APÊNDICE

**FACULDADE ESTÁCIO DE TERESINA**

**COORDENAÇÃO DO CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

**FREQÜÊNCIA DO CONSUMO ALIMENTAR DE PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA CATEGORIA AMADOR NA CIDADE DE TERESINA-PI**

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)**

O respeito devido à **dignidade humana** exige que toda pesquisa se processe após **consentimento livre e esclarecido dos participantes**, indivíduos ou grupos que por si e/ou por seus representantes legais manifestem a sua anuência à participação na pesquisa (Res. 466/12, do CNS).

Você, na qualidade de participante de pesquisa, está sendo convidado (a) para participar de uma pesquisa. Você precisa decidir se quer autorizar ou não sua inclusão como participante.

Para melhor esclarecer, participante de pesquisa, de acordo com a Resolução 466/12, do CNS, o indivíduo que, de forma esclarecida e voluntária, ou sob o esclarecimento e autorização de seu(s) responsável(eis) legal(is), aceita ser pesquisado.

Por favor, não se apresse em tomar a decisão.

Leia cuidadosamente o que se segue e pergunte ao responsável pela pesquisa sobre qualquer dúvida que tiver.

Após ser **esclarecido (a)** sobre as informações a seguir, no caso de autorizar sua participação como participante da pesquisa, assine este documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável.

**Você poderá recusar sua participação de imediato e a qualquer tempo sem que com isto haja qualquer penalidade.**

**ESCLARECIMENTO SOBRE A PESQUISA:**

\* Projeto de Pesquisa intitulado Frequência do consumo alimentar de praticantes de corrida de rua categoria amador na cidade de Teresina-PI

\* Pesquisador(a) Responsável: Profª Esp. Lindinalva Vieira dos Santos

\* Pesquisador(es) Participantes: **Andreia Ferreira Cardoso**; endereço: Rua Tenente José Vieira nº 374, Bairro: Água Mineral; Telefone: (86) 99938-4394 E-mail:dei.afc@hotmail.com; **Elane de Sena Ferreira**; Endereço: Rua Humberto Carvalho, 4475 nº 4475, Bairro: Novo horizonte; Telefone: (86) 98106-4941 E-mail: lanesena2010@hotmailcom

O objetivo deste estudo é identificar a frequência de consumo de vários alimentos que podem influenciar em sua performance, justificando-se pelo grande número de pessoas adeptas à atividade física atualmente.

**PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS**: em local definido por você através da aplicação de um questionário semi-estruturado você irá responder o Questionário de frequência do consumo alimentar (QFCA).

**DESCONFORTOS, RISCOS E BENEFÍCIOS**: Existe um desconforto e risco mínimos, pois o questionário é um pouco extenso. Os resultados encontrados poderão proporcionar o conhecimento sobre o consumo de alimentos que podem influenciar na sua aprendizagem, na sua performance durante competições.

**FORMA DE ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA**: em todas as etapas da pesquisa você pode contar com a **NOSSA** assistência e acompanhamento. Qualquer dúvida em qualquer momento pode nos procurar para esclarecimento, nos telefones citados acima.

**GARANTIA DE ESCLARECIMENTO, LIBERDADE DE RECUSA E GARANTIA DE SIGILO**: Você será esclarecido (a) sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios.

Iremos tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados encontrados permanecerão confidenciais e caso você queira serão enviados a você. Seu nome ou o material que indique a sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Uma cópia deste consentimento informado será arquivada nos arquivos do Curso de Nutrição da Faculdade Estácio | Ceut e outra será fornecida a você.

**CUSTOS DA PARTICIPAÇÃO, RESSARCIMENTO E INDENIZAÇÃO POR EVENTUAIS DANOS**: A participação no estudo não acarretará custos para você e não será disponibilizado(a) nenhuma compensação financeira adicional.

**DECLARAÇÃO DO (A) PARTICIPANTE**

Eu, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ fui informada (o) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e motivar minha decisão se assim o desejar. A professora orientadora LINDINALVA VIEIRA DOS SANTOS e as pesquisadoras Andreia Ferreira Cardoso e Elane de Sena Ferreira certificaram-me de que todos os dados desta pesquisa serão confidenciais.

Também sei que caso existam gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa. Em caso de dúvidas poderei chamar as pesquisadoras ou procurar a Comissão de Ética em Pesquisa da Faculdade Estácio | Ceut, Av: dos Expedicionários. Bairro: Recanto das Palmeiras, telefone 4009 4300.

Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Assinatura do Participante | Data |
|  | Assinatura do Orientador | Data |
|  | Assinatura do Pesquisador | Data |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Assinatura do Pesquisador | Data |

**\*Assinale com X, a freqüência dos alimentos que você costuma consumir habitualmente.**

I.Cereais/Pães/Tubérculos

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimentos | FREQUÊNCIA DE CONSUMO | | | | | | |
| Nunca | Menos de 1 x por mês | 1 a 3 x por mês | 1 x por semana | 2 a 4 x por semana | 1 x por dia | 2x ou mais por dia |
| Arroz branco |  |  |  |  |  |  |  |
| Arroz integral |  |  |  |  |  |  |  |
| Aveia/  farelo de aveia |  |  |  |  |  |  |  |
| Macarrão integral |  |  |  |  |  |  |  |
| Pão francês |  |  |  |  |  |  |  |
| Pão integral |  |  |  |  |  |  |  |
| Barra de cereal |  |  |  |  |  |  |  |
| Tapioca |  |  |  |  |  |  |  |
| Batata doce |  |  |  |  |  |  |  |
| Batata inglesa |  |  |  |  |  |  |  |
| Macaxeira cozida |  |  |  |  |  |  |  |

II.Leites e produtos lácteos

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimentos | FREQUÊNCIA DE CONSUMO | | | | | | |
| Nunca | Menos de 1 x por mês | 1 a 3 x por mês | 1 x por semana | 2 a 4 x por semana | 1 x por dia | 2x ou mais por dia |
| Leite integral |  |  |  |  |  |  |  |
| Leite desnatado |  |  |  |  |  |  |  |
| Iogurte natural |  |  |  |  |  |  |  |
| Iogurte diet |  |  |  |  |  |  |  |
| Iogurte sem lactose |  |  |  |  |  |  |  |
| Queijo minas frescal /  ricota |  |  |  |  |  |  |  |
| Queijo cottage |  |  |  |  |  |  |  |
| Requeijão |  |  |  |  |  |  |  |
| Requeijão sem lactose |  |  |  |  |  |  |  |

Outros:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

III.Óleos e gorduras

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimentos | FREQUÊNCIA DE CONSUMO | | | | | | |
| Nunca | Menos de 1 x por mês | 1 a 3 x por mês | 1 x por semana | 2 a 4 x por semana | 1 x por dia | 2x ou mais por dia |
| Maionese tradicio-  nal |  |  |  |  |  |  |  |
| Manteiga(origem animal) |  |  |  |  |  |  |  |
| Margarina(origem vegetal) |  |  |  |  |  |  |  |
| Azeite de oliva |  |  |  |  |  |  |  |
| Óleo de coco |  |  |  |  |  |  |  |

IV. Verduras,legumes e leguminosas

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimentos | FREQUÊNCIA DE CONSUMO | | | | | | |
| Nunca | Menos de 1 x por mês | 1 a 3 x por mês | 1 x por semana | 2 a 4 x por semana | 1 x por dia | 2x ou mais por dia |
| Alface |  |  |  |  |  |  |  |
| Acelga/  repolho |  |  |  |  |  |  |  |
| Agrião/  rúcula |  |  |  |  |  |  |  |
| Couve-flor |  |  |  |  |  |  |  |
| Beterra-  ba |  |  |  |  |  |  |  |
| Cenoura |  |  |  |  |  |  |  |
| Espina-  fre/couve |  |  |  |  |  |  |  |
| Ervilha |  |  |  |  |  |  |  |
| Milho verde |  |  |  |  |  |  |  |
| Pepino |  |  |  |  |  |  |  |
| Tomate |  |  |  |  |  |  |  |
| Feijão |  |  |  |  |  |  |  |
| Grão de bico |  |  |  |  |  |  |  |
| Lentilha |  |  |  |  |  |  |  |

V. Frutas

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimentos | FREQUÊNCIA DE CONSUMO | | | | | | |
| Nunca | Menos de 1 x por mês | 1 a 3 x por mês | 1 x por semana | 2 a 4 x por semana | 1 x por dia | 2x ou mais por dia |
| Abacate |  |  |  |  |  |  |  |
| Abacaxi/  suco com açúcar |  |  |  |  |  |  |  |
| Abacaxi/  suco sem açúcar |  |  |  |  |  |  |  |
| Banana |  |  |  |  |  |  |  |
| Laranja/  tangerina/suco com açúcar |  |  |  |  |  |  |  |
| Laranja/  tangerina/suco sem açúcar |  |  |  |  |  |  |  |
| Maçã/Pêra |  |  |  |  |  |  |  |
| Mamão |  |  |  |  |  |  |  |
| Melão |  |  |  |  |  |  |  |
| Melancia |  |  |  |  |  |  |  |
| Manga |  |  |  |  |  |  |  |
| Uva |  |  |  |  |  |  |  |
| Morangos |  |  |  |  |  |  |  |
| Cramberry |  |  |  |  |  |  |  |
| Goji-berry |  |  |  |  |  |  |  |
| Bluberry |  |  |  |  |  |  |  |
| Framboe-sa |  |  |  |  |  |  |  |

VI.Carnes e ovos

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimentos | FREQUÊNCIA DE CONSUMO | | | | | | |
| Nunca | Menos de 1 x por mês | 1 a 3 x por mês | 1 x por semana | 2 a 4 x por semana | 1 x por dia | 2x ou mais por dia |
| Carne cozida bovina(biferolê/moída) |  |  |  |  |  |  |  |
| Bife frito(carne bovina) |  |  |  |  |  |  |  |
| Frango cozido |  |  |  |  |  |  |  |
| Frango assado/  grelhado |  |  |  |  |  |  |  |
| Frango frito |  |  |  |  |  |  |  |
| Peixe cozido/  grelhado |  |  |  |  |  |  |  |
| Carne suína(bisteca/lombo) |  |  |  |  |  |  |  |
| Ovo frito/  Mexido/omelete |  |  |  |  |  |  |  |
| Ovo cozido |  |  |  |  |  |  |  |
| Embutidos  (presunto/peito de peru/mortadela) |  |  |  |  |  |  |  |
| Salsicha |  |  |  |  |  |  |  |
| Linguiça |  |  |  |  |  |  |  |

VII. Bebidas

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimentos | FREQUÊNCIA DE CONSUMO | | | | | | |
| Nunca | Menos de 1 x por mês | 1 a 3 x por mês | 1 x por semana | 2 a 4 x por semana | 1 x por dia | 2x ou mais por dia |
| Refrigerante normal |  |  |  |  |  |  |  |
| Refrigerante diet |  |  |  |  |  |  |  |
| Sucos naturais com leite/vitaminas de frutas |  |  |  |  |  |  |  |
| Sucos naturais sem leite |  |  |  |  |  |  |  |
| Sucos artificiais |  |  |  |  |  |  |  |
| Café |  |  |  |  |  |  |  |
| Cevada |  |  |  |  |  |  |  |
| Bebida com álcool(cerve-  ja,vinho,bati-das) |  |  |  |  |  |  |  |
| Água |  |  |  |  |  |  |  |
| Água de coco |  |  |  |  |  |  |  |
| Chá verde |  |  |  |  |  |  |  |
| Chá de hibisco |  |  |  |  |  |  |  |

VIII. Outros

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimentos | FREQUÊNCIA DE CONSUMO | | | | | | |
| Nunca | Menos de 1 x por mês | 1 a 3 x por mês | 1 x por semana | 2 a 4 x por semana | 1 x por dia | 2x ou mais por dia |
| Adoçante gotas/pó |  |  |  |  |  |  |  |
| Açúcar cristal |  |  |  |  |  |  |  |
| Amendoim |  |  |  |  |  |  |  |
| Pasta de amendoim |  |  |  |  |  |  |  |
| Castanha do Pará |  |  |  |  |  |  |  |
| Castanha de cajú |  |  |  |  |  |  |  |

Fonte: FISBERG, Regina Mara et al. Inquéritos alimentares: métodos e bases científicas. Barueri, São Paulo: Manole ,2005. Adaptado por CARDOSO; FERREIRA.