



**FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE – FPS**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU**  
**MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO PARA O**  
**ENSINO NA ÁREA DE SAÚDE**

**MARIANA DOS SANTOS ALMEIDA**

**CURSO: SUPLEMENTAÇÃO SEGURA PARA A**  
**PRÁTICA ESPORTIVA AMADORA**

## 4.2 CURSO: Suplementação Segura para a Prática Esportiva Amadora

O curso foi desenvolvido e está disponível no AVA, na plataforma de EaD da instituição, sendo cuidadosamente estruturado para promover flexibilidade, autonomia e protagonismo do cursista, características centrais dos modelos autoinstrucionais e assíncronos amplamente discutidos na literatura sobre EaD em saúde<sup>22,23</sup>.

A organização do conteúdo em módulos progressivos, associada ao uso de estratégias educacionais ativas, como videoaulas curtas e objetivas, infográficos interativos, quizzes formativos, estudos de caso, tabelas comparativas e materiais complementares para *download*, favoreceu a aprendizagem significativa, permitindo ao cursista avançar no próprio ritmo e revisitar os conteúdos conforme suas necessidades individuais. De acordo com Mayer (2009), a combinação de elementos visuais e verbais potencializa a compreensão de conteúdos complexos, enquanto Filatro (2019) destaca que a diversidade de recursos instrucionais contribui para maior engajamento e retenção do conhecimento em cursos EaD<sup>24,25</sup>.

Essas estratégias estão alinhadas com evidências da literatura que apontam que cursos autoinstrucionais, quando bem planejados, favorecem a autonomia, a autorregulação da aprendizagem e o desenvolvimento do raciocínio crítico, especialmente em contextos de educação em saúde, nos quais a tomada de decisão baseada em evidências é fundamental. Além disso, a diversidade de recursos multimodais contribui para diferentes estilos de aprendizagem, ampliando o engajamento e a retenção do conhecimento<sup>26</sup>.

A incorporação de avaliações formativas ao final de cada módulo, com desbloqueio progressivo do conteúdo, reforça o caráter pedagógico do curso, funcionando não apenas como instrumento avaliativo, mas também como estratégia de consolidação do aprendizado, conforme preconizado por modelos contemporâneos de avaliação educacional em EaD<sup>27</sup>.

O curso foi organizado em quatro módulos, totalizando 20 horas, distribuídas de forma progressiva, contemplando desde fundamentos conceituais até a aplicação prática da suplementação segura na prática esportiva amadora. Apresenta-se a seguir um recorte

sintético do plano de ensino (quadro 1), evidenciando a organização pedagógica do curso, sua carga horária e as unidades de aprendizagem.

**Quadro 1 – Síntese do plano de ensino do curso**

<b>Módulo</b>	<b>Título</b>	<b>Carga horária</b>	<b>Unidades de Aprendizagem</b>
<b>Módulo 1</b>	Uso Racional de Suplementos na Prática Esportiva Amadora	2h	<b>Unidade 1:</b> História do uso de suplementos e definições. <b>Unidade 2:</b> Fundamentação legal e regulamentação. <b>Unidade 3:</b> Ética e uso racional de suplementos.
<b>Módulo 2</b>	Suplementos Nutricionais e Alimentares: Bases Científicas e Clínicas	6h	<b>Unidade 1:</b> Suplementos proteicos e aminoácidos. <b>Unidade 2:</b> Suplementos de carboidratos. <b>Unidade 3:</b> Suplementos de lipídeos. <b>Unidade 4:</b> Micronutrientes: Vitaminas e Minerais. <b>Unidade 5:</b> Suplementos energéticos e para hidratação. <b>Unidade 6:</b> Fitoterápicos para o desempenho esportivo.
<b>Módulo 3</b>	Prescrição de Suplementos	2h	<b>Unidade 1:</b> Importância da avaliação e anamnese para a suplementação. <b>Unidade 2:</b> Planejamento da suplementação. <b>Unidade 3:</b> Suplementos nas suas diferentes formas.
<b>Módulo 4</b>	Segurança dos Suplementos	2h	<b>Unidade 1:</b> Riscos associados ao uso indevido de suplementos. <b>Unidade 2:</b> Mitos e verdades sobre o uso de suplementos.

Fonte: os autores (2025).

Essa estrutura evidencia a progressão lógica e pedagógica do curso, iniciando pela fundamentação conceitual e normativa, avançando para bases científicas e clínicas, seguido do raciocínio de prescrição e finalizando com aspectos de segurança e ética profissional<sup>25</sup>.

O primeiro módulo do curso, intitulado **Uso Racional de Suplementos na Prática Esportiva Amadora**, com carga horária de duas horas, introduz os princípios do uso racional de suplementos, destacando a diferença entre suplementação adequada e uso indiscriminado. Apresenta conceitos essenciais sobre avaliação de necessidade, riscos do consumo sem acompanhamento profissional e o papel dos suplementos dentro do

contexto da prática esportiva amadora. O objetivo é oferecer uma compreensão crítica sobre quando a suplementação é indicada e quais fatores devem ser considerados antes de sua utilização.

O segundo módulo do curso, intitulado **Suplementos Nutricionais e Alimentares: Bases Científicas e Clínicas**, com carga horária de seis horas, divide-se em unidades que apresentam a fundamentação fisiológica e bioquímica dos principais suplementos utilizados por praticantes amadores. Para cada grupo de suplementos, são discutidos mecanismos de ação, evidências científicas, aplicações clínicas, indicações e contraindicações e aspectos metabólicos e fisiológicos. O módulo fornece o embasamento científico necessário para decisões seguras e individualizadas.

O terceiro módulo do curso, intitulado **Prescrição de Suplementos**, com carga horária de duas horas, enfatiza o processo de prescrição fundamentado em avaliação clínica, interpretação de exames e análise do perfil metabólico do praticante. Apresenta estratégias para elaboração de condutas personalizadas, considerando objetivos, estado nutricional, intensidade da atividade física e possíveis limitações. As unidades abordam sobre as etapas da prescrição, individualização das recomendações, interações entre suplementos e medicamentos, acompanhamento e ajustes terapêuticos. O módulo prepara o cursista para aplicar o raciocínio clínico na prática.

O quarto módulo do curso, intitulado **Segurança dos Suplementos**, com carga horária de duas horas, é focado na prevenção de riscos e na promoção do uso seguro, este módulo discute eventos adversos, toxicidades, interações medicamentosas e contraindicações. Aborda também a importância da rastreabilidade, qualidade dos produtos e integridade das informações fornecidas ao usuário. Inclui unidades sobre segurança e limites de ingestão; efeitos adversos comuns; fatores que aumentam o risco e critérios de monitoramento clínico. O módulo reforça a responsabilidade profissional na proteção da saúde do usuário.

### **Telas iniciais dos módulos do curso**

As telas iniciais de cada módulo foram desenvolvidas com o objetivo de organizar o percurso formativo, situar o cursista no processo de aprendizagem e reforçar a identidade visual do curso, favorecendo a navegação e a compreensão da estrutura pedagógica proposta.

Cada tela de abertura apresenta, de forma clara e objetiva, o título do módulo, sua temática central e elementos visuais padronizados, mantendo coerência estética com os demais materiais do curso. Essa padronização contribui para a experiência do usuário, auxiliando na orientação espacial dentro do Ambiente Virtual de Aprendizagem e promovendo maior engajamento do cursista desde o início de cada etapa<sup>23</sup>.

Além do aspecto visual, as telas iniciais cumprem uma função pedagógica importante, ao sinalizar a transição entre os módulos e preparar o cursista para os conteúdos que serão abordados, favorecendo a organização cognitiva e a progressão do aprendizado<sup>24</sup>.

**Figura 2 – Tela Inicial do Curso**



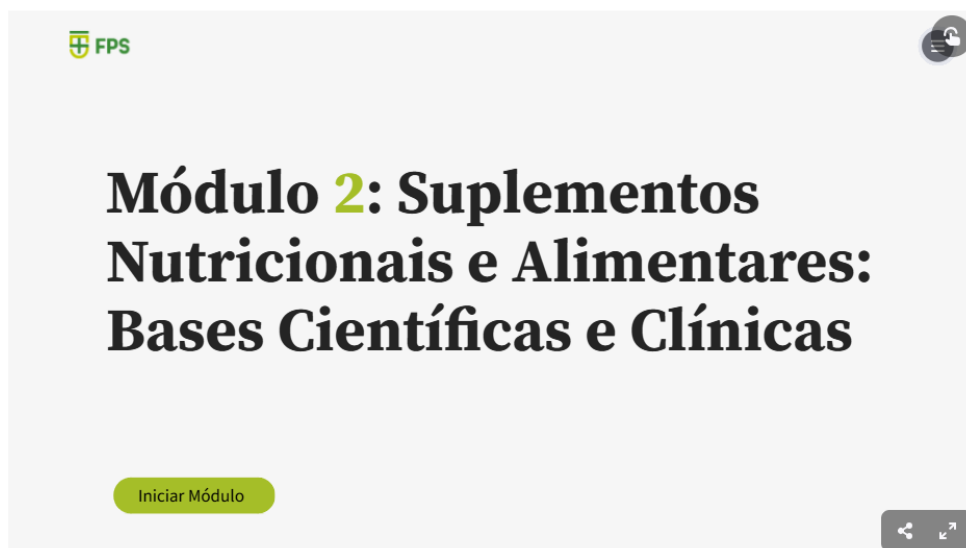
**Figura 3 – Tela Índice do Curso**



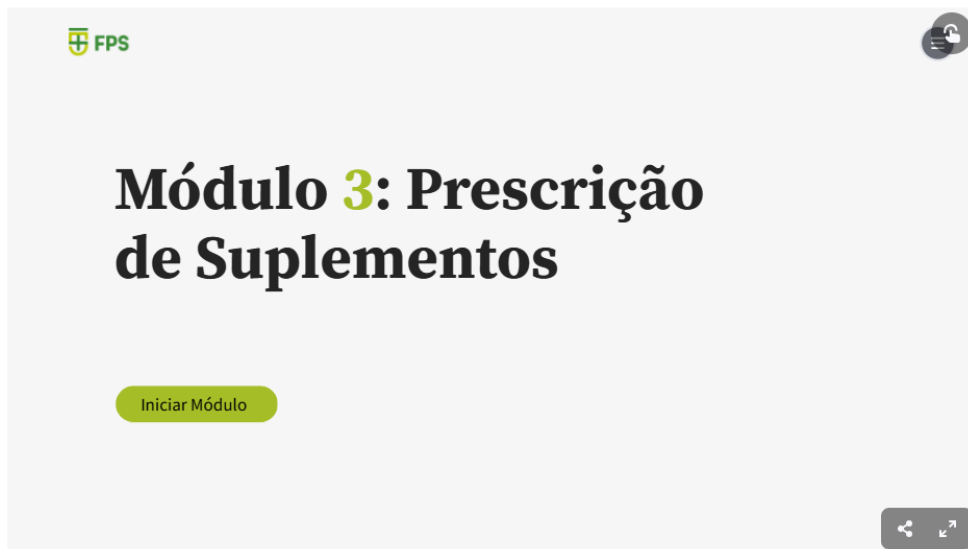
**Figura 4 – Tela inicial do Módulo 1**



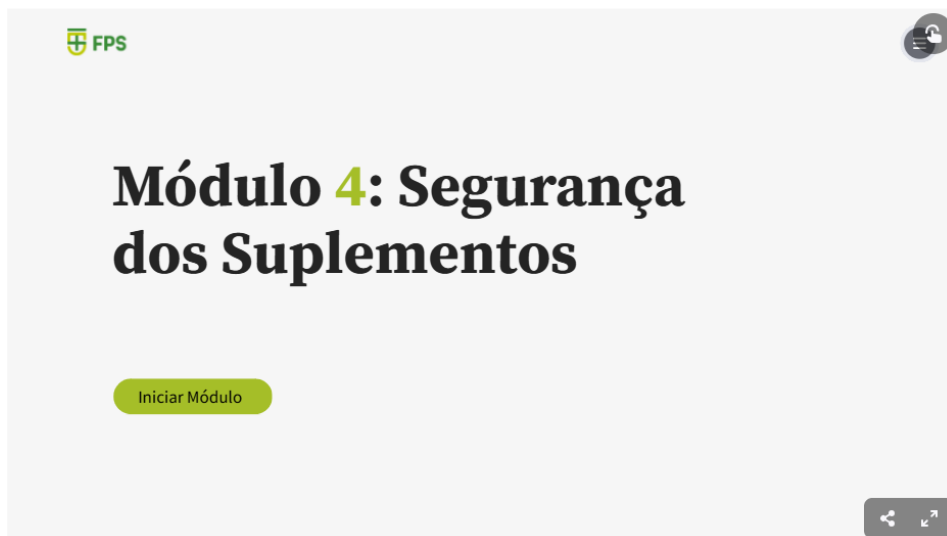
**Figura 5 – Tela inicial do Módulo 2**



**Figura 6 – Tela inicial do Módulo 3**



**Figura 7 – Tela inicial do Módulo 4**



De modo geral, as telas iniciais dos módulos reforçam a organização didático-pedagógica, a coerência visual e o alinhamento entre forma e conteúdo, elementos reconhecidos na literatura como fundamentais para a qualidade de cursos na modalidade EaD, especialmente em propostas autoinstrucionais voltadas à educação em saúde<sup>28</sup>.

#### **Contribuições das etapas de validação**

As etapas de validação de conteúdo e validação semântica representaram momentos fundamentais para o aprimoramento do produto educacional, garantindo rigor científico, clareza, aplicabilidade prática e adequação ao público-alvo.

As contribuições dos especialistas (quadro 2) permitiram ajustes técnicos, pedagógicos e visuais.

**Quadro 2 – Principais considerações pós-validação de conteúdo**

<b>Categoria</b>	<b>Principais ajustes realizados</b>
<b>Organização pedagógica</b>	Inclusão de indicadores de progresso, ajustes de títulos e padronização de nomenclaturas.
<b>Conteúdo técnico-científico</b>	Atualização de links normativos, inclusão de contraindicações específicas em todos os suplementos listados, ajustes em dosagens com alerta de prescrição profissional.
<b>Avaliação</b>	Inserção do conceito de avaliação formativa e somativa e padronização das telas de avaliação.
<b>Conteúdo dos módulos</b>	Inclusão de conteúdo sobre <i>doping</i> , substâncias ilícitas e risco de contaminação de suplementos.

Fonte: os autores (2025).

O quadro 3, apresenta os resultados obtidos a partir da avaliação dos participantes da validação semântica, que foi realizada com o público-alvo, sendo 4 profissionais da área da saúde. Esta assegurou que a linguagem, a organização dos conteúdos e as estratégias educacionais fossem compreensíveis, acessíveis e alinhadas à realidade prática. Salienta-se que, apesar do convite ter sido realizado a vários estudantes, dois aceitaram o TCLE, porém não participaram da reunião de consenso.

**Quadro 3 – Principais considerações pós-validação da semântica**

<b>Categoria</b>	<b>Principais ajustes realizados</b>
<b>Clareza textual</b>	Reorganização dos objetivos na tela inicial, ajustes de termos e padronização da linguagem.



<b>Coerência pedagógica</b>	Adequação de títulos de telas e vídeos ao conteúdo apresentado.
<b>Usabilidade</b>	Destaques visuais em instruções importantes.
<b>Avaliação</b>	Ajustes na apresentação das avaliações e reforço das orientações ao cursista.
<b>Feedback do cursista</b>	Inclusão de abas específicas para feedback por módulo e ao final do curso.
<b>Materiais de apoio</b>	Revisão das tabelas para download, inclusão de cores e identificação por copyright

Fonte: os autores (2025).

Como diferencial, destaca-se que o curso integra ciência, prática clínica e segurança, indo além da abordagem informativa. Trata-se de um produto educacional que articula evidência científica, ética profissional, avaliação clínica e cuidado interprofissional. Esses elementos são reconhecidos na literatura como essenciais para promover segurança, tomada de decisão ética e cuidado interprofissional, especialmente em contextos de suplementação esportiva baseada em evidências<sup>29</sup>.

Com as considerações incorporadas a partir da validação de conteúdo realizada pelos especialistas e da validação semântica conduzida por profissionais e estudantes da área da saúde, o curso foi finalizado e disponibilizado aos cursistas por meio da plataforma de EaD da instituição. Além das videoaulas, infográficos interativos, *quizzes*, estudos de caso e materiais complementares, o curso também oferece recursos adicionais, como links para diretrizes, artigos científicos, documentos oficiais e conteúdo de aprofundamento. Esse processo colaborativo assegurou que o produto técnico educacional atendesse aos critérios de qualidade pedagógica, rigor científico e aplicabilidade prática, proporcionando uma experiência de aprendizagem dinâmica, clara e alinhada às necessidades do público-alvo, reforçando sua relevância acadêmica e social.

Link para acesso ao curso: <https://cursos.ec.fps.edu.br/login/index.php>

Login: banca  
Senha: banca