



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA**

**GABRIEL DA SILVA NEGREIROS**

**USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO E  
EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO ESTADO DE  
PERNAMBUCO**

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

**2025**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**  
**CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA**  
**BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

**GABRIEL DA SILVA NEGREIROS**

**USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO E  
EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO ESTADO DE  
PERNAMBUCO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento a requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Renata Emmanuele Assunção Santos.

Coorientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Cybelle Rolim de Lima.

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

**2025**

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Negreiros, Gabriel da Silva.

USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO ESTADO DE PERNAMBUCO / Gabriel da Silva Negreiros. - Vitória de Santo Antão, 2025.

48 p : il., tab.

Orientador(a): Renata Emmanuele Assunção Santos Coorientador(a): Cybelle Rolim de Lima

(Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Nutrição - Bacharelado 2025.

Inclui referências, apêndices, anexos.

1. Suplementos Alimentares. 2. Estudantes. 3. Nutrição. 4. Educação Física. I. Assunção Santos, Renata Emmanuele. (Orientação). II. Lima, Cybelle Rolim de. (Coorientação). IV. Título.

610 CDD (22.ed.)

**GABRIEL DA SILVA NEGREIROS**

**USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO E  
EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO ESTADO DE  
PERNAMBUCO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, em cumprimento a requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em: 03/04/2025

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>ª</sup>. Dra. Cybelle Rolim de Lima (Coorientadora)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof<sup>ª</sup>. Dra. Wylla Tatiana Ferreira e Silva (Examinador Interno)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof<sup>º</sup>. Me. Allifer Rosendo Pereira (Examinador Externo)  
Universidade Estadual de Campinas

Dedico este trabalho aos meus pais, Rosilda e Laércio, por todo amor, sacrifício e incentivo ao longo da minha caminhada. Ser o primeiro da família a conquistar o ensino superior é um sonho que só se tornou realidade graças à força e aos valores que vocês me ensinaram. Cada desafio superado, cada conquista alcançada, carrega um pedaço do esforço e da dedicação de vocês.

## AGRADECIMENTOS

A jornada até aqui foi longa e desafiadora, mas também repleta de aprendizados, superações e momentos inesquecíveis. Chegar a essa conquista não teria sido possível sem a presença e o apoio de pessoas especiais, às quais expresso minha profunda gratidão.

Em primeiro lugar, agradeço a Deus, minha fortaleza e guia em todos os momentos. Foi Ele quem me deu forças para continuar quando o cansaço e as dificuldades tentaram me parar. Sua luz iluminou meu caminho, renovando minha fé e me conduzindo até esta realização.

À Nossa Senhora Aparecida, minha mãe e protetora, dedico meu amor e devoção. Foram incontáveis as vezes em que recorri a Ela, pedindo calma, discernimento e coragem para enfrentar os desafios dessa caminhada. E em todas essas vezes, senti Sua presença, cuidando de mim e me dando paz.

Aos meus pais, Rosilda e Laércio, minha base e maior exemplo de amor e dedicação, minha eterna gratidão. Vocês sempre acreditaram em mim, mesmo quando eu mesma duvidei. Foram vocês que me ensinaram o valor do esforço, da resiliência e da honestidade. Sem o apoio, os conselhos e o carinho incondicional de vocês, nada disso seria possível. Essa conquista é tanto minha quanto de vocês.

À minha irmã Juliana, minha companheira de vida, que sempre esteve ao meu lado, me apoiando e torcendo por mim. Sua presença foi essencial, e sou imensamente grato(a) por todo amor, incentivo e por acreditar em mim até mesmo quando eu duvidei.

À minha pequena e iluminada sobrinha Lorena, que mesmo tão pequenina já traz tanta alegria e significado à minha vida. Seu sorriso e sua pureza me deram forças nos momentos mais cansativos. Que um dia você olhe para essa conquista e se inspire a seguir seus próprios sonhos!

Às minhas amigas queridas, que tornaram essa jornada mais leve e cheia de momentos felizes, meu mais sincero agradecimento. Mariana Barbosa, Marcele Torres, Maria Victória e Nycolle Cellyne, vocês foram essenciais nessa caminhada, seja pelo apoio nos momentos difíceis, pelas palavras de incentivo ou pelas risadas que tornaram os dias mais fáceis. Levo comigo cada lembrança, cada conversa e cada prova de amizade verdadeira que compartilhamos.

À minha professora orientadora, Renata Santos, e à minha coorientadora, Cybelle Rolim, minha imensa gratidão. Obrigado por toda paciência, dedicação e ensinamentos ao longo desse processo. Seu apoio, sua orientação e seu incentivo foram fundamentais para que eu pudesse desenvolver este trabalho com segurança e confiança. Aprendi muito com vocês e

levarei esses aprendizados para toda a vida.

A todos os professores, colegas de curso e demais pessoas que, de alguma forma, contribuíram para essa conquista, minha gratidão. O conhecimento adquirido, os desafios superados e os laços criados foram fundamentais para que eu chegasse até aqui.

Finalizo com o coração transbordando gratidão e a certeza de que esta caminhada, apesar de árdua, valeu cada esforço. Que este seja apenas o começo de uma trajetória repleta de realizações!

Não fui eu que ordenei a você? Seja forte e corajoso! Não se apavore nem desanime, pois o Senhor, o seu Deus, estará com você por onde você andar.

(Josué 1:9)

## RESUMO

O uso de suplementos alimentares entre estudantes universitários tem aumentado, muitas vezes sem orientação adequada. A maioria dos estudantes os utiliza com o objetivo de melhorar o desempenho físico, ganhar massa muscular ou compensar deficiências nutricionais. No entanto, o uso sem prescrição profissional e a automedicação são comuns, o que pode trazer riscos à saúde, como efeitos adversos no fígado, rins e sistema cardiovascular. A falta de regulamentação e de conhecimento adequado sobre esses produtos evidencia a necessidade de maior conscientização por parte da população, bem como de orientação por profissionais capacitados. Desse modo, o presente estudo teve o objetivo de avaliar o uso de suplementos alimentares por estudantes de nutrição e educação física em uma Universidade Pública do estado de Pernambuco. A pesquisa foi conduzida na Universidade Federal de Pernambuco, com uma amostra de 118 alunos de ambos os sexos. Foi realizado um estudo descritivo, quantitativo e transversal, no mês de dezembro de 2024. Os dados foram analisados com o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). A coleta de informações aconteceu em um único momento com a aplicação do questionário sobre o uso de suplementos alimentares. A análise de dados indicou que 36% dos participantes fazem uso de suplementos alimentares. Foi observado que a creatina, seguido do whey protein foram os suplementos nutricionais mais utilizados. A respeito da indicação para o uso desses produtos, 36% foram pelo nutricionista e 35% por amigos ou familiares. Ademais, com relação aos objetivos esperados com o uso dos suplementos, o ganho de massa muscular e a melhora da performance foram os mais citados. Conclui-se que o consumo de suplementos alimentares entre universitários, especialmente em nutrição e educação física, ainda é alto. Diante disso, destaca-se a importância de políticas públicas para conscientizar sobre seu uso adequado.

**Palavras-chave:** suplementos alimentares; estudantes; nutrição; educação física.

## ABSTRACT

The use of dietary supplements among university students has increased, often without adequate guidance. Most students use them to improve physical performance, gain muscle mass or compensate for nutritional deficiencies. However, use without a professional prescription and self-medication are common, which can pose health risks, such as adverse effects on the liver, kidneys and cardiovascular system. The lack of regulation and adequate knowledge about these products highlights the need for greater awareness among the population, as well as guidance from trained professionals. Thus, the present study aimed to evaluate the use of dietary supplements by nutrition and physical education students at a public university in the state of Pernambuco. The research was conducted at the Federal University of Pernambuco, with a sample of 118 students of both sexes. A descriptive, quantitative and cross-sectional study was carried out in December 2024. Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) software. Data collection took place in a single moment with the application of the questionnaire on the use of dietary supplements. Data analysis indicated that 36% of participants use dietary supplements. It was observed that creatine, followed by whey protein, were the most commonly used nutritional supplements. Regarding the recommendation for the use of these products, 36% were from a nutritionist and 35% from friends or family. Furthermore, regarding the expected objectives with the use of supplements, muscle mass gain and improved performance were the most cited. It is concluded that the consumption of dietary supplements among university students, especially in nutrition and physical education, is still high. In view of this, the importance of public policies to raise awareness about their appropriate use is highlighted.

**Keywords:** dietary supplements; students; nutrition; physical education.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Figura 1</b> – Uso de suplementos alimentares por estudantes de nutrição e educação física (licenciatura e bacharelado) e nutrição de uma Universidade Pública do Estado de Pernambuco (n=118).....	26
<b>Figura 2</b> – Principais suplementos alimentares usados por estudantes dos cursos de educação física (licenciatura e bacharelado) e nutrição de uma Universidade Pública do Estado de Pernambuco (n=42).....	27
<b>Figura 3</b> – Valor mensal investido na compra de suplementos alimentares por estudantes dos cursos de educação física (licenciatura e bacharelado) e nutrição de uma Universidade Pública do Estado de Pernambuco (n=42) .....	28
<b>Figura 4</b> – Quem indicou o uso de suplementos alimentares por estudantes dos cursos de educação física (licenciatura e bacharelado) e nutrição de uma Universidade Pública do Estado de Pernambuco (n=42).....	29
<b>Figura 5</b> – Objetivo do uso de suplementos alimentares por estudantes dos cursos de educação física (licenciatura e bacharelado) e nutrição de uma Universidade Pública do Estado de Pernambuco (n=42).....	29
<b>Figura 6</b> – Satisfação com o corpo antes do uso de suplementos alimentares por estudantes dos cursos de educação física (licenciatura e bacharelado) e nutrição de uma Universidade Pública do Estado de Pernambuco (n=42).....	30
<b>Figura 7</b> – Satisfação com o corpo após o uso de suplementos alimentares por estudantes dos cursos de educação física (licenciatura e bacharelado) e nutrição de uma Universidade Pública do Estado de Pernambuco (n=42).....	31

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> – Caracterização da amostra de estudantes dos cursos de educação física (licenciatura e bacharelado) e nutrição em uma Universidade Pública do Estado de Pernambuco .....	26
<b>Tabela 2</b> – Relação entre o curso e o uso de suplementos por estudante de uma Universidade Pública do Estado de Pernambuco .....	27

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	13
<b>2 HIPÓTESE</b> .....	14
<b>3 OBJETIVOS</b> .....	15
<b>3.1 Geral</b> .....	15
<b>3.2 Específico</b> .....	15
<b>4 JUSTIFICATIVA</b> .....	16
<b>5 REVISÃO DA LITERATURA</b> .....	17
<b>5.1 O uso de suplementos alimentares no Brasil e no mundo</b> .....	17
<b>5.2 Uso de suplementos alimentares por universitários</b> .....	18
<b>5.3 Riscos e benefícios associados ao uso de suplementos alimentares</b> .....	19
<b>5.4 Papel do nutricionista na suplementação alimentar</b> .....	20
<b>6 MATERIAIS E MÉTODOS</b> .....	22
<b>6.1 Desenho de estudo</b> .....	22
<b>6.2 Amostra</b> .....	22
<b>6.3 Recrutamento dos participantes</b> .....	22
<b>6.4 Aspectos éticos</b> .....	22
<b>6.5 Critérios de inclusão e exclusão</b> .....	23
<b>6.6 Coleta de dados</b> .....	23
<b>6.7 Análise e interpretação de dados</b> .....	23
<b>7 RESULTADOS</b> .....	24
<b>8 DISCUSSÃO</b> .....	32
<b>9 CONCLUSÃO</b> .....	35
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	36
<b>APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)</b> .....	42
<b>ANEXO A – QUESTIONÁRIO SOBRE O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES</b> .....	44
<b>ANEXO B – APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA</b> .....	45

## 1 INTRODUÇÃO

Os suplementos alimentares são produtos com a finalidade de complementar a alimentação. A sua composição pode ser feita por vitaminas, minerais, produtos herbais, aminoácidos, enzimas e metabólitos (Silva; Rodrigues Júnior, 2020). No Brasil, o consumo de suplementos alimentares pela população vem aumentando significativamente nos últimos anos, chegando a um aumento de 233% no consumo entre os anos de 2010 e 2016 (Molin *et al.*, 2019). Ademais, a falta de conhecimento sobre os suplementos alimentares associados à prescrição por profissionais não habilitados, a auto prescrição ou indicação informal são fatores preocupantes que constituem risco à saúde do indivíduo (Prado *et al.*, 2018).

Nos dias atuais, na maioria das vezes, o uso de suplementos alimentares por jovens acontece sem orientação necessária, fruto de recomendações de colegas, revistas, sites da internet e academias. Além disso, esses produtos podem ser vendidos em qualquer farmácia ou academia sem receita médica e sem orientação de nutricionista (Alves *et al.*, 2009). Um estudo feito por Buzzi *et al.* (2022), através da análise de 32 questionários respondidos por estudantes universitários com idades entre 19 e 49 anos, mostrou que 57% dos estudantes utilizam suplementos alimentares, sendo a maioria do sexo feminino (76,6%).

O uso incorreto de suplementos alimentares, a real necessidade de suplementos e a falta de regulamentação mais rígida têm gerado preocupações sobre a eficácia dos produtos e a segurança nutricional dos usuários (Verdan *et al.*, 2021). Além disso, é visto que o consumo inadequado de suplementos pode causar problemas de saúde para os usuários, como dependência, efeitos tóxicos no fígado, insuficiência renal, distúrbios metabólicos, doenças cardíacas, distúrbios neurológicos e, em alguns casos, até a morte. Adicionalmente, sabe-se que as dietas ocidentais geralmente são caracterizadas pelo consumo de grandes quantidades de proteína. Logo, a necessidade de suplementação deste nutriente é incomum, e o excesso pode levar ao aumento da produção de ureia, cólicas abdominais, distúrbios gastrointestinais (diarreia) e aumento do risco de desidratação, além de cálculos renais (Buzzi *et al.*, 2022).

Diante do frequente uso inadequado de suplementos alimentares por estudantes universitários, conforme relatado na literatura científica, esse estudo tem como objetivo, avaliar o uso de suplementos alimentares por estudantes de nutrição e educação física de uma universidade pública do estado de Pernambuco. Desta forma, iremos testar a hipótese de que estudantes de nutrição e educação física de uma universidade pública de Pernambuco apresentam uma elevada frequência de utilização de suplementos alimentares.

## **2 HIPÓTESE**

Estudantes de educação física de uma Universidade pública do estado de Pernambuco apresentam maior uso de suplementos alimentares em comparação aos estudantes de nutrição da mesma universidade.

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo geral**

Avaliar o uso de suplementos alimentares por estudantes de nutrição e educação física em uma Universidade Pública do estado de Pernambuco.

#### **3.2 Objetivos específico**

Em estudantes de nutrição e educação física em uma Universidade Pública do estado de Pernambuco:

- Identificar a frequência de utilização dos suplementos alimentares;
- Identificar os tipos de suplementos alimentares consumidos;
- Compreender os fatores associados ao uso de suplementos alimentares;
- Comparar o uso de suplementos alimentares entre estudantes de nutrição e educação física.

#### **4 JUSTIFICATIVA**

No contexto atual, o conhecimento e utilização de suplementos alimentares vem aumentando significativamente pelos estudantes universitários, com destaque para nutrição e educação física. Ademais, o consumo de suplementos alimentares de maneira exagerada e sem orientação correta, acaba trazendo prejuízos à saúde, podendo levar a uma série de problemas gastrointestinais. Nessa perspectiva, esse estudo busca compreender o uso de suplementos alimentares por estudantes de nutrição e educação física de uma universidade pública do estado de Pernambuco. Estudos dessa natureza são essenciais para melhor entendimento sobre o uso de suplementos alimentares, servindo como base para a criação de estratégias eficazes de combate ao seu uso desordenado, bem como uma maior conscientização da população.

## 5 REVISÃO DA LITERATURA

### 5.1 O uso suplementos alimentares no brasil e no mundo

Os suplementos alimentares ou suplementos nutricionais, são produtos utilizados para complementar a alimentação, sua finalidade é fornecer nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos em complemento à alimentação (Brasil, 2023). Os suplementos alimentares são destinados a suplementar a dieta regular e apresentam fontes concentradas de nutrientes ou substâncias com efeitos fisiológicos, que são comercializados em formas farmacêuticas (por exemplo, cápsulas, comprimidos, líquidos) (ANVISA, 2018).

Nos últimos dez anos, o uso de suplementos nutricionais tem crescido entre pessoas de todas as idades. Esse aumento se deve ao marketing intenso, à facilidade de acesso e à crença comum de que os suplementos ajudam a prevenir doenças crônicas e melhoram o desempenho esportivo sem efeitos colaterais negativos para os consumidores (Lentjes, 2019; Kantor *et al.*, 2016). As principais razões para o uso de suplementos alimentares mudaram ao longo do tempo. Inicialmente, os suplementos eram consumidos para corrigir deficiências nutricionais e garantir a ingestão adequada de certos nutrientes para apoiar funções fisiológicas específicas. Atualmente, porém, o foco se deslocou para a prevenção ou tratamento de doenças crônicas, a melhoria da saúde geral e a elevação da qualidade de vida (Yates *et al.*, 2023).

Com a crescente importância de estilos de vida saudáveis na sociedade moderna, os hábitos de consumo de alimentos e suplementos também se transformaram. Os suplementos alimentares são adicionados a uma dieta normal e equilibrada, geralmente contendo níveis mais elevados de vitaminas, micronutrientes, proteínas e outros ingredientes destinados a complementar e equilibrar a nutrição (Gardiner *et al.*, 2007).

Estudos recentes mostram que mais de 50% dos adultos nos EUA fazem uso de suplementos alimentares, com os multivitamínicos e minerais sendo os mais populares, seguidos por vitamina D e ácidos graxos ômega-3 (Mishra *et al.*, 2021). Adicionalmente, pesquisas indicam que os usuários mais frequentes de suplementos são predominantemente mulheres, pessoas mais velhas, com maior nível educacional, fisicamente ativas e com hábitos de vida mais saudáveis (Frey *et al.*, 2017).

Nos países europeus, o tipo e a frequência do uso de suplementos alimentares variam significativamente (Papatista *et al.*, 2023). Essa variação é facilitada pela fácil acessibilidade dos suplementos, que podem ser encontrados em supermercados e lojas de conveniência como produtos de venda livre. Além disso, as regulamentações e leis sobre suplementos são menos

rigorosas em comparação com medicamentos, não exigindo aprovação pré-comercialização, e os fabricantes não precisam comprovar a segurança e a eficácia dos produtos (Lam *et al.*, 2022).

De acordo com uma pesquisa da Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Congêneres (ABIAD) realizada em 2020, 59% dos lares brasileiros possuem pelo menos um indivíduo que consome suplementos alimentares, representando um aumento de 10% em relação ao levantamento anterior, o que demonstra uma ampla presença desses produtos no mercado. Em um estudo realizado em 2015, que abrangeu sete capitais brasileiras e contou com a participação de 1.007 entrevistados, constatou-se que a maioria dos consumidores de suplementos alimentares os utilizam para complementar a alimentação, e não especificamente com a finalidade de tratar ou curar doenças. Ao serem questionados sobre os motivos que levaram ao consumo, 86% mencionaram a preocupação com a saúde, 57% associaram o uso à prática de atividades físicas e 45% à estética (ABIAD, 2020).

A faixa etária que mais consome suplementos alimentares é de 18 a 29 anos, que também corresponde ao grupo predominantemente nos cursos de ensino superior (Mazza; Dumith; Knuth, 2022). A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e o Departamento de Proteção e Defesa do Consumidor do Ministério da Justiça estabelecem que os suplementos alimentares têm a finalidade de complementar a dieta de indivíduos saudáveis quando a ingestão de alimentos por via oral não é suficiente. Em relação a isso, a regulamentação sanitária brasileira permite que os consumidores adquiram suplementos alimentares para uso pessoal, mesmo que não sejam regulamentados pela ANVISA, desde que não sejam destinados à revenda ou comércio e não contenham substâncias sujeitas a controles especiais ou não aprovados no país (Brasil, 2020).

## **5.2 Uso de suplementos alimentares por universitários**

De acordo com a Associação Brasileira dos Fabricantes de Suplementos Nutricionais e Alimentos para Fins Especiais (BrasNutri), o consumo de suplementos alimentares tem crescido expressivamente nos últimos anos, impulsionado por diversos fatores. A facilidade de compra em lojas virtuais e a influência das mídias sociais estão entre os principais motivos desse aumento. No Brasil, entre 2010 e 2016, o consumo desses produtos registrou um crescimento de 233%, alcançando um faturamento de 1,49 bilhões de reais. No entanto, o uso estendido, muitas vezes sem orientação profissional e baseado apenas em recomendações de amigos ou iniciativa própria, tornou-se uma preocupação para especialistas e autoridades (Domingues, 2007).

Os suplementos estão amplamente disponíveis em lojas de produtos naturais, farmácias, plataformas online e até mesmo em academias, ou que facilitam o acesso a qualquer pessoa, muitas vezes sem a orientação de um médico ou nutricionista (Fernandes e Machado, 2016; Weber *et al.*, 2018). A combinação entre a facilidade de compra, a forte influência das mídias sociais e o foco crescente na estética tem sido um dos principais fatores responsáveis pelo aumento do consumo de suplementos alimentares nos últimos anos (Fernandes; Machado, 2016; Molin *et al.*, 2019).

Uma pesquisa realizada por Buzzi *et al.* (2022), com estudantes universitários de 19 a 49 anos revelou que 57% deles fazem uso de suplementos alimentares, com predominância do público feminino (76,6%). Entre os tipos mais consumidos, destacam-se os complexos vitamínicos e minerais, seguidos pela creatina e pelo Whey Protein. Quanto à frequência semanal de consumo, 55% utilizam os suplementos diariamente, enquanto 45% ingerem entre uma e cinco vezes por semana. Em relação à quantidade consumida ao longo do dia, 78% dos estudantes tomam os suplementos duas vezes ao dia, enquanto 22% utilizam apenas uma vez ao dia. A maior parte dos entrevistados relatou que consome suplementos sob recomendação de um profissional da saúde, sendo os responsáveis por 47% das frequências e os nutricionistas por 29,5%. Além disso, esses estudantes seguem orientações sobre dosagem e duração do uso, demonstrando consciência sobre o que ingerem. Já 23,5% dos participantes adquiriram os suplementos alimentares através de indicação de amigos.

Um estudo realizado por Cunha *et al.* (2023), com estudantes de Medicina de uma instituição no interior de Minas Gerais, com idades entre 17 e 27 anos e de ambos os gêneros, apontou que 82,1% dos participantes afirmaram consumir suplementos alimentares, sendo a maioria do sexo feminino (51,2%). Entre os homens, os suplementos mais utilizados foram os que possuem alta concentração de proteínas (25,3%), seguidos pelos que contêm vitamina D (19,2%) e vitamina C (10,9%), enquanto, em comparação, as mulheres consumiram mais suplementos proteicos.

### **5.3 Riscos e benefícios associados ao uso de suplementos alimentares**

De acordo com a Associação Brasileira dos Fabricantes de Suplementos Nutricionais e Alimentos para Fins Especiais (BrasNutri), o Brasil é o segundo maior consumidor de suplementos alimentares no mundo, ficando atrás apenas dos Estados Unidos (Filho, *et al.*, 2021). O uso desses produtos é frequentemente adotado como estratégia nutricional para

indivíduos que têm dificuldade em atender às suas necessidades calóricas. No entanto, seu consumo tem ocorrido de maneira descontrolada, e ainda há poucos estudos na literatura sobre possíveis efeitos adversos. Vale ressaltar que uma alimentação balanceada, pode atender às demandas nutricionais e calóricas das pessoas de modo geral, tornando desnecessário o uso desses suplementos. Além disso, é fundamental considerar avaliações do treinamento físico, como intensidade, duração e frequência, bem como fatores individuais, como idade, sexo e composição corporal (Morreti *et al.*, 2018).

O consumo de suplementos nutricionais está associado a diversos benefícios, como redução da gordura corporal, aumento da resistência, ganho de massa muscular, diminuição do risco de doenças, recuperação muscular e melhoria do desempenho durante a prática de exercícios. Porém, o uso excessivo desses produtos, não são totalmente inofensivos (Verdan, *et al.*, 2021). O uso isolado ou combinado de suplementos nutricionais pode representar riscos à saúde dos consumidores, agravando condições preexistentes e gerando novos problemas. Entre os efeitos adversos mais comuns associados ao uso inadequado desses produtos estão doenças renais, hepáticas, cardiovasculares e endócrinas (Chagas *et al.*, 2016).

O consumo excessivo de suplementos nutricionais pode sobrecarregar órgãos como o fígado e os rins, responsáveis pelo metabolismo de nutrientes como proteínas e carboidratos. Quando ingeridos em quantidades acima do necessário, esses nutrientes, podem provocar diversos efeitos adversos, como a sobrecarga dos rins e do fígado, sonolência excessiva, aumento da acne, a desidratação e redução da densidade óssea e alterações cardíacas e problemas psicológicos. A utilização desregrada de suplementos nutricionais se dá pela falta de conhecimento sobre as consequências negativas do uso abusivo, também pelo fato de muitos consumidores não procurarem um profissional habilitado para as prescrições (Fonseca *et al.*, 2018).

#### **5.4 Papel do nutricionista na suplementação alimentar**

Uma alimentação adequada exerce grande influência nos resultados obtidos por meio da prática de atividade física, tanto na composição corporal quanto na saúde. Por isso, alinhar essas duas áreas é essencial para potencializar os benefícios (Vidaletti; Souza; Bernardi, 2019). A nutrição desempenha um papel crucial ao contribuir para a melhoria do desempenho físico, a recuperação muscular e a otimização do metabolismo, podendo ser ajustada conforme os objetivos individuais (Moreira; Rodrigues, 2014). A orientação sobre o uso de suplementos alimentares, incluindo a necessidade, a quantidade ideal, os horários e a forma de consumo,

deve ser realizada exclusivamente por um profissional capacitado, como o nutricionista. Esse processo exige a coleta de informações detalhadas sobre o indivíduo, incluindo suas condições de saúde, hábitos alimentares e estilo de vida, garantindo que uma recomendação seja personalizada, segura e alinhada às necessidades de individuais cada pessoa (Melo *et al.*, 2020).

O nutricionista tem como responsabilidade realizar diversas atividades, incluindo a avaliação e o acompanhamento do perfil antropométrico, bioquímico e da composição corporal; a elaboração de um plano alimentar personalizado e adequado a cada indivíduo; e o registro da evolução das avaliações nutricionais, da composição corporal e das prescrições dietéticas, entre outras ações (CFN, 2018). Entre as atividades complementares, que podem ser desempenhadas em situações específicas, destaca-se a prescrição de suplementos nutricionais, desde que respeite a legislação vigente (CFN, 2018). Esses suplementos oferecem diversos benefícios e podem ser úteis para complementar o plano alimentar e facilitar a rotina, mas não devem ser usados de forma contínua como substitutos de uma alimentação equilibrada e saudável (Bertoletti; Santos; Benetti, 2016; CFN, 2020).

As estratégias de intervenção para o uso descontrolado de suplementos alimentares devem ser contínuas e direcionadas à conscientização individual e à transformação dos hábitos alimentares. Para isso, é essencial compreender as características das populações envolvidas, a fim de identificar as ferramentas mais eficazes para incentivar essas mudanças (Knapik *et al.*, 2016). Destaca-se a importância da educação nutricional e da orientação dos praticantes de atividades físicas quanto a uma alimentação equilibrada e ao uso adequado de suplementos, considerando seus benefícios e riscos. Essa abordagem é fundamental tanto para auxiliar no alcance dos objetivos educacionais dos alunos quanto para prevenir possíveis danos à saúde (Andrade *et al.*, 2012). Para os profissionais da área, a busca constante pelo embasamento teórico e aprimoramento é indispensável, permitindo que promovam, de maneira crítica e construtiva, práticas alimentares saudáveis, especialmente no âmbito da atenção primária à saúde. Dessa maneira, torna-se urgente o avanço na criação de diretrizes e instrumentos que fortaleçam as ações nutricionais e promovam o bem-estar geral da população (Tavares *et al.*, 2022).

## **6 MATERIAIS E MÉTODOS**

### **6.1 Desenho de estudo**

Foi realizado um estudo descritivo, quantitativo e transversal, no mês de dezembro de 2024, com estudantes de nutrição e educação física – bacharelado e licenciatura da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) - Centro Acadêmico de Vitória (CAV). A coleta das informações ocorreu em um único momento. Considerando que os formulários utilizados eram objetivos e práticos, estima-se que cerca de 10 minutos foram necessários para realizar a coleta de dados pelos participantes.

### **6.2 Amostra**

Foram avaliados alunos de ambos os sexos, com idade entre 18 e 50 anos, a partir do quarto período da graduação, praticantes ou não de exercícios físicos. Ademais, foi analisado uma amostra, por conveniência, de 118 estudantes, sendo 58 de nutrição, 30 de educação física bacharelado e 30 de educação física licenciatura.

### **6.3 Recrutamento dos participantes**

O processo de seleção dos voluntários foi realizado por convite verbal, onde o discente apresentou a proposta nas turmas, e convidou os alunos presentes a participarem. Os discentes que participaram receberam e assinaram o termo de consentimento (Apêndice A) e, logo em seguida, foi aplicado o questionário (Anexo A) na própria sala de aula do Centro Acadêmico de Vitória.

### **6.4 Aspectos éticos**

Todos os procedimentos desta pesquisa atendem às recomendações da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde / Ministério da Saúde, e foram submetidas e aprovadas pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Pernambuco a partir do parecer 6.831.860, (CEP/CAV/UFPE) (CAAE: 76173223.9.0000.9430) (Anexo B).

### **6.5 Critérios de Inclusão e Exclusão**

- Critério de inclusão – Foram incluídos os estudantes que cursam nutrição e educação física com idade entre 18 a 50 anos, que concordaram com a participação na pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).
- Critérios de exclusão – Foram excluídos indivíduos que não estudavam na Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória (CAV) e gestantes.

### **6.6 Coleta de Dados**

Inicialmente, foi realizado o convite para participação da pesquisa e entregue os questionários impressos necessários para permitir a participação do indivíduo no presente estudo. Foi entregue o questionário sobre o consumo de suplementos alimentares (ALVES e NAVARRO, 2010) (Anexo A). O pesquisador esteve presente durante toda a coleta de dados, fornecendo orientações aos participantes para esclarecer quaisquer dúvidas que surgiram.

Foram avaliadas diversas variáveis com o objetivo de caracterizar a amostra, abrangendo categorias como sexo (feminino e masculino) e idade. Além disso, foram coletadas informações pertinentes ao consumo de suplementos alimentares, incluindo os tipos de suplementos utilizados, o valor investido mensalmente na aquisição desses produtos, a fonte de orientação/prescrição e o objetivo primordial para o uso dos suplementos.

### **6.7 Análise e interpretação de dados**

A construção do banco de dados foi realizada no programa Microsoft Excel 2016. A normalidade dos dados foi testada através do teste de Kolmogorov-Smirnov. Os dados foram descritos por meio da frequência absoluta, frequência relativa, mediana e intervalo interquartil. As comparações das variáveis categóricas foram realizadas por meio do Teste exato de Fisher. Foi considerada significância estatística o valor de  $p < 0,05$ . Os dados foram analisados no Statistical Package for the social Sciences (SPSS) versão 20.0.

## 7 RESULTADOS

### 7.1 Caracterização da amostra

O estudo foi composto por 118 participantes, sendo 60 estudantes de educação física (bacharelado e licenciatura), e 58 de nutrição de uma Universidade Pública Estado de Pernambuco, onde a maioria foi do sexo feminino, com idade média de 21 anos (Tabela 1).

Tabela 1 - Caracterização da amostra de estudantes dos cursos de educação física (licenciatura e bacharelado) e nutrição de uma Universidade Pública do Estado de Pernambuco.

	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Curso</b>		
Educação física	60	50,8
Nutrição	58	49,2
<b>Sexo</b>		
Feminino	65	55,1
Masculino	53	44,9
	<b>Mediana</b>	<b>IIQ</b>
Idade	21,00	20,00- 23,00

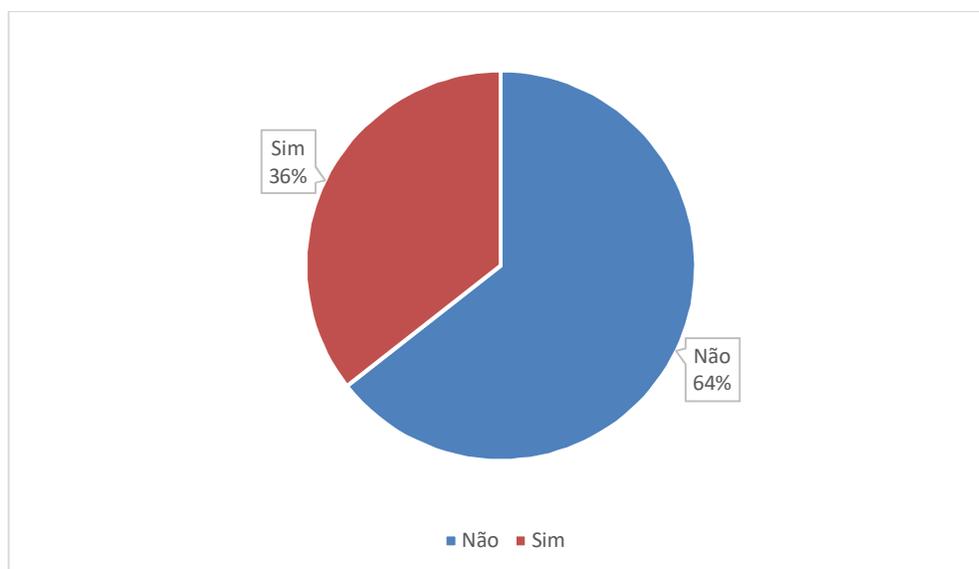
IIQ=Intervalo interquartilico.

Fonte: O Autor (2024).

### 7.2 Uso de suplementos alimentares

A Figura 1 mostra o uso de suplementos alimentares por estudantes de nutrição e educação física licenciatura e bacharelado, onde 36% dos estudantes fazem uso de suplementos nutricionais.

Figura 1 - Uso de suplementos alimentares por estudantes dos cursos de educação física (licenciatura e bacharelado) e nutrição de uma Universidade Pública do Estado de Pernambuco (n=118).



Fonte: O Autor (2024).

### 7.3 Relação entre o curso e o uso de suplementos alimentares

Quanto à relação entre curso e uso de suplementos, 35% dos alunos de educação física (21 alunos) e 36% de nutrição (21 alunos) utilizam esses produtos (Tabela 2).

Tabela 2 - Relação entre o curso e o uso de suplementos por estudantes de uma Universidade Pública do Estado de Pernambuco

	Educação Física (n=60)		Nutrição (n=58)		p
	n	%	n	%	
Faz uso de suplementos	21	35,00	21	36,20	1,00
Não faz uso de suplementos	39	65,00	37	63,80	

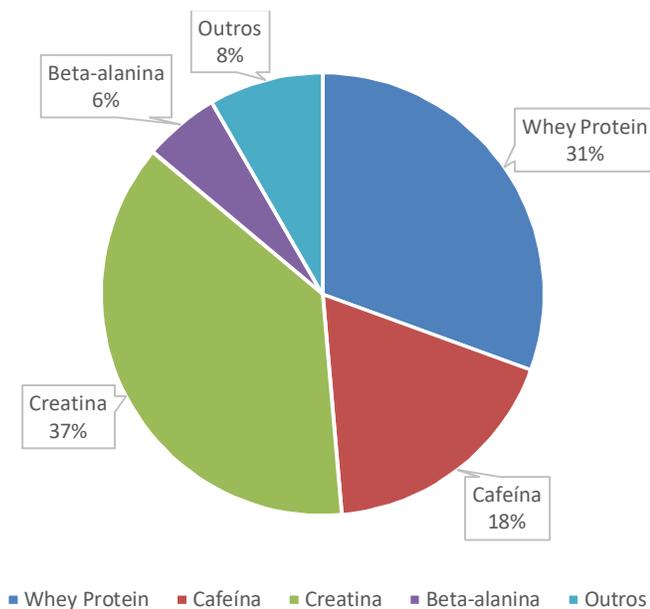
Teste exato de fisher.  $P \leq 0,05$ .

Fonte: O Autor (2024).

### 7.4 Principais suplementos alimentares usados

A figura 2 expõe os tipos de suplementos alimentares utilizados por estudantes de nutrição e educação física (bacharelado e licenciatura), com destaque para creatina (37%) e whey protein (31%) sendo os suplementos mais usados.

Figura 2 - Principais suplementos alimentares usados por estudantes dos cursos de educação física (licenciatura e bacharelado) e nutrição de uma Universidade Pública do Estado de Pernambuco (n=42).

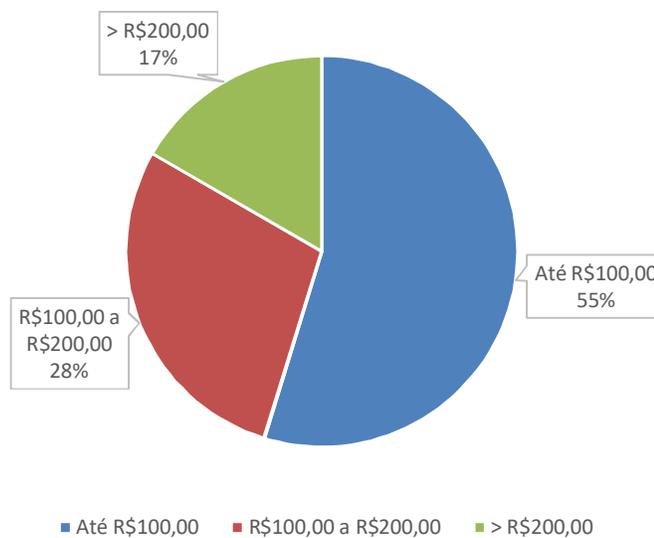


Fonte: O Autor (2024).

### 7.5 Valor investido mensalmente na compra de suplementos alimentares

A figura 3 exibe o valor investido mensalmente na compra de suplementos alimentares por estudantes de nutrição e educação física licenciatura e bacharelado, no qual o valor de até cem reais foi o mais frequente (55%).

Figura 3 - Valor mensal investido na compra de suplementos alimentares por estudantes dos cursos de educação física (licenciatura e bacharelado) e nutrição de uma Universidade Pública do Estado de Pernambuco (n=42).

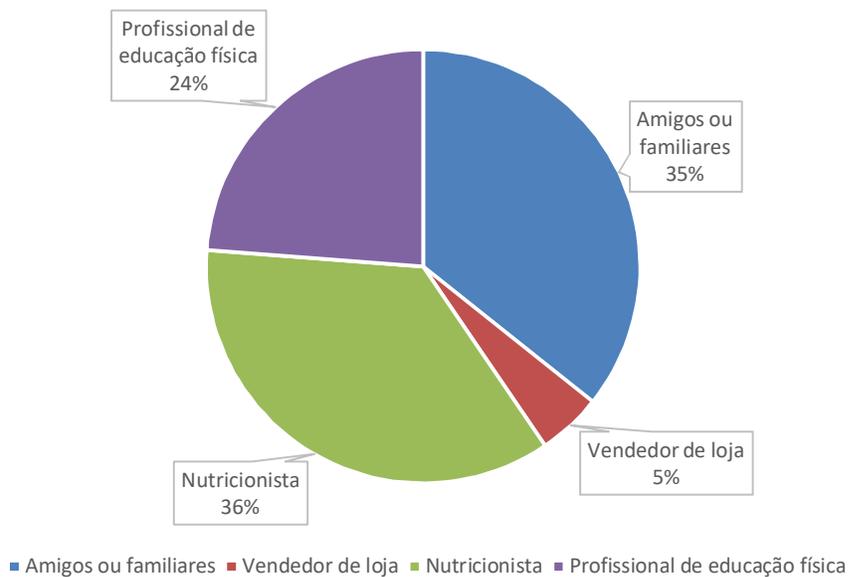


Fonte: O Autor (2024).

## 7.6 Indicação para o uso de suplementos alimentares

A figura 4 expressa a indicação para o uso de suplementos alimentares por estudantes de nutrição e educação física licenciatura e bacharelado. Neste resultado pudemos observar que as indicações mais presentes foram a do nutricionista (36%) e amigos ou familiares (35%).

Figura 4 - Quem indicou o uso de suplementos alimentares por estudantes dos cursos de educação física (licenciatura e bacharelado) e nutrição de uma Universidade Pública do Estado de Pernambuco (n=42).

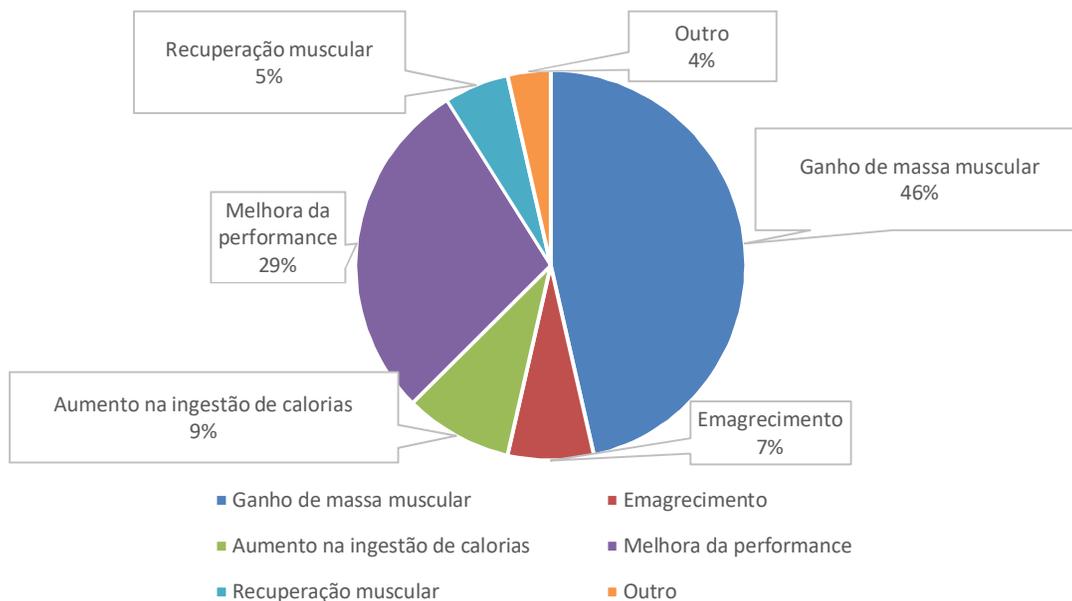


Fonte: O Autor (2024).

### 7.7 Objetivo do uso de suplementos alimentares

A figura 5 mostra o objetivo do uso de suplementos alimentares por estudantes de nutrição e educação física licenciatura e bacharelado, onde o ganho de massa muscular foi a opção mais escolhida (46%).

Figura 5 - Objetivo do uso de suplementos alimentares por estudantes dos cursos de educação física (licenciatura e bacharelado) e nutrição de uma Universidade Pública do Estado de Pernambuco (n=42).

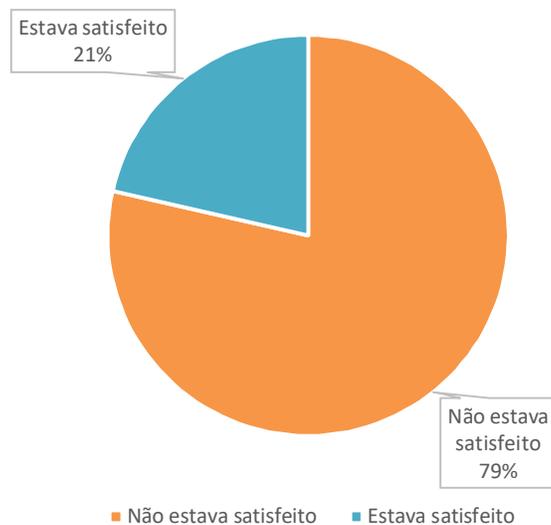


Fonte: O Autor (2024).

### 7.8 Satisfação com o corpo antes do uso de suplementos alimentares

A figura 6 expõe a satisfação de estudantes de nutrição e educação física com o corpo antes do uso de suplementos alimentares, no qual 79% dos participantes não estavam satisfeitos.

Figura 6 - Satisfação com o corpo antes do uso de suplementos alimentares por estudantes dos cursos de educação física (licenciatura e bacharelado) e nutrição de uma Universidade Pública do Estado de Pernambuco (n=42).

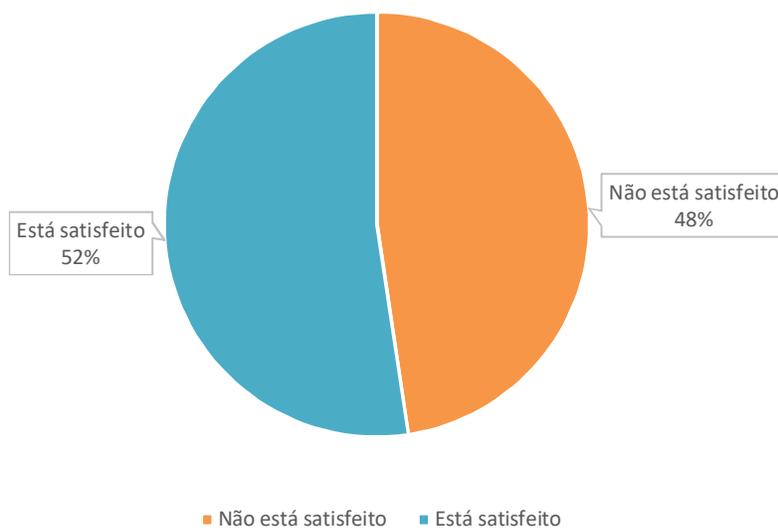


Fonte: O Autor (2024).

### 7.9 Satisfação com o corpo após do uso de suplementos alimentares

A figura 7 exhibe a satisfação de estudantes de nutrição e educação física com o corpo após a utilização de suplementos alimentares, onde 52% dos entrevistados passaram a ficar satisfeitos.

Figura 7 - Satisfação com o corpo após o uso de suplementos alimentares por estudantes dos cursos de educação física (licenciatura e bacharelado) e nutrição de uma Universidade Pública do Estado de Pernambuco (n=42).



Fonte: O Autor (2024).

## 8 DISCUSSÃO

Nos dias atuais, estudantes universitários frequentemente utilizam suplementos alimentares para melhorar disposição e desempenho. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo avaliar o uso de suplementos alimentares por estudantes de nutrição e educação física em uma Universidade Pública do estado de Pernambuco. Foi observado que, de 118 participantes, 36% fazem uso de suplementos nutricionais, com destaque para a creatina e whey protein, que foram os suplementos mais utilizados. Ainda há poucos estudos sobre o perfil do consumo de suplementos alimentares por estudantes universitários, visto que a maioria dos estudos sobre consumo de suplementos é realizado com frequentadores de academias.

Diante dos resultados obtidos, observou-se que a população estudada, fazem uso de suplementos alimentares. Esses achados diferem dos resultados de Buzzi *et al.* (2022) que realizaram um estudo com universitários entre 19 e 49 anos, e encontraram que 57% dos participantes consumiam suplementos alimentares, com maior prevalência entre mulheres (76,6%). Da mesma forma, Santana *et al.* (2021) encontraram que 51,1% de estudantes universitários fazem uso de algum suplemento. Essa diferença se dá, possivelmente, pelo fato de que os estudantes analisados em nosso estudo cursavam educação física e nutrição, possuindo um maior conhecimento técnico sobre a utilização adequada de suplemento. Ademais, em nosso estudo não encontramos diferenças em relação à utilização de suplementos alimentares de acordo com o curso. Vale ressaltar que, a recomendação do uso de suplementos alimentares, abrangendo sua necessidade, dosagem adequada, horários e modo de consumo, deve ser feita apenas por um profissional qualificado, como o nutricionista, pois a alimentação equilibrada continua sendo a melhor fonte de nutrientes essenciais (Melo *et al.*, 2020).

Quanto aos tipos de suplementos alimentares utilizados, notou-se maior frequência para diferentes tipos de produtos. Da mesma forma, em uma pesquisa realizada por Junior *et al.* (2021), encontrou-se que os suplementos nutricionais mais utilizados são whey protein (42,5%) e creatina (20,7%). A creatina é um dos suplementos mais estudados e amplamente utilizados por seus benefícios no desempenho físico e na saúde. Ela auxilia no aumento da força, potência muscular e recuperação após exercícios intensos. Além disso, contribui para o ganho de massa magra e pode ter efeitos positivos na função cognitiva (Aragão; Ferreira, 2022). Já o whey protein é uma fonte de proteína de alta qualidade que auxilia no ganho de massa muscular, na recuperação pós-treino e na manutenção da saúde muscular. Além do mais, contribui para a saciedade e pode apoiar a ingestão adequada de proteínas na dieta. O uso adequado desses

suplementos, aliado a uma alimentação equilibrada, potencializa os resultados em atividades físicas (Silva; Silva; Vasconcelos, 2022).

É importante destacar que uma alimentação equilibrada é fundamental para a saúde e o bem-estar, pois fornece os nutrientes essenciais para o funcionamento adequado do organismo. Além de fortalecer a imunidade, melhora a disposição e a concentração, contribuindo também para a prevenção de doenças. O consumo de alimentos naturais e variados promove energia e qualidade de vida. Além disso, uma alimentação adequada desempenha um papel crucial nos resultados da prática de atividades físicas, influenciando tanto a composição corporal quanto a saúde. Por esse motivo, a integração entre alimentação e exercícios é essencial para maximizar os benefícios (Vidaletti; Souza; Bernardi, 2019).

A respeito do valor gasto mensalmente na compra de suplementos alimentares, verificou-se que a maioria dos participantes gastam em média cem reais na aquisição dos suplementos nutricionais. O resultado obtido é semelhante ao de Santana *et al.*, (2021), que constatou que o valor mensal gasto por estudantes universitários na aquisição de suplementos alimentares foi de cinquenta e cem reais. O investimento em suplementos alimentares por estudantes universitários tem crescido consideravelmente, representando um peso significativo no orçamento. No entanto, é essencial ponderar se esse gasto é realmente necessário, considerando que uma alimentação equilibrada pode suprir grande parte das necessidades nutricionais de forma mais acessível e sustentável (Cordeiro *et al.*, 2020).

Em relação a indicação para a utilização de suplementos alimentares, os resultados do presente trabalho divergem dos encontrados por Schuler *et al.*, (2018), onde a maioria dos estudantes universitários utilizavam suplementos por iniciativa própria. É importante destacar que a suplementação alimentar pode ser benéfica para estudantes universitários que enfrentam uma rotina intensa, com altos níveis de estresse e demanda cognitiva. No entanto, o seu uso deve ser indicado por profissionais de saúde, como nutricionistas e médicos, que avaliam as necessidades individuais e possíveis deficiências nutricionais (CFN, 2018).

Quanto ao objetivo do uso de suplementos alimentares, os achados da presente pesquisa se assemelham aos resultados de Cunha *et al.* (2023) onde foi realizado um estudo com estudantes de medicina e a maioria dos participantes (68,6%) utilizam suplementos por benefícios estéticos. Estudantes universitários utilizam suplementos alimentares principalmente para ganho de massa muscular, melhora do desempenho físico e recuperação muscular. A rotina intensa muitas vezes dificulta uma alimentação equilibrada, tornando os suplementos uma opção prática. É importante destacar que a escolha pelo uso de suplementos sempre deve ser orientada por um profissional capacitado (Weber *et al.* 2018).

Quanto a satisfação corporal dos estudantes avaliados, os resultados da presente pesquisa ratificam os achados do estudo de Kern *et al.* (2023), onde 80,9% dos participantes relataram insatisfação com sua percepção corporal. Ademais, são escassos na literatura resultados referentes à satisfação da imagem corporal após o uso de suplementos nutricionais. Entretanto, com base nos resultados encontrados em nosso estudo, os suplementos nutricionais consumidos se mostraram eficazes, já que mais da metade dos estudantes passaram a ter uma boa satisfação com seu corpo após o uso dessa estratégia nutricional.

Embora os resultados do estudo tenham sido conduzidos com rigor metodológico, algumas limitações precisam ser reconhecidas: (1) o tamanho da amostra poderia ser maior, tornando o estudo ainda mais representativo. (2) poderiam ter sido incluídos dados referentes ao estado nutricional dos entrevistados. Essas limitações sugerem a necessidade de estudos futuros com amostras mais amplas e metodologias que permitam uma análise mais aprofundada sobre o uso de suplementos alimentares por estudantes universitários. Os achados deste estudo são importantes para a implementação de políticas públicas e estratégias de conscientização da população sobre o uso adequado dos suplementos nutricionais.

## 9 CONCLUSÃO

O estudo revelou que o uso de suplementos alimentares está presente entre os participantes entrevistados. A creatina foi o suplemento mais consumido, seguido pelo whey protein e pela cafeína. Em relação ao valor investido mensalmente na compra desses produtos, observamos que os estudantes gastam, em média, cem reais mensais. Quanto à recomendação para o uso dos suplementos, o nutricionista foi a fonte mais citada, acompanhada por amigos ou familiares e pelo profissional de educação física. Além disso, a pesquisa revelou o objetivo do uso dos suplementos pelos estudantes, sendo o ganho de massa muscular o mais citado. Ademais, o trabalho também mostrou que a satisfação com a imagem corporal aumentou após a utilização dos suplementos.

Os resultados evidenciam a necessidade de mais pesquisas sobre o consumo de suplementos alimentares entre universitários, uma vez que a maioria dos estudos nessa área é voltada para frequentadores de academias. Além disso, foi possível perceber que, mesmo entre estudantes da área da saúde, que tendem a ter maior conhecimento sobre autocuidado, ainda há uma carência de conscientização quanto ao uso desses produtos. Esse conhecimento é essencial para avaliar a real necessidade da suplementação alimentar e garantir que sua dosagem seja adequada às necessidades individuais.

## REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Alerta aos consumidores:** fique atento com os “suplementos alimentares”. [Brasília]: ANVISA, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/suplementos-alimentares>. Acesso em: 21 fev. 2025.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Resolução RDC nº 243, de 16 de julho de 2018.** Dispõe sobre os requisitos sanitários dos suplementos alimentares. Brasília-DF: ANVISA, 2018. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2018/rdc0243\\_26\\_07\\_2018.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2018/rdc0243_26_07_2018.pdf) Acesso em: 22 jan. 2025.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Resolução n. 18, de 27 de abril de 2010.** Dispõe sobre alimentos para atletas. Diário Oficial da União. Brasília-DF: ANVISA, 2010. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2010/res0018\\_27\\_04\\_2010.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2010/res0018_27_04_2010.html). Acesso em: 04 mar. 2025.

ALVES, Crésio; LIMA, Renata Villas Boas. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. **Jornal de pediatria**, Salvador v. 85, p. 287-294, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/y89fzn5JSvc6JtGcQPghK7K/>. Acesso em: 10 dez. 2024.

ALVES, Shirlei Cristiane Rodrigues; NAVARRO, Francisco. O uso de suplementos alimentares por frequentadores de academia de Potim-SP. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo v. 4, n. 20, p. 139-143 2010. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/174/171>. Acesso em: 18 ago. 2023. Acesso em: 10 dez. 2024.

ANDRADE, Leticia; BRAZ, Vivian; NUNES, Alessandra; VELUTTO, Janete; MENDES, Renata. Consumo de suplementos alimentares por clientes de uma clínica de nutrição esportiva de São Paulo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Paulo v. 20, n. 3, p. 27-36, 2012. Disponível em: <file:///C:/Users/Gabri/Downloads/3298-Texto%20do%20artigo-13671-1-10-20121218.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2024.

ARAÚJO, Leandro Rodrigues de; ANDREOLO, Jesuíno; SILVA, Maria Sebastiana. Utilização de suplemento alimentar e anabolizantes por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Goiânia, v. 10, n. 3, p. 13-18, 2008. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-325411>. Acesso em: 15 jan. 2025.

ARAGÃO, Graziela de Carvalho; FERREIRA, José Carlos de Sales. Benefícios da creatina como suplemento nutricional. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 11, n. 5, p. e12511527827, 2022. Disponível em: <file:///C:/Users/Gabri/Downloads/27827-Article-324640-1-10-20220331.pdf> . Acesso em: 10 dez. 2024.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DA INDÚSTRIA DE ALIMENTOS PARA FINS ESPECIAIS E CONGÊNERES. **Hábitos de Consumo de Suplementos Alimentares no**

**Brasil.** São Paulo: ABIAD. 2020. Disponível <https://abiad.org.br/pesquisa-de-em:mercado-suplementos-alimentares/>. Acesso em: 17 jan. 2025.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DOS FABRICANTES DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS E ALIMENTOS PARA FINS ESPECIAIS. Números do setor de suplementos alimentares. **Bras. Nutri.**, São Paulo, v. 2, n. 3. p. 25-30, 2017. Disponível em: [http://www.brasnutri.org.br/arquivos/numeros\\_setor/2017\\_atualizado.pdf](http://www.brasnutri.org.br/arquivos/numeros_setor/2017_atualizado.pdf) Acesso em: 22 jan. 2025.

BERTOLETTI, Ana Clara; SANTOS, Adriel; BENETTI, Fábila. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação e sua relação com o acompanhamento nutricional individualizado. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, Rio Grande do Sul v. 10, n. 58, p. 371-380, 2016. Acesso em: 10 dez. 2024.

BUZZI, Pâmela Calvo; SOUSA, Ruth Braga; NUNES, Juliane Sanches; FERRARI, Ariana; FELIPE, Daniele Fernanda. Consumo de suplementos alimentares por estudantes universitários. **Revista Saúde.**, Santa Maria, v. 48, p. 2-8 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/69744>. Acesso em: 10 dez. 2024.

BRASIL. Resolução nº 656, de 15 de junho de 2020. Dispõe sobre a prescrição dietética, pelo nutricionista, de suplementos alimentares e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, seção 1, n. 115, p. 90-91, 18 jun. 2020. Disponível em: <https://www.crn3.org.br/arquivos/76adc0692e8e932b85a0f8e4e5f8a886.pdf>. Acesso em: 26 jan. 2025.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Resolução CFN Nº 600, de 25 de Fevereiro de 2018.** Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. Brasília: CFN, 2018. Disponível em: [https://rblh.fiocruz.br/sites/rblh.fiocruz.br/files/usuario/8/resolucao\\_cfn\\_-\\_600-2018\\_-\\_area\\_atuacao\\_e\\_atricuicoes\\_nutri.pdf](https://rblh.fiocruz.br/sites/rblh.fiocruz.br/files/usuario/8/resolucao_cfn_-_600-2018_-_area_atuacao_e_atricuicoes_nutri.pdf) . Acesso em: 25 jan. 2025.

CORDEIRO, Vinicius Pimenta; CARDOSO, Diego Mendes; DE SOUZA, Marcio Leandro Ribeiro. O consumo de suplementos alimentares em praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte-MG. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 14, n. 85, p. 210-221, 2020. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1638/1182>. Acesso em: 22 jan. 2025.

CHAGAS, Bárbara Lúcia Fonseca; BARBOSA, Marina Rodrigues; NASCIMENTO, Marcus Vinicius Santos; GOMES, Luis Paulo Sousa. Utilização indiscriminada de suplementos alimentares: causas e consequências. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde**, [Aracajú], v. 3, n. 2, p. 27-34, 2016. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cadernobiologicas/article/view/3286>. Acesso em: 22 jan. 2025.

CUNHA, Josiane Mello da Silva; PIVA, Tereza Costa Amoroso Lima; MATOS, Ana Maria Lopes; FERREIRA, Maria Clara Moreira Pombo. Consumo de suplementos alimentares antes e após o início da pandemia de Covid-19 entre acadêmicos do curso de medicina de uma instituição privada de ensino superior. **Brazilian Journal of Development**, Juiz de Fora, v. 9, n. 6, p. 18843-18856, 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/60353/43616>. Acesso em: 22 jan. 2025.

DOMINGUES, Sabrina Fontes; MARINS, João Carlos Bouzas. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte-MG. **Fitness & performance journal**, Belo Horizonte, v. 6, n. 4, p. 218-226, 2007. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/751/75117214002.pdf>. Acesso em: 11 fev. 2025

FERNANDES, William Nadal.; MACHADO, Jureci Siqueira. Uso de suplementos alimentares por frequentadores de uma academia do município de Passo Fundo-RS. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, Passo Fundo, v. 10, n. 55, p. 59-67, 2016. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/607/527>. Acesso em: 27 dez 2024.

FONSECA, Tereza Cristina Vieira; VELOSO, Luiz Fernando; FREITAS, Ronilson Ferreira; SILVA, Camila Ferreira; MAIA, Melissa Barral; FILHO, Hilo Jorge Menezes. Conhecimento acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes do treinamento funcional. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 12, n. 74, p.757-765, 2018. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1132/813>. Acesso em: 11 fev. 2025.

FREITAS, Iasmim Kerine Pereira Costa; COSTA, Jaime Lima; COSTA, Charlyton Luis Sena. Suplementação Esportiva: Levantamento dos Suplementos mais Vendidos em Teresina-PI e Avaliação de Composição. **Revista Saúde em Foco**, Teresina, v. 4, n. 2, p.129-148, 2017. Disponível em: <http://www4.unifsa.com.br/revista/index.php/saudeemfoco/article/view/1526/491491513>. Acesso em: 10 mar. 2025.

FILHO, Jeferson Mendonça Pereira; COSTA, Marconi Freitas. Healthy lifestyle and opinion seeking in the consumption of food supplements. *Rev. Adm*, 2021; 14(4): 750-768. Santa Maria. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reaufsm/article/view/44497/pdf>. Acesso em: 05 fev. 2025.

FREY, Ana; HOFFMANN, Ingrid; HEUER Thorsten. Characterisation of vitamin and mineral supplement users differentiated according to their motives for using supplements: results of the German National Nutrition Monitoring (NEMONIT). *Public Health Nutr*. 2017 Aug;20(12):2173-2182. Karlsruhe doi: 10.1017/S1368980017001021. Epub 2017 Jun 20. PMID: 28629485; PMCID: PMC10261379. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10261379/pdf/S1368980017001021a.pdf>. Acesso em: 05 fev. 2025.

GARDINER, Paula; KEMPER, Kathi; LEGEDZA, Anna; PHILLIPS, Russel. Factors associated with herb and dietary supplement use by young adults in the United States. *BMC Complement Altern Med*. 2007 Nov 30;7:39. Massachusetts, doi: 10.1186/1472-6882-7-39. PMID: 18053129; PMCID: PMC2213683. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2213683/pdf/1472-6882-7-39.pdf>. Acesso em: 05 fev. 2025.

KANTOR, Elizabeth; REHM, Colin; DU, Mengmeng; WHITE, Emily, GIOVANNUCCI, Edward. Trends in Dietary Supplement Use Among US Adults From 1999-2012. *JAMA*. 2016 Oct 11;316(14):1464-1474. Nova York, doi: 10.1001/jama.2016.14403. PMID: 27727382; PMCID: PMC5540241. Disponível em:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5540241/pdf/nihms823672.pdf> Acesso em: 05 fev. 2025.

KERN, Eloiza; DE OLIVEIRA, Romário Ribeiro; KOEHNLEIN, Eloá Angélica. Uso de suplementos alimentares e avaliação da imagem corporal de praticantes de musculação no período de pandemia da Covid-19. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, Paraná, v. 17, n. 106, p. 621-633, 2023. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/2199/1377>. Acesso em: 05 fev. 2025.

KNAPIK, Joseph; STEELMAN, Ryan; A.; HOEDEBECKE, Sally. (2016). Prevalência do uso de suplementos alimentares por atletas: revisão sistemática e meta-análise. *Sports Medicine*. Maryland, 46(1):103-23. Disponível em: [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4697915/pdf/40279\\_2015\\_Article\\_387.pdf](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4697915/pdf/40279_2015_Article_387.pdf). Acesso em: 05 fev. 2025.

LAM, Matthew; KHOSHKHAT, Parsa; CHAMANI, Mehdi; SHAHSAVARI, Shadab; DORKOOSH, Farid; RAJABI, Anthony. In-depth multidisciplinary review of the usage, manufacturing, regulations & market of dietary supplements. *J. Drug Deliv. Sci. Technol.* 2022;67:102985. Brighton doi: 10.1016/j.jddst.2021.102985. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1773224721006651?via%3Dihub>. Acesso em: 15 jan. 2025.

LENTJES, Marleen. The balance between food and dietary supplements in the general population. *Proc Nutr Soc.* 2019 Feb;78(1):97-109. doi: 10.1017/S0029665118002525. Epub 2018 Oct 30. PMID: 30375305; Cambridge, PMCID: PMC6366563. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6366563/pdf/emss-79265.pdf>. Acesso em: 15 jan. 2025.

MAZZA, Sheynara Emi; DUMITH, Samuel Carvalho.; KNUTH, Alan Goulart. Uso de suplementos alimentares combinado com a prática de atividade física entre universitários do extremo sul do Brasil. *Cadernos Saúde Coletiva*. Rio Grande do Sul, V. 30. N. 1. 2022. p. 33-43. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/zBkBWcgbgVjrfRMNk4qXdGB/?lang=pt&format=pdf> Acesso. em: 15 jan. 2025.

MELO, Stéfany Rodrigues Sousa; SANTOS, Loanne Rocha; SILVA, Thamara Martins; CARDOSO, Bruna Emanuele Pereira; ARAÚJO, Diana Stefany Cardoso; SOUSA, Thayanne Gabryelle Visgueira; SOUSA, Mickael de Paiva; SEVERO, Juliana Soares; MARREIRO, Dilina do Nascimento. (2020). Suplementação com magnésio sobre a performance de atletas: uma revisão sistemática. *Revista Research, Society and Development*, Piauí, 9 (11), 1-21. Disponível em: <file:///C:/Users/Gabri/Downloads/Dialnet-SuplementacaoComMagnesioSobreAPerformanceDeAtletas-7345403.pdf>. Acesso em: 15 jan. 2025.

MISHRA, Suruchi; STIERMAN, Bryan; GAHCHE, Jaime; POTISHMAN, Nancy. Uso de suplementos alimentares entre adultos: Estados Unidos, 2017–2018. *NCHS Data Brief*, nº 399. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. 2021. Disponível em: [file:///C:/Users/Gabri/Downloads/cdc\\_101131\\_DS1.pdf](file:///C:/Users/Gabri/Downloads/cdc_101131_DS1.pdf). Acesso em: 15 jan. 2025.

MOLIN, Thaís Ramos Dal; LEAL, Gabriela Camera; MULLER, Larissa Sabo; MURATT, Diana Tomazzi; MARCON, Gabriela Zanella; CARVALHO, Leandro Machado; VIANA, Karine. Marco regulatório dos suplementos alimentares e o desafio à saúde pública. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 53, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/dhtjhZkRVzzhNFnK3jPtGwM/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 15 jan. 2025.

MOREIRA, Fernanda Pedrotti.; RODRIGUES, Kelly Lameiro. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Pelotas*, v. 20, p. 370-373, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/6jY5gFm9DgdYjjGx7TsNQ5R/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 25 jan. 2025.

MORETTI, Sônia Maria Borges; OLIVEIRA, David Michel; CAMPOS, Sérgio Arthur de Oliveira; MANOCHIO, Marina Garcia; SANTOS, Daniel. Perfil e consumo de suplementos nutricionais de praticantes de exercícios físicos em academias. *RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva, Franca*; v. 12 n. 7 p. 825-833, 2018. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1146/821>. Acesso em: 15 jan. 2025.

PAPATESTA, Eleni Maria; KANELLOU, Anastasia; PEPPA, Eleni, TRICHOPOULOU, Antônia. Is Dietary (Food) Supplement Intake Reported in European National Nutrition Surveys? *Nutrients. Greece 2023 Dec 13;15(24):5090*. doi: 10.3390/nu15245090. PMID: 38140349; PMCID: PMC10871081. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10871081/pdf/nutrients-15-05090.pdf>. Acesso em: 15 jan. 2025.

PRADO, Lais Souza; SANTOS, Daniel; SOUZA, Daniel Gottardo; MANIGLIA, Fabíola Pensani. Avaliação da ingestão proteica em indivíduos frequentadores de academia. **RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 12, n. 70, p. 229-237, 2018. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1015/755>. Acesso em: 15 jan. 2025.

SANTANA, Danielle de Almeida; JÚNIOR, Genario Oliveira Santos; SOARES, Pedro Felipe; RIOS, Fernanda Ferreira; NETTO, Eduardo Martins; FILHO, Raymundo Paraná Ferreira. Uso de suplementos alimentares por universitários da área de Saúde em Salvador–BA. **BRASPEN Journal**, Salvador, v. 36, n. 1, p. 68-74, 2023. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1706/1201>. Acesso em: 22 jan. 2025.

SILVA, Ana Carolyny Guedes da; RODRIGUES JUNIOR, Omero Martins. Riscos e benefícios no uso de suplementos nutricionais na atividade física. **Brazilian Journal of Development**, São Paulo, v. 6, n. 12, p. 96770-96784, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/21370/17140>. Acesso em: 15 jan. 2025.

SILVA, Maria Lia; TEIXEIRA, Letícia Júlia de Medeiros; LIMA, Jackson Silva; PEREIRA, Fillipe Oliveira; MENEZES, Maria Emília Silva. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica em Cuité, Paraíba. *RBNE. Campina Grande 2017;11(65):644-53*. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/883/675>. Acesso em: 26 jan. 2025.

SILVA, Paulo Oliveira.; SILVA, Vinicius Jailson.; VASCONCELOS, Tibério César Lima. de. Consequences of food supplementation with whey protein for physical exercise practitioners: an integrative review. *Research, Society and Development*, Caruaru [S. l.], v. 11, n. 8, p. e21811830933, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i8.30933. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30933/26432>. Acesso em: 2 fev. 2025.

SCHULER, Amanda Caroline; ROCHA, Ricelli Endrigo Ruppel. Fatores associados à utilização de suplementos alimentares por universitários. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, Santa Catarina, v. 12, n. 73, p. 590-597, 29 out. 2018. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1086/793>. Acesso em: 26 jan. 2025.

TAVARES, João Emanuel Dias; PESSOA, Rafaela Tavares; PAIVA, Dangelina Pinheiro; SILVA, Beatriz Maria Andrade; LEAL, Leticia Moreira.; CORDEIRO, Ana Patrícia oliveira; QUEIROZ, Gabriele Almeida Moreira; BAPTISTA, Aliny Dayane Fernandes Araújo.; CARVALHO, Aline Aragão de Castro; ALENCAR, Eudóxia Sousa. (2022). Recomendações dietéticas e nutricionais para manutenção da saúde do idoso praticante de atividade física: revisão narrativa. *Research, Society and Development*, Fortaleza, 11(10), 1-8. Disponível em: <file:///C:/Users/Gabri/Downloads/artigorecomendacoesdieteticasRSDPUBLI.pdf>. Acesso em: 26 jan. 2025.

VERDAN, Karine Fino Gomes; SANTOS, Jéssica Ezidoro dos; SENNA JUNIOR, Vicente Antonio de. Riscos benéficos e da utilização de suplementos nutricionais, na prática de atividade física. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 7, n. 10, p. 1592-1606, 2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2683>. Acesso em: 26 jan. 2025.

JÚNIOR, Márcio da Conceição Vieira; CAMBRAIA, Rosana Passos; PEREIRA, Assis Carmo Pereira. Consumption of dietary supplements by physical activity participants in gyms. **Research, Society and Development**, Minas Gerais, [S. l.], v. 10, n. 10, p. e374101018877, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i10.18877. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18877/16931>. Disponível em: Acesso em: 20 fev. 2025.

D VIDALETTI, C.; SOUZA, E. B.; BERNARDI, M.. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física. *FAG JOURNAL OF HEALTH (FJH)*, São Paulo, v. 1, n. 3, p. 147-158, 2019. Disponível em: < <https://fjh.fag.edu.br/index.php/fjh/article/view/90/100> >. Acesso em: 23 jan. 2025.

WEBER, Martim Gomes; BRANDT, Ricardo; OLIVOTO, Robson Ruiz; FLORES, Lucinar Forner. Musculação e suplementação: perfil dos consumidores de suplementos alimentares nas academias de Palotina-PR. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, Rondon v. 12, n. 75, p. 852-861, 2018. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1154/825>. Acesso em: 23 jan. 2025.

YATES, Allison; DWYER Johhana; ERDMAN, John; KING< Jannet, LYLE, Barbara. serving as an ad hoc Working Group on a Framework for Developing Recommended Intakes for Dietary Bioactives. *Perspective: Framework for Developing Recommended Intakes of Bioactive Dietary Substances*. California, *Adv Nutr*. 2021 Jul 30;12(4):1087-1099. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8321833/pdf/nmab044.pdf> Acesso: em: 20 jan. 2025

## APÊNDICE A – TERMO DE CONSETIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)



### UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA - CAV

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (PARA MAIORES DE 18 ANOS OU EMANCIPADOS)

Convidamos o (a) Sr. (a) para participar como voluntário (a) da pesquisa, uso e conhecimento sobre suplementos alimentares por estudantes de nutrição e educação física de uma Universidade Federal de Pernambuco, que está sob a responsabilidade do (a) pesquisador (a) Renata Emmanuele Assunção Santos, Rua do Alto do Reservatório s/n Bela Vista Vitória de Santo Antão, PE CEP 55608-680 – (81) 98856-3248 e e-mail [renata.assuncao@ufpe.br](mailto:renata.assuncao@ufpe.br).

Também participam desta pesquisa o pesquisador: Gabriel da Silva Negreiros. Telefones para contato: (81) 995996426 e está sob a orientação de: Renata Emmanuele Assunção Santos Telefone: 98856-3248, e-mail [renata.assuncao@ufpe.br](mailto:renata.assuncao@ufpe.br).

Todas as suas dúvidas podem ser esclarecidas com o responsável por esta pesquisa. Apenas quando todos os esclarecimentos forem dados e você concorde com a realização do estudo, pedimos que rubriche as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma via lhe será entregue e a outra ficará com o pesquisador responsável.

O (a) senhor (a) estará livre para decidir participar ou recusar-se. Caso não aceite participar, não haverá nenhum problema, desistir é um direito seu, bem como será possível retirar o consentimento em qualquer fase da pesquisa, também sem nenhuma penalidade.

#### INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

**Descrição da pesquisa e esclarecimento da participação:** A pesquisa tem o objetivo de avaliar o uso e conhecimento de suplementos alimentares por estudantes de nutrição e educação física em uma Universidade Pública de Pernambuco. Será realizado um estudo descritivo, quantitativo e transversal com estudantes de nutrição, bacharelado e licenciatura em educação física da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) - Centro Acadêmico de Vitória. A coleta das informações acontecerá em um único momento, considerando que os formulários utilizados serão objetivos e práticos, estima-se que cerca de 10 minutos serão necessários para realizar a coleta de dados por participante. Serão avaliados alunos de ambos os sexos, com idade entre 18 e 50 anos, a partir do quarto período da graduação, praticantes ou não de exercícios físicos. Ademais, será analisada uma amostra, por conveniência, de 100 estudantes, sendo 50 de nutrição, 25 de educação física bacharelado e 25 de educação física licenciatura. O processo de seleção dos voluntários será realizado por convite verbal, onde o discente apresentará a proposta nas turmas, e irá convidar os alunos presentes a participarem. Além disso, está pesquisa a pesquisa não terá benefício direto, apenas indireto. Adicionalmente, caso o participante queira remover o seu consentimento durante o andamento da pesquisa, ele poderá fazer essa solicitação enviando e-mail para a pesquisadora principal ([renata.assuncao@ufpe.br](mailto:renata.assuncao@ufpe.br)).

- A pesquisa será realizada nas salas de aula da Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória (CAV), com um questionário de aproximadamente 10 questões.
- Ademais, a pesquisa irá garantir o compromisso do pesquisador em divulgar os resultados da pesquisa, em formato acessível ao grupo ou à população que foi pesquisada.

- **RISCOS:** O principal risco para os estudantes será o de haver constrangimento no momento de responder o questionário. Para minimizar esse constrangimento, o aluno será informado que poderá solicitar auxílio do pesquisador responsável, caso não consiga compreender algumas das perguntas, ou não se sinta confortável para respondê-las. Caso isso venha a persistir, a aplicação do questionário será interrompida imediatamente.
- **BENEFÍCIOS:** Esta pesquisa trará diversos benefícios para os estudantes, uma vez que, a partir dos resultados da pesquisa, poderá ser feito projetos e ações voltados para a educação sobre o uso de suplementos. Ao estudar e compreender os diferentes tipos de suplementos, os estudantes podem adquirir conhecimentos valiosos sobre os benefícios, riscos e limitações desta prática.

Esclarecemos que os participantes dessa pesquisa têm plena liberdade de se recusar a participar do estudo e que esta decisão não acarretará penalização por parte dos pesquisadores. Todas as informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a sua participação. Os dados coletados nesta pesquisa, ficarão armazenados em computador pessoal, sob a responsabilidade da pesquisadora Renata Emmanuele Assunção Santos, no endereço, Rua do Alto do Reservatório s/n Bela Vista, município de Vitória de Santo Antão, pelo período de mínimo 5 anos após o término da pesquisa.

Nada lhe será pago e nem será cobrado para participar desta pesquisa, pois a aceitação é voluntária, mas fica também garantida a indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação na pesquisa, conforme decisão judicial ou extra-judicial. Se houver necessidade, as despesas para a sua participação serão assumidas pelos pesquisadores (ressarcimento de transporte e alimentação).

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, o (a) senhor (a) poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFPE no endereço: **(Rua do Alto do Reservatório s/n Bela Vista Vitória de Santo Antão, PE CEP 55608-680, Tel: (81) 3114-4109 – e-mail: cephumanos.ufpe@ufpe.br).**

\_\_\_\_\_  
(assinatura do pesquisador)

#### CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO VOLUNTÁRIO (A)

Eu, \_\_\_\_\_, CPF \_\_\_\_\_, abaixo assinado, após a leitura (ou a escuta da leitura) deste documento e de ter tido a oportunidade de conversar e ter esclarecido as minhas dúvidas com o pesquisador responsável, concordo em participar do estudo, uso e conhecimento sobre suplementos alimentares por estudantes de nutrição e educação física de uma Universidade Federal de Pernambuco, como voluntário (a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelo(a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade.

Local e data \_\_\_\_\_  
Assinatura do participante: \_\_\_\_\_

Impressão  
digital  
(opcional)

**Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e o aceite do voluntário em participar.** (02 testemunhas não ligadas à equipe de pesquisadores):

Nome:	Nome:
Assinatura:	Assinatura:

**ANEXO A – QUESTIONÁRIO SOBRE O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES**

1. Para responder a pesquisa afirmo que me enquadro nos seguintes critérios:

- Não sou gestante;

- Possuo idade entre 18 e 50 anos;

Concordo  Discordo

2. Data de nascimento: \_\_\_\_\_ / Idade: \_\_\_\_\_

3. Sexo:  Feminino  Masculino

4. Grau de Escolaridade:  Ensino Fundamental completo/incompleto  Ensino médio completo/incompleto  Ensino Superior completo/incompleto  Nenhum

5. Você faz uso de suplementos alimentares? Se sim, assinale abaixo os suplementos utilizados:

Whey Protein  Cafeína  Creatina  Glutamina  Beta-alanina  Albumina  Proteína isolada de soja  BCAA  Bicarbonato de sódio  Eletrolíticos  Carboidrato (ex.: palatinose, maltodextrina, dextrose)  Outro Qual (is)? \_\_\_\_\_  Não faço o uso de suplementos alimentares

6. Qual o seu investimento mensal em suplemento(s) alimentar(es)?  até R\$ 100,00  R\$ 101,00 a 200,00  Mais de R\$ 200,00  Não faço o uso de suplementos alimentares

7. Quem indicou/prescreveu o uso do(s) suplemento(s) alimentar(es)?  Amigos ou familiares  Vendedor de loja  Nutricionista  Médico  Profissional de Educação Física  Não faço o uso de suplementos alimentares

8. Qual seu objetivo com o uso do(s) suplemento(s) alimentar(es) citado(s) anteriormente? (Assinale somente um objetivo mais importante)  Ganho de Massa Muscular  Emagrecimento  Aumento na ingestão de calorias  Performance  Recuperação Muscular  Reposição de eletrólitos  Outro Qual(is)? \_\_\_\_\_  Não faço o uso de suplementos alimentares

9. Antes de iniciar o uso do(s) suplemento(s) alimentar(es) estava satisfeito com seu peso e imagem corporal?  Sim  Não  Não faço o uso de suplementos alimentares

10. Atualmente, após iniciar o uso de suplementos alimentares, encontra-se satisfeito com seu peso e imagem corporal?  Sim  Não  Não faço o uso de suplementos alimentares

## ANEXO B – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP – CAV

<b>COMISSÃO NACIONAL DE ÉTICA EM PESQUISA</b> 
<b>PARECER CONSUBSTANCIADO DA CONEP</b>
<b>DADOS DO PROJETO DE PESQUISA</b>
<b>Título da Pesquisa:</b> USO E CONHECIMENTO SOBRE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DE PERNAMBUCO
<b>Pesquisador:</b> Renata Emmanuele Assunção Santos
<b>Área Temática:</b> Genética Humana: (Haverá armazenamento de material biológico ou dados genéticos humanos no exterior e no País, quando de forma conveniada com instituições estrangeiras ou em instituições comerciais;);
<b>Versão:</b> 3
<b>CAAE:</b> 76173223.9.0000.9430
<b>Instituição Proponente:</b> UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
<b>Patrocinador Principal:</b> Financiamento Próprio
<b>DADOS DO PARECER</b>
<b>Número do Parecer:</b> 6.831.860
<b>Apresentação do Projeto:</b>
Trata-se de protocolo de pesquisa enquadrado na Plataforma Brasil, como área temática "Genética Humana". Ao analisar os documentos submetidos para apreciação ética, observou-se que a pesquisa não se enquadra nas áreas temáticas previstas no item IX.4 da Resolução CNS nº 466 de 2012 e na Carta Circular nº. 172/2017/CONEP/CNS/MS e, portanto, não deve ser apreciado pela Conep, cabendo essa análise somente ao CEP. O projeto está sendo liberado ao pesquisador por meio de parecer consubstanciado devido à instabilidade do sistema Plataforma Brasil, que impossibilita a devolução pelo botão. Ressalta-se que não houve análise ética adicional por parte da Comissão.
<b>Objetivo da Pesquisa:</b>
Trata-se de protocolo de pesquisa enquadrado na Plataforma Brasil, como área temática "Genética Humana". Ao analisar os documentos submetidos para apreciação ética, observou-se que a pesquisa não se enquadra nas áreas temáticas previstas no item IX.4 da Resolução CNS nº 466 de 2012 e na Carta Circular nº. 172/2017/CONEP/CNS/MS e, portanto, não deve ser apreciado pela Conep, cabendo essa análise somente ao CEP. O projeto está sendo liberado ao pesquisador por meio de parecer consubstanciado devido à instabilidade do sistema Plataforma
<b>Endereço:</b> SRTVN 701, Via W 5 Norte, lote D - Edifício PO 700, 3º andar <b>Bairro:</b> Asa Norte <b>CEP:</b> 70.719-040 <b>UF:</b> DF <b>Município:</b> BRASILIA <b>Telefone:</b> (61)3315-5877 <b>E-mail:</b> conep@saude.gov.br
Página 01 de 04

**COMISSÃO NACIONAL DE  
ÉTICA EM PESQUISA**

Continuação do Parecer: 6.831.860

Brasil, que impossibilita a devolução pelo botão. Ressalta-se que não houve análise ética adicional por parte da Comissão.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Trata-se de protocolo de pesquisa enquadrado na Plataforma Brasil, como área temática "Genética Humana". Ao analisar os documentos submetidos para apreciação ética, observou-se que a pesquisa não se enquadra nas áreas temáticas previstas no item IX.4 da Resolução CNS nº 466 de 2012 e na Carta Circular nº. 172/2017/CONEP/CNS/MS e, portanto, não deve ser apreciado pela Conep, cabendo essa análise somente ao CEP. O projeto está sendo liberado ao pesquisador por meio de parecer consubstanciado devido à instabilidade do sistema Plataforma Brasil, que impossibilita a devolução pelo botão. Ressalta-se que não houve análise ética adicional por parte da Comissão.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Trata-se de protocolo de pesquisa enquadrado na Plataforma Brasil, como área temática "Genética Humana". Ao analisar os documentos submetidos para apreciação ética, observou-se que a pesquisa não se enquadra nas áreas temáticas previstas no item IX.4 da Resolução CNS nº 466 de 2012 e na Carta Circular nº. 172/2017/CONEP/CNS/MS e, portanto, não deve ser apreciado pela Conep, cabendo essa análise somente ao CEP. O projeto está sendo liberado ao pesquisador por meio de parecer consubstanciado devido à instabilidade do sistema Plataforma Brasil, que impossibilita a devolução pelo botão. Ressalta-se que não houve análise ética adicional por parte da Comissão.

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

Trata-se de protocolo de pesquisa enquadrado na Plataforma Brasil, como área temática "Genética Humana". Ao analisar os documentos submetidos para apreciação ética, observou-se que a pesquisa não se enquadra nas áreas temáticas previstas no item IX.4 da Resolução CNS nº 466 de 2012 e na Carta Circular nº. 172/2017/CONEP/CNS/MS e, portanto, não deve ser apreciado pela Conep, cabendo essa análise somente ao CEP. O projeto está sendo liberado ao pesquisador por meio de parecer consubstanciado devido à instabilidade do sistema Plataforma Brasil, que impossibilita a devolução pelo botão. Ressalta-se que não houve análise ética adicional por parte da Comissão.

**Recomendações:**

Trata-se de protocolo de pesquisa enquadrado na Plataforma Brasil, como área temática "Genética Humana". Ao analisar os documentos submetidos para apreciação ética, observou-se

Endereço: SRTVN 701, Via W 5 Norte, lote D - Edifício PO 700, 3º andar  
Bairro: Asa Norte CEP: 70.719-040  
UF: DF Município: BRASÍLIA  
Telefone: (61)3315-5877 E-mail: conep@saude.gov.br

COMISSÃO NACIONAL DE  
ÉTICA EM PESQUISA



Continuação do Parecer: 6.831.860

que a pesquisa não se enquadra nas áreas temáticas previstas no item IX.4 da Resolução CNS nº 466 de 2012 e na Carta Circular nº. 172/2017/CONEP/CNS/MS e, portanto, não deve ser apreciado pela Conep, cabendo essa análise somente ao CEP. O projeto está sendo liberado ao pesquisador por meio de parecer consubstanciado devido à instabilidade do sistema Plataforma Brasil, que impossibilita a devolução pelo botão. Ressalta-se que não houve análise ética adicional por parte da Comissão.

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

A fim de evitar o encaminhamento automático de futuras emendas e/ou notificações para análise desta Comissão, é necessária a retirada da indicação de que esse projeto pertence à área temática supracitada (salvo nos casos em que a emenda for sobre a inclusão de uma área de análise da Conep), no cadastro do protocolo de pesquisa na Plataforma Brasil.

**Considerações Finais a critério da CONEP:**

Diante do exposto, a Comissão Nacional de Ética em Pesquisa - Conep, de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS nº 466 de 2012 e na Norma Operacional nº 001 de 2013 do CNS, manifesta-se pela liberação do projeto ao pesquisador por meio de parecer consubstanciado devido à instabilidade do sistema Plataforma Brasil, que impossibilita a devolução pelo botão. Ressalta-se que não houve análise ética adicional por parte da Comissão.

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

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2256143.pdf	05/04/2024 18:20:16		Aceito
Outros	CARTARESPOSTA.docx	05/04/2024 18:18:21	GABRIEL DA SILVA NEGREIROS	Aceito
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2256143.pdf	02/04/2024 14:53:08		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoDetalhado.docx	02/04/2024 14:51:29	GABRIEL DA SILVA NEGREIROS	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoDetalhado.docx	02/04/2024 14:51:29	GABRIEL DA SILVA NEGREIROS	Postado
Outros	Cartaanuencia.pdf	01/02/2024 22:33:35	GABRIEL DA SILVA NEGREIROS	Aceito
Outros	TermoConfidencialidade.docx	01/02/2024	GABRIEL DA SILVA	Aceito

Endereço: SRTVN 701, Via W 5 Norte, lote D - Edifício PO 700, 3º andar

Bairro: Asa Norte

CEP: 70.719-040

UF: DF

Município: BRASÍLIA

Telefone: (61)3315-5877

E-mail: conep@saude.gov.br

COMISSÃO NACIONAL DE  
ÉTICA EM PESQUISA



Continuação do Parecer: 6.831.860

Outros	TermoConfidencialidade.docx	22:20:54	NEGREIROS	Aceito
Outros	TermoConfidencialidade.docx	08/01/2024 17:59:55	GABRIEL DA SILVA NEGREIROS	Aceito
Outros	Cartadeanuencia.pdf	08/01/2024 11:07:20	GABRIEL DA SILVA NEGREIROS	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEmaiores18.docx	08/01/2024 10:57:01	GABRIEL DA SILVA NEGREIROS	Aceito
Outros	CurriculoLattesCybelleRolimdeLima.pdf	29/11/2023 22:14:51	Renata Emmanuele Assunção Santos	Aceito
Outros	CurriculoLattesRenataSantos.pdf	29/11/2023 22:14:13	Renata Emmanuele Assunção Santos	Aceito
Outros	CurriculoLattesGabrielDaSilvaNegreiros.pdf	29/11/2023 22:13:49	Renata Emmanuele Assunção Santos	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRostoGabriel.pdf	29/11/2023 22:05:30	Renata Emmanuele Assunção Santos	Aceito

**Situação do Parecer:**  
Aprovado

BRASILIA, 21 de Maio de 2024

**Assinado por:**  
**Lais Alves de Souza Bonilha**  
(Coordenador(a))

Endereço: SRTVN 701, Via W 5 Norte, lote D - Edifício PO 700, 3º andar  
Bairro: Asa Norte CEP: 70.719-040  
UF: DF Município: BRASILIA  
Telefone: (61)3315-5877 E-mail: conep@saude.gov.br