

**UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO  
SUL – UNIJUI  
DCVida – DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA VIDA  
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**SIMONE TOMAZI BROCH**

**CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM ESTUDANTES  
UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE: UMA REVISÃO DE  
LITERATURA**

**Ijuí/RS**

**2016**

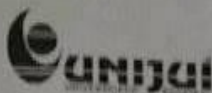
**SIMONE TOMAZI BROCH**

**Consumo de suplementos alimentares em estudantes universitários da área da saúde:  
Uma revisão de literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Nutrição como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ.

Orientadora: Pâmela Fantinel Ferreira – Doutora em Distúrbios da Comunicação Humana – UFSM.

**Ijuí/RS  
2016**



UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL  
Reconhecida pela Portaria Ministerial nº 497 de 25/06/95 - D.O.U 01/07/95. Regenerada pelas Portarias  
Ministeriais nº 1626 de 10/11/93 - D.O.U 11/11/93 e nº 818 de 27/05/94 - D.O.U 30/05/94

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA VIDA - DCVida  
CURSO DE NUTRIÇÃO

A COMISSÃO ABAIXO ASSINADA APROVA O  
PRESENTE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE  
CURSO INTITULADO:

CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES  
EM UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE: UMA  
REVISÃO DE LITERATURA.

ELABORADO POR

Simone Tomazi Brock

COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENÇÃO DO GRAU  
DE NUTRIÇÃO

COMISSÃO EXAMINADORA:

Paula Ferreira

Nome Professor (a) / Orientador

Karina Reis

Nome Professor (a) da Banca

# **CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

## **RESUMO**

O estudo teve como objetivo, apresentar uma revisão de literatura a cerca de pesquisas, que caracterizam o uso de suplementos alimentares, por estudantes universitários da área da saúde. Observando-se a relação entre o número de estudantes pesquisados e o número de indivíduos usuários de suplementos, os motivos e influências para o uso, como também, descobrir os mais consumidos. Os artigos estudados mostram que, os suplementos mais utilizados são proteínas, hipercalóricos, isotônicos, vitaminas e minerais. Quanto à recomendação de consumo, que deve ser concebida somente por médico ou nutricionista, mostra-se que, em sua maioria, a população estudada consome os suplementos por outras fontes de indicações, tais como professores de academia, amigos, internet, entre outros meios que não são recomendados. De acordo com os estudos conclui-se que, há poucas pesquisas relacionadas ao consumo de suplementos alimentares, por universitários e futuros profissionais desta área. Seu conhecimento pode ser adquirido durante o curso de graduação e interferir na utilização destes recursos. Os motivos principais com a utilização são para reposição hídrica e energética, aumento de massa muscular e fins estéticos.

**Palavras Chave:** suplemento alimentar; estudantes; atividade física.

## **ABSTRACT**

### **CONSUMPTION OF FOOD SUPPLEMENTS IN UNIVERSITY STUDENTS IN THE HEALTH AREA: A REVIEW OF LITERATURE**

The objective of this study was to present a review of the literature about the research that characterizes the use of dietary supplements by university students in the health area. Observing the relationship between the number of students surveyed and the number of individuals using supplements, the reasons and influences for the use, as well as discover the most consumed. The articles studied show that supplements are most commonly used in proteins, hypercaloric, isotonic, vitamin and minerals. As for the consumption recommendation which should be designed only by a physician or nutritionist, it is shown that, for the most part, a population studied consumes other supplements by other sources of indications, such as academics, friends, internet, among other means which are not recommended. According to the studies, it is concluded that there has been little researches related to the consumption of dietary supplements, by university students and future professionals in this area. Your knowledge can be acquired during the undergraduate course and interfere with the use of these resources. The main reasons are for water and energy replacement, increase of muscle mass and aesthetic purposes.

**Keywords:** food supplement; students; physical activity.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>MÉTODO .....</b>	<b>9</b>
<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>15</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>16</b>
<b>ANEXO - NORMAS REVISTA CONTEXTO E SAÚDE.....</b>	<b>18</b>

## INTRODUÇÃO

Uma alimentação equilibrada é incontestável para o bem estar físico e mental, o que garante saúde e qualidade de vida. A partir deste aspecto, a suplementação alimentar surgiu como uma alternativa, coadjuvante a outros recursos, que buscam melhor funcionamento orgânico, em seu sentido mais amplo, nos aspectos físicos, psicológicos e patológicos, além da melhoria do desempenho atlético e da estética corporal da população (FETT, 2002).

A procura por suplementos alimentares é cada vez mais comum, principalmente em academias de ginástica. São, em grande parte, sujeitos motivados pelo desejo de aumentar massa muscular ou reduzir gordura corporal, que buscam estas soluções ergogênicas. Seu uso, muitas vezes, é influenciado erroneamente, por professores e treinadores de academia, levantando dúvidas sobre a devida orientação, que cabe apenas a médicos e nutricionistas com especialização e habilitação em suplementação (ALVES & LIMA, 2009).

O praticante, mesmo com preocupação em adotar uma alimentação adequada ao seu tipo de treino ou exercício, demonstra falta de conhecimento perante os hábitos alimentares saudáveis. Essa circunstância é dada pela apresentação de recursos alimentares e ergogênicos, como os suplementos. O consumo é acentuado por influência da mídia, porém, em sua maioria, são impróprios e apresentam composição nutricional duvidosa (ALVES & LIMA, 2009).

Conforme a portaria do Ministério da Saúde nº 222 de 24 de Março, de 1998, a Secretaria de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde, no uso de suas atribuições legais, considera: a necessidade de orientações precisas quanto à suplementação alimentar de pessoas que praticam atividade física e também evitar o consumo indiscriminado de formulações à base de aminoácidos e de outros produtos destinados à suplementação alimentar destes praticantes.

Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME) (2003), o uso abusivo de suplementos alimentares trata-se muitas vezes de um comércio ilegal, sem controle dos setores da vigilância sanitária. Além de funcionar no próprio ambiente de prática de exercícios físicos contando com a participação, direta ou indiretamente, de profissionais responsáveis pelas sessões destes exercícios.

Os produtos especialmente formulados e elaborados para atletas, conforme resolução RDC Nº 18, de 27 de abril de 2010 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) podem ser apresentados, sob a forma de: tabletes, drágeas, cápsulas, pós, granulados, pastilhas

mastigáveis, líquidos, preparações semi-sólidas e suspensões. De acordo com a sua classificação podem ser prescritos suplementos: hidroeletrolíticos, energéticos, protéicos, para substituição parcial de refeições, creatina e cafeína.

A SBME (2003) alega ainda, que a necessidade de ingestão protéica de um atleta, decorre de suas características individuais, como idade, peso, altura, sexo, tipo de exercício que pratica, a sua intensidade, duração e frequência de treinamento. A dieta não deve exceder a 1,8g de proteína/kg de peso corporal por dia, já que é comprovado que, valores superiores a essa recomendação, não promoveram mudanças no ganho de massa muscular nem melhora do desempenho.

Os suplementos alimentares devem ser incluídos na dieta, quando as necessidades nutricionais não estão sendo atingidas pela alimentação. É o que ocorre com atletas profissionais, que sofrem estresse físico geral, metabólico, e tem suas necessidades de nutrientes diferenciadas (OLIVEIRA e ANDRADE, 2007).

Hirschbruch et al (2003) relatam que a prescrição de suplementos, muitas vezes, é feita por indivíduos interessados no lucro comercial que esses produtos acarretam. Em sua maioria, não possuem formação científica suficiente para ter conhecimento sobre os efeitos dos mesmos, ou se há necessidade de indicação. Para fazer a prescrição de um suplemento nutricional é necessária avaliação criteriosa, já que alguns estudos destacam preocupações com efeitos colaterais possíveis, oriundos da suplementação.

A partir do exposto, este estudo teve como objetivo identificar, por meio da literatura, o uso de suplementos alimentares por universitários, da área da saúde. Esse público foi selecionado, por representarem uma população de futuros profissionais da área. Busca-se revelar os motivos, as fontes de indicação para seu consumo, como também a existência da relação do consumo com a prática de atividades físicas.



## MÉTODO

Este trabalho trata-se de uma revisão de literatura, a fim de discutir à cerca da utilização de suplementos alimentares por universitários, da área da saúde. Os dados foram coletados, por meio de levantamento da bibliografia publicada, nas bases de dados Scielo, Portal de Periódicos da CAPES e Google acadêmico, compreendendo publicações a partir do ano 2000. Foram utilizados os seguintes descritores: estudantes, suplementos nutricionais e atividade física, em português.

Do material encontrado, foram escolhidos 15 artigos pertinentes ao tema, contudo, apenas 4 foram selecionados para a análise deste trabalho, pois os mesmos investigaram o consumo de suplementos alimentares especificamente em universitários dos cursos da saúde, público alvo desta pesquisa. Os demais foram descartados por se afastarem da temática escolhida.

O processo de análise dos artigos compreendeu a seguinte metodologia: identificação das fontes e leitura preliminar para selecionar os principais textos. Em seguida, passou-se a leitura sistemática onde se construiu a matriz de análise que considerou os seguintes pontos: 1- a relação entre o número de estudantes pesquisados e a quantidade de indivíduos que utilizam suplementos; 2- os motivos para a utilização; 3- as influências para o uso; 4- os suplementos que são mais utilizados. Os resultados foram apresentados na forma de um quadro com os principais achados dos estudos selecionados.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os quatro trabalhos analisados foram publicações localizadas em periódicos, de algumas das áreas que a saúde abrange nos cursos de Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Medicina e Nutrição.

**Quadro 1.** Adesão dos universitários ao suplemento alimentar nos artigos abordados entre os anos de 2000 e 2016.

Autor(es)/Ano	Revista de Publicação	População do estudo	Resultados
<b>Paloma MatiazzoPeñaLupiañes et al (2016)</b>	Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento	Acadêmicos da área da saúde compreendendo: Medicina, Educação Física e Nutrição	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O número total de avaliados foi de 317 alunos da área da saúde, sendo 49,2% (n=156) homens, e 50,8% (n=161) mulheres;</li> <li>- A média de idade foi de 22,5 anos;</li> <li>- 24,3% (n=77/317) usuários de suplemento alimentar;</li> <li>- Quanto a fonte de indicação, 15,5% (n=12/77) relatou que faz uso de suplementos alimentares seguindo recomendação de um profissional da saúde. A internet como fonte de informação apresentou 75,7% (n=240/317) da população avaliada;</li> <li>- As principais motivações relatadas para o consumo de suplementos alimentares foram aumento de massa muscular e fins estéticos.</li> </ul>
<b>Fernanda Fontanela Ropelato e Edilcéia Amaral Ravazzani (2011)</b>	Cadernos da Escola de Saúde, Curitiba	Acadêmicos de Educação Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alunos dos primeiros períodos representam 89,5% que são praticantes de atividades físicas, sendo que 33,3% destes consomem suplementos. Os alunos dos últimos 2 períodos do curso, representam 91,2% que praticam atividades e 33,8% usam suplementos.</li> </ul>
<b>Bianca Miarka e Fabricio Del Vecchio (2007)</b>	Revista Movimento & Percepção	Acadêmicos de Educação Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Foram avaliados 247 alunos;</li> <li>- A média de idade foi de 21,9 anos;</li> <li>- 26,6% (n=65) dos indivíduos são usuários de suplementos e 73,3% (n=179) não fazem</li> </ul>

			<p>uso desses recursos;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Houve maior incidência de consumo de suplementos, nos dois primeiros anos de curso. 24,3% (n=16) e 43,08%(n=28), no primeiro e segundo ano, e 13,8% (n=9) e 18,4% (n=12) no terceiro e quarto ano, respectivamente;</li> <li>- O principal motivo foi a reposição hídrica (27,5%), seguido de ganho de massa muscular (15,07%), otimização de rendimento (7,5%) e reposição energética (5,6%);</li> <li>- A principal fonte de prescrição era por instrutor de academia (4,9%), treinadores (3,6%), amigos (2,8%), vendedores de lojas (2%) e nutricionistas (2%);</li> </ul>
<b>Fabiana Assmann Poll e Ana Paula de Lima (2013)</b>	<p>CINERGIS: Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc</p>	<p>Acadêmicos de: Educação Física: 29,8% Enfermagem: 29,8% Farmácia: 20,8% Nutrição: 19,54%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os resultados baseiam-se em 302 participantes;</li> <li>- Média de idade: 23,7 anos;</li> <li>- O sexo feminino representou 80,8% (n=244);</li> <li>- 27,2% (n=82) dos participantes consomem ou consumiram algum tipo de suplemento alimentar nos últimos 6 meses;</li> <li>- Bebida isotônica foi o tipo de suplemento mais consumido: 52,4% (n=43), seguido por suplementos de vitaminas e minerais: 45,1% (n=37);</li> <li>- Dentre os consumidores os que fazem o uso por iniciativa própria representa 47,6% (n=39), enquanto 18,3% (n=15) afirmam ter indicação médica;</li> <li>- Os objetivos almejados, com o consumo, foram de aumentar a energia ou performance atlética e compensar deficiências da alimentação, ambos compondo 30,5% (n=25);</li> <li>-68,5% (n=207), dos acadêmicos declararam-se praticantes de atividades físicas, sendo que 41,5% praticam</li> </ul>

			<p>atividades de força (musculação), 85,5% atividades de <i>endurance</i> (resistência aeróbia) e 27%, praticantes das duas atividades;</p> <p>- O objetivo mais citado, com a prática de atividade física, foi o de manutenção da saúde, representando 47,1% (n=97);</p> <p>- Dos praticantes de exercício de força, 43% faziam uso de suplemento alimentar, enquanto praticantes de <i>endurance</i>, apenas 25,4% faz uso de algum tipo de suplemento alimentar;</p>
--	--	--	---

Conforme a matriz de análise, o primeiro resultado a ser relacionado é o número total de indivíduos estudados e a quantidade destes que utilizam suplementos alimentares. O estudo Ropelato e Ravazzani (2005) analisou 80 indivíduos dos quais 53 utilizam suplementos alimentares, o que compreende 66,25% da amostra. Já Miarka e Del Vecchio (2007) analisaram 247 indivíduos, dos quais 65 dizem utilizar suplementos, ou seja, 26,64% do total dos investigados.

Lupiañes et al (2016) investigou 317 estudantes, dos quais 77 são usuários de suplementos alimentares, ou 24,3% do total. Poll e De Lima (2013) analisou 302 amostras, sendo que 82 pessoas (27,2%) consomem ou consumiram suplementos alimentares.

Estes estudos demonstram que entre 20 e 30% dos estudantes da área da saúde consomem suplementos alimentares, apenas Ropelato e Ravazzani (2005) revelou um número superior a esta taxa.

O segundo dado de análise deste estudo são os motivos para a utilização de suplementos. Ropelato e Ravazzani (2005) não investigaram a motivação para o uso de suplementos. Porém, Miarka e Del Vecchio (2007) encontram 4 motivos, a reposição hídrica (27,5%), ganho de Massa Muscular (15,07%), otimização do rendimento (7,5%) e reposição energética (5,65%).

Poll e De Lima (2013) em seu estudo, apontaram que aumentar a energia ou performance atlética e compensar deficiências de alimentação com 30,5% cada, garantir a saúde foi a resposta de 23,2% dos entrevistados e aumentar a massa muscular representa 19,5% dos indivíduos, 13,4% das amostras afirmaram que a motivação é outra, diferente das anteriores.

Dos entrevistados por Lupiañes et al (2016) 81% utilizam suplemento para aumentar a força muscular, 58% para a beleza/estética, 46% para aumentar a imunidade, 30% para curar e prevenir gripe, 19% diminuir estresse, 14% rejuvenescer e 13% para aumentar libido. Faz-se importante ressaltar que nessa pesquisa era possível responder mais que um motivo para o uso.

Os três estudos que analisam os motivos do uso de suplementos apontam o ganho e/ou aumento de massa muscular como um dos objetivos para a utilização dos mesmos. O estudo mais recente ainda apresenta a beleza/estética como uma dos estímulos para a ingestão dos suplementos.

A influência para o uso aparece em todos os estudos, sendo que, na pesquisa de Ropelatto e Ravazzani (2005) 12,7% dos entrevistados afirma que o conhecimento é próprio, adquirido na faculdade e 87,3% respondeu que as informações foram adquiridas em outros meios, como internet ou revistas. Segundo Miarka e Del Vecchio (2007) 4,9% utilizam suplementos por indicação do instrutor, 3,6% por causa do treinador, 2,8% por recomendação de amigos, 2% fazem uso por sugestão do vendedor da loja e, igualmente 2% por conselho de um nutricionista.

Conforme Poll e de Lima (2009) 47,6% dos indivíduos iniciam o uso por iniciativa própria, 18,3% por indicação de médicos, 9,8% de nutricionista, igualmente, 9,8% começaram a usar por influência de amigos, 8,5% por recomendação do instrutor da academia, 6,1% por sugestão da família e 4,9% por conselho de um vendedor de farmácia, além disso, 3,7% afirma que iniciou por outras influências.

Lupiañes et al (2016) em sua pesquisa encontrou que 15,5% dos usuários de suplementos, fazem uso por indicação de profissionais da área da saúde, não discriminando, porém, quais são os profissionais que o fizeram especificamente.

O último dado analisado no presente estudo são os suplementos utilizados pelos investigados. Ropelatto e Ravazzani (2005) e Lupiañes et al (2016) não pesquisaram quais os suplementos utilizados pelos indivíduos estudados. Miarka e Del Vecchio (2007) apresentam que Proteínas e Aminoácidos compreendem 30,76% dos suplementos utilizados, Carboidratos e repositores energéticos representam 15,38%, assim como os Hipercalóricos e os Isotônicos, Vitaminas e Minerais equivalem a 3,07%, outros constituem 4,60%.

Poll e De Lima (2009) apresentam que 52,4% dos indivíduos bebem Isotônicos, 45,1% usam Vitaminas e Minerais, 30,5% consomem Proteínas, 18,3% ingerem Estimulantes, 12,2% utilizam Maltodextrina, 9,8% usam Lipídeos, 7,3% consomem Hipercalóricos e 1,2% ingerem Emagrecedores.

O fato de a população desse estudo, ser acadêmicos da área da saúde pode ter contribuído para que estes tenham utilizado conhecimentos adquiridos, no período da sua formação para o uso de suplementos alimentares. Essa prática deve ser vista com precaução, afinal, o excesso de determinados nutrientes no organismo pode sobrecarregar alguns órgãos, desencadear intoxicações e gerar prejuízos na absorção de outros nutrientes (POLL, 2013).

O consumo em exagero de proteína pode ser prejudicial, uma vez que, em elevada concentração, é convertida em gordura e armazena-se em depósitos cutâneos. Sobrecarrega o fígado, local onde acontece a metabolização de aminoácidos, e os rins, onde grande quantidade de subprodutos do metabolismo protéico, como amônia, ureia e outros produtos nitrogenados, são expelidos por via urinária. A ureia passa a ser produzida em excesso, podendo causar cólicas abdominais, diarreia e aumentar expressivamente a desidratação (ALVES & LIMA, 2009).

É recomendada a orientação correta de um profissional da saúde habilitado para prescrever o uso de suplementos alimentares. A utilização de suplementos foi maior em universitários praticantes de atividades físicas, principalmente de exercícios de força, onde o uso de suplementos foi estatisticamente relevante (POLL, 2013).

Conforme a lei nº 8324 e a Resolução CFN nº 380 de 2005 a prescrição dietoterápica é de prática privativa do nutricionista. É definida como atividade complementar à suas ações na área de Nutrição Clínica, a qual permite prescrever suplementos nutricionais, como também para fins específicos, quando em conformidade com a legislação e quando necessários à complementação da dieta.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Há poucos dados sobre o perfil de consumo de suplementos alimentares por universitários, especificamente da área da saúde. A maioria dos estudos sobre o consumo de suplementos é feito com frequentadores de academias.

O percentual de estudantes usuários de suplementos alimentares é significativo, requerendo mais pesquisas sobre as características desse consumo. Pode ser observado, pelos textos estudados, que há falta de conhecimento sobre as fontes de indicação de uso e o motivo pelo qual deve ser utilizado, de fato.

Percebe-se que a grande maioria dos universitários faz o consumo por iniciativa própria. Há necessidade de maior estudo sobre o consumo de suplementos com esta população, assim se pode dimensionar a extensão do uso desses produtos de fácil aquisição, que não há sempre a ação esperada e nem a real necessidade de consumo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, C.; LIMA, R. V. B. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. *J. Pediatria (Rio J.)* vol.85 no. 4 Porto Alegre Aug. 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Regulamento técnico para fixação de Identidade e características mínimas de qualidade que deverão obedecer os alimentos para praticantes de atividade. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Portaria nº 222, de 24 de março de 1998.

Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução nº 380, de 09 de dezembro de 2005. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições. *Diário Oficial da União*, 10 jan 2006.

FETT, C. *Ciência da Suplementação Alimentar*. 2º ed. Rio de Janeiro, RJ: Editora Sprint, 2002. ISBN: 85-7332109-1.

LUPIAÑES, P. M. P et al. Novas fontes de informação e seu impacto sobre o conhecimento de estudantes universitários sobre o uso de vitaminas e suplementos alimentares. *Rev. Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo. V. 10, nº58. P.189-198 jul/ago. 2016 – ISSN 1981-9919.

MIARKA, B et al. Características da Suplementação Alimentar por Amostra Representativa de Acadêmicos da Área de Educação Física. *Rev. Movimento & Percepção*, Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 8, nº 11, jul/dez 2007 – ISSN 1679-8678

OLIVEIRA, J. V. F.; ANDRADE, E. C. B. Bebidas energéticas e isotônicas – por que são consumidas? *Nutrição Brasil*. v. 6, n.1, p. 10-16, 2007.

PEREIRA R.F., LAJOLO F. M., HISCHBRUCH M.D. Consumo de suplementos alimentares por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Rev. Nutr.* [online]. 2003, vol.16, n.3, pp.265-272. ISSN 1678-9865. Campinas jul/set 2003.



POLL, F. A.; LIMA, A. P. Consumo de suplementos alimentares por universitários da área da saúde. Rev. do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da UNISC. V.14, set 2013 – ISSN 2177-4005.

ROPELATO, F. F.; RAVAZZANI, E. D. Percepção de acadêmicos de Educação Física em relação aos suplementos alimentares. Cadernos da Escola da Saúde, Curitiba 5:76-89 ISSN 1984-7941, 2011.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Rev. Bras. Med. Esporte vol.9 no. 2 Mar./Abr. 2003.

## ANEXO - NORMAS REVISTA CONTEXTO E SAÚDE

### DIRETRIZES PARA AUTORES

São aceitos trabalhos nas seguintes categorias: **Editoriais, Artigos Originais, Artigos de Revisão, Relatos de experiência e Notas prévias**, nos idiomas português, espanhol ou inglês.

#### **Formato:**

- Os trabalhos devem ser digitados em Word for Windows ou compatível,
- Letras tipo Times New Roman, tamanho 12,
- Papel formato A4,
- Espaçamento entre linhas de 1,5 ● Margens (direita, esquerda, superior e inferior) de 2,5 centímetros.
- Figuras e tabelas deverão ser inseridas no texto em ordem sequencial e numeradas na ordem em que são citadas no texto.
- As referências deverão estar de acordo com as normas ABNT: (recomenda-se até 30 referencias)

As referências a autores no decorrer do artigo devem subordinar-se ao seguinte esquema: (SOBRENOME DE AUTOR, data) ou (SOBRENOME DE AUTOR, data, página, quando se tratar de transcrição). Ex.: (OFFE, 1996) ou (OFFE, 1996, p. 64). Diferentes títulos do mesmo autor publicados no mesmo ano serão identificados por uma letra após a data. Ex.: (EVANS, 1989a), (EVANS, 1989b).

As referências bibliográficas utilizadas serão apresentadas no final do artigo, listadas em ordem alfabética, obedecendo às seguintes normas (Solicita-se observar rigorosamente a sequência e a pontuação indicadas):

Livro: SOBRENOME, Nome (abreviado). Título (em itálico): subtítulo (normal). Número da edição, caso não seja a primeira. Local da publicação: nome da editora. Ano.

Coletânea: SOBRENOME, Nome (abreviado) Título do ensaio. In: SOBRENOME, Nome (abreviado) do(s) organizador (es). Título da coletânea em itálico: subtítulo. Número da edição, caso não seja a primeira. Local da publicação: nome da editora. Ano.

Artigo em periódico: SOBRENOME, Nome (abreviado) Título do artigo. Nome do periódico em itálico, local da publicação, volume e número do periódico, intervalo de páginas do artigo, período da publicação. Ano.

Dissertações e teses: SOBRENOME, Nome (abreviado) título em itálico. Local. Dissertação (mestrado) ou Tese (doutorado) (Grau acadêmico e área de estudos). Instituição em que foi apresentada. Ano.

Internet (documentos eletrônicos): SOBRENOME, Nome (abreviado). (ano). Título em itálico. Disponível em: [endereço de acesso]. [data de acesso].

As notas de rodapé devem ser numeradas ao longo do texto e utilizadas apenas quando efetivamente necessárias.

Os trabalhos devem submetidos em uma das seções da revista: (<https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/about/editorialPolicies#sectionPolicies>)

EXERCÍCIO FÍSICO & SAÚDE

NUTRIÇÃO & SAÚDE

ENFERMAGEM & SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA PRÁTICA

FISIOTERAPIA & SAÚDE

EDUCAÇÃO & SAÚDE

CIÊNCIAS FARMACÊUTICAS & SAÚDE

CONTEXTO & SAÚDE - GERAL

Nestas seções são aceitos trabalhos nas seguintes categorias:

**Artigo original:** aceita todo tipo de pesquisa original nas áreas de Ciências da Saúde, incluindo pesquisas em seres humanos e pesquisa com animais. Deve ser estruturado com os seguintes itens: Resumo estruturado; Introdução; Materiais e Métodos; Resultados; Discussão e Conclusões. (Até 20 páginas)

**Artigo de Revisão:** Artigos de revisão bibliográfica narrativa ou sistemática podem ser encomendados pelo Editor a autores com experiência comprovada na área de Ciências da Saúde. Os artigos de revisão devem expressar a experiência prévia publicada do autor ou revisão exaustiva e completa da literatura. Artigos de revisão deverão abordar temas específicos com o objetivo de atualizar os menos familiarizados com assuntos, tópicos ou questões específicas nas áreas de Ciências da Saúde. O Conselho Editorial avaliará a qualidade do artigo e a relevância do tema escolhido. (até 20 páginas). Nesta seção são publicadas preferencialmente revisões sistemáticas realizadas com metodologia clara e consistente.

**Relatos de experiência:** Descrições de experiências acadêmicas e profissionais, assistenciais ou de atividades de extensão na área da Saúde (até 15 páginas).

**Nota prévia:** Relato de projetos de pesquisa em elaboração ou em andamento, ou relato de teses, dissertações, monografias ou trabalhos de conclusão de curso em fase de desenvolvimento (até 2 páginas).

**Editoriais:** São de responsabilidade do Comitê Editorial ou de seu convidado (até 2 páginas).

**Recomendações para todas as categorias de trabalhos:**

**Título:** que identifique o conteúdo, em até 15 palavras; apresenta-lo no idioma do trabalho e nas versões para o Espanhol (*Título*) ou Inglês (*Title*).

**Resumo:** Em até 250 palavras, elaborado em parágrafo único, sem subtítulo, acompanhado de sua versão para o espanhol (*Resumen*) ou para o inglês (*Abstract*). O primeiro resumo deve ser no idioma do trabalho. Deve conter: objetivo, método, resultados, discussão e conclusões.

**Descritores:** de 3 a 6, que permitam identificar o assunto do trabalho, em Português (Descritores), Espanhol (*Descriptores*) ou inglês (*Descriptors*), conforme os “Descritores em Ciências da Saúde” (<http://decs.bvs.br>), podendo a Revista modificá-los se necessário.

**Introdução:** deve apresentar o problema de pesquisa, a justificativa, a revisão da literatura (pertinência e relevância do tema) e os objetivos coerentes com a proposta do estudo.

**Método:** tipo de estudo, período do estudo, local do estudo, estatísticos quando apropriado, critérios de inclusão e exclusão de participantes, período do estudo, local do estudo, considerações éticas (nº de aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa), uso de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e/ou termo de consentimento para uso de dados quando apropriado.

**Resultados:** devem ser descritos em sequência lógica. Quando forem apresentados em tabelas e ilustrações, o texto deve complementar e não repetir o que está descrito nestas. Os resultados deverão ser apresentados separados da discussão quando se tratar de artigos originais resultantes de estudos com abordagens quantitativas.

**Discussão:** deve conter a comparação dos resultados com a literatura e a interpretação dos autores. Pode ser redigida junto com os resultados ou em uma seção separada. Deve trazer com clareza a contribuição e comentar as limitações do estudo.

**Conclusões ou Considerações Finais:** devem destacar os achados mais importantes levando em consideração os objetivos do estudo e as implicações para novas pesquisas na área.

**Referências:** preferencialmente devem ser utilizadas no máximo 30 referências para os artigos, atualizadas (últimos cinco anos), sendo aceitáveis fora desse período no caso de constituírem referencial fundamental para o estudo. Não há limite máximo para as revisões sistemáticas.

**Figuras e tabelas:** Figuras e tabelas deverão ser inseridas no texto em ordem sequencial, numeradas na ordem em que são citadas no texto. Devem ser devidamente numerados e legendados. Em caso de utilização de figuras ou tabelas publicadas em outras fontes, citar a fonte original.

**Aspectos éticos:** Em pesquisas que envolvem seres humanos, a submissão deverá conter o número do parecer do Comitê de Ética, conforme prevê o parecer 466/2012 do Ministério da Saúde, o qual deve vir anexo nos documentos complementares. Da mesma forma, as pesquisas que envolvam experimentos com animais devem guiar-se pelos princípios éticos adotados pelo CONCEA (Conselho Nacional de Controle de Experimentação Animal) e deverá ser informado o número do parecer da Comissão de Ética de Experimentação animal (CEUA). O parecer deve vir em anexo nos documentos complementares.

## CONDIÇÕES PARA SUBMISSÃO

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. A contribuição é original e inédita, e não está sendo avaliada para publicação por outra revista; caso contrário, deve-se justificar em "Comentários ao editor".
2. O texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos em Diretrizes para Autores, na página Sobre a Revista.
3. É necessário a apresentação do título, resumo e descritores em língua diferente daquela do texto completo. (preferentemente inglesa ou espanhola)
4. As pesquisas que envolvem seres humanos devem conter o número do parecer do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) e pesquisas que envolvem experimentos com animais devem conter o número do parecer do CEUA.
5. As referências deverão estar de acordo com as normas da ABNT.

## DECLARAÇÃO DE DIREITO AUTORAL

A revista Contexto & Saúde se reserva o direito de efetuar, nos originais, alterações de ordem normativa, ortográfica e gramatical, com vistas a manter o padrão culto da língua, respeitando, porém, o estilo dos autores. Os autores mantêm os direitos autorais e concedem a revista Contexto & Saúde o direito de primeira publicação. Os autores tem autorização para assumir contratos adicionais separadamente para distribuição não exclusiva da versão do trabalho publicada nesta revista, com reconhecimento da autoria e publicação inicial na Revista Contexto & Saúde. As opiniões emitidas pelos autores dos artigos são de sua exclusiva responsabilidade.

#### POLÍTICA DE PRIVACIDADE

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.