

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

**Vivian Schommer Penha**

**CONSUMO DE ALIMENTOS E SUPLEMENTOS DE ATLETAS UNIVERSITÁRIOS:  
UM ESTUDO TRANSVERSAL**

Porto Alegre, RS  
2024

**Vivian Schommer Penha**

**CONSUMO DE ALIMENTOS E SUPLEMENTOS DE ATLETAS UNIVERSITÁRIOS:  
UM ESTUDO TRANSVERSAL**

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação apresentado ao Curso de Nutrição da Fundação Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Profa. Cláudia Dornelles Schneider

Porto Alegre, RS  
2024

### Catálogo na Publicação

Penha, Vivian Schommer

Consumo de alimentos e suplementos de atletas universitários : um estudo transversal / Vivian Schommer Penha. -- 2024.

59 p. : il., graf. ; 30 cm.

Monografia (trabalho de conclusão de curso) -- Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Curso de Nutrição, 2024.

Orientador(a): Profa. Dra. Cláudia Dornelles Schneider.

1. Ingestão de Alimentos. 2. Ciências da Nutrição e do Esporte. 3. Atleta Universitário. 4. Recomendações Nutricionais. I. Título.

Sistema de Geração de Ficha Catalográfica da UFCSPA com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

## SUMÁRIO

1.	ARTIGO CIENTÍFICO .....	4
2.	NORMAS DA REVISTA .....	21
3.	PROJETO DE PESQUISA .....	25
	ANEXO 1- PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA .....	58

**CONSUMO DE ALIMENTOS E SUPLEMENTOS DE ATLETAS UNIVERSITÁRIOS:  
UM ESTUDO TRANSVERSAL**

Título abreviado: Consumo Alimentar de Atletas Universitários

(Artigo formatado conforme as normas da Revista DEMETRA)

**Vivian Schommer Penha, Cláudia Dornelles Schneider**

**Vivian Schommer Penha** - Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre. Porto Alegre, RS, Brasil. E-mail: [vivian.penha@ufcspa.edu.br](mailto:vivian.penha@ufcspa.edu.br)

**Profa. Dra. Cláudia Dornelles Schneider** (autor correspondente) - Departamento de Nutrição. Programa de Pós Graduação em Ciências da Reabilitação da UFCSPA. E-mail: [claudias@ufcspa.edu.br](mailto:claudias@ufcspa.edu.br)

## Resumo

**Introdução:** A nutrição é um fator determinante para a saúde e *performance* de atletas. No esporte universitário, ainda há lacunas de conhecimento sobre o consumo alimentar dos alunos desportistas. **Objetivo:** Analisar a adequação do consumo alimentar e a prevalência do uso de suplementos de atletas universitários. Como objetivos secundários, investigar as principais fontes de informação sobre alimentação e suplementação, e analisar o grau de processamento alimentar. **Métodos:** Estudo transversal com atletas universitários adultos. A coleta de dados foi realizada de forma não presencial, utilizando o Google Meet. O consumo alimentar foi avaliado com registro alimentar de 3 dias, o grau de processamento foi avaliado pelo *Screeener-Nova* e as demais informações (alimentação, suplementação) foram obtidas a partir de um questionário estruturado pelos pesquisadores. O teste t para uma amostra foi usado para avaliar a adequação dos macronutrientes frente às recomendações das diretrizes de nutrição esportiva. **Resultados:** estudo com 21 atletas universitários, 23,0 ( $\pm 3,3$ ) anos, 66,6% homens. A ingestão de carboidratos foi 4,2 ( $\pm 1,3$ ) g/kg/d, de proteínas 1,9 ( $\pm 0,6$ ) g/kg/d, e lipídeos 29,5 ( $\pm 5,5$ ) %VET. Os suplementos mais utilizados foram Whey Protein (52,4%; n=11) e Creatina (47,6%; n=10), sendo a maioria consumidos por auto prescrição (78,8%; n=11). A qualidade da dieta avaliada pelo *screeener Quest-Nova* indicou 6,7 ( $\pm 3,5$ ) pontos em alimentos *in natura* e 2,1 ( $\pm 1,7$ ) pontos nos ultraprocessados. **Conclusão:** Alimentação com boa distribuição de macronutrientes, carboidratos na faixa limítrofe e proteínas e lipídios adequados, com baixo consumo de ultraprocessados. A dieta ainda pode ser aprimorada com mais alimentos *in natura*.

**Palavras-chave:** Ingestão de Alimentos. Atleta Universitário. Recomendações Nutricionais. Ciências da Nutrição e do Esporte.

## Abstract

**Introduction:** Nutrition is a determining factor for the health and performance of athletes. In university sports, knowledge gaps still exist regarding the dietary intake of student-athletes. **Objective:** To analyze the adequacy of dietary intake and the prevalence of supplement use among university athletes. Secondary objectives include investigating the main sources of information about diet and supplementation and analyzing the degree of food processing. **Methods:** A cross-sectional study with adult university athletes. Data collection was conducted remotely using Google Meet. Dietary intake was assessed through a 3-day food record, the degree of processing was evaluated using the Screener-Nova, and other information (diet, supplementation) was obtained through a structured questionnaire developed by the researchers. The one-sample t-test was used to assess macronutrient adequacy according to sports nutrition guidelines. **Results:** The study included 21 university athletes, aged 23.0 ( $\pm 3.3$ ) years, 66.6% male. Carbohydrate intake was 4.2 ( $\pm 1.3$ ) g/kg/day, protein intake was 1.9 ( $\pm 0.6$ ) g/kg/day, and lipid intake was 29.5 ( $\pm 5.5$ ) %VET. The most commonly used supplements were Whey Protein (52.4%; n=11) and Creatine (47.6%; n=10), with most being self-prescribed (78.8%; n=11). Diet quality assessed by the Screener-Nova indicated 6.7 ( $\pm 3.5$ ) points for unprocessed foods and 2.1 ( $\pm 1.7$ ) points for ultra-processed foods. **Conclusion:** The diet showed good macronutrient distribution, with carbohydrates at borderline levels and protein and lipids within adequate ranges, alongside low consumption of ultra-processed foods. The diet can be further improved by increasing the intake of unprocessed foods.

**Keywords:** Food Intake. University Athlete. Nutritional Recommendations. Nutrition and Sports Science.

## INTRODUÇÃO

As Associações Atléticas Acadêmicas (A.A.A), ou somente “Atléticas”, correspondem a organizações responsáveis pelo desenvolvimento de atividades esportivas, recreativas e culturais no âmbito universitário. Sendo assim, buscam promover o esporte através de jogos e competições.<sup>1</sup> Conforme Oliveira et al.<sup>2</sup>, o envolvimento do aluno em atividades extracurriculares, como o esporte universitário, vem sendo objeto de estudo de diversas pesquisas nacionais e internacionais devido a sua relevância na adaptação ao contexto universitário.

Atualmente existe um referencial teórico rico na literatura internacional sobre a experiência dos estudantes universitários que praticam esporte, nas perspectivas de diferentes áreas do conhecimento. No que tange a Nutrição, encontra-se pesquisas que avaliam o conhecimento e o comportamento nutricional dessa população<sup>3,4,5</sup>, estudos que analisam as razões e a prevalência do uso de suplementos entre atletas universitários<sup>6,7</sup> e, ainda, aqueles que abordam a perspectiva dos treinadores quanto ao impacto da nutrição no esporte.<sup>8</sup> Contudo, na contramão do crescente volume de produção científica no campo da nutrição esportiva, há pouquíssima literatura nacional a respeito do consumo alimentar desses alunos desportistas.

A nutrição é reconhecida como um fator determinante não somente para a *performance*, como também para a saúde de atletas e desportistas. Isso porque, a alimentação fornece os nutrientes necessários para suprir a demanda energética aumentada durante e após o treinamento, fortalece o sistema imunológico e também auxilia na recuperação muscular e na prevenção de lesões. Sendo assim, a ingestão alimentar adequada interfere em diversos âmbitos da prática esportiva de qualquer modalidade, conforme elucidado nas principais diretrizes de nutrição esportiva<sup>9,10,11</sup>.

A lacuna de conhecimento sobre o consumo alimentar do esporte universitário reverbera na necessidade de mais esclarecimentos sobre o tema. Assim, o presente estudo teve como objetivo principal analisar a adequação do consumo alimentar e a prevalência do uso de suplementos de atletas universitários. Como objetivos secundários, investigar as principais fontes de informação sobre alimentação e suplementação acessadas por esses atletas, e analisar o grau de processamento de suas dietas.

## **MÉTODOS**

Trata-se de um estudo transversal, cuja população foi composta por membros da Atlética Universitária (AAAUFCSA) ou da Liga Desportiva Eduardo De Rose (Líder FFF), ambas da UFCSPA.

No âmbito esportivo competitivo da AAAUFCSA há atletismo, handebol, Fut7, futsal, vôlei, tênis de mesa e basquete. Na Líder FFF, além desses, também estão inclusos o tênis de quadra, natação, judô e jiu jitsu.

A coleta de dados ocorreu em sua totalidade de forma não presencial, através de ambiente virtual (Google Meet).

O presente artigo atende a lista de verificação de estudo epidemiológico do tipo transversal da ferramenta *Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology* (STROBE)<sup>12</sup>.

### **Amostra**

Foram convidados a participar do estudo todos os acadêmicos membros das Atléticas Universitárias. O convite foi divulgado nos grupos de WhatsApp através de um cartaz no qual continha um link para o TCLE online. Após a leitura e consentimento do TCLE, cada participante informou seu contato pessoal (telefone ou email). A partir

disso, foi agendada, via WhatsApp, uma chamada individual em ambiente virtual (*Google Meet*) para entrevista online. Nela, foram coletados dados sociodemográficos, sobre a modalidade esportiva, suplementos (utilização e fontes de informações), padrão alimentar (onívoro ou vegetariano), e, por fim, questões que relacionam nutrição e esporte. Além disso, nessa entrevista, os participantes também foram instruídos sobre como realizar os registros alimentares e receberam (por e-mail ou WhatsApp) um material ilustrativo com os diferentes tamanhos dos utensílios (pratos, talheres, copos, etc.) e porções (raso, normal ou cheio), a fim de minimizar erros no preenchimento. Nenhuma entrevista foi gravada.

Os critérios de inclusão foram: adultos, de ambos os sexos, membros da atlética, que praticassem, no mínimo, uma modalidade esportiva. O critério de exclusão foi não enviar os registros alimentares.

A partir do relato detalhado dos exercícios realizados pelos participantes, o tempo (min) envolvido com treinamento foi contabilizado somando o tempo dos treinos específicos da modalidade com os exercícios complementares distribuídos ao longo da semana. A partir disso, calculou-se a média de tempo (min) diário de exercício físico de cada participante.

O índice de massa corporal (IMC) foi calculado a partir do auto relato da massa corporal (kg) e da estatura (cm) dos participantes.

A ingestão de alimentos e suplementos foi avaliada a partir do registro alimentar de 3 dias (dois dias típicos e um dia atípico (final de semana)), obtido por meio do aplicativo *WhatsApp*. Energia (kcal) e macronutrientes (g; g/kg; %VET) foram calculados no software virtual *Dietbox*.

A adequação nutricional foi realizada de acordo com as recomendações das Diretrizes de nutrição esportiva. Os pontos de corte para carboidratos foram: 3 a 5

g/kg/d (exercícios de baixa intensidade), 5 a 7 g/kg/d (exercícios moderados, ~ 1 h/dia), 6 a 10 g/kg/d (exercícios de moderada a alta intensidade, 1 a 3 h/dia). Os pontos de corte para proteínas foram 1,2 a 2,0 g/kg/d; e os lipídios 20% a 35% VET.<sup>9</sup>

A qualidade da dieta foi avaliada através do instrumento *Nova24hScreener*<sup>13</sup>, que corresponde a um questionário alimentar simplificado e autoaplicável da plataforma *web* Quest-Nova<sup>a</sup>. O *ScreenerNova* é formado por sete blocos de perguntas do tipo *checkbox* (sim/não), relacionadas ao consumo de alimentos no dia anterior ao preenchimento. Quatro blocos de perguntas são referentes a alimentos *in natura* ou minimamente processados (divididos em frutas, verduras, legumes e grãos) e três blocos referentes ao consumo de alimentos ultraprocessados (divididos em bebidas, refeições prontas e lanches). A partir das respostas dos participantes ao *screener*, a plataforma forneceu automaticamente dois indicadores de qualidade da dieta: o *Nova Whole Plant Foods* (Nova-WPF) e o *Nova Ultra-processed Foods* (Nova-UPF). O Nova-WPF pode variar de 0 a 33 pontos e corresponde aos blocos dos alimentos *in natura* ou minimamente processados (pontuações mais altas indicam melhor qualidade da dieta), enquanto a Nova-UPF varia de 0 a 23 pontos e corresponde aos blocos de alimentos ultraprocessados (pontuações mais altas indicam pior qualidade da dieta).

### **Análise de dados**

A normalidade foi avaliada através do teste de Shapiro-Wilk. Os resultados são apresentados em média e desvio padrão ou mediana e intervalo interquartil. Frequências absolutas e relativas serão apresentadas sempre que conveniente/apropriado. Para avaliar a adequação nutricional dos macronutrientes foi

---

<sup>a</sup> A Quest-Nova foi desenvolvida pelo Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde, da Universidade de São Paulo (NUPENS/USP) e disponibiliza para pesquisadores recursos de coleta, processamento e análise de dados de três instrumentos, sendo um deles o Nova24hScreener. Ela pode ser acessada em <https://questnova.com.br/>.

utilizado o teste t para uma amostra. O nível de significância adotado foi de 5%, e as análises foram realizadas no programa SPSS (*Statistical Package for Social Science for Windows*) versão 23.0.

### **Aspectos éticos**

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (parecer 7.075.014). O estudo seguiu as normas dispostas na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. O TCLE informou sobre a natureza da pesquisa, seus objetivos, métodos, benefícios previstos, bem como potenciais riscos e desconfortos. Os participantes que clicaram em “Li e concordo em participar da pesquisa” tiveram acesso ao download do TCLE e foram orientados a guardar, em seus arquivos, uma via do documento.

## **RESULTADOS**

### **Características da amostra**

Participaram deste estudo 21 acadêmicos, sendo 19 (90,5%) da AAAUFCSPA e 2 (9,5%) da Líder FFF. Os participantes tinham uma média de 23,0 anos ( $\pm 3,3$ ), sendo 66,6% do sexo masculino e 33,3% do sexo feminino. Dentre eles, 85,7% participavam de competições esportivas e quase metade (47,6%) estavam envolvidos na prática de duas ou mais modalidades esportivas.

Os desportistas praticavam em média 78,0 ( $\pm 33,1$ ) minutos de exercício físico por dia. Essas práticas incluíam tanto os treinos específicos da modalidade, quanto exercícios complementares, como treino de força, corrida e artes marciais.

O IMC dos desportistas foi 23,9 ( $\pm 2,99$ ) Kg/m<sup>2</sup>, onde a maioria foi classificada como eutrófica (61,9%), um indivíduo (4,8%) com baixo peso e sete (33,3%) classificados como sobrepeso.

A maior parte dos participantes (95,2%; n= 20) segue uma dieta onívora, e apenas um participante segue dieta vegetariana estrita (4,8%).

### Avaliação do consumo alimentar

A ingestão média de carboidratos dos acadêmicos foi 4,2 ( $\pm$ 1,3) g/kg/d, valores dentro da faixa de ingestão recomendada para exercícios de baixa intensidade entre 3 g/kg/d ( $p < 0,001$ ) e 5 g/kg/d ( $p = 0,015$ ) (Figura 1). A ingestão média de proteínas foi de 1,9 ( $\pm$ 0,6) g/kg/d, sendo estatisticamente maior que o limite inferior de 1,2 g/kg/d ( $p < 0,001$ ), mas similar a 2 g/kg/d ( $p = 0,628$ ) (Figura 2). Em relação aos lipídeos, a ingestão média foi de 29,5 ( $\pm$ 5,5) %VET, valores dentro da faixa de recomendação entre 20%VET ( $p < 0,001$ ) e 35% VET ( $p < 0,001$ ) (Figura 3).

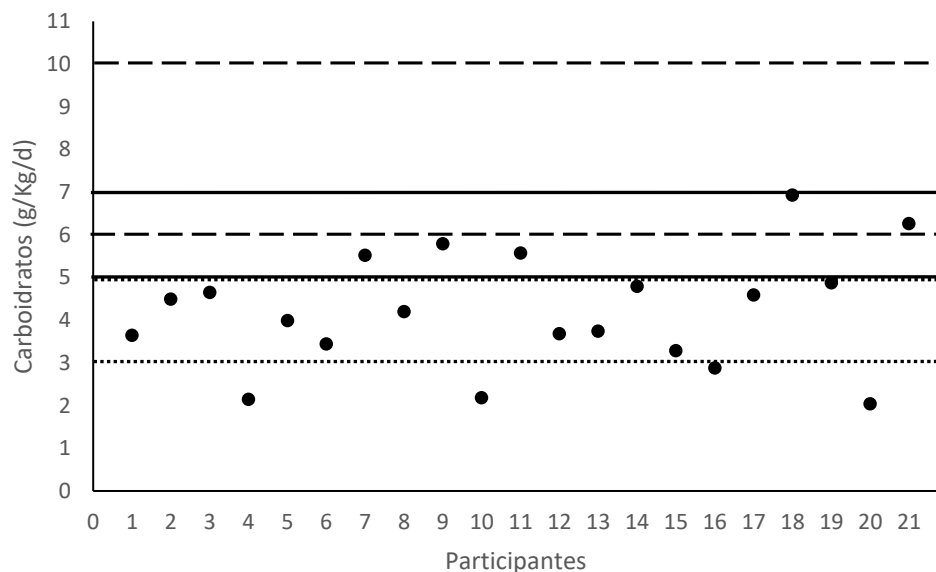


Figura 1 – Ingestão de carboidratos de atletas universitários. As linhas pontilhadas representam os pontos de corte da recomendação de carboidratos para exercícios de baixa intensidade (3 a 5 g/kg/d). As linhas contínuas representam os pontos de corte da recomendação de carboidratos para exercícios moderados (5 a 7 g/kg/d). As linhas tracejadas correspondem aos pontos de corte da recomendação de carboidratos para exercícios de moderada a alta intensidade (6 a 10 g/kg/d).

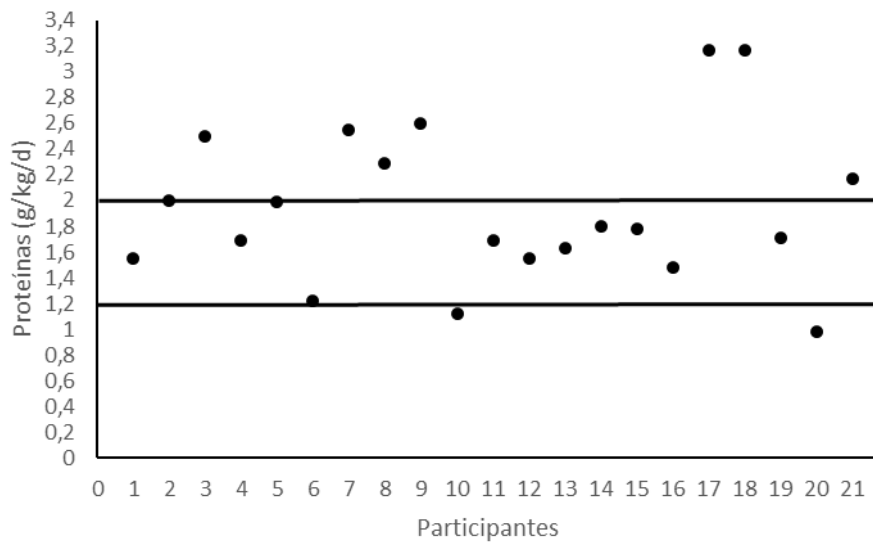


Figura 2 – Ingestão de proteínas de atletas universitários. As linhas indicam os pontos de corte da recomendação de proteínas (1,2 a 2 g/kg/d).

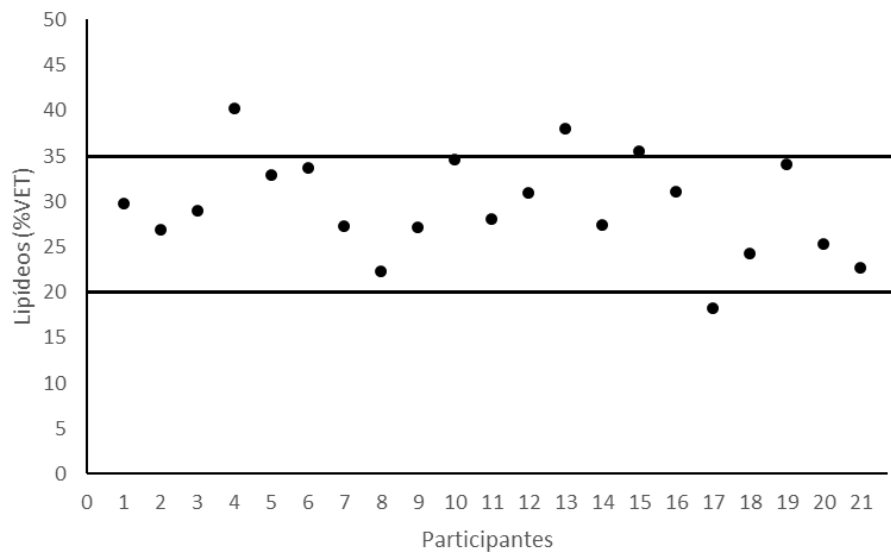


Figura 3 – Ingestão de lipídeos de atletas universitários. As linhas indicam os pontos de corte da recomendação de lipídeos (20 a 35 %VET).

### Fonte de informação sobre alimentação e uso de suplementos

Quando questionados “Quais são suas principais fontes de informação em relação a alimentação/suplementação (podendo as opções serem via internet)?”, no quesito alimentação, 80,9% (n=17) dos participantes responderam “Nutricionistas”, 57,1% (n=12) “Google” e 42,9% (n=9) indicaram ser a “Faculdade”. E no quesito

suplementação, 80,9% (n=17) responderam “Nutricionistas”, 42,9% (n=9) “Artigo ou livros” e 33,3%(n=7) “Faculdade”.

Os suplementos mais utilizados pelos desportistas foram Whey Protein – presente na rotina alimentar de 52,4% (n=11) dos acadêmicos – e Creatina – utilizada por 47,6% (n=10) dos participantes. Além disso, também foram citados os suplementos de Carboidrato (9,5%; n=2), Cafeína (4,8%; n=1), Nitrato (4,8%; n=1) e Proteína Vegana (4,8%; n=1). A maioria consumia por auto prescrição (78,8%) e, dos que tiveram prescrição (21,4%; n=3), dois foram por Nutricionista (12,3%) e um por treinador (7,1%). Um terço dos participantes (33,3%) não faziam uso de suplementos.

Quando questionados “Como você descreveria a sua alimentação atualmente no quesito saúde?”, apenas 9,5% (n=2) a classificaram como insatisfatória, 42,9% (n=9) como razoavelmente satisfatória/mediana e 47,6% (n=10) a consideravam satisfatória. E quando questionados “De 0 a 10, que número você acha que descreveria sua alimentação no quesito saúde (considerando 0 a pior alimentação e 10 a melhor alimentação)?”, a média de respostas foi 8,0 ( $\pm 1,2$ ), sendo 6 o valor mínimo citado e 10 o máximo.

### **Qualidade da dieta**

O *screening* da plataforma *web* Quest-Nova, resultou em 6,7 ( $\pm 3,5$ ) pontos na categoria de alimentos *in natura* (em uma escala de 0 a 33 pontos) e 2,1 ( $\pm 1,7$ ) pontos para alimentos ultraprocessados (em uma escala 0 a 23 pontos).

## **DISCUSSÃO**

O principal achado deste estudo indica que as proteínas e lipídeos ingeridos estão adequados frente às recomendações, e que os carboidratos estão limítrofes frente às recomendações. Os suplementos estão presentes na rotina da maioria dos

participantes, com destaque para Whey Protein e a Creatina, o que indica um interesse em otimizar a *performance* atlética. Além disso, a baixa ingestão de ultraprocessados indica um aspecto positivo da qualidade da dieta. Entretanto, a ingestão de alimentos *in natura* e minimamente processados pode melhorar.

Os carboidratos são uma fonte primária de energia para o exercício e sua inadequação pode comprometer a disponibilidade energética necessária para o desempenho esportivo e para a recuperação do indivíduo, especialmente para aqueles que realizam atividades físicas moderadas, cerca de 1 hora por dia<sup>9,10,14</sup>. A quantidade de exercício realizada pelos atletas foi bastante heterogênea, uma vez que incluíam não somente o tempo dos treinos específicos da modalidade, mas também exercícios complementares. Dessa forma, essa variabilidade pode ser atribuída a vários fatores, como diferentes níveis de experiência, objetivos pessoais de treino, além das particularidades das modalidades esportivas. A faixa inferior da recomendação de carboidrato pode ser adequada para aqueles que praticam exercícios de menor intensidade, enquanto os que se dedicam a atividades de maior intensidade poderiam se beneficiar de uma ingestão maior. Os estudos estabelecem um mínimo de 5g/kg/d de carboidrato na dieta para manter os estoques adequados de glicogênio e dar suporte geral ao treinamento regular dos desportistas.<sup>9,10,11,14,15</sup>

Por outro lado, os participantes atingiram níveis adequados de ingestão proteica sem ultrapassar o limite superior de recomendação. O aporte proteico adequado apoia o estímulo ao reparo muscular e à síntese de proteínas, necessários especialmente para aqueles envolvidos em atividades físicas regulares e moderadas.<sup>9,10,11</sup>

Da mesma forma, os achados indicam que o consumo de lipídeos está dentro do intervalo recomendado. A literatura destaca que grandes restrições na ingestão de

gorduras (abaixo de 20%) podem privar os atletas de nutrientes importantes e afetar negativamente a recuperação e o desempenho.<sup>9,15,16</sup> Os lipídeos contribuem como substrato energético nas atividades de baixa intensidade e na manutenção da saúde geral, fornecem ácidos graxos essenciais e são fundamentais para a absorção de vitaminas lipossolúveis.<sup>9,10,16</sup>

Além disso, a maioria dos atletas universitários busca informações sobre alimentação em fontes confiáveis, como nutricionistas, o que é favorável à formação de hábitos alimentares adequados e conscientes. Contudo, a elevada taxa de auto-prescrição de suplementos é um ponto a ser considerado, uma vez que a orientação profissional é crucial para garantir que os suplementos sejam utilizados de maneira segura e eficaz, alinhando-se às necessidades nutricionais específicas dos atletas.<sup>10, 11, 17</sup>

Por fim, no que diz respeito à qualidade da dieta, os atletas universitários apresentaram um consumo relativamente baixo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, o que não está de acordo com a recomendação do Guia Alimentar de basear a alimentação em frutas, verduras, legumes, grãos e proteínas frescas.<sup>18</sup> Por outro lado, o indicador Nova-UPF mostrou um baixo consumo de alimentos ultraprocessados, o que está de acordo com a recomendação de limitar ao máximo esses alimentos, devido ao seu alto teor de açúcares, sódio, gordura e aditivos, os quais, em excesso são potencialmente prejudiciais à saúde. Sendo assim, esses dados podem sugerir que, embora o consumo de ultraprocessados esteja controlado, ainda há espaço para aumentar o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados para melhorar a qualidade da dieta e alinhar-se mais com as diretrizes de alimentação saudável.

As limitações do estudo estão relacionadas a uma amostra relativamente pequena de atletas. O compromisso de tempo necessário para registrar detalhadamente todas as refeições durante três dias, associado à agenda de aulas e tarefas acadêmicas (trabalhos e provas), pode ter sido um fator que dificultou a adesão ao estudo. Além disso, a ferramenta de registro alimentar de três dias apresenta limitações, assim como as demais ferramentas de avaliação dietética. Entretanto, os participantes foram orientados sobre como realizar o registro, bem como receberam imagens de tamanho de porções de alimentos para facilitar o preenchimento. Outra limitação relaciona-se a ausência de controle sobre a intensidade dos treinos dos participantes, mas os pesquisadores buscaram questionar com detalhes os diferentes exercícios realizados, bem como o tempo dedicado a cada exercício.

Os pontos fortes do estudo são a avaliação detalhada da ingestão alimentar e a análise da qualidade da dieta, que permitem identificar não apenas a adequação dos macronutrientes de acordo com as diretrizes de nutrição esportiva, mas também a adesão às recomendações para uma alimentação saudável. Outro ponto forte deste estudo foi a utilização de um ambiente virtual para coleta de dados, o que abre a possibilidade de expandir a pesquisa para outras regiões do Brasil, aumentando a diversidade da amostra e a aplicabilidade dos resultados em diferentes contextos universitários. E, ainda, este estudo se destaca por ser uma iniciativa nova em território nacional no que diz respeito a avaliação do consumo alimentar e de suplementos entre atletas universitários Brasileiros, reforçando a relevância da pesquisa.

## CONCLUSÃO

A amostra de atletas universitários analisada neste estudo revelou uma alimentação satisfatória frente as recomendações das diretrizes de nutrição esportiva, com uma adequada distribuição de macronutrientes e um baixo consumo de alimentos ultraprocessados. Embora a ingestão de carboidratos estivesse na faixa limítrofe das recomendações, as quantidades de proteínas e lipídios estavam apropriadas, o que é positivo para a saúde e o desempenho esportivo dos participantes. O fato de muitos atletas obterem informações nutricionais de fontes confiáveis, como nutricionistas, indica um comportamento alimentar consciente, o que é encorajador. No entanto, a alta taxa de auto prescrição de suplementos alimentares ressalta a necessidade de orientação profissional, dada a preocupação com a eficácia e a segurança do uso desses produtos. Além disso, a qualidade da dieta, apesar de mostrar um controle sobre os alimentos ultraprocessados, ainda apresenta espaço para melhorias, especialmente na incorporação de alimentos *in natura* e minimamente processados, conforme orientações das diretrizes de alimentação saudável.

Os achados deste estudo, inovadores no contexto nacional, não apenas contribuem para uma melhor compreensão do consumo alimentar e do uso de suplementos entre atletas universitários, mas também destacam a importância de mais pesquisas nesta área. Isso poderá facilitar o desenvolvimento de estratégias que promovam uma nutrição adequada e o bem-estar dos atletas, refletindo positivamente em sua *performance* e qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

1. Aguiar EEDC, Santos WC dos. Percepção de Membros de Associações Atléticas Acadêmicas Universitárias em Relação ao Planejamento e Controle Gerencial. *PODIUM* [Internet]. 2019;8(3):278-91. <https://doi.org/10.5585/podium.v8i3.11294>
2. Oliveira CT de, Santos AS dos, Dias ACG. Percepções de Estudantes Universitários sobre a Realização de Atividades Extracurriculares na Graduação. *Psicol cienc prof* [Internet]. 2016;36(4):864–76. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003052015>
3. Werner EN, Guadagni AJ, Pivarnik JM. Assessment of nutrition knowledge in division I college athletes. *J Am Coll Health*. 2022 Jan;70(1):248-255. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1740234>
4. Young H, Schumacher JR, Pierce S, Barnes JL. The measurement of college athletes' knowledge and behavior on pre- and post-workout nutrition utilizing a text message intervention. *J Am Coll Health*. 2023 Apr 24:1-6. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2198023>
5. Zuniga KE, Downey DL, McCluskey R, Rivers C. Need for and Interest in a Sports Nutrition Mobile Device Application Among Division I Collegiate Athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2017 Feb;27(1):43-49. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2015-0305>
6. Froiland K, Koszewski W, Hingst J, Kopecky L. Nutritional supplement use among college athletes and their sources of information. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2004 Feb;14(1):104-20. doi: 10.1123/ijsnem.14.1.104. Erratum in: *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2004 Oct;14(5):following 606. PMID: 15129934.
7. Kristiansen M, Levy-Milne R, Barr S, Flint A. Dietary supplement use by varsity athletes at a Canadian university. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2005 Apr;15(2):195-210. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.15.2.195>
8. Heffner JL, Ogles BM, Gold E, Marsden K, Johnson M. Nutrition and eating in female college athletes: a survey of coaches. *Eat Disord*. 2003 Fall;11(3):209-20. <https://doi.org/10.1080/10640260390218666>
9. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. *Med Sci Sports Exerc*. 2016;48(3):543-68. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000852>
10. Kerksick CM, Wilborn CD, Roberts MD, Smith-Ryan A, Kleiner SM, Jäger R et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *J Int Soc Sports Nutr*. 2018;15(1):38. <https://doi.org/10.1186/s12970-018-0242-y>
11. Maughan RJ, Burke LM, Dvorak J, Larson-Meyer DE, Peeling P, Phillips SM, et al. IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. *Br J Sports Med*. 2018;52(7):439-455. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099027>
12. Malta M, Cardoso LO, Bastos FI, Magnanini MMF, Silva CMFP da. Iniciativa STROBE: subsídios para a comunicação de estudos observacionais. *Rev Saúde Pública* [Internet]. 2010;44(3):559–65. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102010000300021>

13. Louzada MLC, Souza TN, Frade EOS, Gabe KT, Patricio GA. QuestNova: inovação na avaliação do consumo alimentar segundo o processamento industrial. *Rev Saude Publica*. No prelo.
14. Burke LM, Kiens B, Ivy JL. Carbohydrates and fat for training and recovery. *J Sports Sci*. 2004;22:15–30. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140527>
15. Burke LM, Cox GR, Culmings NK, Desbrow B. Guidelines for daily carbohydrate intake: do athletes achieve them? *Sports Med*. 2001;31(4):267-99. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131040-00003>
16. Knechtle B, Nikolaidis PT. Position of the Working Group Sports Nutrition of the German Nutrition Society (DGE): Fats, Fat Loading, and Sports Performance. *Ernahrungs Umschau*. 2021; <https://doi.org/10.5960/dzsm.2020.448>
17. Desbrow B, Slater G, Cox GR. Sports nutrition for the recreational athlete. *Aust J Gen Pract*. 2020 Jan-Feb;49(1-2):17-22. <https://doi.org/10.31128/AJGP-10-19-5108>
18. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

## **NORMAS DA REVISTA DEMETRA**

Categoria: ARTIGOS ORIGINAIS E COMUNICAÇÃO BREVE

**Original:** artigos oriundos de pesquisas inéditas, de tema relevante para a área (máximo de 5.000 palavras e 5 ilustrações). Os artigos provenientes de pesquisa empírica devem conter as seções de introdução, métodos, resultados, discussão e conclusão. Para ensaios, abordagens conceituais e outras similares, há liberdade para estabelecer a estrutura (título e subtítulos), de modo a contemplar a identificação do objeto do estudo ou problema em questão e fundamentos conceituais, o desenvolvimento da argumentação, as considerações finais e a bibliografia adequada e atualizada (máximo de 5.000 palavras e 5 ilustrações).

### **ARTIGOS ORIGINAIS E COMUNICAÇÃO BREVE**

**Introdução:** deve conter breve revisão da literatura atualizada e pertinente ao tema. A apresentação da(s) hipótese(s) e do(s) objetivo(s) deve ser consistente com o tema.

**Métodos:** descrever de forma clara e sucinta o(s) método(s) empregado(s), para que possa(m) ser reproduzido(s) por outros autores, acompanhado(s) da citação bibliográfica. Em relação à análise estatística, os autores devem demonstrar que os procedimentos utilizados foram apropriados para testar as hipóteses do estudo, e também para interpretar os resultados corretamente. Informar se a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética credenciado junto ao Conselho Nacional de Saúde e fornecer o número do Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE). Experimentos com animais devem estar adequados às diretrizes de conselhos de pesquisa internacionais ou nacionais relativas aos cuidados e ao uso de animais de laboratório.

**Resultados:** podem ser apresentados em tabelas, quadros e/ou figuras, elaborados de forma a serem autoexplicativos e com análise estatística. Evitar repetir dados no texto. Ilustrações (figuras, quadros, tabelas e gráficos) devem ser apresentadas em separado, ao final do texto, depois das referências com respectivos títulos, legendas e referências específicas. Os gráficos e figuras podem ser coloridos, sem custo para o autor.

**Discussão:** apresentar de forma que os resultados observados sejam confrontados adequada e objetivamente com dados já registrados na literatura.

**Conclusão:** apresentar as conclusões relevantes, considerando os objetivos do estudo. **Não serão aceitas citações bibliográficas nesta seção.**

### **Para todas as categorias**

- Para a contagem de palavras serão desconsiderados o resumo, as referências e as ilustrações.
- Os resumos devem ter no máximo 250 palavras.
- Títulos ou subtítulos não devem ser numerados, podendo-se fazer uso de recursos gráficos, preferencialmente caixa alta e negrito.
- Ilustrações (figuras, quadros, tabelas e gráficos) devem ser apresentadas em separado, no final do texto, depois das referências do original, com respectivos títulos, legendas e referências específicas.
- Ao longo do texto os autores devem indicar, com destaque, a localização de cada ilustração, todas devidamente numeradas.
- As tabelas e os quadros devem ser elaborados em Word.
- Os gráficos devem ser elaborados em Excel e os dados numéricos correspondentes devem ser enviados, de preferência, em separado, no programa Word ou em outra planilha, como texto, de modo a facilitar o recurso de copiar e colar.
- Notas de rodapé: deverão ser restritas ao necessário e indicadas por letras sobrescritas (Ex. <sup>a</sup>, <sup>b</sup>). Usar a função própria do Word para letras sobrescritas.

### **PREPARO DO MANUSCRITO**

**Estrutura do texto:** deve ser digitado em formato Word, fonte Arial 12, espaçamento entre linhas 2,0; alinhamento à esquerda, página em tamanho A-4. O texto deve conter título completo e título abreviado para cabeçalho.

- Título: *Completo*, no idioma original do manuscrito e em inglês, que deverá ser conciso e evitar palavras desnecessárias e/ou redundantes, sem abreviaturas e siglas ou localização geográfica da pesquisa. *Abreviado* para cabeçalho, não excedendo 40 caracteres (incluindo espaços), em português

- O resumo deve ter no máximo 250 palavras. O resumo não deverá conter citações. Os manuscritos submetidos em português não necessitam de abstract. Caso sejam aprovados, a versão em inglês conterá esta seção.
- A redação do resumo deve ser feita de forma objetiva, organizado de acordo com a estrutura do estudo, dando destaque a cada uma das partes abordadas, assim apresentadas: **Introdução** - Informar o contexto em que o trabalho se insere, sintetizando a problemática estudada. **Objetivo** - Explicitar claramente. **Métodos** - Destacar os procedimentos metodológicos adotados, amostragem/população estudada, local, análises estatísticas, entre outros. **Resultados** - Destacar os mais relevantes para os objetivos apresentados. Os trabalhos de natureza quantitativa devem apresentar resultados numéricos, assim como seu significado estatístico. **Conclusões** - Destacar as conclusões mais relevantes.
- Destacar no mínimo 3 e no máximo 6 termos de indexação, os descritores em Ciência da Saúde - DeCS - da Bireme ou DeCS/MeSH.
- Títulos de seção ou subtítulos não devem ser numerados, podendo-se fazer uso de recursos gráficos, preferencialmente caixa alta e negrito.
- Ilustrações (figuras, quadros, tabelas e gráficos) devem ser apresentadas em separado, no final do texto, depois das referências do original, com respectivos títulos, legendas e referências específicas.
- Ao longo do texto os autores devem indicar, com destaque, a localização de cada ilustração, todas devidamente numeradas.
- As tabelas e os quadros devem ser elaborados em Word.
- Os gráficos devem ser elaborados em Excel e os dados numéricos correspondentes devem ser enviados, de preferência, em separado, no programa Word ou em outra planilha, como texto, de modo a facilitar o recurso de copiar e colar.
- As figuras devem ser encaminhadas em JPEG ou TIFF.
- Notas de rodapé: deverão ser restritas ao necessário e indicadas por letras sobrescritas (Ex. <sup>a, b</sup>). Usar a função própria do Word para letras sobrescritas.
- Para a contagem de palavras não serão considerados o resumo, as referências e as ilustrações.

**Folha de rosto:** Não enviar no corpo do manuscrito. Deve ser enviada em arquivo distinto ao manuscrito e deve conter os dados abaixo:

- Título completo no idioma original do manuscrito e em inglês;
- Título abreviado para cabeçalho, não excedendo 40 caracteres (incluindo espaços)
- Nome de cada autor por extenso. Não abreviar os prenomes. Todos os autores devem estar cadastrados no *Open Researcher and Contributor ID* (ORCID®) para submissão de manuscritos. Caso não possua, fazer o cadastro através do link: <<https://orcid.org/register>>). Informar, explicitamente, a contribuição de cada um dos autores no manuscrito. O crédito de autoria deverá ser baseado em contribuições substanciais, tais como: concepção e desenho; análise e interpretação dos dados; revisão e aprovação da versão final. Não se justifica a inclusão de nomes de autores cuja contribuição não se enquadre nos critérios acima.
- Dados da titulação acadêmica de todos os autores; a filiação institucional atual, além de cidade, estado e país (Instituição / Faculdade ou Curso / Departamento (se houver) / cidade, estado, país.
- Indicar o autor de correspondência.
- Informar e-mail e ORCID (<https://orcid.org/>) de todos os autores.
- Informar se o manuscrito é oriundo de dissertação ou tese, indicando o título, autor, universidade e ano da publicação.
- Durante a submissão do manuscrito os autores deverão indicar, na Folha de rosto, pelo menos três possíveis revisores, com os respectivos e-mails e instituições acadêmicas ou de pesquisa nas quais estão vinculados. Os revisores devem ter experiência na área do tema proposto e possuir **título de doutor ou experiência técnica comprovada na área**. A sugestão dos revisores não determina o efetivo convite para a revisão.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

Vivian Schommer Penha  
Pedro Cechin Silva

**CONSUMO ALIMENTAR DE ACADÊMICOS QUE COMPETEM PELA  
ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA UNIVERSITÁRIA**

Porto Alegre, RS  
2024

**Vivian Schommer Penha  
Pedro Cechin Silva**

**CONSUMO ALIMENTAR DE ACADÊMICOS QUE COMPETEM PELA  
ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA UNIVERSITÁRIA**

Projeto de pesquisa de Trabalho de  
Conclusão de Curso de graduação de  
Nutrição da UFCSPA

Orientadora: Profa. Cláudia Dornelles  
Schneider

Porto Alegre, RS  
2024

## SUMÁRIO

<b>RESUMO.....</b>	<b>28</b>
<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>29</b>
<b>2. OBJETIVOS .....</b>	<b>32</b>
<b>2.1. OBJETIVO GERAL .....</b>	<b>32</b>
<b>2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....</b>	<b>32</b>
<b>3. METODOS .....</b>	<b>33</b>
<b>3.1. AMOSTRA .....</b>	<b>33</b>
<b>3.2. CONSUMO ALIMENTAR .....</b>	<b>34</b>
<b>3.3. ANÁLISE DE DADOS .....</b>	<b>35</b>
<b>3.4. ASPECTOS ÉTICOS.....</b>	<b>35</b>
<b>4. CRONOGRAMA.....</b>	<b>37</b>
<b>5. ORÇAMENTO .....</b>	<b>38</b>
<b>6. EQUIPE DE PESQUISA.....</b>	<b>39</b>
<b>7. REFERÊNCIAS.....</b>	<b>40</b>
<b>APÊNDICE A – CARTAZ DE DIVULGAÇÃO.....</b>	<b>42</b>
<b>APÊNDICE B - FICHA DE ANAMNESE (ONLINE).....</b>	<b>43</b>
<b>APÊNDICE C - TCLE.....</b>	<b>46</b>
<b>ANEXO A – FOTOS DE MEDIDAS CASEIRAS E PORÇÕES.....</b>	<b>48</b>

## RESUMO

As Associações Atléticas Acadêmicas (A.A.A), conhecidas como "Atléticas", desempenham um papel fundamental no cenário universitário, promovendo atividades esportivas, recreativas e culturais, dentre outras. No âmbito esportivo competitivo são oferecidas diversas modalidades esportivas como atletismo, handebol, Fut7, futsal, vôlei, tênis de mesa, basquete, etc., dependendo da Atlética. Sabemos que a nutrição é um fator determinante para o desempenho, e para a saúde de atletas e desportistas. Entretanto, existe uma lacuna de conhecimento sobre o consumo alimentar no esporte universitário, o que destaca a necessidade de mais esclarecimentos sobre o tema. O objetivo deste projeto é analisar o consumo alimentar e uso de suplementação de acadêmicos de Atléticas universitárias envolvidos em competições esportivas. A metodologia adotada é de natureza transversal, e serão convidados a participar do estudo todos os associados à Atlética universitária que participam de competições esportivas. O estudo seguirá as normas dispostas na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e o projeto será submetido à aprovação do CEP/UFCSPA. Os dados serão coletados através de entrevista online, por meio de anamnese (idade, peso, altura, dados da modalidade esportiva e consumo de suplementos) e registro alimentar de 3 dias (ingestão de alimentos). O cálculo nutricional será feito com apoio do software Webdiet e a adequação nutricional será realizada de acordo com as recomendações das diretrizes de nutrição esportiva. Dessa maneira, a pesquisa buscará responder a seguinte questão de pesquisa: "Quais as características/ perfil do consumo alimentar de acadêmicos participantes das Atléticas universitárias?".

## 1. INTRODUÇÃO

As Associações Atléticas Acadêmicas (A.A.A), ou somente “Atléticas”, correspondem a organizações responsáveis pelo desenvolvimento de atividades esportivas, recreativas e culturais no âmbito universitário. Sendo assim, buscam promover o esporte através de jogos e competições, além de realizarem a integração entre os alunos – de um único curso ou de uma faculdade –, por meio de eventos festivos e recepção aos alunos calouros (AGUIAR; SANTOS, 2019).

As primeiras A.A.A surgiram ainda no século XIX e foi na era Vargas que o esporte universitário teve a realização da I Olimpíada Universitária Brasileira. Em 1914, então, o Decreto-Lei nº 3617/1941 institucionalizou a criação das Associações Atléticas Acadêmicas como organizações independentes de estudantes universitários, permanecendo assim até os dias atuais (BRASIL, 1941).

Conforme Oliveira e colaboradores (2016), o envolvimento do aluno universitário em atividades extracurriculares vem sendo objeto de estudo de diversas pesquisas, não somente nacionais como também internacionais, devido a sua relevância no processo de adaptação ao contexto universitário. Tais atividades também são denominadas complementares ou não obrigatórias e, por seu caráter optativo, oferecem ao estudante uma maior liberdade de seleção das experiências com as quais se envolverá (FIOR; MERCURI, 2009). Dentre as diversas possibilidades, há atividades de pesquisa, extensão, estágio, atividades culturais e, também, esportivas – tais como as A.A.A (BRASIL, 2007; BRASIL, 2024).

Cada instituição de ensino superior pode conter o órgão desportivo que representa os seus acadêmicos. No caso da UFCSPA, por exemplo, há a Associação Atlética Acadêmica da UFCSPA (AAAUFCSA) e a Liga Desportiva Eduardo De Rose (Líder FFF), esta última foi fundada há 18 anos e é a atlética exclusiva do curso de medicina. Já a AAAUFCSA é mais recente, o seu estatuto data o ano de 2022, e ela pode ser constituída por alunos e ex-alunos da graduação e pós-graduação de todos os cursos da UFCSPA, incluindo o de Medicina. Além disso, ela também permite a participação de professores e técnico-administrativos da universidade. Para qualquer membro ser enquadrado, ou promovido, à categoria de Atletas, ele deve praticar, no mínimo, uma modalidade esportiva pela atlética, comparecendo aos treinos e jogos, além de comprovar aptidão para a prática esportiva.

Além dos associados, as atléticas também apresentam um órgão executivo responsável pela execução das atividades administrativas, institucionais e jurídicas. Para tanto, há a subdivisão de cargos como presidente, vice-presidente, tesoureiro, diretor de comunicação, diretor de eventos, diretor geral de esporte, diretor geral de produtos e secretário.

Cada universidade oferece diferentes modalidades, de acordo com a demanda, viabilidade e interesse dos seus membros. No âmbito esportivo competitivo da AAAUFCSPA, por exemplo, há as seguintes modalidades: atletismo, handebol, Fut7, futsal, vôlei, tênis de mesa e basquete. Hatzidakis (2006), relata que a participação dos alunos no esporte universitário pode dar-se de maneira recreativa ou competitiva, sendo que essa última ocorre, comumente, através de competições amistosas, estaduais (promovidas pelas federações universitárias) e nacionais, que são promovidas pela Confederação Brasileira do Desporto Universitário (CBDU)<sup>b</sup>.

No que diz respeito às logísticas inerentes ao treinamento esportivo – tais como local de treino, materiais e organização dos protocolos de treinos –, Altino e Sales (2016) citam que, de maneira geral, as atléticas não possuem apoio financeiro de suas universidades. Nesses casos, os próprios alunos custeiam as despesas para conseguir garantir os treinos e os campeonatos. Na UFCSPA, por exemplo, essa realidade se aplica, além da falta de estrutura física disponível para esse fim com exceção do tênis de mesa, os treinos das modalidades esportivas são realizados em ambientes externos à instituição <sup>c</sup>.

Atualmente existe um referencial teórico rico na literatura internacional (principalmente de origem norte-americana) sobre a experiência dos estudantes universitários que praticam esporte. Contudo, na contramão do crescente volume de produção científica no campo da nutrição esportiva, há pouquíssima literatura nacional a respeito do consumo alimentar desses alunos desportistas.

A nutrição é reconhecida como um fator determinante não somente para a *performance*, como também para a saúde de atletas e desportistas. Isso porque, a alimentação fornece os nutrientes (macro e micro) necessários para suprir a demanda

---

<sup>b</sup> A CBDU é a entidade responsável pela regulamentação do desporto universitário brasileiro e tem como objetivo organizar todos os eventos esportivos universitários mais importantes do Brasil, os jogos universitários Brasileiros.

<sup>c</sup> Os treinos do atletismo ocorrem no CETE (Centro Estadual de Treinamento Esportivo), os do vôlei e do handebol são no Colégio Romano, os de basquete no Geraldo Santana, os de futsal na Orla do Guaíba e os de Fut7 no Bombonera e na Orla do Guaíba.

energética aumentada durante e após o treinamento, fortalece o sistema imunológico e também auxilia tanto na recuperação muscular como na prevenção de lesões. Sendo assim, a ingestão alimentar adequada interfere em diversos âmbitos da prática esportiva de qualquer modalidade, conforme elucidado nas principais diretrizes de nutrição esportiva (KERKSICK et al., 2018; THOMAS et al., 2016; MAUGHAN et al., 2018). Posto isso, a lacuna de conhecimento sobre o consumo alimentar do esporte universitário demanda mais esclarecimentos sobre o tema. Dessa maneira, a pesquisa buscará responder a seguinte questão de pesquisa: “Quais as características/ perfil do consumo alimentar de acadêmicos participantes de atléticas universitárias?”.

## 2. OBJETIVOS

### 2.1. OBJETIVO GERAL

Analisar o consumo de alimentos e suplementos dos acadêmicos da Atlética universitária envolvidos em competições esportivas.

### 2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Verificar a adequação dos nutrientes conforme as diretrizes de nutrição esportiva
- Analisar o grau de processamento dos alimentos ingeridos
- Analisar a qualidade da dieta
- Investigar as fontes de informação sobre alimentação e suplementação

### 3. METODOS

O estudo possui um delineamento transversal e a população será composta por acadêmicos associados à Atlética universitária envolvidos em competições esportivas. A coleta de dados ocorrerá em sua totalidade de forma não presencial, através de ambiente virtual (Google Meet).

#### 3.1. AMOSTRA

Serão convidados a participar do estudo todos os membros da Atlética universitária que participam de competições esportivas. Para tanto, será realizado contato com o representante da atlética (Presidente ou outro membro), e através deste membro solicitaremos o envio de um cartaz/post de divulgação (conforme modelo no apêndice A), para que seja divulgado entre os demais membros da Atlética, através de seus grupos de WhatsApp ou email. Desta forma, os interessados em participar da pesquisa receberão as informações de como participar da pesquisa (link para o TCLE online), e caso tenham dúvidas poderão entrar em contato com os pesquisadores através de email ou telefones que constam do cartaz de divulgação. Após o consentimento online, serão direcionados a uma página com informações sobre o agendamento da entrevista virtual.

Critérios de inclusão:

Membros da Atlética universitária, de ambos os sexos, que pratiquem, no mínimo, uma modalidade esportiva, e participem de competições pela Atlética universitária.

Critérios de exclusão:

Participantes que não preencham/enviem o registro alimentar.

Inicialmente o projeto será divulgado para a atlética da UFCSPA (AAAUFCSPA), a qual possui diversas modalidades esportivas competitivas: atletismo, handebol, Fut7, futsal, vôlei, tênis de mesa e basquete. Para tanto, será obtida a anuência da PROGRAD e do Presidente da Atlética, as quais serão anexadas à Plataforma Brasil.

Gostaríamos de deixar previsto no atual projeto nossa intenção de ampliar a amostra e analisar os competidores de outras atléticas universitárias. Neste caso, qualquer documento (como termo de anuência) que seja necessário será incluído através de emendas ao atual projeto e deverá ser aprovado pelo CEP/UFCSPA.

A partir de uma entrevista online (Google Meet), serão coletados dados sociodemográficos, sobre a modalidade esportiva, suplementos (utilização e fontes de informações) e, por fim, questões que relacionam nutrição e esporte. O modelo de anamnese desenvolvido para esta pesquisa encontra-se disponível no Apêndice B. Nesta entrevista online os participantes serão instruídos sobre como realizar os registros alimentares e receberão um material ilustrativo com os diferentes tamanhos dos utensílios (pratos, talheres, copos, etc.) e tamanho das porções (raso, normal ou cheio), a fim de minimizar erros no preenchimento (Anexo A). A entrevista não será gravada.

### 3.2. CONSUMO ALIMENTAR

A ingestão alimentar será avaliada com auxílio do registro alimentar de 3 dias (dois dias úteis (típicos) e 1 dia do final de semana (atípico)), o qual será obtido por meio do aplicativo WhatsApp e irá incluir alimentos e suplementos.

A partir desses registros, serão calculados, por meio do software virtual WebDiet, os macronutrientes (g; g/kg; %VET) e a energia (kcal) consumida. A adequação nutricional será realizada de acordo com as recomendações das diretrizes de nutrição esportiva.

Para a análise do Grau de Processamento, os alimentos consumidos serão caracterizados em 4 grupos: in *natura* e minimamente processados, ingredientes culinários, processados e ultraprocessados, conforme o Guia alimentar para a população Brasileira (2014).

A qualidade da dieta será avaliada conforme o Índice de Alimentação Saudável adaptado para a População Brasileira (IASad), um instrumento que avalia a qualidade da dieta através do consumo de grupos alimentares e nutrientes (MOTA, 2008).

O desfecho primário será a adequação dos macronutrientes e os desfechos secundários a qualidade da dieta e o grau de processamento dos alimentos.

### 3.3. ANÁLISE DE DADOS

Todos os dados coletados serão armazenados em uma planilha do Microsoft® Excel®. Os dados serão inicialmente avaliados quanto ao pressuposto da normalidade através do teste de Shapiro-Wilk. Os resultados serão basicamente descritivos e apresentados em média e desvio padrão ou mediana e intervalo interquartil conforme a distribuição dos mesmos. Frequências absolutas e relativas serão apresentadas sempre que conveniente/apropriado.

Para avaliar a adequação nutricional será utilizado o teste t para uma amostra, utilizando os valores nutricionais de referência conforme as diretrizes atuais. O nível de significância adotado será de 5%, e será utilizando o programa SPSS (*Statistical Package for Social Science for Windows*) versão 23.0.

### 3.4. ASPECTOS ÉTICOS

No que diz respeito aos aspectos éticos, o estudo seguirá as normas dispostas na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e o projeto será submetido à aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) está no Apêndice C. A coleta de dados será iniciada apenas após a aprovação do referido comitê e concordância do participante em relação ao registro de consentimento.

Por se tratar de pesquisa em ambiente virtual, o participante que tiver interesse poderá participar de duas maneiras: (1) clicar no link do TCLE online (Google Forms) disponibilizado no cartaz de divulgação, ou (2) entrar em contato com os pesquisadores (por e-mail ou WhatsApp) e receber o link com acesso ao TCLE online (Google Forms).

Após esclarecimento completo sobre a natureza da pesquisa, seus objetivos, métodos, benefícios previstos, potenciais riscos e o incômodo que esta possa acarretar, caso concorde em participar, deve clicar em “Li e concordo em participar da pesquisa”, e terá acesso ao download do TCLE. Cada participante será orientado a guardar, em seus arquivos, uma via do documento.

O TCLE será hospedado em um drive, e o link dessa hospedagem estará logo após o termo por escrito no formulário on-line (Google Forms), facilitando, portanto, o download do arquivo do termo pelo participante da pesquisa.

Somente após concordar em participar da pesquisa é que será agendada a entrevista onde serão coletados os dados para a pesquisa.

A participação dos desportistas será voluntária, podendo o indivíduo solicitar a qualquer momento sua retirada/ saída do estudo. Não haverá custo nem remuneração aos participantes.

Os riscos em participar desta pesquisa são mínimos e estão relacionados ao desconforto em relatar a alimentação e os exercícios. As entrevistas serão realizadas por membros da equipe treinados, e não serão gravadas. Importante ressaltar que caso o participante se sinta desconfortável ou com vergonha para responder qualquer pergunta, não precisará responder.

Os benefícios de participar da pesquisa serão receber ao final do estudo os resultados das avaliações sobre a alimentação. Além disso, ao final do estudo serão convidados a assistir à defesa dos TCCs onde serão apresentados os resultados encontrados na pesquisa. Cabe destacar que serão divulgados os resultados do grupo como um todo, sem identificação dos participantes.



**5. ORÇAMENTO**

<b>Recursos Materiais</b>	<b>Valor Unitário (R\$)</b>	<b>Subtotal (R\$)</b>
Notebook *	3199,00	3199,00
Software nutricional	799,00 / ano	1598,00
Valor Total (R\$)		4797,00

\* Materiais de posse dos pesquisadores, não impactarão em custos do projeto para a UFCSPA.

## **6. EQUIPE DE PESQUISA**

Acadêmicos do Curso de Nutrição:

Vivian Schommer Penha

Pedro Cechin Silva

Professora orientadora do Curso de Nutrição: Cláudia Dornelles Schneider

## 7. REFERÊNCIAS

AGUIAR, Eloah; SANTOS, Wesley. Percepção de membros de associações atléticas acadêmicas universitárias em relação ao planejamento e controle gerencial. **Podium Sport, Leisure and Tourism Review**, São Paulo, v. 8, n. 3, p. 278-291, 2019.

ALTINO, L.; SALLES, S. **Esquecido pelos Investimentos da Rio-2016, Esporte Universitário Agoniza: Campeonato Carioca Envolve Poucas Instituições e tem Infraestrutura Inadequada**. 2016. Disponível em:

<[http://oglobo.globo.com/rio/bairros/esquecido-pelos-investimentos-da-rio2016-esporte-universitario-agoniza-20341592?utm\\_source](http://oglobo.globo.com/rio/bairros/esquecido-pelos-investimentos-da-rio2016-esporte-universitario-agoniza-20341592?utm_source)>. Acesso em: 08 mar. 2024.

BRASIL. Decreto-Lei nº 3.617, de 15 de setembro de 1941. Estabelece as bases de organização dos desportos universitários. Rio de Janeiro, 15 de setembro de 1941. 1941. Disponível em: <[https://planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto-lei/1937-1946/del3617.htm#:~:text=As%20pessoas%20naturais%20ou%20jur%C3%ADdicas,a%20auxiliar-lhes%20a%20manuten%C3%A7%C3%A3o](https://planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/1937-1946/del3617.htm#:~:text=As%20pessoas%20naturais%20ou%20jur%C3%ADdicas,a%20auxiliar-lhes%20a%20manuten%C3%A7%C3%A3o)>. Acesso em: 04 mar. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. **Resolução CNE/CES nº 2**, Dispõe sobre carga horária mínima e procedimentos relativos à integralização e duração dos cursos de graduação, bacharelados, na modalidade presencial. Brasília: Ministério da Educação, 2007.

Brasil. Ministério da Saúde (MS). **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília: MS; 2014

BRASIL. Portal do MEC/perguntas frequentes/atividades complementares. Disponível em: <[www.mec.gov.br](http://www.mec.gov.br)>. Acesso em: 29 fev. 2024.

CRUZ, Marcelo Leandro Santana et al. Perfil das Atividades Complementares dos Graduandos em Medicina pela Universidade Estadual de Feira de Santana, 2009-2017. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, p. 265-275, 2020.

ESTATUTO DA ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA ACADÊMICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE. Porto Alegre/RS, 2022.

FIOR, Camila Alves; MERCURI, Elizabeth. Formação universitária e flexibilidade curricular: importância das atividades obrigatórias e não obrigatórias. **Psicologia da Educação**, n. 29, 2009.

HATZIDAKIS, G. **Esporte Universitário**. 2006 – Atlas do Esporte no Brasil. CONFEF, Rio de Janeiro/RJ, p. 1019-1021, 2006.

KERKSICK, Chad M. et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 15, n.1, p.39, 2018. <https://doi.org/10.1186/s12970-018-0242-y>

MAUGHAN, Ronald J. et al. IOC Consensus Statement: dietary supplements and the high-performance athlete. **International Journal Of Sport Nutrition And Exercise Metabolism**, [S.l.], v. 28, n. 2, p. 104-125, 2018. Human Kinetics. <http://dx.doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0020>.

MOTA, João Felipe et al. Adaptation of the healthy eating index to the food guide of the Brazilian population. **Rev Nutr**, v. 21, n. 5, p. 545-52, 2008.

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto de; SANTOS, Anelise Schaurich dos; DIAS, Ana Cristina Garcia. Percepções de estudantes universitários sobre a realização de atividades extracurriculares na graduação. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 36, p. 864-876, 2016.

THOMAS, D. T.; ERDMAN, K. A.; BURKE, L. M. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 48, n. 3, p. 543-568, 2016.

## APÊNDICE A – CARTAZ DE DIVULGAÇÃO

### CONVITE PARA PARTICIPAÇÃO EM PESQUISA

#### **CONSUMO ALIMENTAR DE ACADÊMICOS QUE COMPETEM PELA ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA UNIVERSITÁRIA**

Público alvo: Atletas da Atlética universitária

Objetivo do estudo: Analisar o consumo de alimentos e suplementos dos acadêmicos que competem pela Atlética

Local: A pesquisa será 100% virtual

1ª etapa: acesso ao TCLE online (termo de consentimento livre e esclarecido) – após leitura e consentimento será agendada a 2ª etapa

<https://forms.gle/8p7xuB2HYndtE8st9>

2ª etapa: entrevista (anamnese) no Google Meet (previamente agendada)

*Tem interesse em participar? Ficou com dúvidas e quer saber mais detalhes sobre a pesquisa, entre em contato:*

Pesquisadores	Email	Telefone
Vivian Schommer Penha	vivian.penha@ufcspa.edu.br	(53) 98432-9222
Pedro Cechin Silva	pedro.cechin@ufcspa.edu.br	(51) 99778-0608

\* A participação é voluntária e gratuita, e a qualquer momento e sem nenhum prejuízo, você poderá retirar seu consentimento de participação da pesquisa. Ao final do estudo você receberá os resultados das avaliações sobre sua alimentação e será convidado a assistir à defesa do TCC onde serão apresentados os resultados encontrados na pesquisa. Cabe destacar que serão divulgados os resultados do grupo como um todo, sem identificação dos participantes.

## APÊNDICE B - FICHA DE ANAMNESE (ONLINE)

Nome: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_ Sexo: F ( ) M ( )

Curso: \_\_\_\_\_

Nome da Atlética: \_\_\_\_\_ Nome da universidade: \_\_\_\_\_

Celular: ( ) \_\_\_\_\_ DN: \_\_\_\_\_

Peso atual: \_\_\_\_\_ Altura: \_\_\_\_\_

Desde quando você participa da Atlética?(meses/anos) \_\_\_\_\_

Qual (ais) modalidade(s) você treina regularmente?

- ( ) Atletismo  
 ( ) Handebol  
 ( ) Fut7  
 ( ) Vôlei  
 ( ) Basquete  
 ( ) Futsal  
 ( ) Tênis de mesa  
 ( ) outra: \_\_\_\_\_

Qual a frequência e duração dos treinos? (treinos da **modalidade** e **outros exercícios**, como academia, corrida ...)

2a	3a	4 <sup>a</sup>	5a	6a	sab	Dom

Você participa (ou já participou) de competições da Atlética?

- ( ) Participa/já participou      ( ) Apenas pratica

- **EM CASO AFIRMATIVO, SEGUIR. EM CASO NEGATIVO, PULAR PARA O ITEM 2.**

Desde quando você participa das competições da Atlética? (meses/anos)Em qual(is) modalidade(s) você compete? \_\_\_\_\_

ESPORTE	NIVEL (regional/nacional/internacional)	TEMPO DE PRÁTICA
Atletismo		
Handebol		
Fut7		
Vôlei		
Basquete		
Futsal		
Tênis de mesa		
outra		

Você se preocupa com a alimentação no dia da competição? ( ) SIM ( ) NÃO  
 Você se preocupa com a alimentação na véspera da competição? ( ) SIM ( ) NÃO  
 Pode me contar um pouquinho que cuidados seriam esses?

---

2. Suplementos – você consome/usa algum tipo de suplemento alimentar?

SUPLEMENTO	DOSE	FREQUENCIA	MARCA
Whey protein			
Creatina			
Cafeína			
Carboidrato (pó/gel)			
Pré-treino			
Outro:			

**Quem prescreveu?**

- ( ) Nutricionista  
 ( ) Médico (especialidade) \_\_\_\_\_  
 ( ) Educador físico  
 ( ) outro \_\_\_\_\_  
 ( ) auto prescrição

**Qual é a sua principal fonte de informação em relação a suplementação (podendo ser via internet)?**

- ( ) Nutricionista  
 ( ) Médico  
 ( ) Educador físico  
 ( ) Nenhum profissional da saúde  
 ( ) Treinadores  
 ( ) Google/internet  
 ( ) Outros praticantes e atletas  
 ( ) Livros ou artigos  
 ( ) outros: \_\_\_\_\_

**Qual é a sua principal fonte de informação em relação a alimentação (podendo ser via internet)?**

- Nutricionista
- Médico
- Educador físico
- Nenhum profissional da saúde
- Treinadores
- Google/internet
- Outros praticantes e atletas
- Livros ou artigos
- outros: \_\_\_\_\_

**Você segue uma dieta mista (com carne) ou é vegetariano?**

- onívoro/ dieta mista
- vegetariano: \_\_\_\_\_ (tipo)

**Como você descreveria a sua alimentação atualmente no quesito saúde?**

- insatisfatória ( ) razoavelmente satisfatória/ mediana ( ) satisfatória

E de 0 a 10, que número você acha que descreveria sua alimentação no quesito saúde (considerando 0 a pior alimentação e 10 a melhor alimentação)? \_\_\_\_\_

## APÊNDICE C - TCLE

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Você está sendo convidada(o) a participar da pesquisa **“CONSUMO ALIMENTAR DE ACADÊMICOS QUE COMPETEM PELA ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA UNIVERSITÁRIA”**. Pedimos que você leia com atenção este termo (no momento e local que considere adequado, com o tempo que necessitar) para que entenda o objetivo do estudo e o seu envolvimento como voluntário. Caso você queira mais detalhes ou informações, sinta-se à vontade para perguntar. Deixamos claro que você pode recusar-se a participar, ou retirar o seu consentimento em participar da pesquisa a qualquer momento, sem que isto lhe cause qualquer tipo de prejuízo.

A nutrição é reconhecida como um fator determinante não somente para o desempenho, como também para a saúde de atletas e desportistas. A ingestão alimentar adequada interfere em diversos âmbitos da prática esportiva de qualquer modalidade, conforme as principais diretrizes de nutrição esportiva. Entretanto, existe uma lacuna de conhecimento sobre o consumo alimentar dentro do esporte universitário o que destaca a necessidade de mais esclarecimentos sobre o tema. Sendo assim, o objetivo deste estudo é analisar o consumo alimentar e uso de suplementação nutricional dos acadêmicos membros da Atlética universitária que participam de competições esportivas.

Este projeto é referente ao Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) dos estudantes de Nutrição Vivian Schommer Penha e Pedro Cechin Silva, da UFCSPA, sob orientação da Prof<sup>a</sup> Cláudia Dornelles Schneider (pesquisadora responsável).

Todas as informações serão obtidas por entrevista online com auxílio do Google Meet (duração ~ 40min), em horário previamente combinado, conforme a sua disponibilidade (sendo assim, não haverá nenhum custo, como deslocamento, para participar). Nesta entrevista faremos algumas perguntas sobre sua idade, peso, altura, prática esportiva, e ingestão de suplementos nutricionais. Além disso, precisamos que você anote tudo o que comer durante 3 dias, e vamos te explicar detalhadamente como fazer isso.

Os riscos em participar desta pesquisa são mínimos e estão relacionados ao desconforto em relatar sua alimentação e seus exercícios. As entrevistas serão realizadas por membros da equipe treinados, e não serão gravadas. Importante ressaltar que caso você se sinta desconfortável ou com vergonha para responder qualquer pergunta, não precisará responder.

Os benefícios de participar da pesquisa serão receber ao final do estudo os resultados das avaliações sobre sua alimentação. Além disso, ao final do estudo você será convidado a assistir à defesa dos TCCs onde serão apresentados os resultados encontrados na pesquisa. Cabe destacar que serão divulgados os resultados do grupo como um todo, sem identificação dos participantes.

Lembramos que a qualquer momento você pode entrar em contato com os pesquisadores para pedir auxílio ou informações e esclarecer qualquer dúvida.

É importante destacar que você não terá gastos financeiros para participar deste estudo, mas caso ocorra qualquer gasto, comprovadamente relacionado com a pesquisa, você será ressarcido pelos pesquisadores. Da mesma forma, não haverá remuneração financeira pela sua participação como voluntário. Caso haja qualquer prejuízo comprovadamente decorrente desta pesquisa, haverá garantia de indenização pelos pesquisadores. Os pesquisadores garantem manutenção de sigilo e privacidade de suas informações durante todas as fases do estudo. Serão

divulgados apenas os resultados médios dos grupos por meio de publicações científicas em congressos e/ou revistas especializadas, sendo que o nome dos participantes será mantido em absoluto sigilo. Além disso, os dados obtidos na pesquisa não serão utilizados para outros fins além dos previstos neste termo.

Você pode entrar em contato com a aluna Vivian Schommer Penha [vivian.penha@ufcspa.edu.br](mailto:vivian.penha@ufcspa.edu.br), telefone: (53) 98432-9222, com o aluno Pedro Cechin Silva [pedro.cechin@ufcspa.edu.br](mailto:pedro.cechin@ufcspa.edu.br), telefone (51) 999778-0608, com o pesquisador responsável ou com o comitê de ética a qualquer tempo, conforme detalhes a seguir.

---

**Dados de Identificação do Pesquisador Responsável:**

Profa. Dra. Cláudia Dornelles Schneider  
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA)  
Rua Sarmiento Leite, 245 – Departamento de Nutrição – Porto Alegre, RS  
Telefone: (51) 3303-8830 e-mail: claudias@ufcspa.edu.br

**Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa da UFCSPA:**

Rua Sarmiento Leite, 245, sala 605, prédio 3 – Porto Alegre, RS  
Telefone: (51) 3303-8804 e-mail: cep@ufcspa.edu.br

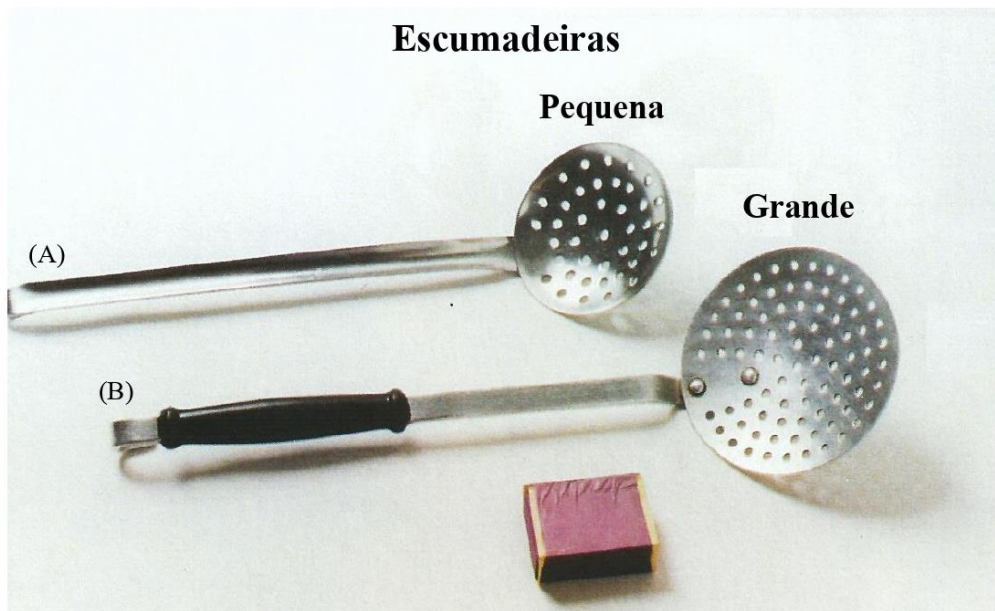
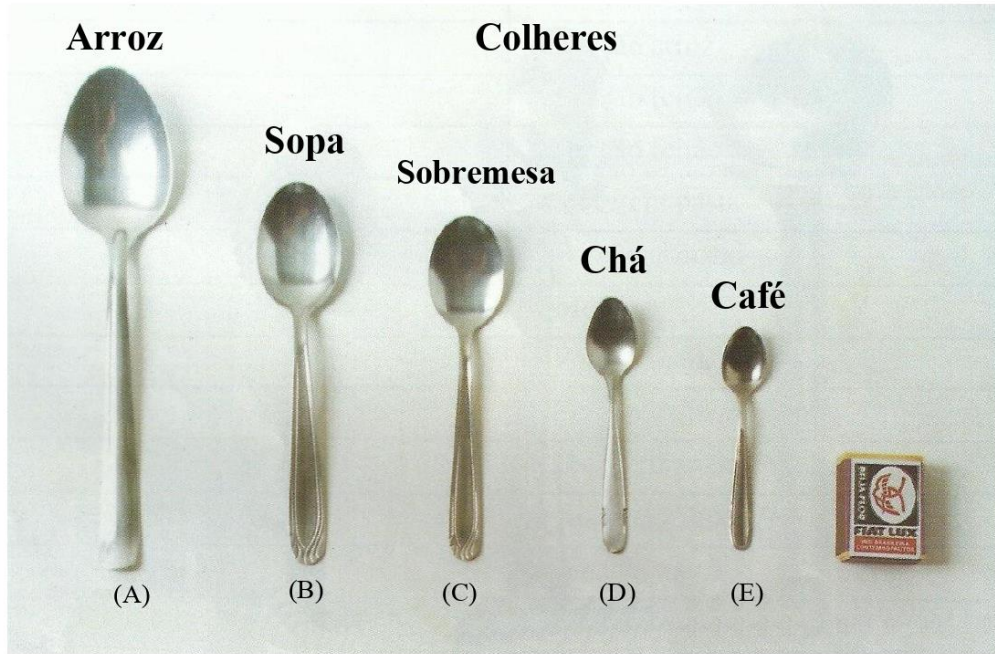
---

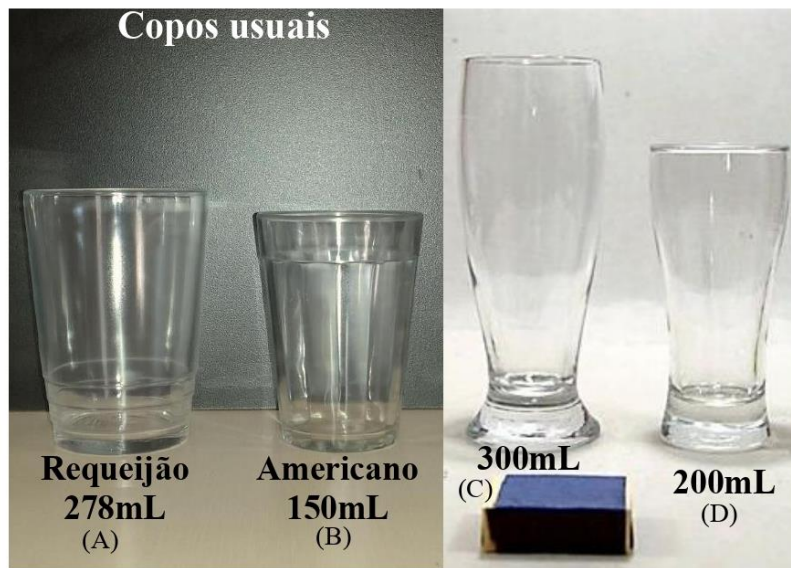
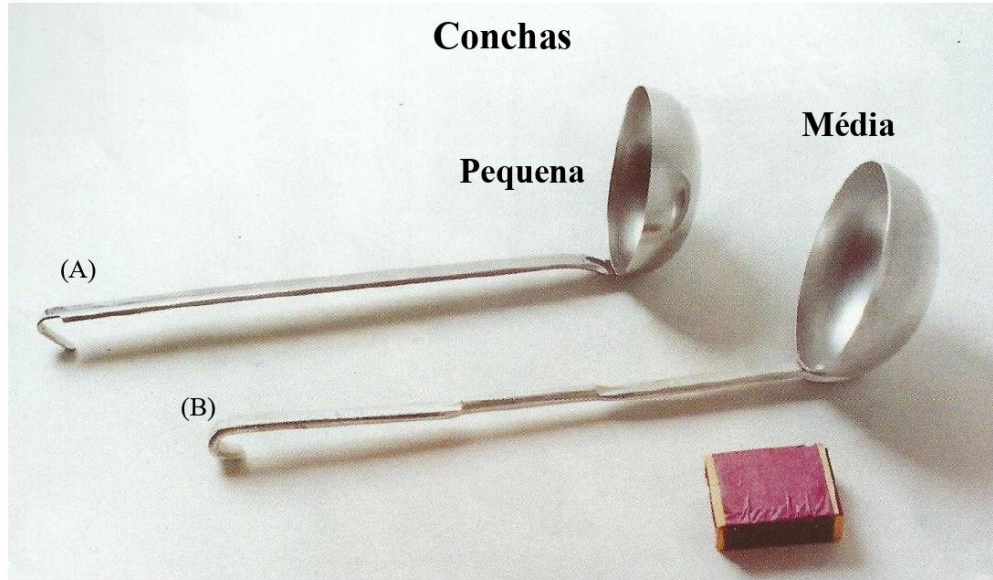
Recomendamos imprimir este TCLE e guardá-lo como comprovante de seu consentimento, ou fazer download em pdf. Podemos ainda enviá-lo por email caso tenha qualquer dificuldade durante o processo online.

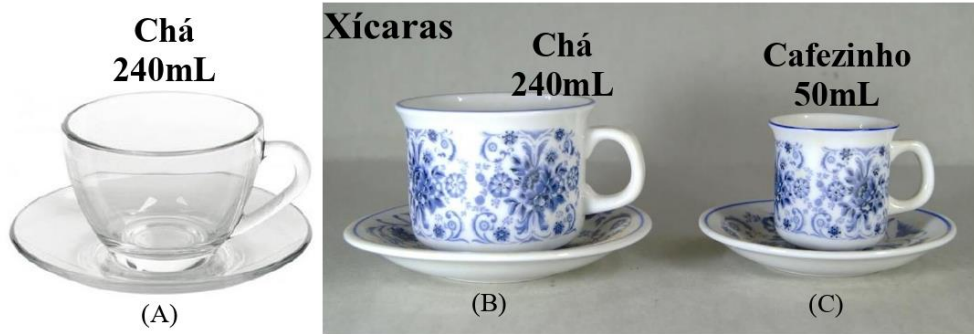
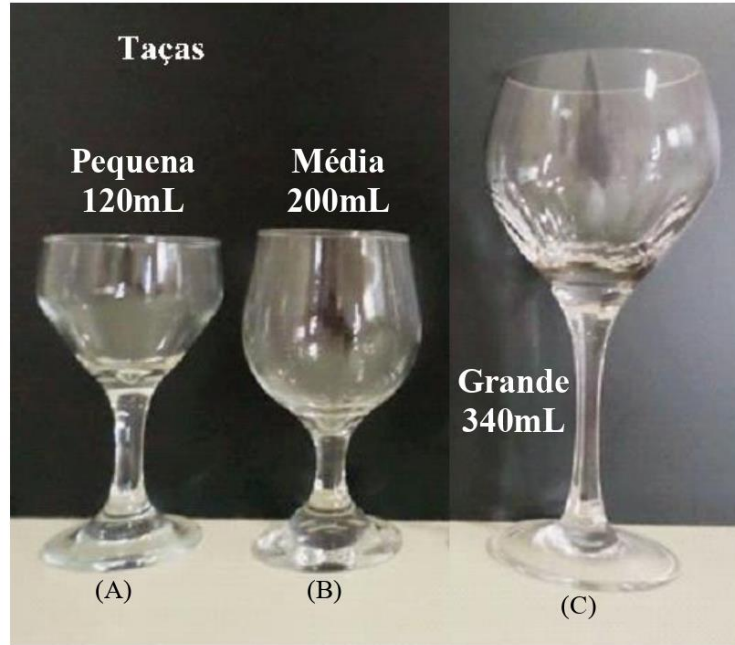
Ao clicar no botão abaixo [Próxima], você concorda em participar da pesquisa nos termos apresentados neste TCLE, e será direcionado a outra página para agendar a entrevista. Caso não concorde em participar, apenas feche essa página no seu navegador. Caso desista da participação em uma etapa posterior, por favor nos avise por email ou telefone.

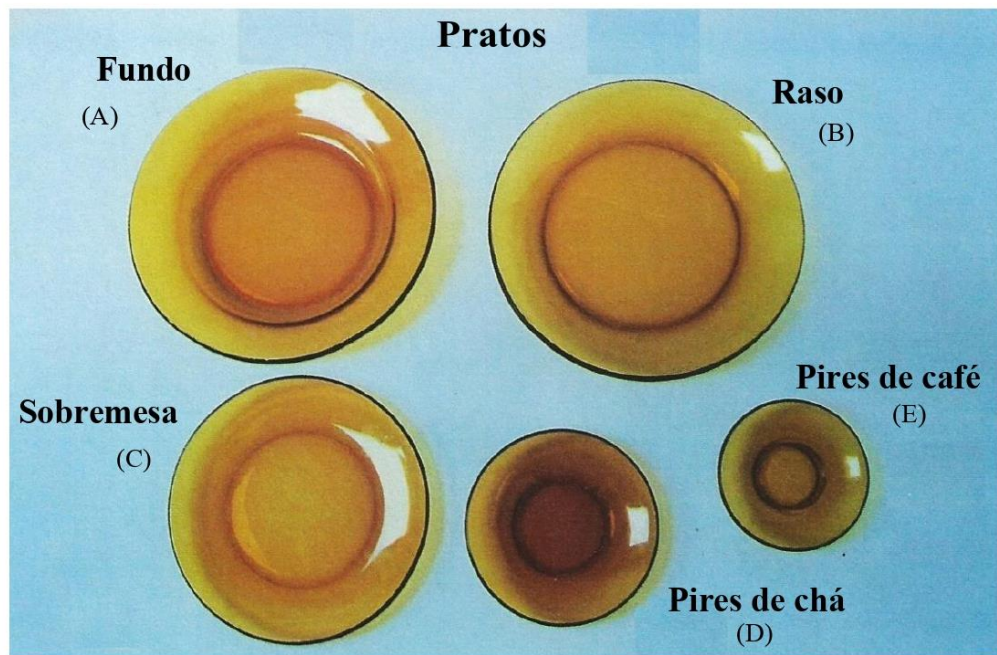
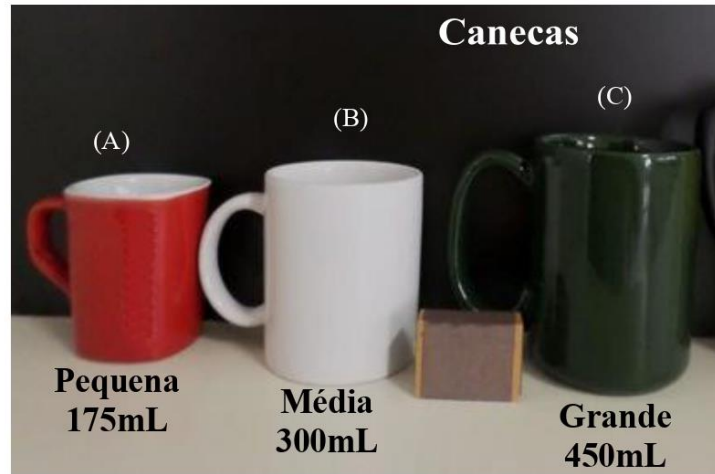
**CONSENTIMENTO PÓS-INFORMAÇÃO**  
Li e concordo em participar da pesquisa.

ANEXO A – FOTOS DE MEDIDAS CASEIRAS E PORÇÕES









**Tigelas para sobremesas**



**Capacidade  
máxima de  
190mL**

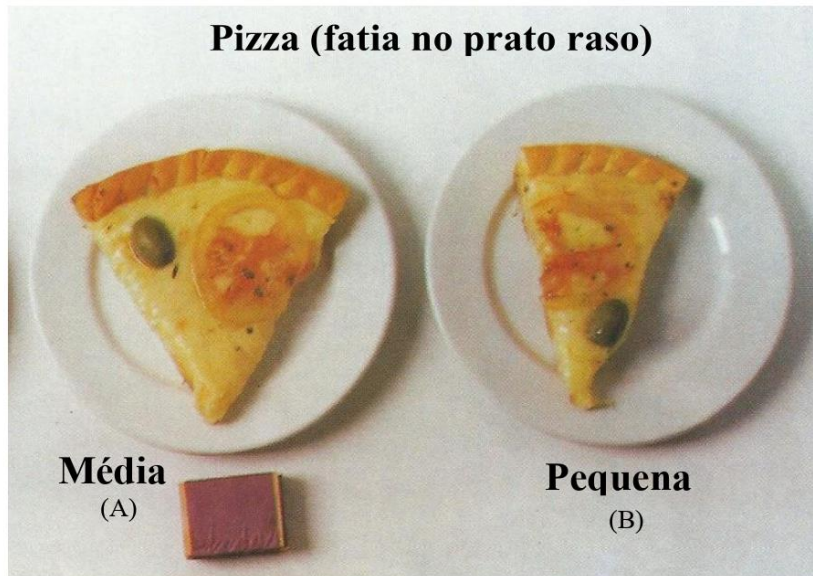
**Macarrão  
(escumadeira média)**

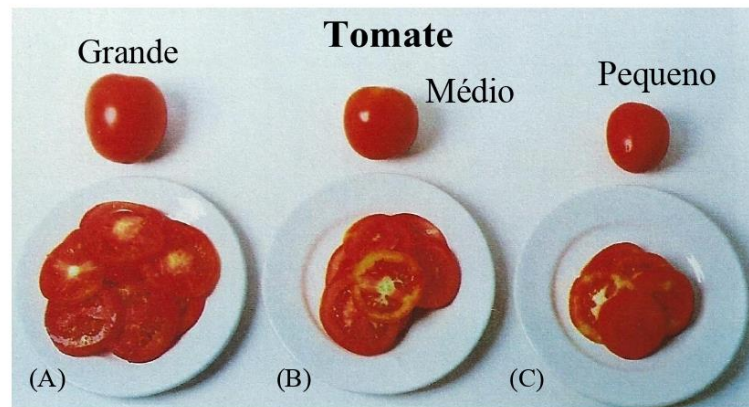
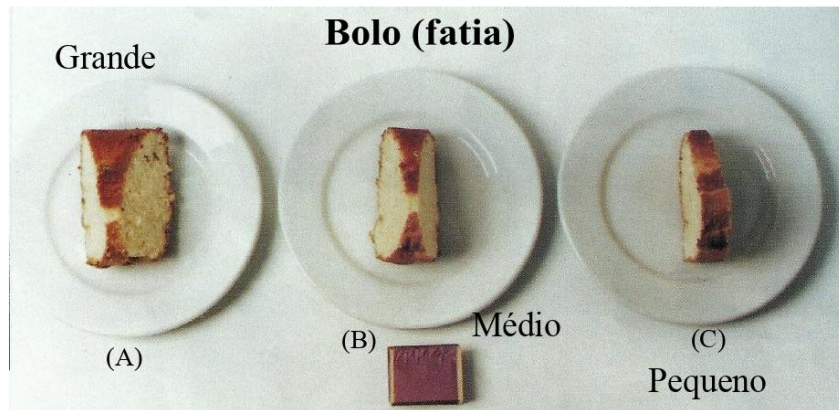
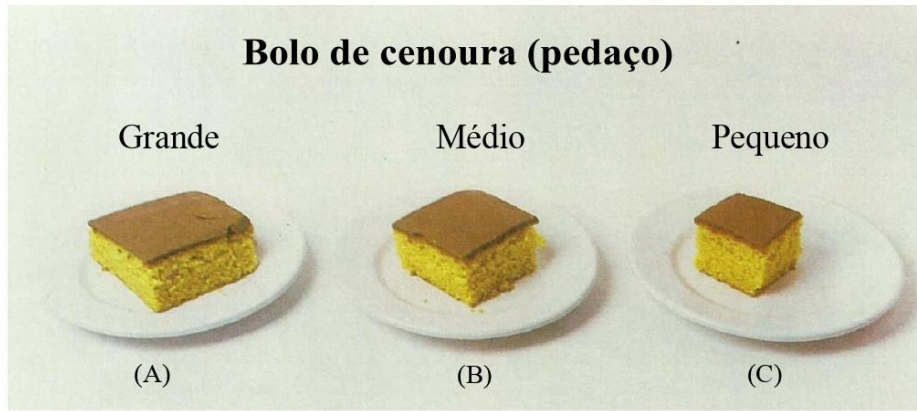


**Macarrão (colher de sopa)**



**Pizza (fatia no prato raso)**





**Carne moída ou picada em mistura**

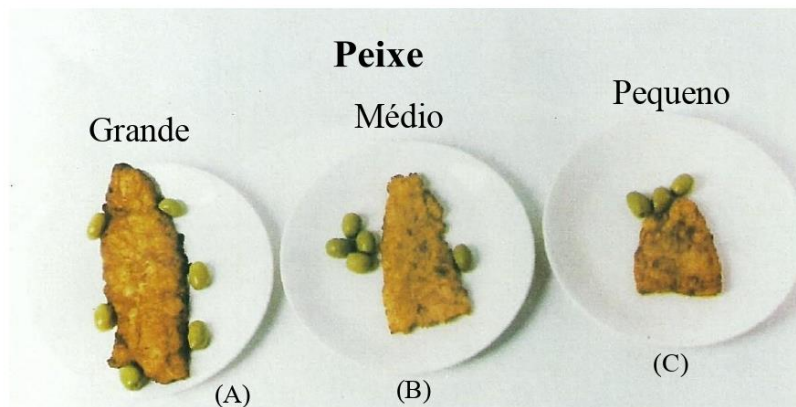
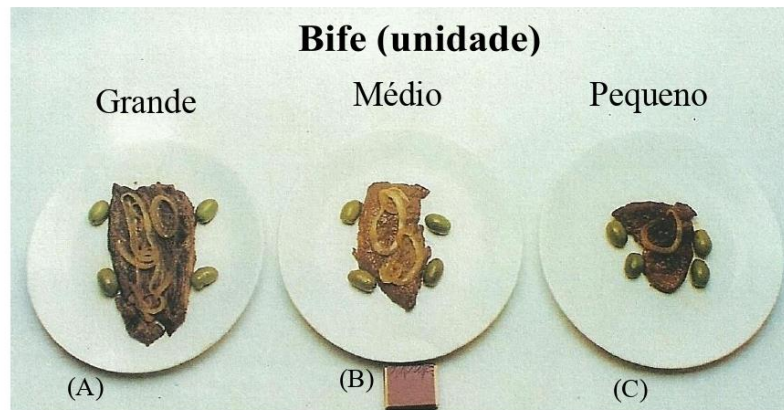
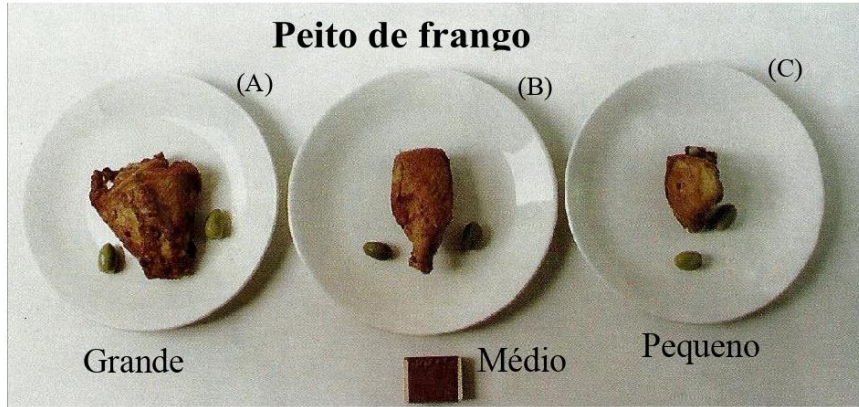


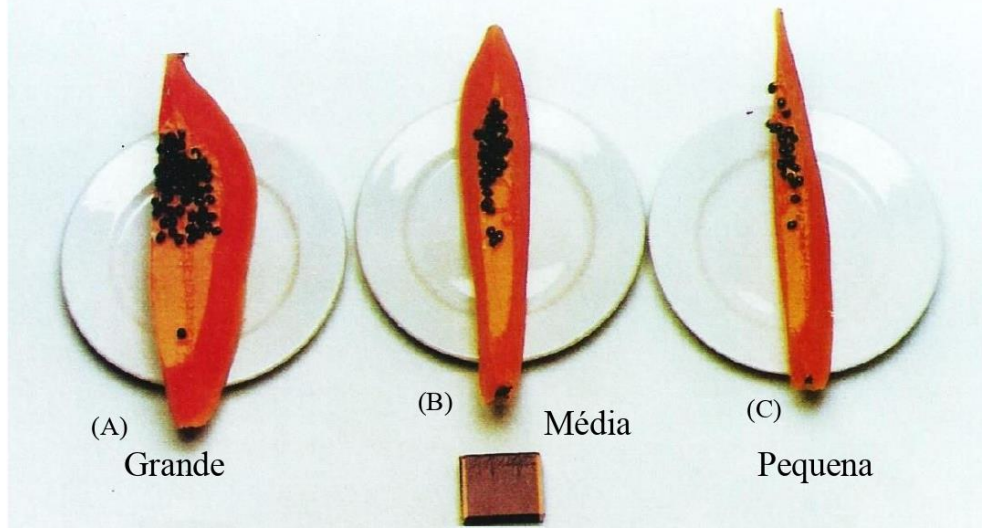
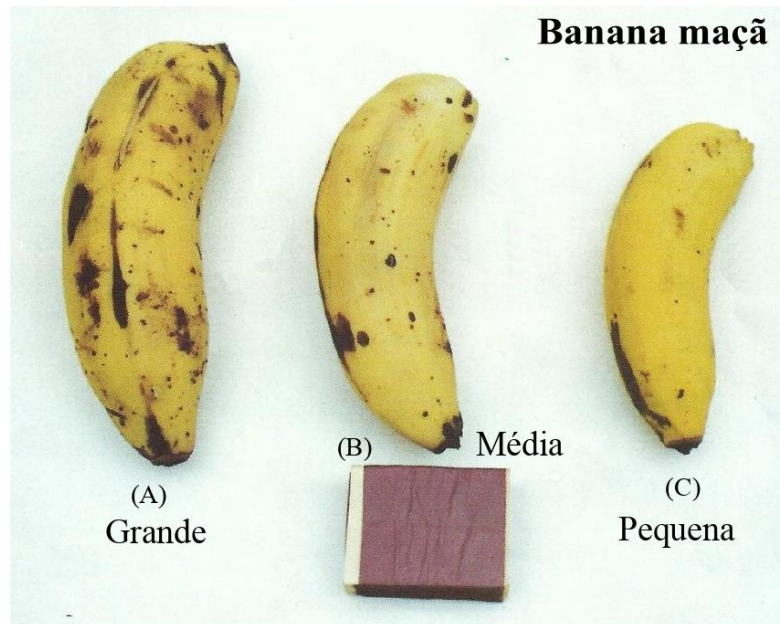
**Grande quantidade de**

**Carne moída ou picada em mistura**



**Pouca  
quantidade  
de carne**



**Mamão formosa (fatia)****Banana maçã**

## ANEXO I – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
CIÊNCIAS DA SAÚDE DE  
PORTO ALEGRE



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** CONSUMO ALIMENTAR DE ACADÊMICOS QUE COMPETEM PELA ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA UNIVERSITÁRIA

**Pesquisador:** Cláudia Dornelles Schneider

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 78474424.6.0000.5345

**Instituição Proponente:** Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 6.765.126

**Apresentação do Projeto:**

As informações elencadas neste campo foram retiradas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa (PB\_INFORMAÇÕES\_BÁSICAS\_DO\_PROJETO\_2303231, DE 26/03/2024).

As Associações Atléticas Acadêmicas (A.A.A), conhecidas como "Atléticas", desempenham um papel fundamental no cenário universitário, promovendo atividades esportivas, recreativas e culturais, dentre outras. No âmbito esportivo competitivo são oferecidas diversas modalidades esportivas como atletismo, handebol, Fut7, futsal, vôlei, tênis de mesa, basquete, etc., dependendo da Atlética. Sabemos que a nutrição é um fator determinante para o desempenho, e para a saúde de atletas e desportistas. Entretanto, existe uma lacuna de conhecimento sobre o consumo alimentar no esporte universitário, o que destaca a necessidade de mais esclarecimentos sobre o tema. O objetivo deste projeto é analisar o consumo alimentar e uso de suplementação de acadêmicos de Atléticas universitárias envolvidos em competições esportivas. A metodologia adotada é de natureza transversal, e serão convidados a participar do estudo todos os associados à Atlética universitária que participam de competições esportivas. O estudo seguirá as normas dispostas na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e o projeto será submetido à aprovação do CEP/UFCSPA. Os dados serão coletados através de entrevista online, por meio de anamnese (idade, peso, altura, dados da modalidade esportiva e consumo de suplementos) e registro

**Endereço:** Rua Sarmento Leite, 245, prédio 03, sala 605

**Bairro:** Sarmento **CEP:** 90.050-170

**UF:** RS **Município:** PORTO ALEGRE

**Telefone:** (51)3303-8804

**E-mail:** cep@ufcspa.edu.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
CIÊNCIAS DA SAÚDE DE  
PORTO ALEGRE



Continuação do Parecer: 6.765.126

alimentar de 3 dias (ingestão de alimentos). O cálculo nutricional será feito com apoio do software Webdiet e a adequação nutricional será realizada de acordo com as recomendações das diretrizes de nutrição esportiva. Dessa maneira, a pesquisa buscará responder a seguinte questão de pesquisa: ¿Quais as características/ perfil do consumo alimentar de acadêmicos participantes das Atléticas universitárias.

**Objetivo da Pesquisa:**

Analisar o consumo de alimentos e suplementos dos acadêmicos da Atlética universitária envolvidos em competições esportivas

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Riscos:

Os riscos em participar desta pesquisa são mínimos e estão relacionados ao desconforto em relatar a alimentação e os exercícios. As entrevistas serão realizadas por membros da equipe treinados, e não serão gravadas. Importante ressaltar que caso o participante se sinta desconfortável ou com vergonha para responder qualquer pergunta, não precisará responder.

Benefícios:

Os benefícios de participar da pesquisa serão receber ao final do estudo os resultados das avaliações sobre a alimentação. Além disso, ao final do estudo serão convidados a assistir à defesa dos TCCs onde serão apresentados os resultados encontrados na pesquisa. Cabe destacar que serão divulgados os resultados do grupo como um todo, sem identificação dos participantes.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Conforme Informações Básicas do projeto na PB, trata-se de um estudo observacional. Caráter acadêmico, realizado para obtenção de título de bacharel em Nutrição. Previsão de início da coleta de dados, maio/2024 e encerramento do estudo, novembro/2025.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Os termos obrigatórios apresentados de forma adequada.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Não há pendências éticas no projeto.

**Endereço:** Rua Sarmento Leite, 245, prédio 03, sala 605

**Bairro:** Sarmento

**CEP:** 90.050-170

**UF:** RS

**Município:** PORTO ALEGRE

**Telefone:** (51)3303-8804

**E-mail:** cep@ufcspa.edu.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
CIÊNCIAS DA SAÚDE DE  
PORTO ALEGRE



Continuação do Parecer: 6.765.126

**Considerações Finais a critério do CEP:**

De acordo com o parecer do Relator.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2303231.pdf	26/03/2024 11:57:34		Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto_projeto_Atletica_2024_assinada_PROPPG.pdf	26/03/2024 11:55:31	Cláudia Dornelles Schneider	Aceito
Outros	termo_entrega_relatorios_Atletica_2024.pdf	26/03/2024 11:54:16	Cláudia Dornelles Schneider	Aceito
Outros	Termo_anuencia_AAAUFCSPA.pdf	26/03/2024 11:53:13	Cláudia Dornelles Schneider	Aceito
Outros	SEI_UFCSPA_Termo_anuencia_PROGRAD.pdf	26/03/2024 11:52:50	Cláudia Dornelles Schneider	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Atletica_2024.pdf	26/03/2024 11:49:22	Cláudia Dornelles Schneider	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_DE_PESQUISA_Atletica_2024_CEP.pdf	26/03/2024 11:48:39	Cláudia Dornelles Schneider	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

PORTO ALEGRE, 15 de Abril de 2024

Assinado por:  
**Fernanda Bordignon Nunes**  
(Coordenador(a))

**Endereço:** Rua Sarmento Leite, 245, prédio 03, sala 605  
**Bairro:** Sarmento **CEP:** 90.050-170  
**UF:** RS **Município:** PORTO ALEGRE  
**Telefone:** (51)3303-8804 **E-mail:** cep@ufcspa.edu.br