

Elaboração e validação de curso na modalidade a distância sobre suplementação segura para a prática esportiva amadora

Development and Validation of a Distance-Learning Course on Safe Supplementation for Amateur Sports Practice

Mariana dos Santos Almeida¹ , Ítala Morgânia Farias da Nóbrega² , Bruno Hipólito da Silva³ , Flávia Patrícia Morais de Medeiros³ 

1. Mestra em Educação para o Ensino na área de Saúde da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), Recife, PE, Brasil. 2. Docente do curso de Farmácia, Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), Recife, PE, Brasil. 3. Docente do Mestrado Profissional em Educação para o Ensino na Área de Saúde, Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), Recife, PE, Brasil.

Resumo

Objetivo: elaborar e validar um curso a distância, autoinstrucional e assíncrono, sobre suplementação segura para a prática esportiva amadora, destinado a estudantes e a profissionais da área da saúde. **Métodos:** estudo metodológico baseado no modelo de design instrucional Morrison, Ross & Kemp. A validação de conteúdo foi realizada por especialistas e profissionais atuantes com praticantes amadores; a validação semântica ocorreu com estudantes e profissionais da área da saúde. As reuniões ocorreram de forma remota síncrona, por consenso, exigindo concordância mínima de 80%, por meio de instrumentos para avaliações do conteúdo e da semântica do curso, mediante leitura e análise do plano de conteúdo. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Instituição de Ensino (Parecer nº 6.845.032), e todos os participantes assinaram o TCLE. **Resultados:** foram validados o conteúdo e a semântica do plano de ensino e o curso na modalidade de Ensino a Distância, com carga horária total de 20 horas. O curso aborda os seguintes módulos: Uso Racional de Suplementos na Prática Esportiva Amadora; Suplementos Nutricionais e Alimentares: Bases Científicas e Clínicas; Prescrição de Suplementos; Segurança dos Suplementos. O curso é composto por avaliação formativa ao final de cada módulo e avaliação somativa para concessão do certificado. **Conclusão:** o curso busca promover a suplementação segura por meio da educação continuada, estimular o pensamento científico e fortalecer o cuidado interprofissional, favorecendo a integração entre diferentes áreas da saúde na promoção do bem-estar e da qualidade de vida.

Palavras-chave: suplementos nutricionais; exercício físico; educação a distância.

Abstract

Objective: this study aimed to develop and validate a distance learning, self-instructional, and asynchronous course on safe supplementation for amateur sports practice, intended for students and health professionals. **Methods:** this is a methodological study based on the instructional design model proposed by Morrison, Ross, and Kemp. Content validation was carried out by specialists and health professionals who work with amateur athletes, while semantic validation involved students and health professionals. The validation meetings were conducted synchronously and remotely, using a consensus approach that required a minimum agreement of 80% through specific instruments for content and semantic evaluation, based on the reading and analysis of the course content plan. The study was approved by the Research Ethics Committee of an education institution (approval number 6,845,032), and all participants signed the Informed Consent Form. **Results:** the content and semantic aspects of both the teaching plan and the distance learning course were validated. The course has a total workload of 20 hours and is organized into the following modules: Rational Use of Supplements in Amateur Sports Practice; Nutritional and Dietary Supplements: Scientific and Clinical Foundations; Supplement Prescription; and Supplement Safety. The course includes formative assessments at the end of each module and a summative assessment for certificate issuance. **Conclusion:** the course aims to promote safe supplementation through continuing education, stimulate scientific thinking, and strengthen interprofessional care, fostering integration among different health disciplines in the promotion of well-being and quality of life.

Keywords: dietary supplements; exercise; distance education.

INTRODUÇÃO

O uso de suplementos alimentares, fitoterápicos e medicamentos por praticantes amadores de atividades físicas tem-se tornado cada vez mais comum, impulsionado pela busca por melhora de desempenho, aumento de energia, otimização da recuperação muscular e prevenção de lesões. Embora esses produtos possam oferecer benefícios quando utilizados adequadamente, seu consumo indiscriminado tem levantado importantes preocupações no campo da saúde pública^{1,2}.

de forma contínua na última década, destacando-se como um fenômeno relevante no campo da saúde e da prática esportiva. Dados recentes indicam que cerca de 60% da população brasileira utiliza suplementos alimentares para complementar a dieta, frequentemente associados à prática de atividades físicas e à busca por benefícios à saúde, posicionando o país entre os maiores mercados consumidores da América Latina, com perspectivas de crescimento sustentado nos próximos anos^{3,4}.

O consumo de suplementos alimentares no Brasil tem crescido

Apesar da popularização, muitos praticantes amadores utilizam

Correspondente: Mariana dos Santos Almeida. E-mail – marianadsalmeida@gmail.com

Conflito de interesse: Os autores declaram não haver conflito de interesse

Recebido em: 22 Jan 2026; Revisado em: 8 Abr 2026; Aceito em: 17 Abr 2026

2 Curso EAD - Suplementação Segura para a Prática Esportiva Amadora

suplementos sem orientação profissional, desconhecendo indicações, posologias, contraindicações e possíveis interações com outras substâncias. Esse uso inadequado pode resultar em eventos adversos relevantes, incluindo hepatotoxicidade, nefrotoxicidade, distúrbios metabólicos, arritmias, alterações gastrointestinais e riscos cardiovasculares^{5,6}.

Somado a isso, observa-se a utilização de substâncias sem comprovação científica ou até proibidas, especialmente em ambientes esportivos recreativos. A falta de avaliação clínica e nutricional prévia agrava os riscos, uma vez que o consumo de suplementos deveria considerar hábitos alimentares, condição metabólica, estado de saúde e objetivos individuais⁷.

Esse contexto reforça a necessidade de profissionais da saúde qualificados para orientar e monitorar o uso seguro de suplementos entre praticantes amadores⁸. A atuação interprofissional e a prática baseada em evidências são fundamentais para garantir a segurança do usuário, promover o uso racional desses produtos e evitar complicações decorrentes da automedicação⁸.

Nesse cenário, a educação continuada emerge como estratégia essencial para aprimorar competências, atualizar conhecimentos e promover a atuação segura e ética no cuidado aos usuários. A Educação a Distância (EaD), regulamentada e amplamente expandida no Brasil, apresenta-se como alternativa acessível e eficaz para capacitar estudantes e profissionais, permitindo flexibilidade e alcance ampliado^{9,10}.

A elaboração de materiais educacionais validados, especialmente cursos estruturados com base em modelos consolidados de design instrucional, contribui para garantir qualidade pedagógica, clareza de conteúdo e segurança metodológica¹¹.

Diante dessa realidade, justifica-se a elaboração de um curso na modalidade a distância que aborde, de forma clara e baseada em evidências, os fundamentos da suplementação segura para praticantes amadores de atividades físicas. Tal iniciativa visa capacitar profissionais e estudantes para uma atuação responsável e alinhada às necessidades atuais.

Assim, o objetivo deste estudo foi elaborar e validar um curso na modalidade a distância, autoinstrucional, sobre suplementação segura para a prática esportiva amadora, destinado a estudantes e a profissionais da área da saúde.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo metodológico baseado no modelo de design instrucional Morrison, Ross & Kemp (1998). O estudo foi realizado em uma instituição de ensino especializada em saúde e em metodologias ativas, localizada na cidade de Recife, em Pernambuco, no Mestrado em Educação para o Ensino na Área de Saúde. A instituição possui, em sua infraestrutura, um setor de Educação a Distância voltado para o desenvolvimento de

produtos técnicos educacionais, que apoia a formação do seu corpo docente e discente. O estudo foi desenvolvido no período de maio de 2024 a maio de 2025.

População do estudo

Foram convidados especialistas, do nordeste do Brasil, para participar da etapa de validação de conteúdo. O grupo foi composto por um especialista no método científico, um especialista em design, e profissionais de saúde especialistas que atuam com praticantes amadores de atividades físicas, sendo esta formação/atuação comprovada. Como especialistas da área de saúde, foram convidados um farmacêutico, um nutricionista, um fisioterapeuta, um profissional de educação física e um médico. Para a validação da semântica, foram convidados estudantes da Faculdade Pernambucana de Saúde no último ano do curso de Farmácia, Nutrição, Fisioterapia, Educação Física ou Medicina. Também foram convidados profissionais da área da saúde: um farmacêutico, um nutricionista, um fisioterapeuta, um profissional de educação física e um médico.

Amostra

A amostra foi intencional para cada grupo de consenso.

- Critérios de inclusão para a etapa de validação de conteúdo: um profissional especialista no método científico; um profissional especialista em design; um profissional de saúde, sendo um farmacêutico, um nutricionista, um fisioterapeuta, um profissional de educação física e um médico, que atuassem com praticantes amadores de atividades físicas, sendo esta formação/atuação comprovada por meio de especialização na área esportiva ou atuação na área de, no mínimo, de 4 anos.

- Critérios de exclusão para a etapa de validação de conteúdo:
 - Não tenha comprovação em currículo Lattes.

- Critérios de inclusão para a etapa de validação da semântica:
 - estudantes matriculados no momento da coleta na IES, cursando o último ano do curso de Farmácia, Nutrição, Fisioterapia, Educação Física ou Medicina;
 - profissionais de nível superior da área da saúde (farmacêutico, nutricionista, fisioterapeuta, profissional de educação física e médico) com tempo de experiência em sua respectiva área com, no mínimo, 2 anos.

- Critérios de exclusão para a etapa de validação da semântica:
 - estudantes que estejam com o curso trancado ou em licença médica na IES no período da coleta do estudo;
 - profissionais de nível superior da área da saúde (farmacêutico, nutricionista, fisioterapeuta, profissional de educação física e médico) que estejam em férias no período da coleta do estudo;
 - profissionais de nível superior da área da saúde (farmacêutico, nutricionista, fisioterapeuta, profissional de educação física e médico) que tenham mais de 2 anos de experiência.

Planejamento e Desenvolvimento

O curso foi desenvolvido utilizando o modelo de design instrucional de Morrison, Ross & Kemp, que consiste em nove elementos dispostos de maneira circular, em sentido horário, constituindo assim as etapas do modelo. Envolve todos os aspectos relacionados como planejamento, desenvolvimento e aplicação de métodos e técnicas em situações educacionais, cujo foco principal é o cursista. Embora seja uma sequência lógica, existe uma interdependência flexível entre as etapas tornando-o dinâmico e prático¹⁷.

Abaixo, estão enumeradas as etapas do estudo:

Etapla 1 – Identificação do problema instrucional

Realizou-se um levantamento de cursos, treinamentos e literatura científica sobre suplementação segura na prática esportiva amadora, identificando lacunas, potencialidades e necessidades formativas que fundamentaram o desenvolvimento do curso.

Etapla 2 – Caracterização do público-alvo

Foi analisada a matriz curricular dos cursos da saúde da instituição e identificadas as necessidades formativas de estudantes do último ano e de profissionais da área, orientando a elaboração de conteúdos adequados ao nível de conhecimento e às demandas do público.

Etapla 3 – Análise das tarefas, metas e propósitos

Foram definidos os propósitos educacionais e as competências a serem desenvolvidas no curso, considerando as habilidades requeridas para a prática clínica segura relacionada à suplementação.

Etapla 4 – Definição dos objetivos instrucionais

Com base na Taxonomia de Bloom, foram elaborados objetivos que contemplavam os domínios de conhecimentos, as habilidades e as atitudes, orientando a organização pedagógica do curso.

Etapla 5 – Estruturação dos conteúdos

Essa etapa ocorreu mediante unidades de aprendizagens e módulos construídos em grau de complexidade, facilitando a aprendizagem da instrução proposta para os estudantes e os profissionais da área da saúde. O curso foi estruturado em quatro módulos integrados, organizados de forma progressiva para favorecer a construção do conhecimento sobre suplementação segura na prática esportiva amadora.

Etapla 6 – Definição das estratégias instrucionais

Foram selecionados recursos didáticos variados (vídeos, infográficos, quizzes e estudos de caso) visando estimular compreensão, aplicação prática e autonomia do cursista.

Etapla 7 – Desenvolvimento da mensagem instrucional

Todo o conteúdo textual e audiovisual foi elaborado de forma clara, didática e alinhada aos objetivos de aprendizagem,

assegurando coerência entre materiais, linguagem e proposta pedagógica.

Etapla 8 – Desenvolvimento da instrução

Foram produzidas as telas, os materiais interativos, as avaliações e os elementos multimídia da plataforma EaD, organizados para proporcionar uma experiência intuitiva, motivadora e centrada no cursista.

Etapla 9 – Definição dos instrumentos de avaliação

A avaliação do curso foi planejada de acordo com os objetivos educacionais de cada módulo, garantindo acompanhamento contínuo da aprendizagem e verificação da consolidação dos conhecimentos ao final da proposta formativa. As avaliações formativas, compostas por questões de múltipla escolha, foram distribuídas ao final de cada módulo, com o objetivo de acompanhamento e progressão do cursista. Para a avaliação somativa, ao término do curso, os cursistas devem elaborar um plano terapêutico de suplementação para um praticante amador de atividade física, por meio de um caso clínico fictício.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O curso foi desenvolvido e disponibilizado no Ambiente Virtual de Aprendizagem (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 saúde¹².

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, teve como objetivo favorecer a aprendizagem significativa, permitindo ao cursista avançar no próprio ritmo e revisar 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^{13,14}.

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 fundamental¹⁵. Além disso, a diversidade de recursos multimodais contribui para diferentes estilos de aprendizagem, ampliando o engajamento e a retenção do conhecimento¹⁶.

A incorporação de avaliações formativas ao final de cada módulo, com desbloqueio progressivo do conteúdo, reforça o caráter pedagógico do curso, funcionando não apenas

4 Curso EAD - Suplementação Segura para a Prática Esportiva Amadora

como instrumento avaliativo, mas também como estratégia de consolidação do aprendizado, conforme preconizado por modelos contemporâneos de avaliação educacional em EaD¹⁷.

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. Abaixo, tem-se 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.

Módulo	Título	Carga horária	Unidades de Aprendizagem
Módulo 1	Uso Racional de Suplementos na Prática Esportiva Amadora	2h	Unidade 1: História do uso de suplementos e definições. Unidade 2: Fundamentação legal e regulamentação. Unidade 3: Ética e uso racional de suplementos.
Módulo 2	Suplementos Nutricionais e Alimentares: Bases Científicas e Clínicas	6h	Unidade 1: Suplementos proteicos e aminoácidos. Unidade 2: Suplementos de carboidratos. Unidade 3: Suplementos de lipídeos. Unidade 4: Micronutrientes: Vitaminas e Minerais. Unidade 5: Suplementos energéticos e para hidratação. Unidade 6: Fitoterápicos para o desempenho esportivo.
Módulo 3	Prescrição de Suplementos	2h	Unidade 1: Importância da avaliação e anamnese para a suplementação. Unidade 2: Planejamento da suplementação. Unidade 3: Suplementos nas suas diferentes formas.
Módulo 4	Segurança dos Suplementos	2h	Unidade 1: Riscos associados ao uso indevido de suplementos. Unidade 2: 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, seguida do raciocínio de prescrição e finalizando com aspectos de segurança e ética profissional¹⁴.

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 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 dos suplementos. Este módulo discute eventos adversos, riscos de toxicidade, interações medicamentosas e contraindicações.

Aborda, também, a importância da rastreabilidade, da 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 os critérios de monitoramento clínico. O módulo reforça a ética e 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-o na orientação espacial dentro do AVA e promovendo o maior engajamento do cursista desde o início de cada etapa¹².

Além do aspecto visual, as telas iniciais (figuras 1 e 2) cumprem uma função pedagógica importante, ao sinalizar a transição entre os módulos e preparar o cursista para os conteúdos que serão abordados a seguir, favorecendo a organização cognitiva e a progressão do aprendizado¹³.

Figura 1. Tela Inicial do Curso.



Figura 2. Tela Índice do Curso.



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, conforme são apresentados a seguir.

Quadro 2. Principais considerações pós-validação de conteúdo

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

Fonte: os autores (2025).

O quadro 3 apresenta os resultados obtidos por meio 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 de o 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

Categoria	Principais ajustes realizados
Clareza textual	Reorganização dos objetivos na tela inicial, ajustes de termos e padronização da linguagem.
Coerência pedagógica	Adequação de títulos de telas e vídeos ao conteúdo apresentado.
Usabilidade	Destaques visuais em instruções importantes
Avaliação	Ajustes na apresentação das avaliações e reforço das orientações ao cursista.

Categoria	Principais ajustes realizados
Feedback do cursista	Inclusão de abas específicas para feedback por módulo e ao final do curso.
Materiais de apoio	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 evidências²⁸.

Com as considerações incorporadas mediante a validação de conteúdo realizada pelos especialistas e da validação semântica conduzida por profissionais de diversas áreas da saúde, o curso foi finalizado e disponibilizado por meio da plataforma

de Educação a Distância 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.

CONCLUSÃO

O curso na modalidade a distância, elaborado e validado para estudantes e profissionais da área da saúde, foi concebido para oferecer uma formação introdutória, prática e atualizada sobre a suplementação segura na prática esportiva amadora. Sua estrutura pedagógica foi organizada com base em princípios educacionais sólidos e estratégias instrucionais diversificadas, permitindo ao cursista desenvolver conhecimentos, habilidades e atitudes essenciais à atuação ética, responsável e baseada em evidências científicas.

REFERÊNCIAS

- Pereira LP. Utilização de recursos ergogênicos nutricionais e/ou farmacológicos de uma academia da cidade de Barra do Piraí, RJ. *Rev Bras Nutr Esportiva*. 2014; 8(43): 58–64.
- Cava TA, Madruga SW, Teixeira GD, Reichert FF, Silva MC, et al. Consumo excessivo de suplementos nutricionais entre profissionais atuantes em academias de ginástica de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2012. *Epidemiol. Serv. Saude*. 2017 Jan-Mar; 26(1): 99–108. doi: 10.5123/S1679-49742017000100011.
- Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres. Suplementos alimentares: hábitos de consumo no Brasil. São Paulo: ABIAD; 2022.
- Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres. Mercado brasileiro de suplementos alimentares: panorama e tendências. São Paulo: ABIAD; 2023.
- GOMES CAMINHA, MARÍLIA; CÔRTEZ, Mayra Aparecida; DE SOUSA ALVES, Renata. Atuação do Farmacêutico na prática esportiva com atletas de alto rendimento: uma revisão integrativa. *Cadernos UniFOA, Volta Redonda, RJ*, v. 18, n. 51, 2023. DOI: 10.47385/cadunifoa.v18.n51.4163. Disponível em: <https://revistas.unifoa.edu.br/cadernos/article/view/4163>.
- Macedo AS, Martins JV, Barcellos LT, Taira LA, Khouri LH, Moraes MM Júnior, et al. O uso de suplementos alimentares por praticantes de atividade física no município de Juiz de Fora - MG e frequência de cálculo renal. *Rev Eletrônica Acervo Saúde*. 2020. 45: 1–10. doi:10.25248/reas.e2950.2020.
- Ministério da Saúde (BR). Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Instrução Normativa - IN Nº 28, de 26 de julho de 2018. Estabelece as listas de constituintes, de limites de uso, de alegações e de rotulagem complementar dos suplementos alimentares. *Diário Oficial da União*. 2018 Jul 27.
- Silva, F. Q., Mota, K. P. S., da Cunha, M. de S. B., & Silva, D. C. G. da. (2019). Consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física de uma academia do oeste da Bahia. *REVISTA CIENTÍFICA DA FAMINAS*, 14(1). Recuperado de <https://periodicos.faminas.edu.br/index.php/RCFaminas/article/view/408>
- Pires SK. Desenvolvimento de um curso para construção de mapas conceituais como estratégia de aprendizagem [dissertação]. Recife (PE): Faculdade Pernambucana de Saúde; 2019.
- Cruz DR. Desenvolvimento de curso na modalidade de educação a distância para implantação do exame clínico objetivo estruturado (OSCE) em Instituições de Ensino Superior. [dissertação]. Recife (PE): Faculdade Pernambucana de Saúde; 2017.
- Ricaldoni CAC, Sena RR. Educação permanente: uma ferramenta para pensar e agir no trabalho de enfermagem. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 2006 Dez; 14(6): 837-842. doi: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692006000600002>.
- Kenski VM. O papel do professor na sociedade digital. *Ensinar a ensinar: didática para a escola fundamental e média*. 2. ed. São Paulo: Cengage Learning; 2018.
- Mayer RE. *Aprendizagem Multimídia*. Cambridge: Cambridge University Press; 2009.
- Filatro A, Cairo S. Produção de conteúdos educacionais: design instrucional, tecnologia, gestão, educação e comunicação. São Paulo: Saraiva; 2017.
- Valente JA. Blended Learning e as mudanças no Ensino Superior: a proposta da sala de aula invertida. *Educar em Rev*. 2014; (4): 79–97.
- Moran J. Mudando a educação com metodologias ativas. In: Souza CA, Morales, OE. *Convergências midiáticas, educação e cidadania: aproximações jovens*. Ponta Grossa: Foca Foto-PROEX/UEPG; 2015.
- Black, P., Wiliam, D. Desenvolvendo a teoria da avaliação formativa. *Educ Asse Eval Acc* 21, 5–31 (2009). <https://doi.org/10.1007/s11092-008-9068-5>
- Ministério da Saúde (BR). Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução da Diretoria Colegiada – RDC nº 243, de 26 de julho de 2018. Dispõe sobre os requisitos sanitários dos suplementos alimentares. *Sistema de Legislação da Saúde*.
- Lovato G, Vuaden FC. Diferentes formas de suplementação de carboidratos e seus efeitos na performance de um atleta de ciclismo: estudo de caso. *Rev Bras Nutri Esp*. 2015; 9 (52): 355-360.

7 Curso EAD - Suplementação Segura para a Prática Esportiva Amadoral

20. Ferraz BS, Ramalho AA, Imada KS, Martins FA. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica. *J Amazon Health Sci*. 2015; 1(2): 24-37; 2015.
21. Brasil. Lei nº 8.234, de 17 de setembro de 1991. Regulamenta a profissão de nutricionista e determina outras providências. *Diário Oficial da União*. 1991 Set 18; 129(181 Seção 1): 199909 Brasília, 1991.
22. Brasil. Lei nº. 9.696, de 1º de setembro de 1998. Dispõe sobre a regulamentação da profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física. *Diário Oficial da União*. 1998 Set 2; 136(168E Seção 1): 1.
23. Nunes LH, Gonçalves A. Consumo e nível de conhecimento sobre recursos ergogênicos entre estudantes de educação física. *Rev Bras Nut Esp*. 2017; 11(67): 875-883; 2017.
24. Conselho Federal de Farmácia. Resolução CFF nº 661, de 25 de outubro de 2018. Dispõe sobre o cuidado farmacêutico relacionado a suplementos alimentares e demais categorias de alimentos na farmácia comunitária, consultório farmacêutico e estabelecimentos comerciais de alimentos e dá outras providências. *Diário Oficial da União*. 2018 Out 30; 155(Seção 1): 122.
25. Lopes MC. Aconselhamento farmacêutico em suplementação alimentar. repositório institucional [dissertação]. Universidade Fernando Pessoa. Porto (PT); 2013.
26. Conselho Federal de Medicina. Medicamentos e suplementos nos exercícios e esportes: dopagem e antidopagem, orientações de uso, riscos à saúde, responsabilidade profissional. Brasília: CFM; 2018.
27. Du Preez I, Jacobs L. Pedagogical and visual design principles for online learning material: insights from quality guiding documents in diverse educational contexts. *Inter Lear Environ*. 2025 Jul. doi:10.1080/10494820.2025.2523390.
28. Maughan RJ, Shirreffs SM, Vernec A. Making decisions about supplement use. *Interl J Sport Nutri Ex Metabol*. 28(2): 126–138; 2018. doi: 10.1123/ijsnem.2018-0009.

Como citar este artigo/ How to cite this article:

Almeida MS, Nóbrega IMF, Silva BH, Medeiros FPM. Elaboração e Validação de curso na modalidade a distância sobre Suplementação Segura para a Prática Esportiva Amadora. *J Health Biol Sci*. 2026; 14(1): e6390