Beatriz Silva Pereira Bernucci
E-mail: beatriz.bernucci@somoskennedy.com.br
Telefone: (31) 99650-5154

Luana Mateuza dos Santos Macedo
E-mail: luana.macedo@soukennedy.com.br
Telefone:(31)99423-2944

Nicole Souza Gonçalves Santana
E-mail: nicole.santana@soupromove.com.br
Telefone: (31) 99123-6865

II Congresso Acadêmico de Ciências Médicas do Esporte
CACME 2021

Perfil E Consumo De Suplementos Alimentares Por Praticantes De Exercícios Físicos De Belo Horizonte/MG

Luana M.S. Macedo[1]; Nicole Santana[2]; Beatriz S. P. Bernucci[3]

1, 2: Graduandas em Nutrição, Faculdade Kennedy, Belo Horizonte/MG

3: Professora, Faculdade Kennedy, Belo Horizonte/MG

Introdução: A prática de exercícios físicos está fortemente associada a benefícios à saúde, mas também à estética, o que induz indivíduos a adotarem hábitos alimentares inadequados e ao uso indiscriminado de suplementos alimentares (BARROS *et al.*, 2017). Apesar desses indivíduos terem necessidades nutricionais diferenciadas, o uso indiscriminado de suplementos acarreta prejuízos à saúde, sendo importante avaliar a necessidade de prescrição para manutenção do bom estado nutricional e para potencializar os efeitos do treinamento quando a alimentação regular não supre as necessidades diárias (CFN, 2016). **Objetivo:** Investigar o perfil de consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercícios físicos. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo e exploratório com aplicação de questionário *online* sobre frequência de exercícios físicos, consumo de suplementos e hábitos alimentares. Os critérios de inclusão foram: idade de 18 a 59 anos, se exercitando há no mínimo 2 meses e 3 vezes/semana. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Associação Educativa do Brasil, número 4.703.744. A análise descritiva simples dos resultados foi feita por meio do Excel®. **Resultado:** Dos 93 entrevistados, a faixa etária prevalente foi 25 e 35 anos (45,2%), sendo a maioria do sexo feminino (58%), com prática de exercício físico há mais de 1 ano (62,6%), de 3 a 6 dias/semana (57%). As modalidades mais praticadas foram musculação (56%), corrida (37,4%) e caminhada (28,6%), com objetivo principal de buscar saúde (73,3%) e condicionamento físico (47,8%). Quando questionados sobre a qualidade da própria alimentação, 61,9% classificaram-na

de “boa a excelente”. No entanto, 64,5% ingerem menos que 2 litros de água/dia, 63,2% fazem uso de suplementos, sendo que 50% das prescrições não foram por profissional qualificado. Dentre os suplementos mais consumidos estão a creatina (58,3%), os multivitamínicos (33,3%) e os aminoácidos de Cadeia Ramificada (25%). Apesar do uso extensivo de suplementos, 58,3% consideram possível alcançar os resultados que os suplementos prometem por meio de uma alimentação equilibrada. Outrossim, há indícios de uma alimentação desbalanceada, pois classificaram as proteínas (85,5%) como alimento mais importante da dieta, seguido das vitaminas/minerais (46,1%) e os carboidratos (38,2%). Além disso, apenas 21,1% dos entrevistados estão em acompanhamento nutricional. **Conclusão:** É perceptível uma alimentação desbalanceada, com equívocos nas escolhas alimentares associada a prática de exercícios físicos. Esses resultados acendem uma alerta, pois desequilíbrios na dieta contribuem para deficiências nutricionais e afetam o rendimento esportivo. Além do consumo de suplementos sem prescrição representarem um risco à saúde, uma vez que existem no mercado produtos com alegações de funcionalidade ainda não comprovados pela literatura para melhoria de rendimento. Deste modo, faz se necessário a conscientização para o acompanhamento nutricional individualizado além da necessidade de práticas de educação alimentar a fim de influenciar o padrão alimentar proporcionando aos praticantes de exercícios físicos melhor *performance* e qualidade de vida.

Referências:

1- BARROS, A. J. PINHEIRO, M. T. C.; RODRIGUES, V. D. Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Vol. 11. Num. 63. 2017. 301-311p.

2- CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS; 2016. **RECOMENDAÇÃO Nº 004 DE 21 DE FEVEREIRO DE 2016. PRESCRIÇÃO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS.** Acesso em: 08/06/2021. Disponível em: http://www.cfn.org.br/index.php/cfn-divulga-recomendacao-sobre-suplementos-nutricionais/

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Perfil E Consumo De Suplementos Nutricionais Por Praticantes De Exercícios Físicos De Belo Horizonte

Pesquisador: BEATRIZ SILVA PEREIRA BERNUCCI

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 45236721.1.0000.5141

Instituição Proponente: SOEBRAS - SOCIEDADE EDUCATIVA DO BRASIL LTDA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.703.744

Apresentação do Projeto:

Os textos apresentados neste parecer, nos tópicos: “Apresentação do Projeto”, “Objetivo da Pesquisa” e “Avaliação dos Riscos e Benefícios”, foram retirados, na íntegra, do protocolo de pesquisa submetido à plataforma Brasil pelo pesquisador responsável.

O projeto levanta a seguinte hipótese: Qual é o perfil do uso de suplementos alimentares por praticantes de exercícios físicos da cidade de Belo Horizonte. Acredita-se que o perfil do consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercícios físicos de Belo Horizonte seja alto e sem a indicação de um profissional habilitado, sendo os suplementos proteicos os mais ingeridos. Para tanto, objetiva-se investigar o perfil e o consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercícios físicos da cidade de Belo Horizonte. Na pesquisa, será utilizado como método de abordagem o hipotético-dedutivo. Tratando-se da abordagem, será aplicado um questionário on line com 19 perguntas estruturadas, com questões abrangendo os aspectos sócio demográficos, frequência da prática de exercícios físicos, consumo de suplementos alimentares e hábitos alimentares. O questionário será divulgado nas redes sociais de modo a conseguir abrangência na cidade de Belo Horizonte/MG. Será feita amostragem por conveniência com 100 praticantes de exercício físico. Como critérios de inclusão estarão indivíduos com faixa etária de 18 a 59 anos, se exercitando no mínimo há 2 meses, no mínimo 3 vezes por semana e que concorde com o termo

de consentimento livre e esclarecido. Este projeto será previamente submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa. Será feita a análise descritiva das variáveis, por meio da análise dos valores absolutos, frequências e prevalência de respostas. A construção do banco de dados e a análise estatística serão realizados por meio do Excel®.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo primário: Investigar o perfil e o consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercícios físicos da cidade de Belo Horizonte.

Objetivos secundários: avaliar o perfil sócio demográfico do praticante de exercício físico; analisar as modalidades de atividades físicas mais frequentes e a razão da busca pela prática; investigar a prevalência do consumo de suplementos alimentares; analisar a origem da prescrição/indicação de suplementos alimentares; investigar os tipos de suplementos alimentares mais utilizados; abordar os impactos dos suplementos alimentares nos hábitos alimentares do praticante de exercícios físicos.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos e benefícios apresentados pelo pesquisador, descritos a seguir, estão de acordo com a resolução 466/12.

Riscos: risco de quebra de sigilo; de trazer desconforto ao se responder questionário com temas mais pessoais; risco de constrangimento. Tais riscos serão minimizados da seguinte forma: em nenhum momento será divulgado a identidade dos participantes da pesquisa.

Benefícios: contribuir para um maior entendimento do perfil de consumo de suplementos alimentares da população estudada, sendo possível criar estratégias para que a alimentação saudável e a prática de exercício físico sejam mais eficazes.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Em decorrência do cenário epidêmico atual associado à Pandemia de Covid-19, os pesquisadores devem considerar nos procedimentos da pesquisa a adoção de medidas de prevenção sanitária em todas as atividades de pesquisa, principalmente na coleta de dados, de forma a minimizar prejuízos e potenciais riscos, além de prover cuidado e preservar a integridade e assistência dos participantes e da equipe de pesquisa.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:
Os termos são apresentados, estando de acordo com a resolução 466/12.

De acordo com o Comunicado n° 05/06/2020 SEI/MS, vimos orientar sobre a importância do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) como instrumento de pactuação entre pesquisadores e sujeitos de pesquisa. Quando da previsão, no desenho metodológico, de coleta de dados em ambiente virtual (Google Forms, Redcap, Survey Monkey, Zoom, Skype, entre outros), a modalidade de Registro de Consentimento deve apresentar, de maneira destacada, a importância de que o participante de pesquisa guarde em seus arquivos uma cópia do documento e/ou garantindo o envio da via assinada pelos pesquisadores ao participante de pesquisa.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:
O comitê de ética da FUNORTE /SOEBRAS analisou o presente projeto e entendeu que o mesmo está dentro das normas do comitê e das normas da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/ Ministério da saúde estando o mesmo APROVADO, lembrando ao pesquisador principal da obrigatoriedade de cumprir o cronograma e o envio do relatório final na data prevista. Caso a pesquisa não seja concluída no prazo estipulado, o pesquisador deve enviar o relatório parcial.

Considerações Finais a critério do CEP:
Enviar ao CEP/SOEBRAS o relatório final deste projeto de pesquisa em até 60 dias após o término da pesquisa com base no cronograma de atividades.É de total responsabilidade do pesquisador responsável que a autorização para o início das atividades da pesquisa seja feita somente após o recebimento do parecer de aprovação do CEP, visto que, em situações em que seja constatado que a pesquisa tenha se iniciado sem a aprovação do CEP, os projetos serão reprovados.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1716610.pdf	05/04/2021 14:33:15		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo_Consentimento.pdf	05/04/2021 14:27:57	BEATRIZ SILVA PEREIRA BERNUCCI	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.docx	05/04/2021 14:26:52	BEATRIZ SILVA PEREIRA BERNUCCI	Aceito

Continuação do Parecer: 4.703.744

Cronograma	Cronograma_pesquisa.pdf	05/04/2021 14:25:32	BEATRIZ SILVA PEREIRA	Aceito
Folha de Rosto	folha_rosto.pdf	05/04/2021 14:21:40	BEATRIZ SILVA PEREIRA	Aceito

Situação do Parecer:
Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:
Não

MONTES CLAROS, 11 de Maio de 2021

Assinado por:
Claudiojanes dos Reis
(Coordenador(a))