

CONIC-SEMESP

13º Congresso Nacional de Iniciação Científica

Anais do Conic-Semesp. Volume 1, 2013 - Faculdade Anhanguera de Campinas - Unidade 3. ISSN 2357-8904

TÍTULO: AVALIAÇÃO DA INGESTÃO DE CÁLCIO E FERRO EM ATLETAS DE POLO AQUÁTICO

CATEGORIA: EM ANDAMENTO

ÁREA: CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE

SUBÁREA: NUTRIÇÃO

INSTITUIÇÃO: UNIVERSIDADE ANHEMBI MORUMBI

AUTOR(ES): VANESSA TOZZATO

ORIENTADOR(ES): LUCIANA SETARO

Realização:



Apoio:



UNIVERSIDADE ANHEMBI MORUMBI

VANESSA TOZZATO

**Avaliação da ingestão de cálcio e ferro em atletas de
polo aquático**

**São Paulo
2013**

VANESSA TOZZATO

Avaliação da ingestão de cálcio e ferro em atletas de polo aquático

Projeto de pesquisa apresentado à Pró-reitoria Acadêmica para inscrição no processo de seleção do Programa de Iniciação Científica da Anhembi Morumbi 2013/2014.

**São Paulo
2013**

SUMÁRIO

Introdução-----	4
Objetivo-----	8
Justificativa-----	9
Metodologia-----	11
Cronograma-----	12
Referências Bibliográficas-----	13
Anexo 1-----	15
Anexo 2-----	16
Anexo 3-----	17

INTRODUÇÃO

Os atletas, de forma geral, tendem às deficiências dos mais variados nutrientes, como uma consequência do desgaste proporcionado pelas práticas exaustivas de atividades físicas. Os nutrientes perdidos durante esse desgaste nem sempre são restituídos adequadamente. Assim, sua deficiência pode afetar prejudicialmente o desempenho dos atletas, comprometendo o metabolismo aeróbico e limitando sua capacidade de executar o exercício (VILARDI et al. 2001).

A capacidade das vias metabólicas em manter um ritmo satisfatório de síntese energética (ATP), de acordo com a demanda dos músculos ativos, não depende apenas da concentração do substrato energético, mas também de uma ingestão adequada de micronutrientes. Estes são fundamentais para a síntese de enzimas e cofatores enzimáticos capazes de efetuar, em uma velocidade apropriada, as transformações químicas necessárias para a eficaz extração de energia, a partir da estrutura molecular dos substratos (ARAÚJO et al. 2011).

Dentre os vários micronutrientes necessários na biossíntese de compostos essenciais envolvidos nos inúmeros processos bioquímicos e fisiológicos do nosso organismo, o ferro merece destaque não apenas em razão das consequências atribuídas à baixa concentração desse mineral sobre o metabolismo energético, mas também pela susceptibilidade do organismo à carência do metal (ARAÚJO et al. 2011).

A ingestão inadequada de ferro pode trazer consequências deletérias ao desempenho atlético. Os aspectos negativos provenientes da deficiência orgânica de ferro estão diretamente relacionados com os níveis de depleção desse mineral, que, em sua última instância, tem como principal agravo o desenvolvimento da anemia ferropriva (ARAÚJO et al. 2011).

A carência de ferro pode afetar negativamente o metabolismo aeróbico do organismo, em decorrência da diminuição na concentração sérica de hemoglobina e enzimas envolvidas no processo oxidativo. O estado deficitário

desse mineral, na maioria das vezes, tem como etiologia uma ingestão de ferro abaixo das recomendações diárias (MALCZEWSKA et al. 2000).

Faz-se importante citar a anemia hemolítica, que ocorre quando as células sanguíneas circulantes se destroem devido a impactos, principalmente aqueles que ocorrem na corrida, com trauma mecânico imposto aos capilares dos pés. Trata-se de uma hemólise intravascular. Como ocorre em diversos desportos como ginástica aeróbia, lutas, levantamento de pesos e mesmo na natação, causada pela microturbulência do fluxo sanguíneo nos músculos, a terminologia mais adequada seria hemólise desportiva (Eichner, 2001)

Para atletas a importância do ferro está relacionada também com o rendimento esportivo. A deficiência deste mineral pode levar a fadiga, sonolência, falta de concentração causada pela anemia, diminuindo o rendimento. Atletas do sexo feminino podem estar mais suscetíveis à carência de ferro, especialmente em dietas com restrição calórica causando osteopenia, osteoporose, anemia, amenorréia e provocando queda do desempenho em treinamentos (VIEBIG e NACIF, 2007).

É importante frisar que o ferro em níveis orgânicos adequados é fundamental para o desempenho dos atletas, o que não se confunde com o uso indiscriminado de suplementos férricos por indivíduos com reserva dentro dos níveis considerados normais. A alta concentração corporal de ferro – ingestão acima de 40 mg/dia – (DRI, 2001), associada a seu uso indevido como suplemento, pode causar arritmia cardíaca, aterosclerose, infarto do miocárdio, câncer no fígado e cólon retal (DI SANTOLO et al. 2008).

Os alimentos considerados como sendo as melhores fontes de ferro (biodisponíveis) são: as carnes vermelhas, principalmente fígado, rim e coração; carnes de aves; carnes de peixe e mariscos (OMS, 2006).

O cálcio, o principal mineral que atua na formação da massa óssea, é também essencial para a coagulação sanguínea, agregação plaquetária e ainda tem um papel especial na contração muscular. Sua absorção ocorre no intestino

delgado, sendo absorvidos cerca de 20 a 30% da sua ingestão (BIESESK et al, 2005).

Este mineral desempenha importante função na liberação do sítio ativo de pontes cruzadas actina-miosina durante a contração muscular, e por isso representa um nutriente essencial na prática esportiva. Ainda, a sarcopenia, ou perda de massa magra, esta associada à osteoporose, que por sua vez, pode ser desencadeada pela baixa ingestão de cálcio. Na atividade esportiva, a diminuição da massa muscular quase nunca é desejável, e neste sentido, o cálcio teria a função de preservação e manutenção da magra (BUCCI et al, 2005).

Outro consenso sobre a relação cálcio e atividade física é sobre depleção de glicogênio em exercício de força, que está citada em estudos com ratos. Essas evidências demonstram que a depleção de glicogênio poderia resultar na incapacidade de reabsorção do cálcio pelo retículo sarcoplasmático. Esta deficiência esta relacionada à incapacidade das bombas de cálcio funcionarem corretamente, devido ao esgotamento das reservas de ATP (BUCCI et al, 2005).

Um estudo feito com 25 atletas federadas de clubes do Estado do Rio de Janeiro, com idade variando de 15 a 20 anos, demonstrou baixa ingestão de cálcio quando comparadas com a recomendação DRI (1989) (ALMEIDA et al, 2003).

Outro estudo, realizado com 14 jogadores de futebol de um clube de Santos, SP, demonstrou que 6 jogadores (40%) consumiam valores abaixo da recomendação (STULBACH et al. 2010).

A recomendação de ingestão adequada (RDA) de cálcio é igual para homens e mulheres, e equivalem a 1300 mg para mulheres e homens de 9 a 18 anos; 1000 mg para adultos de 19 a 50 anos, e 1200 mg para indivíduos a partir de 50 anos. As principais fontes alimentares deste mineral são: leite, derivados e em menor proporção, os vegetais verdes.

A suplementação do cálcio no esporte só é necessária quando não existe uma ingestão adequada deste mineral. Os suplementos são geralmente comercializados sob a forma de carbonato de cálcio, gluconato de cálcio ou citrato

de cálcio. Porém devem ser administrados depois da avaliação dietética e descoberta de necessidade da suplementação (BIESESK et al, 2005).

OBJETIVOS

Objetivo geral

Avaliar a ingestão dos micronutrientes cálcio e ferro em atletas de polo aquático.

Objetivos específicos

- comparar a ingestão dos micronutrientes com as DRIs;
- comparar a ingestão dos micronutrientes com dados antropométricos;
- comparar a ingestão dos micronutrientes com o desempenho na modalidade.

JUSTIFICATIVA

É inegável a importância dos micronutrientes referidos para o perfeito funcionamento do organismo e, conseqüentemente, para um bom desempenho esportivo.

Martini et al (2007) evidenciaram uma ingestão insuficiente de cálcio entre os adolescentes de Ouro Preto. Já Azevedo et al (2010) demonstraram inadequação na ingestão de ferro em adolescentes pós-menarca nos municípios de Alfenas e Areado (MG).

Considerando esses dados, mostra-se viável um estudo da avaliação da ingestão desses micronutrientes em atletas.

O ferro é um substrato essencial na formação das hemácias, que, por sua vez, são responsáveis pela oxigenação de todo o organismo. A baixa atividade hematopoética é provocada pela ausência de ferro disponível na medula óssea (ARAÚJO, 2004), sendo causa comum do desenvolvimento da anemia; por isso, justifica-se a necessidade de vigilância da concentração férrica orgânica

A depleção de ferro com ou sem anemia pode ter um efeito negativo sobre o desempenho físico e mental. Apesar do conhecimento da situação-problema, é comum a incidência de deficiência do mineral ferro em atletas de alto nível. No estudo de Dubnov & Constantini (2004), foi analisada a prevalência de depleção de ferro e anemia em atletas adolescentes e adultos de ambos os sexos ([n=66] do masculino, e [n=37] do feminino), com idade entre 14 e 35 anos, de 8 equipes de alto nível de basquete dos EUA. A depleção férrica foi definida pela ferritina abaixo de 20µg/L. Para definir anemia, o ponto de corte para níveis de hemoglobina deveriam estar abaixo de 12g/dL para mulheres e abaixo de 14g/dL para homens. Para classificação como anemia por deficiência de ferro, os níveis de ferritina deveriam estar abaixo de 12µg/L, a saturação de transferrina com limite inferior de 16% e os níveis de hemoglobina abaixo do mínimo esperado para o sexo específico. O estudo mostrou que, quando comparados atletas do mesmo sexo, não houve significância estatística. Em contrapartida, quando comparadas as proporções por sexo, as mulheres são mais propensas a

desenvolver anemia ($p=0,028$), depleção de ferro ($p=0,019$) e anemia por deficiência de ferro ($p=0,043$). Foi observada alta prevalência de deficiência de ferro nas atletas do sexo feminino (35%), contra 15% nos atletas do sexo masculino, e o total de 7% de anemia por deficiência de ferro.

METODOLOGIA

Serão aplicados inquéritos alimentares em todos os atletas (média de 20 indivíduos entre 17 e 25 anos), e, posteriormente, será realizada uma avaliação individual da dieta, calculando a ingestão média diária individual e coletiva dos atletas.

Os inquéritos usados serão o relatório de 72 horas (ANEXO 1) e o Questionário de frequência alimentar (ANEXO 2).

Será também realizada a antropometria, com o fim de observar se há relação direta com a ingestão dos micronutrientes referidos. Serão coletadas medidas de peso, estatura, massa corporal e dobras cutâneas (peitoral, abdominal e coxa).

O Índice de Massa Corporal (IMC) será calculado dividindo-se a massa corporal (em quilogramas) pela estatura (em metros) ao quadrado.

Ao fim será realizado um teste para parâmetro de desempenho dos atletas, que ainda será especificado pelo treinador do time.

CRONOGRAMA

2º semestre/2013: levantamento bibliográfico/ elaboração metodológica

1º semestre/2014: coleta de dados

2º semestre/2014: elaboração do artigo

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, T. A. DE; SOARES, E. A. **Perfil dietético e antropométrico de atletas adolescentes de voleibol** . Rev Bras Med Esporte - Vol. 9, Nº 4 – Jul/Ago, 2003.

ARAÚJO, C.F. et al., **Pseudoanemia dilucional e os atletas olímpicos**. Rev Bras Anal Clin. 36(4): 2004; 197-200.

ARAÚJO, L.R. et al. **Aspectos gerais da deficiência de ferro no esporte, suas implicações no desempenho e importância do diagnóstico precoce**. Rev. Nutr. vol.24, no.3: Campinas, 2011.

AZEVEDO, L. et al. **Estimativa da ingestão de ferro e vitamina C em adolescentes no ciclo menstrual**. Ciênc. saúde coletiva vol.15 supl.1: Rio de Janeiro, 2010.

DI SANTOLO, M. et al. **Anemia and iron status in young fertile nonprofessional female athletes**. Eur J Appl Physiol. 2008: 703-9.

DUBNOV, G., CONSTANTINI, N.W. **Prevalence of iron depletion and anemia in top-level basketball player**. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 14(1): 2004;30-7.

FISBERG, R.M. et al. **Inquéritos alimentares – métodos e bases científicas**. Manole: São Paulo, 2005.

MALCZEWSKA, J. et al. **Iron status in female endurance athletes and in non-athletes**. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2000:260-76.

MARTINI, L. A. et al. **Ingestão de cálcio e indicadores antropométricos entre adolescentes**. Rev. Nutr. vol.20, no.3: Campinas, 2007.

MILLER G.D. et al. **The Importance of Meeting Calcium Needs with Foods**. J Am Coll Nutr. V20, nº2: 2001

MILLER G.D. et al: **Handbook of Dairy Foods and Nutrition**.2nd ed. Boca Raton, FL: CRC Press, 1999.

NISHIMORI, R. et al. **Avaliação do estado nutricional do micronutriente ferro em atletas femininas**. Alim. Nutr. v.19, n.4, 2008.

SANTOS, L.C. dos et al. **Ingestão de cálcio e indicadores antropométricos entre adolescentes**. Rev. Nutr. V.20, no.3: Campinas, 2007.

STULBACH, T. E. **Análise do consumo de micronutrientes de jogadores de futebol de um clube de Santos, SP**. Ver Digital – Nº141. Buenos Aires, 2010

VILARDI, T.C et al. **Distúrbios nutricionais em atletas femininas e suas interrelações**. Rev Nutr. V. 14, Nº1. 2001.

SOPAS E MASSAS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Sopas (de legumes, carnia, creme, etc)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	D S M A ○ ○ ○ ○	1 concha média (150g)	P M G E ○ ○ ○ ○
Salgados fritos (pastel, coxinha, risólia, bolinho)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	D S M A ○ ○ ○ ○	1 unidade grande (80g)	P M G E ○ ○ ○ ○
Salgados assados (esfiha, bauruzinho, torta)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	D S M A ○ ○ ○ ○	2 unidades ou 2 pedaços médios (140g)	P M G E ○ ○ ○ ○
Macarrão com molho sem carne	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	D S M A ○ ○ ○ ○	1 prato raso (200g)	P M G E ○ ○ ○ ○
Macarrão com molho com carne, lasanha, nhoque	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	D S M A ○ ○ ○ ○	1 escumadeira ou 1 pedaço pequeno (110g)	P M G E ○ ○ ○ ○
Pizza, panqueca	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	D S M A ○ ○ ○ ○	2 fatias pequenas ou 2 unidades (180g)	P M G E ○ ○ ○ ○
Polenta cozida ou frita	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	D S M A ○ ○ ○ ○	2 colheres de sopa ou 2 fatias pequenas (70g)	P M G E ○ ○ ○ ○

CARNES E PEIXES	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Carne de boi (bife, cozida, assada), miúdos, vísceras	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	D S M A ○ ○ ○ ○	1 bife médio ou 2 pedaços (100g)	P M G E ○ ○ ○ ○
Carne de porco (lombo, bisteca)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	D S M A ○ ○ ○ ○	1 fatia média (100g)	P M G E ○ ○ ○ ○
Carne seca, carne de sol, bacon	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	D S M A ○ ○ ○ ○	2 pedaços pequenos (40g)	P M G E ○ ○ ○ ○
Linguiça	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	D S M A ○ ○ ○ ○	1 gomo médio (60g)	P M G E ○ ○ ○ ○
Embutidos (presunto, mortadela, salsicha)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	D S M A ○ ○ ○ ○	2 fatias médias (30g)	P M G E ○ ○ ○ ○
Frango (cozido, frito, grelhado, assado)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	D S M A ○ ○ ○ ○	1 pedaço ou 1 filé pequeno (60g)	P M G E ○ ○ ○ ○
Hambúrguer, nuggets, almôndega	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	D S M A ○ ○ ○ ○	1 unidade média (60g)	P M G E ○ ○ ○ ○
Peixe (cozido, frito, assado) e frutos do mar	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	D S M A ○ ○ ○ ○	1 filé pequeno ou 1 posta pequena (100g)	P M G E ○ ○ ○ ○

LEITE E DERIVADOS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Leite - tipo: () integral () desnatado () semi-desnatado	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	D S M A ○ ○ ○ ○	1/2 copo requeijão (125ml)	P M G E ○ ○ ○ ○
Iogurte - tipo: () natural () com frutas	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	D S M A ○ ○ ○ ○	1 unidade pequena (140g)	P M G E ○ ○ ○ ○

LEITE E DERIVADOS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Queijo mussarela, prato, parmesão, provolone	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 1/2 fatias grossas (30g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Queijo minas, ricota	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 fatia média (30g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

LEGUMINOSAS E OVOS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Ovo (cozido, frito)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 unidade (50g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Feijão (carolena, roxo preto, verde)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 concha média (36g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Lentilha, ervilha seca, grão de bico, soja	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 colher de servir (35g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Feijoada, feijão tropeiro	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 concha média (210g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

ARROZ E TUBÉRCULOS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Arroz branco ou integral cozido com óleo e temperos	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	2 escumadeiras médias (120g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Batata frita ou mandioca frita	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	2 colheres de servir cheia (100g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Batata, mandioca, inhame (cozida ou assada), purê	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 escumadeira cheia (90g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Salada de maionese com legumes	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	3 colheres de sopa (30g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Farinha de mandioca, farofa, cuscuz, aveia, tapioca	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	3 colheres de sopa (40g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

VERDURAS E LEGUMES	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Afaca	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	3 folhas médias (30g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Tomate	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	3 fatias médias (40g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Cenoura	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 colher de sopa (25g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Outros legumes (abobrinha, berinjela, chuchu, pepino)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 colher de sopa cheia (30g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Outras verduras cruas (acelga, rúcula, agrião)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 prato de sobremesa (38g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

VERDURAS E LEGUMES	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Outras verduras cozidas (abacaxi, espinafre, escarola, couve)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 colher de servir (30g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Brócolis, couve-flor, repolho	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 ramo ou 2 colheres de sopa (30g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

MOLHOS E TEMPEROS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Óleo, azeite ou vinagre para tempero de salada	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 fio (5ml)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Molhos, molho para salada, patê, chantilly	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 colher de chá (4g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sal para tempero de salada	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 pitada (0,35g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Condimentos	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 pitada (0,35g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

FRUTAS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Laranja, mexerica, abacaxi	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 unidade média ou 1 fatia grande (100g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Banana	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 unidade média (86g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Maçã, pêra	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 unidade média (110g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Melão, melancia	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 fatia média (150g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Mamão	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 fatia média ou 1/2 unidade média (160g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Goiaba	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 unidade grande (225g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Abacate	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	2 colheres de sopa cheias (90g)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

BEBIDAS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Suco natural	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1/2 copo americano (80ml)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Suco industrializado	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	1 copo de requelijo (240ml)	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Café ou chá sem açúcar	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	D S M A <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	2 xícaras de café	P M G E <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

BEBIDAS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Café ou chá com açúcar	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	(90ml)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	2 xícaras de café (90ml)	P M G E
	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Refrigerante () comum () diet/light	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 copo de requisição (240ml)	P M G E
	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Cerveja	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	2 latas (700ml)	P M G E
	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

PÃES E BISCOITOS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Pão francês, pão de forma, integral, pão doce, torrada	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 unidade ou 2 fatias (50g)	P M G E
	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Biscoito sem recheio (doce, salgado)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	4 unidades (24g)	P M G E
	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Biscoito recheado, waffer, amanteigado	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	3 unidades (41g)	P M G E
	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Bolo (simples, recheado)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 fatia média (60g)	P M G E
	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Manteiga ou margarina passada no pão () comum () light	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	3 pontas de faca (15g)	P M G E
	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sanduíche (cachorro-quente, hambúrguer)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	2 unidades simples (220g)	P M G E
	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

DOCES E SOBREMESAS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Chocolate, bombom, brigadeiro	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 barra pequena (25g)	P M G E
	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Açocolatado em pó (adicionado ao leite)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	2 colheres de sopa (25g)	P M G E
	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sobremesas, doces, tortas e pudins	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 pedaço ou 1 fatia média (60g)	P M G E
	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Açúcar, mel, geléia	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1/2 colher de sopa (6g)	P M G E
	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

5. Por favor, liste qualquer outro alimento ou preparação importante que você costuma comer ou beber pelo menos UMA VEZ POR SEMANA que não foram citados aqui (por exemplo: leite-de-coco, outros tipos de carnes, receitas caseiras, creme de leite, leite condensado, gelatina e outros doces etc.).

ALIMENTO	FREQUÊNCIA POR SEMANA	QUANTIDADE CONSUMIDA

6. Quando você come carne bovina ou suína, você costuma comer a gordura visível?

(1) nunca ou raramente (2) algumas vezes (3) sempre (9) não sabe

7. Quando você come frango ou peru, você costuma comer a pele?

(1) nunca ou raramente (2) algumas vezes (3) sempre (9) não sabe

Hora do Término da entrevista _____

Anexo 3

Termo de consentimento

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Título do projeto: Avaliação da ingestão de cálcio e ferro em atletas de polo aquático

Essas informações estão sendo fornecidas para sua participação voluntária neste estudo, que visa Comparar a avaliação dos minerais cálcio e ferro com a antropometria e desempenho dos atletas;

Os atletas voluntários passaram por uma anamnese em que descreverão sua alimentação habitual, além disso serão submetidos à avaliação antropométrica e a um teste de desempenho a ser determinado pelo seu treinador.

A antropometria será desenvolvida através da aferição de peso e estatura, além das dobras cutâneas peitoral, abdominal e coxa.

A anamnese será realizada através de dois inquéritos alimentares: Recordatório de 72 horas e questionário de frequência alimentar.

Em qualquer etapa do estudo, os voluntários terão acesso aos profissionais responsáveis pela pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas. O principal investigador é o (a) Sr.(a) Vanessa Tozzato, que pode ser encontrado no endereço Rua Frei Gaspar, 737 – Mooca Telefone(s) (11) 96348-2199 Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com o **Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) – R. Casa do Ator, 294, 7º andar – fone (11) 3847-3033 – e-mail: pesquisa@anhembi.br**

É garantida a liberdade da retirada de consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo, sem qualquer prejuízo à continuidade de seu tratamento na Instituição;

9 – Direito de confidencialidade – As informações obtidas serão analisadas em conjunto com outros pacientes, não sendo divulgado a identificação de nenhum paciente;

10 – Direito de ser mantido atualizado sobre os resultados parciais das pesquisas, quando em estudos abertos, ou de resultados que sejam do conhecimento dos pesquisadores;

11 – Despesas e compensações: não há despesas pessoais para o participante em qualquer fase do estudo, incluindo exames e consultas. Também não há compensação financeira relacionada à sua participação. Se existir qualquer despesa adicional, ela será absorvida pelo orçamento da pesquisa.

12 – Em caso de dano pessoal, diretamente causado pelos procedimentos ou tratamentos propostos neste estudo (nexo causal comprovado), o participante tem direito a tratamento médico na Instituição, bem como às indenizações legalmente estabelecidas.

13 - Compromisso do pesquisador de utilizar os dados e o material coletado somente para esta pesquisa.

Acredito ter sido suficientemente informado a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo "Avaliação da ingestão de cálcio e ferro em atçetas de polo aquático"

Eu discuti com o (a) Sr. (a) Vanessa Tozzato sobre a minha decisão em participar nesse estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso a tratamento hospitalar quando necessário. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido, ou no meu atendimento neste Serviço.

_____ Data: _____

Assinatura do paciente/representante legal

_____ Data: _____

Assinatura da testemunha

para casos de pacientes menores de 18 anos, analfabetos, semi-analfabetos ou portadores de deficiência auditiva ou visual.

(Somente para o responsável do projeto)

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido deste paciente ou representante legal para a participação neste estudo.

Assinatura do responsável pelo estudo