



UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE PALMAS
CURSO NUTRIÇÃO

NATHÁLIA FERNANDES DE ALMEIDA

**USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES, ESTADO NUTRICIONAL E
PERCEPÇÃO CORPORAL ALUNOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO**

PALMAS
2021

NATHÁLIA FERNANDES DE ALMEIDA

**USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES, ESTADO NUTRICIONAL E
PERCEPÇÃO CORPORAL POR ALUNOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal do Tocantins, como parte de requisito para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: M.Sc. Lúcia Helena Almeida Gratão.

Co-orientador: Dr. Guilherme Nobre L. do Nascimento.

PALMAS

2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

A447u Almeida, Nathália Fernandes de.
Uso de suplementos alimentares, estado nutricional e percepção corporal de alunos do curso de Nutrição. / Nathália Fernandes de Almeida. – Palmas, TO, 2021.
45 f.

Monografia Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Palmas - Curso de Nutrição, 2021.
Orientadora : Lúcia Helena Almeida Gratão
Coorientador: Guilherme Nobre Lima do Nascimento

1. Suplementos nutricionais. 2. Percepção corporal. 3. Composição corporal. 4. Nutrição. I. Título

CDD 612.3

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus, pelo seu amor e misericórdia, por ter cuidado e me guiado durante todos os anos da minha vida.

Aos meus pais, Adão Nunes de Almeida e Diana Fernandes da Silva Almeida, e meus avós, Benício Nunes de Almeida (in memorian) e Divina Felícia Braga de Almeida (in memorian), que com honestidade, humildade me fizeram ser quem eu sou hoje, a vocês, todo meu amor e gratidão por tudo que fizeram. São a razão de todas as minhas conquistas! E meus agradecimentos especial a minha irmã, Jordana Fernandes de Almeida, obrigada pelo apoio e cuidado.

Quero agradecer a minha família em geral, mas em particular a minha tia Francisca Fernandes e minha prima Geiciane Fernandes por todo suporte nos meus primeiros anos morando longe dos meus pais. As minhas primas Sara e Shirley de Almeida, vocês fazem parte dessa conquista!

Aos meus queridos amigos pela compreensão e por sempre acreditarem em mim, em especial a Thalia Karen, Geise Dayane, Iasmin Barros, Ariane Sousa, Gabriel Cavalcante e Regina Sousa. Á minha querida afilhada Eloah Prado e a minha sobrinha, Laura Sousa, vocês foram os meus presentes em 2021!

A minha orientadora, M.Sc. Lúcia Helena Almeida Gratão, pela orientação, paciência e dedicação, e em especial ao meu co-orientador Dr. Guilherme Nobre Lima do Nascimento, esse trabalho só foi concluído com sua ajuda.

Meus agradecimentos também a professora do curso de nutrição, Dra. Tatiana Evangelista, e ao professor do curso de medicina Dr. Anderson Batista, obrigada por todo ensinamento.

Por fim, aos meus queridos preceptores de estágios, Samuel Victor Almeida e Fernanda Lima, com vocês eu aprendi o verdadeiro papel de um nutricionista.

A tarefa não é tanto ver aquilo que ninguém viu, mas pensar o que ninguém ainda pensou sobre aquilo que todo mundo vê.

(Arthur Schopenhauer)

RESUMO

Objetivo: Avaliar o consumo de suplementos alimentares, percepção corporal e estado nutricional dos alunos do curso de nutrição. **Método:** Trata-se de uma pesquisa com delineamento transversal, e foram avaliados 87 discentes por meio de um questionário online com 25 questões. Foram avaliados o consumo de suplementos alimentares e a insatisfação corporal, esta última utilizando um questionário adaptado do BSQ (Body shape questionnaire) de Dowson e Henderson (2001). Foi disponibilizado através da plataforma de formulário google. **Resultados:** Amostra com predominância de alunos com faixa etária entre 17 a 25 anos, do sexo feminino, e de acordo com estado nutricional, 64,4% apresentam eutrofia, porém, variou entre baixo peso à obesidade. Evidenciou a busca pelo corpo de acordo com os padrões estéticos devido ao consumo de suplementos alimentares sem a indicação de um profissional e habilitado e por uma significativa insatisfação corporal. Contudo, nem todas as amostras apresentaram índices de percepção corporal negativa. **Conclusão:** Ainda que em grande maioria apresentaram eutrofia, dados preocupantes em relação ao consumo de suplementos alimentares onde as vezes se sobressai acima de uma dieta planejada, e da percepção corporal que pode ser um fator para transtornos alimentares. É válido a implantação de ações voltadas para a saúde do futuro profissional de nutrição.

Palavras-chave: Suplementos nutricionais, percepção corporal, composição corporal, nutrição.

ABSTRACT

Objective: To evaluate the consumption of food supplements, body perception and nutritional status of students in the nutrition course. **Method:** This is a cross-sectional survey, and 87 students were evaluated through an online questionnaire with 25 questions. Dietary supplement consumption and body dissatisfaction were assessed using a questionnaire adapted from the BSQ (Body Shape Questionnaire) by Dowson and Henderson (2001). It was made available through the google form platform. **Results:** Sample with a predominance of students aged between 17 and 25 years, female, and according to nutritional status, 64.4% were eutrophic, however, it ranged from underweight to obesity. It evidenced the search for the body according to aesthetic standards due to the consumption of food supplements without the indication of a qualified professional and due to significant body dissatisfaction. However, not all samples had negative body perception indices. **Conclusion:** Although the vast majority showed eutrophy, worrying data in relation to the consumption of food supplements, which sometimes stands out above a planned diet, and the body perception that can be a factor for eating disorders. The implementation of actions aimed at the health of future nutrition professionals is valid.

Keywords: Dietary supplements, body perception, body composition, nutrition.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AMDR - Acceptable Macronutrient Distribution Range

BCAA - Branched chain amino acids (Aminoácidos de cadeia ramificada)

BSQ - Body Shape Questionnaire

IMC – Índice de massa corporal

OMS - Organização Mundial de Saúde

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	OBJETIVOS	11
2.1.	Geral	11
2.2.	Específicos	11
3	METODOLOGIA	12
3.1	Delineamento e população do estudo	12
3.2	Instrumento de coleta de dados	12
3.3	Delineamento dos participantes e aspectos gerais de saúde	12
3.4	Avaliação do consumo de suplementos alimentares	13
3.5	Avaliação da percepção corporal	13
3.6	Análise do estado nutricional	14
3.7	Análise de dados	14
4	RESULTADOS	15
5	DISCUSSÃO	21
6	CONCLUSÃO	25
7	PERSPECTIVAS	26
8	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	27
	APÊNDICE	32
	ANEXOS	40

1 INTRODUÇÃO

Os suplementos alimentares tem como função complementar a alimentação em casos de deficiência dietética de macro/micronutrientes ou adicionar calorias a dietas hipercalóricas, quando necessário (DE SÁ et. al., 2018), no entanto seu uso pode ser observado em situações de não indicação, oferecendo risco aos consumidores. De acordo com a Agência Nacional de vigilância sanitária (ANVISA) na RDC nº 243, os suplementos de ingestão oral devem ser apresentados em formas farmacêuticas, com objetivo a complementar alimentação com nutrientes, substancias bioativas, contendo enzimas ou probióticos, de forma isolada ou combinada (BRASIL, 2018).

Esses produtos são encontrados em farmácias, em supermercados ou sites, facilitando com que qualquer pessoa tenha acesso, e normalmente sua venda acontece sem orientação de um profissional capacitado. Os suplementos mais consumidos pela população, são aqueles a base de proteínas, tais como o whey protein, albumina, branched-chain amino acids (BCAA), seguido dos compostos de carboidratos como a maltodextrina (FERREIRA et al., 2016; PRESTES; GORDIANO, 2021). Com o acesso livre a compra destes produtos e sem uma correta orientação de um profissional capacitado, muitos destes suplementos são consumidos de forma incorreta, podendo alcançar ingestão excessiva de nutrientes, para além das recomendações da Acceptable Macronutrient Distribution Range (AMDR).

De acordo com Institute of Medicine (2005), a AMDR é a faixa de alcance para ingestão de consumo de energia proveniente de macronutrientes como proteína, lipídio ou carboidrato, e está associada com redução de doenças crônicas pela ingestão excessiva ou doenças relacionadas a ingestão insuficiente de nutrientes.

Grande parte dos usuários de suplementação alimentar tem como objetivo atingir resultados rápidos e melhorar o condicionamento físico, em nome da estética e autoestima (DE MACEDO; FERREIRA, 2021). De Oliveira et al., (2019), destaca que a maioria dos consumidores não utilizam fontes de informação confiáveis, além disso os profissionais de educação física e vendedores da loja de suplementos alimentares fazem a recomendação não possuem conhecimento prévio de 10

suplementação. Os autores enfatizam a necessidade de promoção de campanhas para conscientizar sobre a real indicação para o uso de suplementos.

Além disso, o consumo de suplemento alimentares sem a recomendação de um profissional qualificado pode estar associado a crescente busca pelo corpo perfeito em um curto período de tempo (ALMEIDA et al., 2021). As redes sociais, principalmente o Instagram e Youtube, estão contribuindo para que as pessoas sigam um determinado padrão de beleza, especialmente no período de pandemia onde o isolamento social pode ter sido um fator de percepção corporal negativa e comparações excessivas (DE BRITO; THIMÓTEO; BRUM, 2020).

A sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS) (2020), publicou em 2019 teve-se um aumento de 7,4% nos procedimentos estéticos cirúrgicos e não cirúrgicos em comparação com 5,6% do ano de 2018. De acordo com Faria et al., (2021), a sociedade enxerga que as pessoas visualmente bonitas são confiantes e possuem autoestima elevada, deste modo, são as melhores no mercado de trabalho e em relações pessoais.

No Brasil, o comércio de suplementos alimentares movimenta por ano milhões de reais no mercado econômico, e está diretamente aliado ao aumento do número de cirurgias para fins estéticos. É perceptível o estigma aos profissionais de nutrição onde se espera que tenham um corpo de acordo com os padrões estéticos imposto pela sociedade, sendo assim torna-se relevante desenvolvimento de pesquisas que faça ligação entre o uso de suplementos alimentares e percepção corporal e leve a uma reflexão quanto ao uso desses produtos.

2 OBJETIVOS

2.1. Geral

Avaliar a influência da percepção corporal sobre o uso de suplementos alimentares por alunos do curso de Nutrição de uma Universidade Federal do Norte do Brasil.

2.2. Específicos

- Avaliar a percepção corporal dos alunos do curso de nutrição;
- Avaliar o estado nutricional dos alunos do curso de nutrição;
- Verificar o consumo de suplementos alimentares entre os alunos do curso de nutrição.

3 METODOLOGIA

3.1 Delineamento e população do estudo

Trata-se de um estudo transversal realizado a partir de um questionário contendo 25 perguntas, estruturado em quatro etapas. O instrumento de coleta de dados foi disponibilizado de forma online através do Formulários Google por link de acesso, enviado via e-mails dos alunos matriculados e divulgado nas redes sociais (Facebook e Instagram). Foram incluídos os alunos matriculados no curso de graduação em nutrição de uma Universidade Federal do Norte. No momento da coleta o curso contava com um total de 254 matrículas. Neste trabalho foram incluídas as respostas de 87 destes. Taxa de aceitação com base no número de matrículas foi de 34,2%.

A participação na pesquisa foi voluntária e ocorreu em 2020 e 2021. O projeto de pesquisa para a execução deste estudo foi aprovado no CEP/UFT sob o número CAEE: 60230216.6.0000.5519.

3.2 Instrumento de coleta de dados

Foi utilizado um questionário adaptado de Goston (2008) com múltiplas questões, e o questionário de Dowson e Henderson (2001) para avaliar a percepção corporal, com 25 questões, divididas em 4 seções bem estruturadas autoaplicáveis com questões objetivas e discursivas, onde deveria confirmar participação voluntária na pesquisa (assinatura digital do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido).

3.3 Avaliação do consumo de suplementos alimentares

Seção (1) foram selecionadas perguntas como: sexo, idade, uso de tabaco antes da pandemia, consumo de bebidas alcoólicas antes da pandemia, diagnóstico de alguma patologia como: hipertensão, diabetes mellitus tipo 1 e 2, dislipidemia, hipercolesterolemia ou hipertrigliceridemia, síndrome metabólica, transtornos mentais comuns (ansiedade, depressão, insônia, irritabilidade, estresse, fadiga, esquecimento, dificuldade de concentração), outros tipos de transtornos mentais (transtorno afetivo bipolar, síndrome do pânico, esquizofrenia, transtorno de personalidade), transtorno alimentar (bulimia, anorexia, compulsão alimentar, vigorexia, etc) ou nenhuma das opções.

Além de perguntas sobre acompanhamento nutricional, pratica de exercícios físicos, modalidade praticada, principal objetivo para a prática de exercícios físicos, e se já tinha utilizado suplemento alimentar, caso respondesse que sim, o aluno daria sequência na seção (2), e se a resposta fosse não, automaticamente iria para a seção (3) sobre percepção corporal.

3.4 Avaliação do consumo de suplementos alimentares

A seção (2) tinha como objetivo avaliar o consumo de suplementos alimentares. Foram tabulados apenas os dados dos alunos que faziam o uso de suplementos alimentares.

Reunia questões de quais suplementos os discentes já tinham utilizado como: Ricos em proteínas (Whey protein, albumina e barras de proteínas), creatina, BCAA – aminoácidos ramificados, glutamina, ricos em carboidratos (Maltodextrina, carbo up, géis, sport energy e dextrose), vitaminas e minerais (Centrum, cromo, vitamina C, vitamina E, ferro e zinco), bebidas isotônicas (Gatorade, sport drink), Shakes para substituir refeições (Herbalife, nutriline, dietshake, etc), naturais e fitoterápicos (Colágeno, chás, ginko biloba, sene, plantas manipuladas em farmácia e própolis), queimadores de gordura (L-carnitina, efedrina, ma Huang, ripped, xenadrine) cafeína (não foi considerado o cafezinho), hipercalóricos ou compensadores (Massa, sustagem e nutren), ômega 3 e outros suplementos.

Com que frequência utilizavam esses produtos (Regularmente, de vez em quando, raramente e não tenho regularidade com o uso, as vezes esqueço). Qual o principal objetivo ao consumir suplementos alimentares, com as opções: Perda de peso ou queima de gordura corporal; ganho de massa muscular ou hipertrofia; reposição de nutrientes e energia; para suprir deficiências alimentares ou compensar uma dieta inadequada; reduzir o estresse, sentir-se melhor e mais disposto; substituir uma ou mais refeições; para melhorar performance durante a atividade física; para prevenir futuras doenças ou melhorar o sistema imunológico; não sei; e outros motivos. Além disso, o instrumento apresentava questões sobre quem prescreveu os suplementos alimentares e quais sintomas foram sentidos ao iniciar o consumo destes produtos.

3.5 Avaliação da Percepção Corporal

A seção (3) foi realizada um questionário adaptado contendo 2 questões do Body Shape questionnaire (BSQ) de Dowson e Henderson (2001) para estimar a insatisfação da imagem corporal. O BSQ modelo completo é um formulário que contém 34 questões e o principal objetivo é verificar a preocupação nos últimos quatro dias com a imagem corporal (peso e forma).

Cada questão contava com 6 categorias: 1 (nunca) com 2 (raramente); da 3 (as vezes) com a 4 (frequentemente); e 5 (muito frequentemente) com a 6 (sempre). Posteriormente foram recategorizadas em três novas categorias. Após, foi realizado o somatório das 3 categorias e feito percentual.

Para o presente trabalho foram utilizadas as questões: Você era tão preocupado com sua forma que sentia que deveria fazer uma dieta?; e ao se preocupar com sua forma, o fazia sentir que deveria fazer exercícios físicos?. Além disso, foi acrescentado a questão: "Você acredita que cursar nutrição pode ser um fator que te impulsiona a fazer dietas restritivas e a ter uma pior relação com seu corpo?", podendo selecionar "sim" ou "não".

3.6 Análise dos dados

Na seção (4) foram selecionados os dados auto-referidos de peso e altura. A partir desses dados calculou-se o IMC (Índice de massa corporal). Para a classificação dos indivíduos adultos foi utilizada a proposta da Organização Mundial de Saúde (OMS), que classifica os indivíduos em Baixo peso (Menor que 18,5 Kg/m²), Eutrófico (entre 18,5 Kg/m² e 24,9 Kg/m²), Sobrepeso (entre 25,0 Kg/m² e 29,9 Kg/m²) e Obesidade (igual ou acima de 30,0 Kg/m²). Para classificação dos indivíduos menores de 19 anos foram utilizadas as curvas de IMC/idade indicadas pela OMS (2007).

3.7 Análise de dados

Os dados foram então agrupados para análise descritiva utilizando o programa excel. Foram analisados por meio de análises descritivas que contemplou cálculo de frequências

4 RESULTADOS

Foram avaliados 87 alunos matriculados em todos os períodos (1º ao 8º) no curso de graduação em nutrição. Observou-se que a maioria era do sexo feminino (86,0%), com faixa etária entre 17 a 20 anos (44,0%) e 21-25 (36,0%). Cerca de 39,0% dos entrevistados informaram apresentar algum tipo de transtorno. (Tabela 1).

A tabela 1 mostra o perfil dos discentes entrevistados, contendo sexo, idade, e dados relacionados ao hábito de fumar, ingestão de bebidas alcoólicas e diagnóstico de doenças.

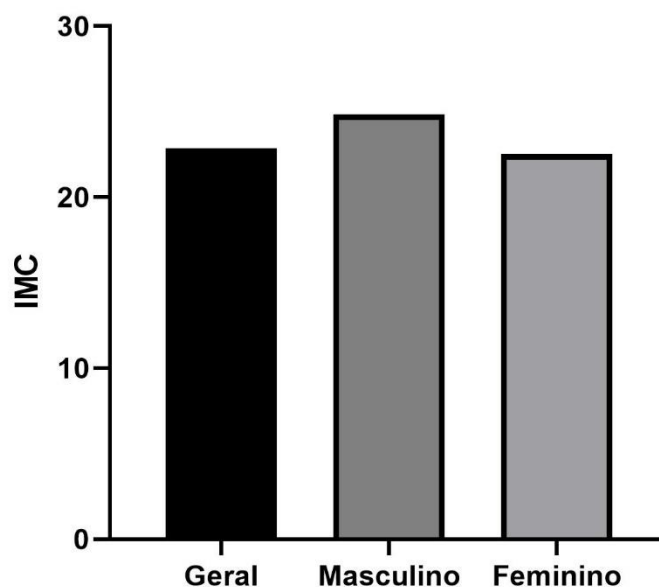
Tabela 1. Perfil dos discentes entrevistados.

	N	%
Sexo		
Feminino	75	86
Masculino	12	14
Total	87	100
Idade		
17-20	38	44
21-25	31	36
26-30	9	10
31-35	5	6
36+	4	5
Total	87	100
Hábito de fumar		
Esporadicamente	16	18
Já utilizou, mas não mais	6	7
Nunca	65	75
Total	87	100
Ingestão de bebida alcoólica		
Esporadicamente	31	35
De 1 a 2 vezes/semana ou somente aos finais de semana	22	25
Nunca	34	39
Total	87	100
Diagnostico de doença		
Dislipidemia, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia	2	2
Hipertensão	1	1
Transtornos mentais comuns	32	37
Outros transtornos mentais	1	1

Transtornos alimentares	1	1
Nenhuma das opções	50	57
Total	87	100

A classificação do IMC demonstrou que 10,3% da amostra apresentavam baixo peso (n=9), 64,4% eutrofia (n=56), 16,1% sobrepeso (n=14) e 9,2% obesidade (n=8). A média do IMC de todas as amostras ficou em 22,9 kg/m², assim como mostra na figura 1.

Figura 1. Média do IMC geral, IMC do sexo masculino e sexo feminino.



No que se refere a atividade física, 78% da amostra praticavam exercício físico, e 25% realizavam tal atividades cinco vezes por semana. A modalidade mais praticada é aeróbica que envolve correr, pedalar, dançar etc. Quanto aos principais objetivos da prática de exercícios físicos 47% dos que praticam relataram que seria por razões de manter hábitos saudáveis e boa saúde, porém 10% afirmou ser por fins estéticos e de emagrecimento.

Tabela 2. Dados da prática de exercício físico entre os estudantes do curso de nutrição

	N	%
Prática exercícios físicos		
Sim	68	78
Não	19	22
Total	87	100
Frequência (vezes por semana)		
0	19	22
1	5	6
2	6	7
3	14	16
4	9	10
5	22	25
6	9	10
7	3	3
Total	87	100
Tempo de prática (diário)		
>2	3	4
1 a 2h	28	41
até 1h	37	54
Total	68	100
Modalidade(s) esportiva(s) praticada(s)		
Atividades aeróbicas (correr, pedalar, dançar e etc)	52	48
Atividades anaeróbicas (musculação, levantamento de peso e etc).	43	40
Outras atividades (yoga, pilates e etc).	6	6
Lutas	3	3
Atividades aquáticas	1	1
Outras	3	3
Total	108	100
Motivo para prática de exercício físico		
Emagrecimento e estética	7	10
Ganho de força e/ou massa muscular	15	22
Melhorar flexibilidade, condicionamento e/ou resistência física	11	16
Hábito saudável e manutenção da saúde	32	47
Recomendação médica	2	3
Outros motivos	1	1
Total	68	100

Em relação ao uso de suplementos alimentares, 47% alunos responderam que já ter consumido algum tipo de suplementos, 27% começaram a consumir por iniciativa própria e somente 13% tiveram indicação de um nutricionista (Figura 2). Em relação aos tipos de suplementos mais utilizados, observou-se predominância do uso dos suplementos ricos em proteína (Whey protein, albumina e barra de proteína), vitaminas e minerais (Centrum, cromo, vitamina C, vitamina e, ferro, zinco) e creatina (Figura 3).

Figura 2. Porcentagem de respostas das perguntas do questionário. **A)** Participa de acompanhamento com nutricionista; **B)** Faz uso de suplemento alimentar (1 – Nunca pensei; 2- Não, mas tenho vontade porque acho que tenho necessidade; 3- Não, pois acho que não tenho necessidade; 4 – Sim). **C)** Com que frequência utiliza suplementos (1 – Regularmente, 2 - de vez em quando, 3 – Não tenho regularidade, 4 – raramente). **D)** Quem indicou/prescreveu os suplementos (1 – iniciativa própria, 2 – nutricionista, 3 – médico, 4 – vendedor em lojas, 5 – amigos ou familiares, 6 – outros profissionais, 7 – propagandas em redes sociais e 8 – outros). (n=41).

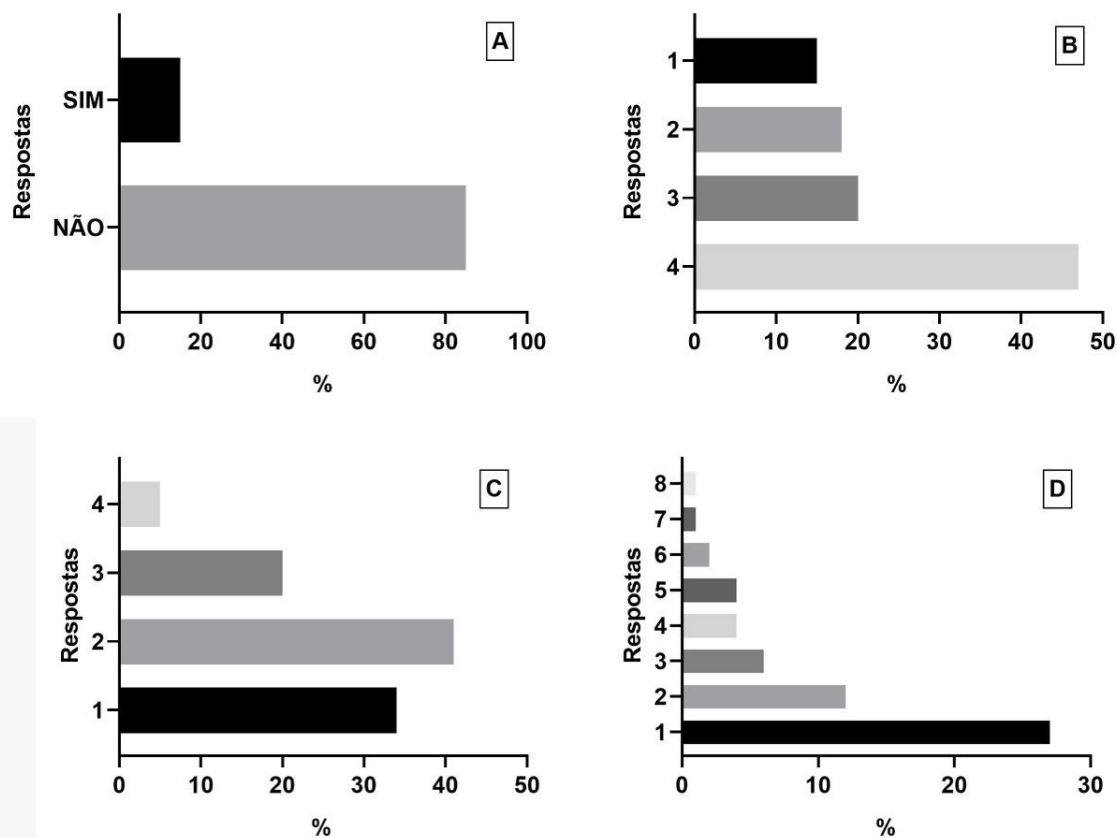
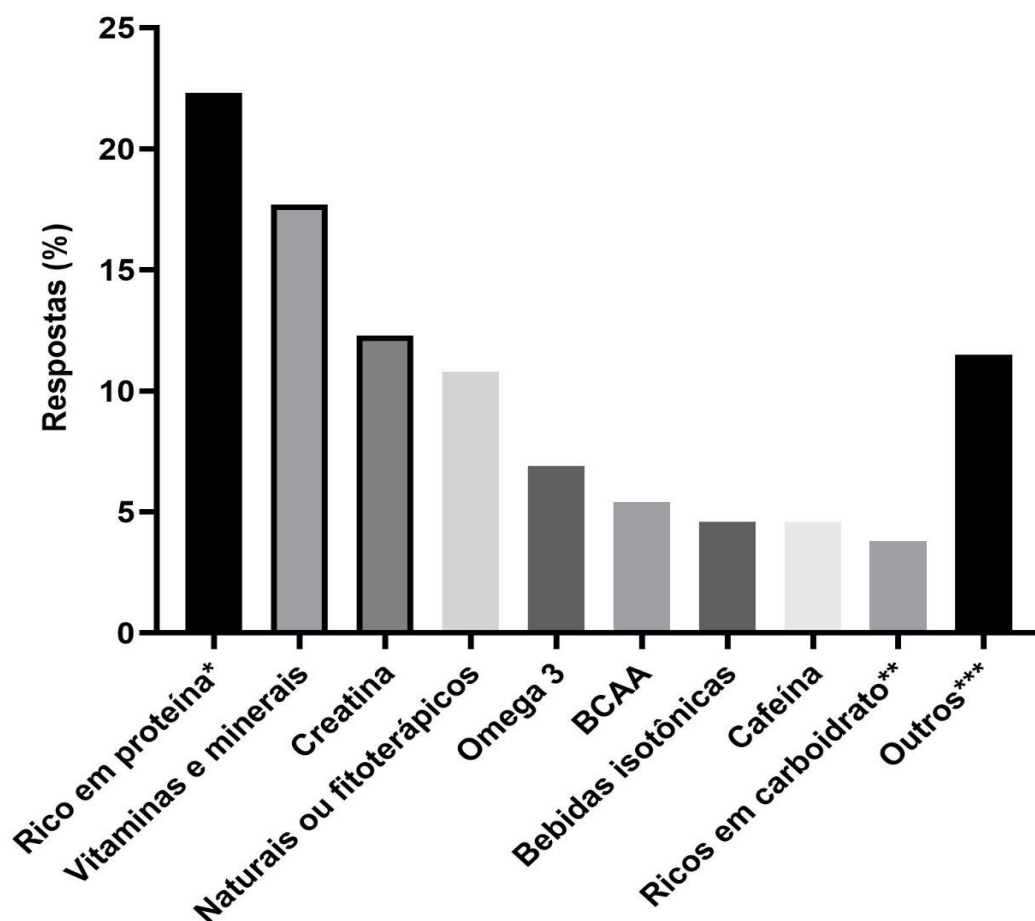


Figura 3. Os suplementos mais utilizados pelo grupo estudado.



* Whey protein, albumina e barra de proteína. ** Maltodextrina, carbo up, géis, sport energy, dextrose. *** Glutamina, cafeína, Queimadores de gordura (L-Carnitina, efedrina, Ma Huang, ripped, xenadrine), hipercalóricos (Massa, sustagem e nutren), Shakes para substituir refeições (herbalife, nutrilife, dietshake, etc) e outros.

Em relação aos efeitos colaterais sentidos após iniciar o uso de suplementos alimentares, 12% apresentaram insônia, irritação, impaciência e perda de memória, 9% alteração nos exames bioquímicos e 65% informaram ter sentido outros sintomas não descritos no questionário. Apesar de mencionarem os efeitos colaterais foi observado que grande maioria consome suplementos alimentares frequentemente.

Tabela 3. Descrição da percepção corporal dos estudantes do curso de nutrição (n=87).

	N	%
Você era tão preocupado com sua forma que sentia que deveria fazer uma dieta?		
Nunca/Raramente	21	24
Às vezes/Frequentemente	49	56
Muito frequentemente/Sempre	17	20
Ao se preocupar com sua forma, o fazia sentir que deveria fazer exercícios físicos?		
Nunca/Raramente	10	11
Às vezes/Frequentemente	43	49
Muito frequentemente/Sempre	34	30
Você acredita que cursar nutrição pode ser um fator que te impulsiona a fazer dietas restritivas e a ter uma pior relação com seu corpo?		
Não	83	95
Sim	4	5

5 DISCUSSÃO

Dos 87 alunos entrevistados 56 alunos eram eutróficos, 47,1% faziam o uso de algum suplemento alimentar, e apenas 13% relataram ter tido um acompanhamento nutricional. Dados sobre percepção corporal demonstrou uma preocupação com a imagem quando apontado a forma física em relação a pratica de exercícios físicos e seguir uma dieta.

No presente estudo, foi encontrado prevalência maior de consumo em mulheres, no entanto, vale ressaltar que os resultados sofreram influência no perfil dos alunos matriculados em nutrição, em que a predominância em todos os períodos é do gênero feminino. Na pesquisa de Hallak, Fabrini e Peluzio (2008), na qual avaliaram o consumo de suplementos nutricionais em uma academia no estado de Minas Gerais, verificou-se maior consumo de suplementos nutricionais pelo gênero masculino. Souza e Cargnin-Carvalho (2018) no estudo sobre o consumo de suplementos nutricionais nas academias em Santa Catarina, os homens foram identificados como maiores consumidores.

De Sá et al. (2018) em sua pesquisa, em que também analisou o estado nutricional e uso de suplementos alimentares de alunos da mesma universidade deste estudo, não foi encontrado nenhum tabagista, 56% ingeriam bebidas alcoólicas frequentemente e 72% dos alunos estavam eutróficos, de acordo com o IMC. Esses dados foram diferentes dos resultados encontrados na atual pesquisa, pois, cerca de 18% dos discentes afirmaram fazer uso de algum tipo de cigarro. Além disso, houve um aumento no consumo de bebidas alcoólicas e redução da prevalência de alunos classificados como eutróficos, uma diminuição de 7,6% em comparação a 2018 (Tabela 1). E de acordo com Alves, Lira e Pachú (2021), os alunos da área da saúde são os que mais fazem o consumo de tabaco pois tem como objetivo aliviar a ansiedade, as tensões das demandas e responsabilidade da universidade devido a uma falsa sensação de bem-estar.

Com o isolamento social, vulnerabilidade financeira, piora da qualidade do sono, contribuiu para agravos de transtornos mentais comuns, e conseqüentemente houve um aumento no consumo de cigarros por adulto (MALTA, et. al., 2021). Também potencializou o tempo de navegação online e exposição nas redes sociais, contribuindo para auto comparações e gerando uma percepção corporal negativa (DE BRITO; THIMÓTEO; BRUM, 2020). Com a associação do uso das redes sociais

durante a pandemia e busca de um corpo esteticamente perfeito, observou um aumento na prática de exercícios físicos e mudança nos hábitos alimentares, isso por influência do padrão de vida “fitness” presente nos meios de comunicação.

É importante ressaltar que 38% da amostra afirmou possuir algum tipo de transtornos mentais (Tabela 1). Os alunos de universidades públicas apresentam taxas elevadas de estresse devido à sobrecarga de atividades acadêmicas, insatisfação com o curso, falta de recursos financeiros e humanos, entre outros, que colaboram para aparecimentos ou agravos de transtornos mentais (FERNANDEZ, et al., (2021). Ibrahim et al., (2013) analisou pesquisas publicadas sobre transtornos mentais em discentes entre 1990 e 2010, e concluiu que os discentes apresentam taxas elevadas de transtornos mentais, superior aos resultados encontrados na população em geral.

Em relação ao estado nutricional dos alunos, os dados do presente estudo são semelhantes aos de Franciozi e Simony (2010) e de Gasparetto et al.; (2012) em que estimaram o perfil de discentes matriculados em nutrição em diferentes regiões do Brasil, onde a maioria foram diagnosticados como eutróficos. Por outro lado, quanto se trata da prática de exercícios físicos, a grande maioria praticava frequentemente, e a modalidade mais comumente citada foi a aeróbica, resultado semelhante aos divulgados por Lima, Lima e Silva (2017) e diferentes dos informados por Hallak, Fabrini e Peluzio (2007), no qual 72% dos entrevistados praticavam atividades anaeróbicas. No atual estudo, quase metade relataram realizar exercício físico para hábitos saudáveis e manutenção da saúde, dados similar aos de Castro (2010), e Polisseni e Ribeiro (2014).

É importante lembrar que praticante de exercícios físicos apresentam menores prevalências de transtornos mentais comuns como a depressão e ansiedade (AZEVEDO et al., 2021. SOUSA et al., 2021). Uma vez que a pratica de exercícios físicos provoca a sensação de bem-estar e conseqüentemente favorece a diminuição de estresse, estado de ansiedade e depressão, e amplia a criatividade, memória e capacidade de concentração (OLIVEIRA et al., 2011). Barbosa (2020) publicou que a suplementação quando realizada por um profissional habilitado e com as recomendações corretas, também pode ser uma aliada no combate aos transtornos mentais, pois atua estimulando a sobrevivência dos neurônios e conseqüentemente reduzindo os sintomas ou o agravamento dos transtornos, entre

alguns nutrientes estão os minerais (magnésio e zinco), ácidos graxos (ômega 3 e ômega 6), aminoácidos (triptofano) e vitaminas (complexo B e vitamina D).

Nos resultados observa-se um elevado número de amostras de iniciativa própria para o consumo de suplementos alimentares, sendo os mais utilizados, aqueles ricos em proteínas, vitaminas e minerais, e creatina. Fayh et al., (2013), encontrou que os profissionais de educação física foram os mais mencionados sobre a indicação dos suplementos, seguidos dos vendedores da loja, iniciativa própria e amigos. Os suplementos quando prescritos por profissionais habilitados e utilizados corretamente podem gerar benefícios como melhora física, diminuição da fadiga muscular e na diminuição dos riscos de lesões, porém o uso excessivo desses produtos e sem a prescrição correta por um profissional habilitado pode resultar em aparecimento de reações adversas tais como a desidratação, surgimento de acne (DA SILVA, et al., 2021), problemas hepáticos, problemas renais já que vários compostos são excretados via urinária, efeito rebote e outros. Outra possível situação seria o aumento do metabolismo hepático, podendo provocar futuras injúrias.

Ferreira et al., (2016) realizou uma pesquisa bibliográfica com dados de 2000 a 2015 e relatou que os suplementos mais utilizados são principalmente aqueles a base de proteínas (Whey protein, albumina, BCAA, arginina e outros.), seguido dos compostos de carboidratos (maltodextrina, dextrose etc.). Júnior, Cambraia e Júnior (2021) em um estudo nas academias de um município de Minas Gerais. Preste e Gordiano (2021) em uma loja de suplementos no Paraná, constataram que o suplemento alimentar mais utilizado é o whey protein, seguido de creatina e os suplementos ricos em aminoácidos. Os mesmos estudos concluíram que os participantes das pesquisas consomem nutrientes acima da quantidade recomendada pela AMDR.

Mariuzza, Vogel e Bertani (2021), observaram que os usuários de uma academia em Lajeado (RS) consumiam quantidades exacerbadas de suplementos alimentares, a inadequação do consumo refletiu na avaliação dos participantes, que apesar de apresentarem IMC eutrófico o percentual de gordura estava acima da média, contribuindo para uma composição corporal desfavorável.

Silva et al., (2012) em sua pesquisa sobre avaliação entre alteração do comportamento alimentar e percepção corporal em alunos do curso de nutrição e Kessler e Poll (2017), em relação entre insatisfação corporal com comportamento

alimentar em alunos da área da saúde, ambos com mulheres, concluíram que os resultados encontrados são preocupantes, pois apresentaram prevalência de insatisfação e preocupação corporal em alunos com diagnóstico eutrófico. Somado a essas informações, temos que a insatisfação corporal pode ser um forte indicativo para início de transtornos alimentares (GUEDES et al., 2012).

Quando questionados sobre se cursar nutrição poderia ser um fator que os impulsionariam a realizar dietas restritivas e a terem uma pior percepção corporal, 95% dos alunos deste estudo responderam que não. Contrariando Caram e Lazarine (2013), que fizeram uma comparação entre os alunos de nutrição, psicologia e educação física para avaliar as atitudes alimentares, e verificar a prevalência de desenvolvimento de transtornos alimentares, e constataram que os alunos de nutrição são os mais suscetíveis a apresentar tal comportamento alimentar.

Os resultados dessa pesquisa mostram uma preocupação em relação a consciência da própria imagem, e principalmente os alunos de nutrição pela percepção do nutricionista na sociedade, onde grande maioria são avaliados de acordo com própria imagem e não pelo conhecimento científico em área, e isso pode ser suscetível a manifestações transtornos alimentares.

O presente estudo foi realizado durante a pandemia e em isolamento social, com isso, enfrentou limitações com a coleta de dados pois a estimativa do número de amostras foi menor do que o esperado, caso que pode ter tido viés no preenchimento do questionário por medo de julgamentos, não ter compreendido o objetivo das as perguntas ou pelo questionário ter sido extenso

6 CONCLUSÃO

Os dados de uso de suplementos alimentares pelos alunos entrevistados foram significativos onde 47% fazem consumo de algum tipo deste produto, e a maioria sem orientação adequada por um nutricionista, observa-se que muitas vezes a suplementação se destaca em relação a hábitos alimentares, podendo acarretar consequências devido a ingestão inadequada.

Apesar da predominância do diagnóstico eutrófico, os discentes apresentaram números relevantes para insatisfação corporal quando comparados ao estado nutricional, e por não estarem satisfeitos com sua aparência alguns se sentem na obrigação de seguir uma dieta ou realizar exercício físico.

7 PERSPECTIVAS

É de suma importância implantação de ações voltadas para os alunos com uma equipe multiprofissional (nutricionistas, psicólogos, médicos e profissional de educação física), para abordar sobre a forte pressão social de um corpo perfeito e transtornos alimentares, para que contribua positivamente na saúde, hábitos alimentares, estado nutricional, percepção corporal, autoaceitação e futura profissão.

8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Priscylla Tavares et al. Utilização de suplementos alimentares por praticantes de atividade física. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, p. e12610212355-e12610212355, 2021.

ALVES, Thayná de Almeida; LIRA, Ana Caroline da Silva; PACHÚ, Clésia Oliveira. Aspectos biopsicossociais relacionados ao consumo de tabaco entre universitários: Uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 7, p. e11210716250-e11210716250, 2021.

AZEVEDO, Luis Gustavo et al. Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde. *Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar*, v. 5, n. 1, 2021.

BARBOSA, Barbara Postal. Terapia nutricional na depressão—como nutrir a saúde mental: uma revisão bibliográfica. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 12, p. 100617-100632, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 243, de 26 de julho de 2018. Dispõe Sobre Requisitos Sanitários dos Suplementos Alimentares. *Diário Oficial da União*, Brasília, 27 de julho de 2018.

CARAM, A. L. A.; IF, Lazarine. Atitudes alimentares em universitários dos cursos de Nutrição, Educação Física e Psicologia de uma instituição privada. *J Health Sci Inst*, v. 31, n. 1, p. 71-4, 2013

CASTRO, Mônica da Silva et al. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio-Brasil. **Motricidade**, v. 6, n. 4, p. 23-33, 2010.

DA SILVA, Amanda Américo et al. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física: revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p. 43327-43346, 2021.

DE BRITO, Amanda Alberto; THIMÓTEO, Tayná Brum; BRUM, Fábio. Redes sociais, suas implicações sobre a imagem corporal de estudantes adolescentes e o contexto da pandemia do coronavírus (COVID-19). **Temas em Educação Física Escolar**, v. 5, n. 2, p. 105-125, 2020.

DE MACEDO, M. G.; FERREIRA, J. C. S. Os riscos para a saúde associados ao consumo de suplemento alimentar sem orientação nutricional. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, p. e45610313593-e45610313593, 2021.

DE OLIVEIRA, Caroline Lima et al. Os riscos da utilização indiscriminada de suplementos alimentares para melhora de desempenho no treinamento físico militar. 2020.

DE SÁ, Vitória Maciel et al. Estado nutricional e uso de suplementos alimentares por acadêmicos de Nutrição da Universidade Federal do Tocantins. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 74, p. 724-732, 2018.

DOWSON, Jonathan; HENDERSON, Lynn. The validity of a short version of the Body Shape Questionnaire. *Psychiatry Research*, v. 102, n. 3, p. 263-271, 2001.

FAYH, Ana Paula Trussardi et al. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 35, p. 27-37, 2013.

FERREIRA, Alex Bisotto et al. Quais os suplementos alimentares mais utilizados?. *Cinergis*, v. 17, n. 1, 2016.

FRANCIOZI, Tânia Marsulo; SIMONY, Rosana Farah. Avaliação do percentual de gordura corporal em estudantes do curso de nutrição. **EFDeportes. com-Revista Digital**, v. 15, n. 150, 2010.

GASPARETTO, Rosa Maria et al. Perfil antropométrico dos universitários dos cursos de nutrição, enfermagem, fisioterapia e educação física do Centro Universitário La

SALLE, Canoas/RS. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN**, n. 1, p. 29-33, 2012.

GOSTON, Janaina Lavalli. Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: fatores associados. 2008.

GUEDES, Dartagnan Pinto; LEGNANI, Rosimeide F. Santos; LEGNANI, Legnani. Motivos para a prática de exercício físico em universitários de acordo com o índice de massa corporal. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 17, n. 4, p. 270-274, 2012.

HALLAK, Amanda; FABRINI, Sabrina; PELUZIO, Maria do Carmo Gouveia. Evaluation of the consumption of nutritional supplements in gym of the south zone of Belo Horizonte, MG, Brazil/Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 1, n. 2, p. 55-61, 2007.

IBRAHIM, A. K. et al. "A systematic review of studies of depression prevalence in university students." *Journal of Psychiatric Research*, v. 47, n. 3, p. 391–400, mar. 2013.

Institute of Medicine (US). *Dietary Reference Intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids (macronutrients)*. Washington:National Academies Press;2005. 1331p

JÚNIOR, Márcio da Conceição Vieira; CAMBRAIA, Rosana Passos; JÚNIOR, Assis do Carmo Pereira. Consumo de suplementos alimentares por participantes de atividade física em academias. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. e374101018877-e374101018877, 2021.

KESSLER, Amanda Luisa; POLL, Fabiana Assmann. Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 67, p. 118-125, 2018.

LIMA, Dartel F.; LIMA, Lohran A.; SILVA, Michael P. da. Tendências temporais dos tipos principais de exercício físico e esporte praticados no lazer na cidade de Curitiba, Brasil: 2006-2014. **Ci. e Mov**, v. 25, n. 3, p. 98-105, 2017.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Fatores associados ao aumento do consumo de cigarros durante a pandemia da COVID-19 na população brasileira. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, 2021.

MARCONATO, Mara Sílvia Foratto; DA SILVA, Giuliane Mirela Monteiro; FRASSON, Thais Zagatti. Hábito alimentar de universitários iniciantes e concluintes do curso de nutrição de uma universidade do interior paulista. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 10, n. 58, p. 180-188, 2016.

MARIUZZA, Sheila Elída; VOGEL, Patrícia; BERTANI, Juliana Paula Bruch. Associação do consumo alimentar e estado nutricional de praticantes de musculação. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 15, n. 90, p. 70-82, 2021.

MOROSINI, Caroline; KOENHLEIN, Eloá Angélica. Sinais de vigorexia e uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação de São Miguel do Oeste/SC. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 33, n. 3, p. 443- 452, 2019.

Organização Mundial de Saúde - OMS (2007). Growth reference data for 5-19 years. Disponível em www.who.int/toolkits/growth-reference-data-for-5to19-years. Acesso em 25 de novembro de 2021.

POLISSENI, Maria Lucia de Castro; RIBEIRO, Luiz Cláudio. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, p. 340-344, 2014.

PRESTES, P. P.; GORDINO, E. A. Consumo de suplementos e macronutrientes: fatores associados. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 15, n. 90, p. 24-35, 17 jul. 2021.

SILVA, Janiara David et al. Influência do estado nutricional no risco para transtornos alimentares em estudantes de nutrição. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 17, p. 3399-3406, 2012.

SOUSA, Antoniel Rodrigues et al. Relação entre Transtornos Mentais Comuns e a ingestão dietética de universitários da área da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 4145-4152, 2021.

OUZA, Ivana Rodrigues; CARGNIN-CARVALHO, Anderson. Consumo de suplementos nutricionais nas academias da cidade de Braço do Norte-SC. **RBNE Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 70, p. 213-221, 2018.

VIEIRA, Mariana Alves; FARIA, Victória Castro de. Influência do isolamento social na percepção da imagem corporal de jovens adultas de Brasília-DF. 2020.

APÊNDICE
Universidade Federal do Tocantins – UFT
Laboratório de Ciências Básicas e da Saúde – LACIBS
Questionário

Seção 1 de 5

[Pesquisa] Uso de suplementos alimentares, estado nutricional e percepção corporal por acadêmicos de nutrição

Gostaríamos de convidar você a participar do estudo "AVALIAÇÃO DO USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL DE ACADÊMICOS DE CURSOS DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS". O OBJETIVO dessa pesquisa é avaliar o consumo de suplementos alimentares, o estado nutricional e a percepção corporal de acadêmicos do curso de nutrição da Universidade Federal do Tocantins. Este estudo JUSTIFICA-SE devido a necessidade de avaliar como se dá este uso por este público específico.

- A. Você irá participar respondendo ao questionário a seguir, que possui, em geral, duração entre 10 a 15 minutos.
- B. Lembrando que sua participação é voluntária e você poderá sair da pesquisa quando quiser, sem nenhuma penalidade ou ônus. Se você aceitar participar, estará contribuindo para levantar informações que possibilitarão ações preventivas a fim de promover uma melhora na qualidade de vida dos mesmos, além de colaborar com estudos sobre Suplementos Alimentares.
- C. Você não terá nenhuma despesa e também não receberá nenhuma remuneração pela participação.
- D. Garantimos manter sigilo e privacidade a todos os participantes. As informações geradas serão mantidas em sigilo e a sua identidade será preservada em todas as fases da pesquisa.

Em caso de dúvidas ou reclamações relacionadas aos aspectos éticos da pesquisa acerca dos procedimentos, riscos, benefícios e outros assuntos relacionados com a pesquisa você poderá entrar em contato com o pesquisador ou com o Comitê de Ética em Pesquisa, por meio dos telefones e endereços especificados abaixo.

1. Dados do Pesquisador Responsável:

Pesquisador: Profa. Lúcia Helena Almeida [Gratão](#). Endereço: Laboratório de Ciências Básicas e da Saúde (LACIBS). Quadra 109 Norte, Av. NS 15, ALCNO 14, Estação Experimental da Universidade Federal do Tocantins. Instituição proponente: Universidade Federal do Tocantins – Palmas. Quadra 109 Norte, Av. NS 15, ALCNO 14, campus Universitário de Palmas. Telefones para contato: (63) 3232-8600/ 98141-4152.

2. Dados do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP/UFT)

Endereço: Quadra 109 Norte, Av. [Ns](#) 15, ALCNO 14, Campus Universitário de Palmas, Prédio do Almoxarifado, Palmas – TO. Telefones para contato: (63) 3232-8023.

Atenciosamente,

Laboratório de Ciências Básicas e da Saúde ([LaCiBS](#) - UFT)

Você aceita participar voluntariamente desta pesquisa? *

Sim

Não

Aspectos gerais de saúde



Descrição (opcional)

Iniciais do seu nome *

Texto de resposta curta

Iniciais do nome da sua mãe *

Texto de resposta curta

Sexo *

Feminino

Masculino

Sua idade *

Texto de resposta curta

Quanto ao uso de tabaco (cigarros, charutos, cigarro eletrônico, narguilé), marque a opção que *
correspondia ao seu hábito ANTES DA PANDEMIA:

Nunca fumei.

Já fumei, mas não fumo mais.

Fumava esporadicamente quando bebia ou quando ia à festas.

Fumava quando me reunia com meus amigos.

Sou fumante.



Quanto ao consumo de bebidas alcoólicas, marque a opção que correspondia ao seu hábito, ^{*}
ANTES DA PANDEMIA:

- Nunca ingeri bebidas alcoólicas.
- Bebia 1x ao mês ou menos.
- Bebia de 1 a 2x por semana ou somente aos finais de semana.
- Bebia até 4x na semana.
- Bebia 5 ou mais vezes na semana.

Você já foi diagnosticado, por algum profissional de saúde, em qualquer período da sua vida, ^{*}
com alguma das patologias citadas abaixo?

- Hipertensão.
- Diabetes mellitus tipo 1 ou tipo 2.
- Dislipidemia, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia.
- Síndrome metabólica.
- Transtornos mentais comuns (ansiedade, depressão, insônia, irritabilidade, estresse, fadiga, esqueciment...
- Outros transtornos mentais (transtorno afetivo bipolar, síndrome do pânico, esquizofrenia, transtorno de p...
- Transtornos alimentares (bulimia, anorexia, compulsão alimentar, vigorexia, etc).
- Nenhuma das opções.

ANTES DA PANDEMIA, você fazia acompanhamento com nutricionista? ^{*}

- Sim
- Não

ANTES DA PANDEMIA, você praticava algum exercício físico? ^{*}

- Sim
- Não

Quantas vezes por SEMANA você praticava exercícios físicos?

Texto de resposta curta

⋮

Por quanto tempo, você permanecia na prática de exercícios físicos, DIARIAMENTE?

- Até 1 hora.
- 1 a 2 horas.
- > 2 horas.

Qual(is) modalidade(s) esportiva(s) você praticava?

- Atividades anaeróbicas (musculação, levantamento de peso e etc).
- Lutas ou artes marciais (taekwondo, boxe, karatê e etc).
- Atividades aeróbicas (correr, pedalar, dançar e etc).
- Atividades alternativas (yoga, pilates e etc).
- Atividades aquáticas.
- Outras.

Qual o principal motivo para a prática de exercícios físicos por você? *

- Recomendação médica.
- Por ser um hábito saudável e para manutenção da saúde.
- Melhorar flexibilidade, condicionamento e/ou resistência física.
- Emagrecimento e estética.
- Ganho de força e/ou massa muscular.
- Outros motivos.

Em qualquer momento da sua vida, você já usou algum suplemento alimentar? *

- Sim.
- Não, mas tenho vontade porque acho que tenho necessidade.
- Não, pois acho que não tenho necessidade.
- Nunca pensei sobre isso.

Seção 3 de 5

Consumo de Suplementos Alimentares



Esta seção tem por objetivo avaliar o consumo de suplementos alimentares pelos estudantes da área da saúde.



Observe a lista de suplementos alimentares a seguir e marque aqueles que você utilizava, *
ANTES DA PANDEMIA:

- Ricos em proteína (Whey protein, albumina, barra de proteína).
- Creatina.
- BCAA - Aminoácidos ramificados.
- Glutamina.
- Ricos em carboidratos (Maltodextrina, carbo up, géis, sport energy, dextrose).
- Vitaminas e minerais (Centrum, cromo, vitamina C, vitamina E, ferro, zinco).
- Bebidas isotônicas (Gatorade, sport drink).
- Shakes para substituir refeições (Herbalife, Nutrilife, Dietsshake, etc).
- Naturais ou fitoterápicos (Colágeno, chás, ginko biloba, sene, plantas manipuladas em farmácia, própolis).
- Queimadores de gordura (L-Carnitina, efedrina, Ma Huang, ripped, xenadrine).
- Cafeína (não considerar o cafezinho).
- Hipercalóricos ou compensadores (Massa, sustagem, Nutren).
- Ômega 3.
- Outros suplementos.

Com que frequência você utiliza este(s) produto(s)? *

- Regularmente (>5x/semana).
- De vez em quando (2 a 4x/semana).
- Raramente (1x/semana ou quando lembro).
- Não tenho regularidade com o uso, as vezes esqueço.

Qual o principal motivo para o consumo deste(s) produto(s)? *

- Perda de peso, queima de gordura corporal.
- Ganho de massa muscular, hipertrofia.
- Reposição de nutrientes e energia.
- Para suprir deficiências alimentares/compensar uma dieta inadequada.
- Reduzir o estresse, sentir-se melhor e mais disposto.
- Substituir uma ou mais refeições.
- Porque faço atividade física e pretendo melhorar minha performance.
- Prevenir doenças futuras ou melhorar o sistema imunológico.
- Não sei.

Quem indicou ou prescreveu este(s) produto(s) para você? *

- Iniciativa própria (auto prescrição).
- Nutricionista.
- Um amigo ou familiar.
- Propaganda ou redes sociais.
- O vendedor da loja de suplementos.
- Outro profissional da saúde.
- Médico.
- Terapeuta ou coach (sem curso superior ou da área da saúde).
- Outro.

Após iniciar o uso deste produto, você sentiu algum dos sinais ou sintomas listados abaixo? *

- Tontura, enjoo, vômito.
- Insônia, irritação, impaciência, perda de memória.
- Alterações na pele (acne, oleosidade, pele seca, outros).
- Alteração nos exames bioquímicos.
- Alterações na pressão arterial, frequência cardíaca ou palpitações.
- Alterações negativas no desempenho sexual.
- Outros.

Seção 4 de 5

Questionário Curto de Percepção Corporal × ⋮ (DOWNSON; HENDERSON, 2001)

Nós gostaríamos de saber como você se sentia sobre sua aparência ANTES DO INÍCIO DA PANDEMIA.

Você era tão preocupado com sua forma que sentia que deveria fazer uma dieta? *

- Nunca.
- Raramente.
- Às vezes.
- Frequentemente.
- Muito frequentemente.
- Sempre.

Ao se preocupar com sua forma, isso o fazia seguir uma dieta? *

- Nunca.
- Raramente.
- Às vezes.
- Frequentemente.
- Muito frequentemente.
- Sempre.

Você acredita que cursar nutrição pode ser um fator que te impulsiona a fazer dietas *

- Sim
- Não

Seção 5 de 5

Dados Auto-referidos



Esses dados serão utilizados para avaliação antropométrica dos participantes.

Qual o último peso que se lembra? *

Texto de resposta curta

.....



Qual sua altura? *

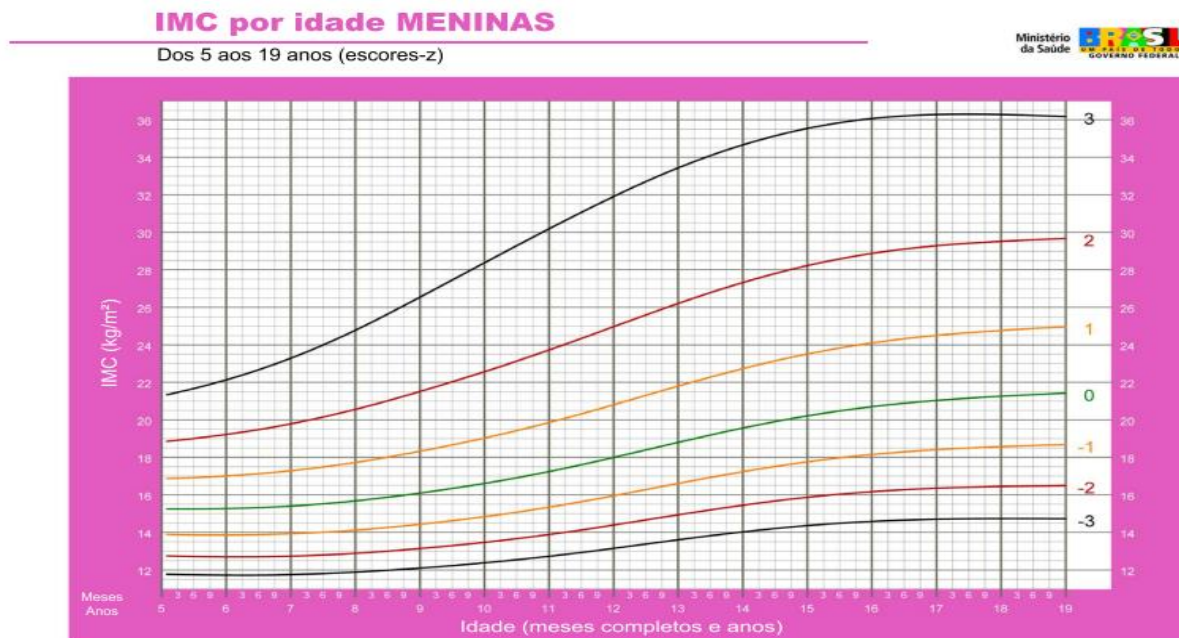
Texto de resposta curta

.....

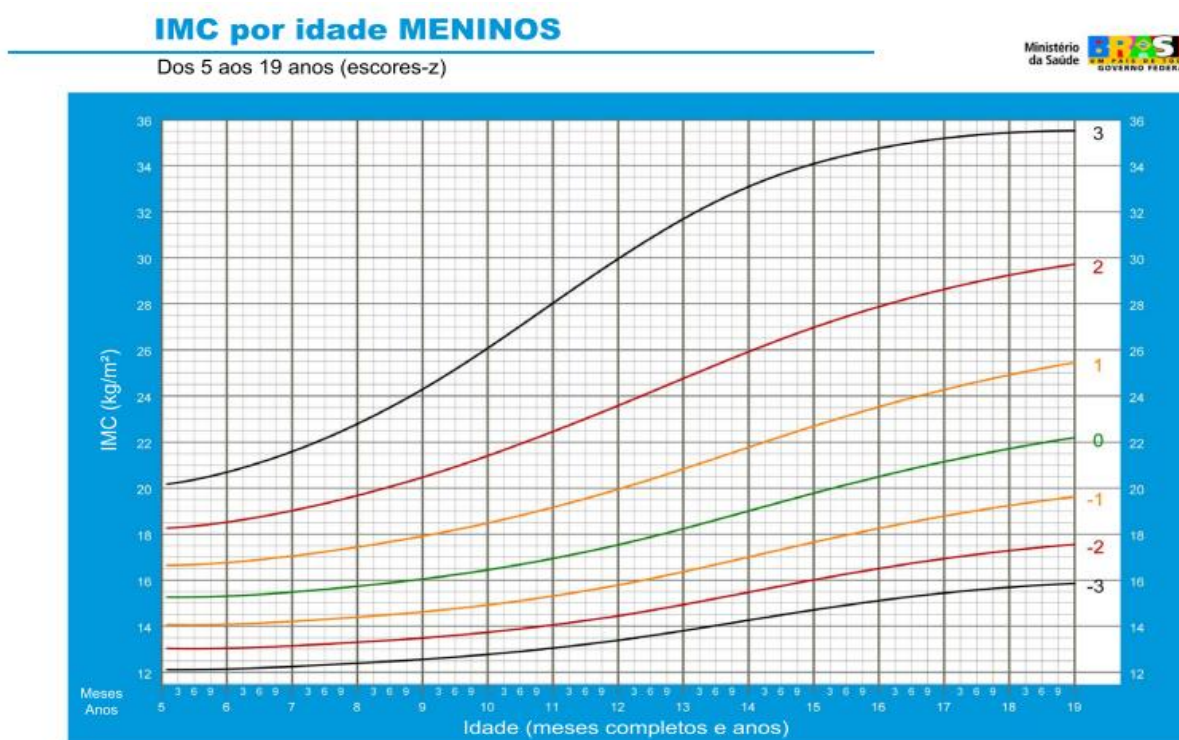
ANEXOS

Curvas de crescimento

IMC por idade Meninas (WHO, 2007)



IMC por idade Meninos (WHO, 2007)



FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE
FEDERAL DO TOCANTINS



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: AVALIAÇÃO DO USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL DE ACADÊMICOS DE CURSOS DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS

Pesquisador: Lúcia Helena Almeida Gratão

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 60230216.6.0000.5519

Instituição Proponente: Fundação Universidade Federal do Tocantins

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.853.062

Apresentação do Projeto:

Estudo transversal, descritivo que visa avaliar o consumo de suplementos alimentares e o estado nutricional de acadêmicos dos cursos da área da saúde (cursos de enfermagem, nutrição e medicina) da Universidade Federal do Tocantins. O cálculo amostral foi apresentado e está adequado. Será aplicado um questionário semiestruturado, que consta de questionários referenciados em outras pesquisas e alguns validados onde será avaliado o uso de suplementos alimentares, frequência, objetivo de uso, indicação e resultados esperados; estado nutricional; e percepção corporal. A análise dos dados apresenta-se adequada.

Objetivo da Pesquisa:

A presente pesquisa pretende avaliar o uso de suplementos alimentares pelos acadêmicos; a relação entre tempo, modalidade e periodicidade de atividades físicas com o uso de suplementos alimentares; o perfil nutricional dos acadêmicos dos cursos da saúde; e comparar as metodologias de avaliação nutricional estabelecidas na literatura e sua aplicabilidade na avaliação nutricional deste público; relacionar a satisfação da imagem corporal, uso de suplementos e estado nutricional entre os acadêmicos de cursos da área da saúde; e Avaliar o uso de produtos naturais, fitoterápicos entre os acadêmicos de cursos da área da saúde.

Endereço: Avenida NS 15, 109 Norte Prédio do Almoço/Alfado
Bairro: Plano Diretor Norte **CEP:** 77.001-090
UF: TO **Município:** PALMAS
Telefone: (63)3232-8023 **E-mail:** cep_ult@uf.edu.br

Continuação do Parecer: 1.853.062

Verificou-se que o objetivo de relacionar a satisfação da imagem corporal, sugere-se avaliar se o melhor termo não seria percepção corporal pelo tipo de questionário utilizado. No restante os objetivos apresentam-se claros e de acordo com a pesquisa proposta.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos e benefícios do estudo foram apresentados e estão claros, sendo que os riscos contêm as medidas tomadas para serem minimizados. Sendo os riscos pertinentes ao constrangimento de aferir algumas medidas antropométricas e de responder as questões, sendo relatado da não obrigatoriedade da resposta, avaliação individual e instruções para uso de roupas adequadas para a avaliação nutricional. Como benefícios foi relatado o diagnóstico nutricional, caso tenha alterações nutricionais, será encaminhado para a unidade de saúde para acompanhamento nutricional, e conhecimento do perfil nutricional e uso de suplementos dos alunos dos cursos de saúde da Universidade Federal do Tocantins, para possíveis ações da universidade.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O estudo apresentado está claro e encontra-se de acordo com o objetivo. Este é relevante devido o crescente uso de suplementos, principalmente, entre jovens, de forma indiscriminada e sem necessidade. Este apresentou cálculo amostral, e coleta de dados pertinentes. Como critério de inclusão serão avaliados alunos de graduação dos cursos de nutrição, enfermagem e medicina da UFT, maiores de 18 anos, que estejam regularmente matriculados. Serão excluídos os alunos que apresentarem alguma impossibilidade física para realizar avaliação nutricional e a obtenção de dados clínicos fidedignos. Quanto à análise de dados faz-se sugerido somente reavaliar o uso da palavra satisfação da imagem corporal para percepção corporal.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

- Cronograma: Documento entregue e adequado ao período de execução.
- Orçamento: Documento entregue e apresenta-se adequado.
- Folha de Rosto: documento entregue e devidamente preenchido.
- Informações Básicas: documento entregue e apresenta-se adequado.
- TCLE: Foi apresentado estando adequado para a execução da pesquisa. Apresenta-se claro quanto ao objetivo, metodologia, benefícios da pesquisa, condição de sigilo, contatos dos pesquisadores, participação voluntária e possibilidade do indivíduo se retirar a qualquer momento da pesquisa.
- Autorização de execução da Pesquisa: Documento entregue e apresenta-se adequado.

Endereço: Avenida NS 15, 109 Norte Prédio do Almoçoarifeado
 Bairro: Plano Diretor Norte CEP: 77.001-090
 UF: TO Município: PALMAS
 Telefone: (63)3232-8023 E-mail: cep_uft@uft.edu.br

Continuação do Parecer: 1.853.062

- Declaração de fase inicial: Documento entregue e apresenta-se adequado.
- Declaração do orientador: Documento entregue e apresenta-se adequado.
- Instrumentos: O instrumento está adequado para a pesquisa e utiliza questionários já validados.
- Carta de apresentação ao CEP: Documento entregue adequado

Recomendações:

Reavaliar o uso da palavra satisfação da imagem corporal para percepção corporal.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O presente projeto apresenta-se relevante em seu montante, encontra-se aprovado, sendo sugerido reavaliar o uso da palavra satisfação da imagem corporal para percepção corporal.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_709036.pdf	11/09/2016 19:00:38		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_COMPLETO_FINAL.docx	11/09/2016 18:59:33	Lúcia Helena Almeida Gratão	Aceito
Outros	INSTRUMENTO_COLETA_DADOS.pdf	11/09/2016 18:59:21	Lúcia Helena Almeida Gratão	Aceito
TCE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCE_21_08.pdf	11/09/2016 18:43:09	Lúcia Helena Almeida Gratão	Aceito
Outros	DECLARACAO_ORIENTADOR.pdf	11/09/2016 18:40:58	Lúcia Helena Almeida Gratão	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO_FINANCEIRO.pdf	11/09/2016 18:40:17	Lúcia Helena Almeida Gratão	Aceito
Declaração de Pesquisadores	DECLARACAO_ETICA.pdf	11/09/2016 18:39:36	Lúcia Helena Almeida Gratão	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA_EXECUCAO.pdf	11/09/2016 18:39:12	Lúcia Helena Almeida Gratão	Aceito
Brochura Pesquisa	APRESENTACAO_CARTA.pdf	11/09/2016 18:38:51	Lúcia Helena Almeida Gratão	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	declaracao.pdf	05/05/2016 23:45:24	Lúcia Helena Almeida Gratão	Aceito

Endereço: Avenida NS 15, 109 Norte Prédio do Almoarifado
 Bairro: Plano Diretor Norte CEP: 77.001-090
 UF: TO Município: PALMAS
 Telefone: (63)3232-8023 E-mail: cep_uf@uf.edu.br

FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE
FEDERAL DO TOCANTINS



Continuação do Parecer: 1.853.062

Folha de Rosto	folha_rosto.pdf	05/05/2016 23:45:12	Lúcia Helena Almeida_Gratão	Aceito
----------------	-----------------	------------------------	--------------------------------	--------

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PALMAS, 06 de Dezembro de 2016

Assinado por:
Patrick Letouze Moreira
(Coordenador)

Endereço: Avenida NS 15, 109 Norte Prédio do Almoarifado
Bairro: Plano Diretor Norte **CEP:** 77.001-090
UF: TO **Município:** PALMAS
Telefone: (63)3232-8023 **E-mail:** cep_uf@uft.edu.br