

## TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Olá. Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa “Ingestão de Líquidos e Perda Hídrica de Praticantes de Jiu Jítsu Brasileiro de Fortaleza–CE”.

Os objetivos deste estudo consistem em avaliar a perda hídrica e o consumo de líquidos de praticantes de Jiu Jítsu. Caso você autorize, irá concordar em responder alguns questionários e ter seu peso medido.

Sua identidade não será revelada em nenhum momento da apuração dos resultados. A sua participação não é obrigatória e, a qualquer momento, você poderá desistir da pesquisa. Tal recusa não trará nenhum tipo de prejuízo, inclusive em sua relação com o pesquisador ou com a instituição em que trabalha. Os riscos quanto a sua participação consistem em constrangimento, tédio, cansaço ou perda de tempo durante o momento dos questionamentos. Tudo foi planejado para minimizar os riscos da sua participação, porém, se sentir desconforto, dificuldade ou desinteresse poderá interromper a participação e, se houver interesse, poderá conversar com o pesquisador a qualquer momento.

Você não receberá remuneração de nenhum tipo por sua participação, porém, ao participar desse estudo, você estará contribuindo para o aumento de evidências e dados sobre o assunto. Além disso, ao final do estudo, você obterá informações individualizadas por meio dos pesquisadores acerca do consumo ideal de água durante os treinos. Você receberá uma cópia deste termo onde consta o telefone do pesquisador, podendo tirar dúvidas a qualquer momento. Se necessário, você poderá entrar em contato com o Comitê de Ética da UECE (cujos contatos estão disponíveis abaixo), o qual tem como objetivo assegurar a ética na realização das pesquisas com seres humanos realizadas na universidade.

Ao assinar o campo abaixo, você estará concordando com o presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

---

Assinatura do participante

Pesquisador: Italo Wesley Oliveira de Aguiar – Aluno de Nutrição da UECE.

Contato: (85) 98752-5136.

Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da UECE: Av. Dr. Silas Munguba, 1700.

Campus do Itaperi, Fortaleza-CE. Telefone: (85) 3101-9890. Email: cep@uece.br.

## QUESTIONÁRIO SOCIOECONÔMICO E PRÁTICO-ESPORTIVO

| Reservado ao pesquisador         |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| Questionário n°:                 |                                |
| Academia:                        |                                |
| Dia:                             | Turno:                         |
| Temperatura (°C):                | Umidade relativa (%):          |
| Massa pré-treino (kg):           | Massa pós-treino (kg):         |
| Hora de início o treino:         | Hora de término do treino:     |
| Quantidade de água inicial (ml): | Quantidade de água final (ml): |

Marque somente uma opção em cada questão. No caso de dúvidas, sinta-se à vontade para fazer quantas perguntas quiser ao pesquisador.

**1. Idade:** \_\_\_\_\_

**2. Sexo:** ( ) Masculino ( ) Feminino

**3. Você trabalha de forma remunerada?** ( ) Sim ( ) Não

**4. Quantas horas você trabalha por dia:** \_\_\_\_\_

**5. Quantos anos completos você estudou:** \_\_\_\_\_

**6. De forma geral, sua saúde está:**

( ) Excelente

( ) Muito Boa

( ) Boa

( ) Regular

( ) Ruim

**7. Treina Jiu Jitsu quantas vezes por semana?** \_\_\_\_\_

**8. Treina Jiu Jitsu a quanto tempo?** \_\_\_\_\_

**9. Participou de alguma competição de Jiu Jitsu no último ano?**

a) Sim. Quantas? \_\_\_\_\_

b) Não

**10. Pratica outro esporte? Qual? A quanto tempo?**

---

---

---

Para responder as próximas perguntas, lembre-se que:

- Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez.

**1a.** Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias \_\_\_\_\_ por SEMANA ( ) Nenhum

**1b.** Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**2a.** Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias \_\_\_\_\_ por SEMANA ( ) Nenhum

**2b.** Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**3a.** Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em

casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração.

dias \_\_\_\_\_ por SEMANA ( ) Nenhum

**3b.** Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

**4a.** Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_ minutos

**4b.** Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_ minutos

## RECORDATÓRIO ALIMENTAR LÍQUIDOS DE 24H

Recordatório n°: \_\_\_\_\_

| Refeição/Local<br>Horário                 | Alimento/preparação | Medida Caseira | Peso (g/ml) |
|---|---------------------|----------------|-------------|
|   |                     |                |             |
|   |                     |                |             |
|   |                     |                |             |
|   |                     |                |             |
|   |                     |                |             |
|   |                     |                |             |
| Especial: Pré,<br>durante e pós<br>treino |                     |                |             |