho esportivo (KLEINER *et al.*, 2016).

Neste estudo notou-se que apesar da pouca variedade de alimentos fontes de carboidratos relatado no levantamento dos recordatório alimentares de 24 horas, a maltodextrina teve uso indicado por 62% dos atletas entrevistados.

Suplementos derivados de proteína

A proteína é considerada um combustível importante para a prática de atividade física, dados indicam que a prática regular de exercícios físico pode aumentar as necessidades de proteínas e aminoácidos (PASCHOAL *et al.*, 2017).

A ingestão de proteínas associada ao exercício físico repercute na síntese muscular proteica, sendo necessário determinar tanto a resposta da síntese quanto da degradação proteica, para uma melhor resposta a hipertrofia muscular (PASCHOAL *et al*, 2017).

Em relação à quantidade de proteínas que deve ser ingerida por atletas, a recomendação de ingestão para atletas que estão iniciando um programa de treinamento de força é de 1,7 a 1,8 g/kg/dia, em atletas de elite a recomendação é de 1,6 a 2 g/kg/dia (KLEINER *et al*, 2009). A prescrição dietética, incluindo proteínas, para atletas, praticantes de atividade física e público geral deve ser orientada por profissional capacitado.

BCAA (branched-chain amino acids)

Os BCAA, do inglês *branched-chain amino acids*, são os aminoácidos de cadeia ramificada (leucina, isoleucina e valina) e podem ser utilizados na síntese proteica. São distribuídos no organismo via circulação sistêmica, e depositam-se preferencialmente, no músculo esquelético. Os exercícios prolongados podem causar redução na defesa imunológica do organismo, alguns estudos apontam que os BCAA seriam uma alternativa afim de reverter a diminuição de glutamina e diminuir a incidência de infecções (BIESEK, *et al*, 2010).

Os BCAAs atuam como importante fonte de energia para o músculo, auxiliando assim na melhora da performance, auxiliam na hipertrofia muscular, além de estarem relacionados com a melhora da síntese proteica. Porém a ingestão de altas doses dos mesmos pode provocar transtornos

gastrointestinais como diarreia, além de comprometer a absorção de outros aminoácidos essenciais para o organismo (BIESEK, *et al*, 2010).

No, entanto, Watanabe (2017) afirma que apesar das alegações feitas a esses aminoácidos que giram em torno de seus efeitos sobre a síntese proteica no músculo esquelético, diminuição dos danos musculares, redução da gordura corporal e melhora do desempenho físico, é preciso considerar que o número de estudos com resultados benéficos praticamente se iguala ao de resultados negativos, e portanto mais estudos são necessários para que se comprove os reais benefícios do uso de BCAA como suplemento estratégico para aumentar a massa muscular, reduzir a gordura corporal e aumentar o rendimento esportivo.

Whey Protein

Refere-se a proteína isolada do soro do leite, há grande variação de *whey protein* no mercado, com diferenças na composição de macronutrientes e micronutrientes que são adicionados a esse tipo de suplemento (BIESEK, *et al*, 2010).

A presença de aminoácidos essenciais de fácil digestão, auxilia na melhora no desempenho físico e na hipertrofia muscular, devido à alta concentração de aminoácidos essenciais. Pode ser encontrado em diferentes formas na indústria: isolado, concentrado e hidrolisado (BIESEK, *et al*, 2015).

Glutamina

A glutamina está presente na composição de proteínas vegetais e animais, a mesma

apresenta diversas funções no organismo, após os 60-90 minutos de exercício físico, ocorre diminuição fisiológica de 10 a 15% de concentração intramuscular de glutamina. (BIESEK, *et al*, 2010).

A maior parte de glutamina está armazenada nos músculos, ainda que quantidade significativas sejam encontrada no cérebro, pulmões, fígado e no sangue. Durante o exercício a glutamina é liberada na corrente sanguínea, podendo assim ocorrer desfalque nas reservas musculares, sendo assim fazem uso de suplementação pois se houver glutamina o suficiente à disposição, a perda muscular pode ser evitada (KLEINER *et al*, 2009).

A alta ingestão diária de proteínas não é reconhecida pela maioria dos atletas e está diretamente ligada ao alto consumo de suplementos proteicos. Uma análise do custo-benefício desta suplementação desse ver discutida em torno de aspectos médicos e fisiológicos (GARTHE e MAUGHAN, 2018).

Dificuldades e falhas metodológicas dos estudos, como pequeno tamanho amostral e tempo de seguimento insuficiente, impossibilitam afirmar que o uso de suplementos seja realmente significativo. O papel dos suplementos na promoção do anabolismo proteico e da hipertrofia muscular permanece controverso. Pesquisas que comparem suplementos com dietas de valor biológico semelhante são escassas e se fazem necessárias. (ASSIS, 2016).

4. CONCLUSÃO

O consumo de suplementos nutricionais tem aumentado de forma geral entre praticantes de atividade física, atletas e não praticantes, que fazem uso desse recurso sem recomendação criteriosa., representando risco à saúde dos mesmos.

Os resultados obtidos neste estudo permitem concluir que os praticantes do atletismo fazem uso da suplementação ultrapassando a ingestão necessária estimada de proteína.

Ainda, ficou claro que o uso de suplementos ocorre em associação com dietas não adequadas, visto que a ingestão de carboidratos via alimentos foi baixa e a ingestão de proteínas excessiva.

Faz-se necessário conscientizar os atletas que a adequação da dieta com o uso de alimentos deve ser o primeiro recurso para obter nutrientes, devendo os suplementos ficarem restritos à casos de impossibilidade de obter os nutrientes por meio da dieta habitual.

5. REFERÊNCIAS

1. ASSIS, Rebeca Meirelles de Araújo. Efeitos da suplementação com Whey Protein no anabolismo proteico e na hipertrofia muscular em praticantes de atividade física: uma revisão sistemática. 2016.
2. ALTIMARI, Leandro Ricardo et al. Efeitos ergogênicos da cafeína sobre o desempenho físico. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 141-58, 2000.
3. BIESEK, Simone, AZEN; Leticia Alves,

Estratégias de nutrição e suplementação no esporte Isabela Guerra. – 2. ed. rev. e ampl. – Barueri, SP: Manole, 2010.

4. BIESEK, Simone; AZEN, Letícia Alves, GUERRA, Isabela. Estratégias de nutrição e suplementação no esporte -- 3. ed. rev. e atual. -- Barueri, SP : Manole, 2015.

5. EDUARDO, Rogério Tavares Frade¹; FURLAN, Renata Viebig; CÁSSIA, Isabella de Lucca da Silva; MOREIRA, Danielle Cristina Fonseca. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais, por frequentadores de academia, Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 10. n. 55. p.50-58. Jan./Fev. 2016.

6. GARTHE, I., & Maughan, R.J. (2018). Athletes and supplements: Prevalance and perspectives. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 28(2). doi:10.1123/ijsnem.2017-0429

7. KEPPEES, Lenice Becker; NUNES, Ananda Pereira; ELEUTÉRIO, Gustavo pena; CRUZ, Emerson Oliveira; EUSTÁQUIO, Marcelo Silva; Efeito da suplementação nutricional sobre a composição corporal e o desempenho de atletas; Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 10. n. 55. p.93-111. Jan./Fev. 2016.

8. KLEINER, Susan M.; Maggie Greenwood- Robinson ; Nutrição para o treinamento de força /. – 3. ed. – Barueri, SP : Manole, 2009.

9. KLEINER, Susan M.; Maggie Greenwood- Robinson ; Nutrição para o treinamento de força /. – 4. ed. – Barueri, SP : Manole, 2016.

10. LOPES, Aline Bueno; ATÔNIO, Mauro Czepielewski. O Recordatório de 24 horas como instrumento na avaliação do consumo alimentar de cálcio, fósforo e vitamina D em criança e adolescentes de baixa estatura. Rev. Nutr., Campinas, 23(1):65-73, jan./fev., 2010

11. LOIOLA, Priscila C; BENETTI, Mayara V; DURANTE, Joice G; FRADE, Rogerio E; VIEBIG, Renata F. Avaliação da Porcentagem de perda de Peso e taxa de Sudorese após o Treino em uma Academia; Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 9. n. 49. p.74-83. Jan./Fev. 2015.

12. MONTINI, Camila de Almeida; DEPIERI, Bianca Balmant. Avaliação do Habito alimentar pré e pós Treino e uso de Suplementos em Praticantes de Musculação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 11. n. 62. p.104-117. Mar./Abril. 2017

13. NABUCO, Hellen Clair Garcez; RODRIGUES, Vanessa Behrends and RAVAGNANI, Christianne de Faria Coelho. FACTORES ASOCIADOS AL USO DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS ENTRE ATLETAS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA. Rev Bras Med Esporte [online]. 2016, vol.22, n.5, pp.412-419.

14. OMS. FOLHA Nº 385 FEVEREIRO DE 2014. Acesso em: http://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_REV1.pdf. Em 08 de março de 2018.

15. PATROCINIO, Douglas Leonardo; TAVARES, Fabio; WASCH, Nelson Junior; CRISTINA, Fernanda; WASSAMANSDORF, Renata; ROMANOVITCH, Marcelo. USO REFERIDO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR CORREDORES DE MONTANHA. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 11. n. 68. . p.1019-1027. Jan./Dez. 2017.
16. POSSEBON, Janaina; DE OLIVEIRA, Viviani Rufo. Consumo de suplementos na atividade física: uma revisão. **Disciplinarum Scientia| Saúde**, v. 7, n. 1, p. 71-82, 2016.
17. PASCHOAL, Valéria; Tratado de nutrição esportiva funcional/Valéria Paschoal, Andréia Naves. -1. ed. – Cap 10, pg [Reimpr.]. - São Paulo : Roca, 2017.
18. SOUZA, Mônica F; MORAIS, Renato A; BADDO Taís; A Importância do Consumo de Carboidrato na Prática de Exercícios Físicos. *Jornada Científica*, Bauru. 2016
19. UNESCO. Cadernos de referência de esporte. *Fisiologia Humana*. Brasília: Fundação Vale, 2013. ISBN 978-85-7652-158-7. Disponível em: http://www.unesco.org/new/pt/brasil/ab-out-thisoffice/singleview/news/cadernos_de_referencia_de_esporte_pdf_only/#.VYInPflViko. Acesso em 10 de abril de 2018.
20. WATANABE, Selma Chiyoko. Efeitos da suplementação de aminoácidos de cadeia ramificada para o aumento de massa muscular e redução da gordura corporal: uma revisão sistemática. 2017. Dissertação (Mestrado em Nutrição Humana Aplicada) - Nutrição Humana Aplicada, University of São Paulo, São Paulo, 2017.

ANEXOS

ANEXO 1. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)



Aprovado na

Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação

CONEP em 04/08/2000

Comitê de Ética em Pesquisa – CEP

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Título do Projeto: **Nutrição Esportiva: Avaliação do Consumo Alimentar e uso de Suplementação por Atletas em um Instituto de Atletismo em Foz Do Iguaçu/ PR**

MSc: Ana Manuela Ordoñez	(045)9-9993-4508
Karine Passos Silva	(045)9-9969-0784

Convidamos você a participar de nossa pesquisa que tem o objetivo de avaliar o consumo alimentar de atletas e uso de suplementação, por meio de recordatório alimentar, para diagnosticar a ingestão de macronutrientes. Esperamos que ao participar do estudo, o atleta terá a oportunidade de fazer contato e reconhecer os alimentos ingeridos, como também a ingestão diária de macronutrientes. Quanto aos pesquisadores, ao desenvolver o estudo, será possível ampliar a prática na aplicação do instrumento 'recordatório alimentar de 24 horas'.

Durante a execução do projeto os riscos da pesquisa são mínimos. Ao responder ao instrumento 'recordatório 24h' você poderá se sentir constrangido ao expor sua rotina alimentar. Caso você sinta algum mal-estar no ato da aplicação do instrumento de pesquisa, os pesquisadores cessarão o estudo e prestarão o atendimento de primeiros socorros. Caso, algo mais sério seja identificado, o SAMU será acionado para prestar atendimento especializado.

Sua identidade não será divulgada e seus dados serão tratados de maneira sigilosa, sendo utilizados apenas fins científicos. Você também não pagará nem receberá para participar do estudo. Além disso, você poderá cancelar sua participação na pesquisa a qualquer momento, sem sofrer nenhum tipo de prejuízo. No caso de dúvidas ou da necessidade de relatar algum acontecimento, você pode contatar os pesquisadores pelos telefones mencionados acima ou o Comitê de Ética pelo número (45) 3220-3092.

Este documento será assinado em duas vias, sendo uma delas entregue ao sujeito da pesquisa.

Eu, _____, declaro estar ciente do exposto e desejo participar do projeto de pesquisa.

Assinatura

Eu, **Karine Passos Silva**, declaro que forneci todas as informações do projeto.

Acadêmica Karine Passos Silva

Profa MSc Ana Manuela Ordonêz

ANEXO 2. ACEITE DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA EM SERES HUMANOS

UNIOESTE - CENTRO DE
CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Nutrição Esportiva: Avaliação do Consumo Alimentar e do uso de Suplementação por Atletas em um Instituto de Atletismo em Foz do Iguaçu/PR

Pesquisador: Ana Manuela Ordonez

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 89434318.0.0000.0107

Instituição Proponente: ASSOCIACAO INTERNACIONAL UNIAO DAS AMERICAS

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.748.388

Apresentação do Projeto:

Trata-se de uma pesquisa vinculada a um toc de graduação em nutrição.

Objetivo da Pesquisa:

Apresentar uma avaliação do consumo alimentar de atletas e uso de suplementação, por meio de recordatório alimentar, para diagnosticar a ingestão de macronutrientes em atletas profissionais de um instituto de atletismo na cidade de Foz do Iguaçu/ PR.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Durante a execução do projeto, caso haja riscos físicos ou psicológicos, durante a realização do exame, poderá se recusar a continuar. No caso de ocorrer qualquer desconforto, será chamado auxílio médico imediato.

Benefícios:

Em relação aos benefícios, serão realizados e fornecidos exames audiológicos aos voluntários e orientações quanto à sua saúde auditiva.

Contribuirá para ampliação do crescimento acadêmico e científico no que se refere ao tema.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa está bem escrita, com objetivos claros e instrumentos coerentes com os objetivos. A metodologia está clara e com todos os aspectos necessários para a execução da pesquisa.

Endereço: UNIVERSITARIA
Bairro: UNIVERSITARIO
UF: PR
Telefone: (45)3220-3272

CEP: 85.819-110
Município: CASCAVEL
E-mail: cep.prpq@unioeste.br

Continuação do Parecer: 2.748.303

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os documentos encontram-se anexados, assinados e carimbados.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

favorável

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_P PROJETO_1132780.pdf	10/05/2018 20:50:24		Aceito
Folha de Rosto	FolhaDeRosto.pdf	10/05/2018 20:49:29	KARINE PASSOS SILVA	Aceito
Declaração de Pesquisadores	DeclaracaoPesquisaNaoiniciada.pdf	10/05/2018 20:49:15	KARINE PASSOS SILVA	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	TermoDoResponsavelCampo.pdf	10/05/2018 20:41:13	KARINE PASSOS SILVA	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	CartaDeApresAoCampo.pdf	10/05/2018 20:41:00	KARINE PASSOS SILVA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	BrochuraDoInvestigador.pdf	10/05/2018 20:40:19	KARINE PASSOS SILVA	Aceito
TCE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCE.pdf	10/05/2018 20:39:49	KARINE PASSOS SILVA	Aceito
Brochura Pesquisa	BrochuraDaPesquisa.pdf	10/05/2018 20:39:29	KARINE PASSOS SILVA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: UNIVERSITARIA
 Bairro: UNIVERSITARIO CEP: 85.819-110
 UF: PR Município: CASCAVEL
 Telefone: (45)3220-3272 E-mail: cep.pppg@unioeste.br

UNIOESTE - CENTRO DE
CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE



Continuação do Parecer: 2.748.308

CASCADEL, 02 de Julho de 2018

Assinado por:
Dartol Ferrari de Lima
(Coordenador)

Endereço: UNIVERSITARIA
Bairro: UNIVERSITARIO CEP: 85.819-110
UF: PR Município: CASCADEL
Telefone: (45)3220-3272 E-mail: cep.ppg@unioeste.br

Doc: 0186-08