



**CENTRO UNIVERITÁRIO FAMETRO
CURSO DE NUTRIÇÃO**

VICTOR MATEUS NOGUEIRA ANTUNES

**ANÁLISE DA INGESTÃO HÍDRICA E DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM
ATLETAS DE CORRIDA.**

**FORTALEZA
2021**

VICTOR MATEUS NOGUEIRA ANTUNES

ANÁLISE DA INGESTÃO HÍDRICA E DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM
ATLETAS DE CORRIDA.

Artigo TCC apresentado ao curso de Bacharel em Nutrição do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO – como requisito parcial para a obtenção do grau de bacharel, sob a orientação da prof.^a Ms. Isabela Limaverde.

FORTALEZA

2021

VICTOR MATEUS NOGUEIRA ANTUNES

ANÁLISE DA INGESTÃO HÍDRICA E DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM
ATLETAS DE CORRIDA.

Artigo TCC apresentada no dia 14 de junho de 2021 como requisito parcial para a obtenção do grau de bacharel em Nutrição do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO – tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores abaixo:

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Isabela Limaverde Gomes
Orientadora – Centro Universitário Fametro

Prof^a. Dra. Jackeline Lima de Medeiros
Membro - Centro Universitário Fametro

Prof^o. Dra. Cristhyane Costa de Aquino
Membro - Centro Universitário Fametro

A Deus, pela força e coragem durante toda esta longa caminhada. Aos professores Raquel Paim, Isabela Limaverde, e Felipe Magalhães pela paciência na orientação e apoio. Aos meus pais, que com muito carinho, incentivo e suporte, não mediram esforços para que chegássemos até esta etapa de nossas vidas.

ANÁLISE DA INGESTÃO HÍDRICA E DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM ATLETAS DE CORRIDA.

Victor Mateus Nogueira Antunes¹

RESUMO

A corrida de rua é uma modalidade esportiva de fácil acesso e execução, que é capaz de promover melhoras no estado de saúde e aptidão física de seus praticantes. É muito comum que atletas praticantes de corrida não tenham um acompanhamento nutricional adequado, afetando diretamente a prática esportiva. Diante disso, o objetivo desse estudo foi avaliar os hábitos de treino e alimentação, assim como também o consumo de suplementos alimentares e ingestão hídrica destes atletas. Trata-se de um estudo com abordagem transversal descritiva, observacional e com natureza quantitativa. Foi realizado com 51 atletas praticantes de corrida, de 27 a 57 anos, de ambos os sexos, que aceitaram participar da pesquisa mediante a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). A coleta de dados foi realizada através de um questionário que foi disponibilizado de forma presencial. O questionário foi constituído por 4 partes: dados socioeconômicos, características sobre treino e consumo alimentar, questionário sobre a saúde do atleta e um questionário sobre o consumo de suplementos alimentares e ingestão hídrica. O estudo indicou que cerca de 96% dos participantes eram adeptos à prática de corrida há mais de 1 ano. Além disso, 96% dos participantes relataram intensidade de treino avançada, da amostra estudada apenas 14% praticava somente corrida, tendo a maioria outras atividades físicas associadas como musculação, natação, ciclismo e treinamento funcional dentre as atividades secundárias mais citadas. Foi possível também identificar que 57% realizavam acompanhamento nutricional. Foi observado que a população avaliada possui um comportamento alimentar característico, no qual, verificou-se ineficiente ingestão hídrica e consumo indiscriminado de suplementos alimentares, mostrando então que a população avaliada apresentava uma certa vulnerabilidade nutricional. Conclui-se com o estudo que indivíduos atletas de corrida necessitam de atenção nutricional, tendo em vista as alterações fisiológicas e patológicas negativas que o exercício físico pode promover se acompanhado de uma má nutrição.

Descritores: Treino Aeróbico, Exercício Físico e Ingestão de Alimentos.

¹ Graduando do curso de Nutrição pelo Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO.

ANALYSIS OF WATER INTAKE AND DIETARY SUPPLEMENTS IN RACE ATHLETES.

Victor Mateus Nogueira Antunes²

ABSTRACT

Street running is a sport modality of easy access and execution, which is able to promote improvements in the health and physical fitness of its practitioners. It is very common for athletes to race not have adequate nutritional accompaniment, directly affecting sports practice. Therefore, the aim of this study was to evaluate the training and feeding habits, as well as the consumption of dietary supplements and water intake of these athletes. This is a study with descriptive, observational and quantitative cross-sectional approach. It was conducted with 51 athletes practicing running, from 27 to 57 years, of both sexes, who agreed to participate in the research by signing the terms. Data collection was performed through a questionnaire that will be made available in person. The questionnaire will consist of 4 parts: socioeconomic data, characteristics on training and food consumption, questionnaire on the athlete's health and a questionnaire on the consumption of dietary supplements and water intake. The study indicated that about 96% of participants had been adept at running for more than 1 year. In addition, 96% of the participants reported advanced training intensity, of the sample studied only 14% practiced only running, with most other associated physical activities such as bodybuilding, swimming, cycling and functional training among the most mentioned secondary activities. It was also possible to identify that only 57% underwent nutritional follow-up. It was observed that the evaluated population has a characteristic feeding behavior, in which it was found inefficient water intake and indiscriminate consumption of dietary supplements, showing then that the evaluated population presents a certain nutritional vulnerability. It is concluded with the study that individuals running athletes need nutritional attention, in view of the negative physiological and pathological changes that physical exercise can promote if accompanied by malnutrition.

Keywords: Endurance Training; Exercise; Eating.

² Graduando do curso de nutrição pelo Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 METODOLOGIA.....	9
3 RESULTADOS	10
Tabela 1- Distribuição da ocupação e do gênero dos atletas de corrida.....	10
Tabela 2- Características sobre os treinamentos envolvendo atletas corredores. .	12
Tabela 3- Características sobre acompanhamento nutricional, ingestão hídrica e de suplementos alimentares em atletas praticantes de corrida.	13
4 DISCUSSÃO	14
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
REFERÊNCIAS.....	17
ANEXOS	20
ANEXO A – Parecer consubstanciado do CEP	21

1 INTRODUÇÃO

A popularização de atividades físicas ao ar livre e em espaços públicos tem se tornado cada vez mais expressiva nos últimos anos em todo o mundo devido à facilidade e baixo custo que estas atividades proporcionam, além dos benefícios à saúde, como redução dos níveis de colesterol, auxílio no controle glicêmico, redução do percentual de gordura, e promoção da sensação de bem-estar (OLIVEIRA *et al.*, 2015).

Dentre as atividades físicas exercidas ao ar livre, a corrida e caminhada têm se tornado as mais praticadas, sendo possível notar cada vez mais um número maior de pessoas ocupando ruas, praças e até mesmo avenidas praticando estas atividades (OLIVEIRA *et al.*, 2015).

Este aumento expressivo no número de adeptos à tal modalidade se dá devido principalmente pelas contribuições do médico americano Kenneth Cooper, no fim da década de 1960, que associou a corrida como um instrumento de melhora do estado de saúde e de grande colaboração na aptidão física, o que promoveu a atividade o fenômeno conhecido como *jogging boom*, que consiste no aumento do número de praticantes e conseqüentemente no surgimento de eventos e competições relacionados ao esporte (ROJO; STAREPRAVO; SILVA, 2018).

A corrida se torna uma atividade extremamente abrangente, pois qualquer indivíduo saudável ou com condição patológica não limitante pode realizar a prática da corrida, não sendo necessário grandes investimentos e não exigindo um nível de habilidade específica ou grande condicionamento físico do iniciante, o que facilita a permanência do iniciante no esporte (OLIVEIRA *et al.*, 2015).

Em meados de 1990, foi adotado no Brasil a abertura das competições a participação popular junto aos atletas de elite, o que facilitou na divulgação do esporte e trouxe um contexto mais competitivo ao mesmo, promovendo assim a formação de novos atletas, ainda que de médio a alto rendimento (OLIVEIRA *et al.*, 2015).

É necessário compreender que independente da modalidade esportiva o acompanhamento nutricional se torna imprescindível, principalmente em atletas de alto rendimento, pois a dieta de um atleta se torna fator determinante do seu estado de saúde, composição corporal e principalmente do nível de desempenho esportivo, tendo em vista que uma atividade física demanda ao organismo humano maior apor-

te calórico e de nutrientes que serão utilizados como fator de suporte na atividade física e no processo de recuperação pós-treino (FERREIRA; BENTO; SILVA, 2015).

Desta forma, torna-se cada vez mais comum que atletas busquem recursos e ferramentas de obter maior desempenho esportivo e padrão estético, recorrendo muitas vezes ao consumo de suplementos alimentares ou até mesmo restrições alimentares para alcançar o objetivo, o que pode em várias situações comprometer o estado de saúde do atleta e justificando a necessidade da orientação da alimentação e suplementação por parte do nutricionista (SILVA *et al.*, 2017).

Em exercícios de alta intensidade e longo prazo, o excesso de trabalho pode fazer com que os atletas tenham diversas alterações fisiológicas relacionadas ao calor durante ou após o exercício, como câibras musculares relacionadas ao exercício, exaustão e colapso pelo calor, o que pode acometer no abandono do exercício e/ou competição. A desidratação também pode ocorrer durante exercícios de longa duração e será mais rápida durante o exercício em ambientes com temperaturas mais elevadas, pois quando submetido a tal situação um indivíduo perde mais suor do que pode ser repostado pela ingestão hídrica.

A desidratação pode agravar o estresse causado pelo exercício, levando ao aumento da temperatura corporal, diminuição de reações fisiológicas e funções corporais, trazendo alguns riscos à saúde. Portanto, analisar o estado de hidratação de um indivíduo antes, durante e após o exercício é de suma importância para a prática regular, tornando-se também essencial para evitar problemas de saúde causados por desidratação. Desta forma, torna-se imprescindível um adequado consumo hídrico por parte dos praticantes de corrida, afim de que se tenha um adequado estado de hidratação para que se possa garantir um melhor desempenho esportivo, adequado funcionamento das funções fisiológicas, manutenção do estado de saúde do indivíduo.

Diante do exposto, nota-se que a corrida está cada vez mais crescente no mundo todo e é caracterizada por um complexo de fatores que em atletas competidores interferem diretamente na qualidade de vida, desempenho esportivo, composição corporal e até mesmo prevenção e tratamento de lesões. Por se tratar de um público que necessita de atenção nutricional, torna-se relevante avaliar os hábitos alimentares e nutricionais quanto à prática esportiva e a fonte de orientação destes

atletas, para que seja possível a elaboração de estratégias eficazes de tratamento nutricional.

Nesse sentido, o presente estudo tem o intuito de promover valor científico ao tema abordado, e assim auxiliar no desenvolvimento de métodos e estratégias nutricionais ao público tratado, tendo em vista que é de extrema relevância que tal público receba um acompanhamento nutricional adequado e que os ajude a conquistar seu objetivo, permitindo ainda que a manutenção do estado de saúde do atleta ocorra de forma adequada.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, descritivo e observacional, no qual, apresenta natureza quantitativa. O estudo foi realizado em uma Assessoria Esportiva de corrida de rua durante o mês de maio do ano de 2021 através de questionário aplicado de forma presencial. A população do estudo foi composta por atletas praticantes de corrida de ambos os sexos, com idades entre 27 a 57 anos, utilizando como amostra o quantitativo de 51 participantes. O público avaliado foram os indivíduos participantes da assessoria e praticantes de corrida de rua, sendo o questionário integralmente preenchido pelos mesmos.

O convite para participação da pesquisa foi divulgado através dos organizadores da assessoria esportiva. Os atletas que tiveram interesse em participar do estudo, em um encontro marcado receberam questionário da pesquisa. O sigilo das informações dos participantes do estudo foi assegurado pelo aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que foi apresentado no início da aplicação do questionário. Foram excluídos da pesquisa participantes que não estavam na faixa etária da pesquisa que era de no mínimo 18 anos.

O estudo utilizou-se de instrumentos para a coleta de dados: questionário com informações sobre as características socioeconômicas, questionário sobre hábitos de treinos e alimentares, questionário de saúde do atleta, questionário sobre ingestão hídrica e utilização de suplementos alimentares.

Na aplicação do questionário voltado aos fatores socioeconômicos foi usada para a coleta das informações: nome, data de nascimento, grau de escolaridade, quantidade de membros da família na residência e gênero. Para a avaliação

dos hábitos acerca de treino e alimentação foram coletados: tempo de prática da modalidade esportiva, frequência semanal, duração média, intensidade do treino e se é realizado prática de outras atividades físicas além da corrida. Para a avaliação da saúde do atleta foram coletadas as seguintes informações: doenças, medicamentos utilizados e acompanhamento profissional. O questionário acerca da ingestão hídrica contou com: quantidade de água ingerida por dia. O consumo de suplementos foi avaliado a partir da listagem dos suplementos nutricionais utilizados pelos participantes e análise da fonte de orientação para a indicação destes suplementos.

A média de tempo dos atletas ao responder o questionário foi de 20 minutos, de modo que cada etapa fosse descrita de maneira simples e com vocabulário claro, sendo aplicados presencialmente e individualmente, onde somente o participante tinha acesso as perguntas.

Todos os dados fornecidos pelo estudo foram tabulados e analisados pelo programa Microsoft Excel[®]. Os dados obtidos foram avaliados a partir das informações repassadas sobre os hábitos alimentares e de treino, ingestão hídrica e de suplementos alimentares dos participantes, assim como também se buscam orientação profissional.

Esse trabalho foi autorizado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual do Ceará- UECE, segundo a Resolução CNS 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamenta a pesquisa envolvendo seres humanos sob o parecer 984.769.

3 RESULTADOS

A amostra foi composta por 51 atletas praticantes de corrida, participantes de uma assessoria de corrida em Fortaleza-Ce. Do número total de atletas (n=51), pode-se constatar que 94% (n=48) se identificam com o sexo masculino e 6% (n=3) se identificam com o sexo feminino. A caracterização referente à gênero e carreira de trabalho dos participantes é descrita na tabela 1.

Tabela 1- Distribuição da ocupação e do gênero dos atletas de corrida. Fortaleza, 2021

Caracterização da amostra	N	%
Gênero		

Masculino	48	94%
Feminino	3	6%
Ocupação		
Administrador	7	14%
Advogado	5	10%
Auditor fiscal	1	2%
Empresário	13	25%
Estudante	4	8%
Ed. Físico	5	10%
Professor	1	2%
Comerciante	2	4%
Veterinário	1	2%
Engenheiro	3	6%
Mecânico de refrigeração	1	2%
Analista de sistemas	2	4%
Dentista	1	2%
Médico	1	2%
Bancário	2	4%
Vendedor	1	2%
ND	1	2%

Fonte: o autor, 2021.

A tabela 2 apresenta os dados sobre o tipo de treinamento dos indivíduos abordados, onde percebeu-se quanto ao tempo de prática da modalidade esportiva de corrida que apenas 4% (n=2) realiza a prática entre 0 e 1 ano, enquanto 22% (n=11) treina por mais de 1 ano até 3 anos, 41% (n=21) treina há mais de 3 anos até 5 anos e 33% (n= 17) pratica corrida por mais de 5 anos. Quanto à intensidade do treino 0% (n=0) dos atletas relatam ter seus treinos em nível iniciante, 4% (n=2) relatam treinar em nível intermediário e 96% (n=49) relatam treinar em nível avançado segundo o seu planejamento de treino diário. Em relação à prática de outras atividades físicas 45% (n=23) dos atletas associam a corrida com ciclismo, 41% (n=21) com musculação, 49% (n=25) com natação, 6% (n=3) com treinamento funcional, 2% (n=1) com futevôlei, 2% (n=1) com spinning, enquanto 14% (n=7) afirmam não realizar a prática de outras atividades físicas além da corrida.

Tabela 2- Características sobre os treinamentos envolvendo atletas corredores. Fortaleza, 2021.

Treinamento	N	%
Tempo de prática (corrida)		
Até 1 ano	2	4%
Acima de 1 ano até 3 anos	11	22%
Acima de 3 anos até 5 anos	21	41%
Mais que 5 anos	17	33%
Planilha de treino		
Iniciante	0	0%
Intermediário	2	4%
Avançado	49	96%
Outras atividades físicas		
Ciclismo	23	45%
Musculação	21	41%
Natação	25	49%
Treinamento funcional	3	6%
Futevôlei	1	2%
Spinning	1	2%
Não pratica	7	14%

Fonte: O autor, 2021.

Em relação ao consumo de água dos atletas, foi possível observar que do número total abordado (n=51) apenas 4% (n=2) bebiam mais que 8 copos de água por dia, 82% (n=42) relataram consumir menos que 8 copos de água por dia e 14% (n=7) não souberam ou optaram por não informar seu consumo de água diário. (Tabela 3)

Foi perguntado também aos atletas de onde eles recebem orientação nutricional quando se faz necessário o uso de suplementos alimentares ou quando desejam realizar alguma alteração na alimentação, 57% (n=29) dos entrevistados têm essas informações e orientações provindas de nutricionista, 41% (n=21) não possui nenhuma fonte de orientação e 2% (n=1) não soube ou preferiu não informar sua fonte de orientação nutricional. Já em relação aos suplementos alimentares utilizados, 45% (n=23) relatou fazer o uso de *Whey protein*, 16% (n=8) relatou utilizar

Termogênicos, 6% (n=3) Ômega-3, 31% (n=16) relatou utilizar Pré-treinos como suplementos, 24% (n=12) informou fazer o uso de Maltodextrina, 18% (n=9) de BCAA, 6% (n=3) de multivitamínicos, 2% (n=1) de *Tribulus Terrestris*, 2% (n=1) de glutamina e 31% (n=16) informaram não fazer uso de suplementos alimentares (Tabela 3). Foi possível também verificar quanto à prescrição dos suplementos nutricionais consumidos que a maioria (41%, n=21) tinha prescrição oriunda de nutricionista, porém uma boa parte do grupo estudado (16%, n=8) fazia o consumo por conta própria, enquanto 27% (n=14) dos entrevistados não faziam uso de suplementos e 16% (n=8) não sabiam ou preferiram não informar sua fonte de prescrição quanto ao consumo de suplementos alimentares (Tabela 3).

Tabela 3- Características sobre acompanhamento nutricional, ingestão hídrica e de suplementos alimentares em atletas praticantes de corrida. Fortaleza, 2021.

Alimentação/Suplementação	N	%
Ingestão hídrica (em copos de 250 ml)		
Menos que 8 copos	42	82%
8 copos ou mais	2	4%
ND	7	14%
Orientação profissional		
Nutricionista	29	57%
Não recebe	21	41%
ND	1	2%
Uso de suplementos		
Whey protein	23	45%
Termogênicos	8	16%
Ômega-3	3	6%
Pré-treino	16	31%
Maltodextrina	12	24%
BCAA	9	18%
Multivitamínico	3	6%
Tribulus terrestris	1	2%
Glutamina	1	2%

Não utiliza suplementos	16	31%
Orientação sobre o uso de suplementos		
Nutricionista	21	41%
Conta própria	8	16%
Não utiliza	14	27%
N.D	8	16%

Fonte: O autor, 2021.

4 DISCUSSÃO

A amostra analisada (n=51) teve uma maior prevalência do sexo masculino (96%, n=48) corroborando com alguns estudos (BEZERRA; MACEDO, 2013, CANTORI; SORDI; NAVARRO, 2009, CHIAVERINI; OLIVEIRA, 2013, ESPÍNOLA; COSTA; NAVARRO, 2008, FAYH *et al.*, 2013; SUSSUMANN, 2013). Nenhum dos atletas estudados, ainda que tenham um nível de treino de intermediário à avançado, não vivem profissionalmente da prática de corrida.

Analisar o tempo de prática da atividade esportiva desses atletas torna-se extremamente relevante, pois o aperfeiçoamento e comprometimento com determinada atividade física leva tempo, assim como também a composição corporal de tais atletas tende a mudar com o passar do tempo. Segundo Ferreira; Bento; Silva (2015) o tipo de exercício físico tem uma relação direta com o tempo de prática na oxidação de gordura e conseqüentemente na composição corporal, fazendo assim com que os atletas busquem estratégias nutricionais ou auxílio profissional para atingirem o maior nível possível de desempenho esportivo e composição corporal que desejam.

Através dos dados coletados, foi possível perceber que a maioria dos atletas (96%, n= 49) praticam a corrida há mais de um ano, mostrando um engajamento maior no esporte praticado. A associação de outras atividades físicas com a corrida também pode exercer influência direta na necessidade de um acompanhamento nutricional destes atletas, pois conseqüentemente um nível maior de treinamento exige um maior aporte nutricional para que o atleta possa manter o desempenho esportivo e mantenha um nível satisfatório de manutenção do estado de saúde

(SABA, 2012), foi identificado que a grande maioria dos atletas estudados (86%, n= 44) aliavam a corrida à outras práticas esportivas como musculação, natação, ciclismo, treinamento funcional, dentre outros.

Durante a prática de atividade física existem uma série de interações químicas que se dão através da oxidação de substratos utilizados, esta energia química que é formada é convertida em calor que por sua vez precisa ser eliminado afim de evitar que o acúmulo de calor venha a trazer riscos à saúde do indivíduo. A principal forma de eliminação de calor é a evaporação de suor, o que consequentemente aumentará a necessidade hídrica de um indivíduo praticante de atividade física (MAIA *et al.*, 2015). Através dos dados coletados no presente estudo pode-se perceber que 82% (n=42) dos atletas consumiam menos que 8 copos de água por dia (tendo em média 200 mL cada) enquanto em alguns estudos é possível relatar a necessidade de um consumo bem maior, com base na recomendação de consumo hídrico da *Dietary Reference Intakes (DRIs)* que estabelece 3,7 L/dia como um valor de ingestão hídrica adequada para homens de 19 a 50 anos.

Foi analisado também no presente estudo que a maioria dos entrevistados (57%, n= 29) fazem um acompanhamento com profissional Nutricionista, o que pode intervir diretamente em seu desempenho esportivo, assim como relata Nicastro *et al.* (2008) em seu estudo relacionando o desejo de obter melhoras no desempenho esportivo com a busca de recursos e informações que visem dar um suporte a este processo, sendo possível incluir o acompanhamento nutricional como um dos principais recursos a ser utilizados por atletas que visem uma melhor performance esportiva.

Em relação ao consumo de suplementos alimentares, foi detectado que apenas 31% (n=16) da amostra não faz o consumo, enquanto a maioria dos atletas consome pelo menos 1 tipo de suplemento alimentar dentre eles Whey protein, termogênicos, pré-treinos, maltodextrina e BCAA foram citados como os suplementos alimentares mais consumidos. Quando verificado quanto à prescrição destes suplementos, percebeu-se que apenas 41% (n= 21) recebia prescrição de um nutricionista, 32% dos entrevistados (n= 16) fazia autoprescrição ou preferiu não relatar sua fonte de orientação quanto aos suplementos alimentares. Contudo, assim como cita Silva *et al.*(2017) o uso de suplementos deve ser orientado exclusivamente pelo nutricionista, que é o único profissional habilitado para fazer a recomendação e/ou indi-

cação do mesmo, segundo a lei 8.234 (BRASIL, 1991) por ser o profissional capacitado para tal feito.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo indica que o público abordado necessita de atenção nutricional pelo fato das interferências no estado de saúde e de desempenho físico do atleta provenientes da alimentação. Pode-se perceber também que o acompanhamento nutricional realizado com o profissional qualificado, neste caso o nutricionista está se tornando um fator de maior adesão, porém ainda é percebido um expressivo número de atletas que não tem esse acompanhamento.

Pode-se perceber também que durante a busca por melhor performance esportiva, muitos atletas buscam o consumo de suplementos alimentares, que novamente em expressiva quantidade não teve orientação de um profissional Nutricionista para auxiliar na orientação de consumo e indicação de tais suplementos alimentares.

O consumo hídrico dos atletas de corrida também se mostrou um fator preocupante, tendo em vista que a sudorese durante a prática esportiva é frequente e a ingestão hídrica se mostrou ineficiente para impedir um processo de desidratação nestes atletas, o que pode gerar consequências patológicas e esportivas. Dados os fatos apresentados, é de suma importância que esse público tenha um acompanhamento nutricional com um profissional para avaliar e propor estratégias nutricionais eficazes para realizar a promoção de saúde e performance esportiva dessa população.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, C. C.; MACEDO, E. M. C. Consumo de suplementos a base de proteína e o conhecimento sobre alimentos protéicos por praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v. 7, n. 40, p.224-232, 2013. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/download/398/380>. Acesso em 21 ago. 2020.

BRASIL. **Regulamenta a profissão de Nutricionista e determina outras providências**. Lei Nº 8.234, de 17 de setembro de 1991. Brasília. 1991. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/1989_1994/L8234.htm. Acesso em 21 ago. 2020.

CANTORI, A. M.; SORDI, M. F.; NAVARRO, A. C. Conhecimento sobre ingestão de suplementos por frequentadores de academias de duas cidades diferentes no sul do Brasil. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v. 3, n. 15, p.172-181, 2009. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/download/114/112>. Acesso em 21 ago. 2020.

CHIAVERINI, L. C. T.; OLIVEIRA, E. P. Avaliação do consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de Botucatu-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v. 7, n. 38, p.108-117, 2013. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/download/376/367>. Acesso em 25 ago. 2020

ESPÍNOLA, H. H. F.; COSTA, M. A. R. A.; NAVARRO, F. Consumo de suplementos por usuários de academias de ginástica da Cidade de João Pessoa-PB. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v. 1, n. 7, p.1-10, 2008. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/48/47>. Acesso em 3 set. 2020

FAYH, A. T.; SILVA, C. V.; JESUS, F. R. D.; COSTA, G. K. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**. v. 35, n. 1, p. 27-37, 2013. Acesso em 13 mar. 2021

FERREIRA, V.R.; BENTO, A.P.N.; SILVA, M.R. Consumo alimentar, perfil antropométrico e conhecimentos em nutrição de corredores de rua. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 21, n. 6, p. 457-461, 2015. Disponível em:

<http://www.scielo.br/j/rbme/a/5VXGTqsYkmDmtFVLz6JGddQ/abstract/?lang=pt>.

Acesso em: 10 maio 2021.

GOSTON, J. L.; MENDES, L.L. Perfil nutricional de praticantes de corrida de rua de um clube esportivo da cidade de Belo Horizonte, MG, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 13-17, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/j/rbme/a/FSxNZWnrRxSyVXFGhycDnbH/abstract/?lang=pt>.

Acesso em: 8 mar. 2021.

INSTITUTE OF MEDICINE. Water. **Dietary Reference Intakes For Water, Potassium, Sodium, Chloride, And Sulfate**, Washington, v. 1, n. 1, p. 73-185, 2005. Disponível em: <https://www.nap.edu/read/10925/chapter/1#xvi>. Acesso em: 15 abr. 2021.

MAIA, E. C. *et al.* Estado de hidratação de atletas em corrida de rua de 15 km sob elevado estresse térmico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 21, n. 3, p. 187-191, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/j/rbme/a/6snpw53JBnrFXNrggVfgmNs/abstract/?lang=pt#:~:text=RESULTADOS%3A,final%20de%20%C3%A1gua%20corporal%20total>. Acesso em: 15 maio 2021.

NICASTRO, H. *et al.* Aplicação da escala de conhecimento nutricional em atletas profissionais e amadores de atletismo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 205-208, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/j/rbme/a/mNW5kMKCd6yJqSDW6FT66Yn/abstract/?lang=pt#:~:text=Os%20resultados%20mostraram%20que%20atletas,maior%20grau%20de%20instru%C3%A7%C3%A3o%2Fescolaridade>. Acesso em: 10 maio 2021.

OLIVEIRA, A. I. G. *et al.* Corrida de rua, esporte e qualidade de vida: um estudo bibliográfico. **Efdeportes.Com**, Buenos Aires, v. 205, n. 1, p. 1-1, 2015. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd207/corrida-de-rua-e-qualidade-de-vida.htm>. Acesso em: 10 maio 2021.

ROJO, J. R.; ROCHA, F. F. Análise do perfil dos corredores e eventos de corridas de rua da cidade de Curitiba-PR. **Educación Física y Ciencia**, Ensenada, v. 20, n. 4, p.

1-12, 2018. Disponível em:
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2314-25612018000400015&lang=pt. Acesso em: 10 maio 2021.

ROJO, J. R.; STAREPRAVO, F. A.; SILVA, M.M. O discurso da saúde entre corredores: um estudo com participantes experientes da prova tiradentes. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v. 41, n. 1, p. 66-72, 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/j/rbce/a/xSDfgvbHCBzyv6NXfHqFDxG/?lang=pt>. Acesso em: 15 maio 2021.

SABA, F. A importância da atividade física para a sociedade e o surgimento das academias de ginástica. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 80-87, 2012. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1085>. Acesso em: 15 mar. 2021.

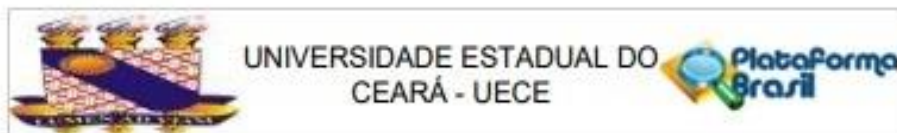
SEPEDA, T.P.A; MENDES, R.C.; LOUREIRO, L.M. Avaliação da perda hídrica e hábitos de hidratação de atletas universitários de futsal competitivo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Belém, v. 22, n. 5, p. 350-354, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/j/rbme/a/33mbthQx844X3YghXkFWjFr/?lang=pt>. Acesso em: 10 mar. 2021.

SILVA, M. L.; TEIXEIRA, L. J. DE M.; LIMA, J. S.; PEREIRA, F. O.; MENEZES, M. E. S. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica em Cuité-Paraíba. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 65, p. 644-653, 2017. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/883>. Acesso em 13 mar. 2021.

SUSSMANN, K. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academia na zona sul do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v. 7, n. 37, p.35-42, 2013. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/366/358>. Acesso em 13 mar. 2021.

ANEXOS

ANEXO A – Parecer consubstanciado do CEP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO CORPORAL, CONSUMO ALIMENTAR E DE SUPLEMENTOS POR PRATICANTES DE CORRIDAS INICIANTE E AVANÇADOS: UM ESTUDO COMPARATIVO

Pesquisador: ISABELA LIMAVERDE GOMES

Área Temática:

Versão: 4

CAAE: 37413914.5.0000.5534

Instituição Proponente: Mestrado Acadêmico de Nutrição e Saúde

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 984.769

Data da Relatoria: 27/02/2015

Apresentação do Projeto:

A prática de exercícios físicos aliada a uma alimentação balanceada proporciona benefícios físicos, psicológicos e metabólicos, favorece o aumento de massa magra e a diminuição do tecido adiposo, contribuindo na redução de incidência de doenças crônicas não transmissíveis (BARRETO, 2005; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005; AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION; AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2009). Além desses hábitos, boas relações, assim como manutenção de comportamentos preventivos e controle de estresse são importantes para manter um estilo de vida saudável e equilibrado (WALSH, 2011). No Brasil, é notável o crescimento de praticantes de atividade física em diversos municípios. Pesquisa realizada pelo VIGTEL BRASIL (2012), a qual identificou a prática de pelo menos 150 minutos semanal de atividade física leve ou moderada ou pelo menos 75 minutos de atividade física vigorosa, concluiu que 33,5 % dos adultos brasileiros praticam o nível recomendado de atividade física. Na cidade de Fortaleza, esse percentual foi de 32,7 %, sendo a maioria do sexo masculino (BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2012).

Objetivo: Avaliar o consumo alimentar, ingestão de suplementos e composição corporal por praticantes de corrida avançados comparando-os com iniciantes. **Métodos:** Estudo transversal, analítico, com fins comparativos e abordagem quantitativa a ser realizado em consultório

Endereço: Av. Sítio Marquês, 1700
Bairro: Itaperi **CEP:** 60.714-903
UF: CE **Município:** FORTALEZA
Telefone: (85)3101-9890 **Fax:** (85)3101-9906 **E-mail:** anavalaska@usp.br



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO
CEARÁ - UECE



Continuação do Parecer: 984.762

vinculado a uma Assessoria Esportiva de Corridas em Fortaleza CE. A amostra será composta por 108 indivíduos de ambos os sexos participantes da Assessoria Esportiva, adultos com idades entre 20 e 60 anos e que aceitem participar voluntariamente do estudo, confirmando mediante assinatura de um termo de consentimento livre e esclarecido. Critério de Inclusão: serão incluídos os praticantes ativos dos treinos de corrida na Assessoria Esportiva, de ambos os sexos e com idade mínima de 20 anos e máxima de 60 anos. Critério de Exclusão: Serão excluídos do estudo os praticantes fumantes, diabéticos, os que não concordarem com quaisquer das atividades propostas, os portadores de doenças que possam alterar a absorção de nutrientes, os que desejarem sair espontaneamente da pesquisa e aqueles que não apresentarem regularidades nos treinos durante a realização da coleta dos dados. A coleta de dados será realizada no período de agosto a dezembro de 2014, ou logo que for aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa. Serão avaliados os dados antropométricos (peso, altura, dobras cutâneas, circunferências da cintura e do quadril) e alimentares (obtidos através de três recordatórios alimentares 24 horas). Os dados serão tabulados em frequência simples, percentual, média e desvio-padrão. As diferenças entre médias serão comparadas por teste t de Student, e teste t de Tukey sendo considerado o nível de significância de 5 % (0,05), através do programa de Estatística SPSS for Windows, versão 20.0. A partir do estudo, espera-se conhecer e comparar a composição corporal, o uso de suplementos alimentares e a ingestão alimentar entre praticantes de corrida de rua iniciantes e avançados, observando os benefícios resultantes da prática esportiva, a médio e longo prazo, nos parâmetros antropométricos, bioquímicos, alimentares e nutricionais, com repercussão no desempenho atlético.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Comparar a composição corporal, o perfil alimentar e nutricional e o consumo de suplementos alimentares entre praticantes de corrida de rua iniciantes e avançados

Objetivo Secundário:

Diagnosticar o estado nutricional dos indivíduos estudados; Determinar o consumo alimentar quantitativo dos indivíduos estudados; Verificar o consumo específico de macro e micronutrientes dos grupos estudados; Verificar o consumo de suplementos pelos indivíduos estudados.

Endereço: Av. Silas Manguba, 1700

Bairro: Itaperi

CEP: 60.714-903

UF: CE

Município: FORTALEZA

Telefone: (85)3101-9890

Fax: (85)3101-9906

E-mail: anavaleska@uece.br



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO
CEARÁ - UECE



Continuação do Parecer: 984.769

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

RISCOS

A autora afirma que o estudo poderá trazer que essa pesquisa trará o mínimo de desconfortos ou riscos previsíveis para os participantes, tanto em curto prazo quanto em longo prazo, já que as medidas antropométricas que serão realizadas não são invasivas e serão aferidas por profissionais treinados. Os questionários e recordatórios alimentares serão aplicados nos dias e locais de treinos de corridas, contribuindo para a comodidade dos participantes.

BENEFÍCIOS:

Os indivíduos que participarem do estudo estarão efetivamente colaborando para o conhecimento sobre a composição corporal e ingestão alimentar de praticantes de corrida, no sentido de propiciar uma orientação nutricional mais adequada à prática de exercício físico. Estes participantes serão diretamente beneficiados com a análise da composição corporal e recebimento do diagnóstico nutricional, a partir das medidas antropométricas e análise da ingestão alimentar, onde receberão orientações nutricionais individualizadas diante de inadequações no perfil alimentar e nutricional.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

RISCOS

A autora afirma que o estudo poderá trazer que essa pesquisa trará o mínimo de desconfortos ou riscos previsíveis para os participantes, tanto em curto prazo quanto em longo prazo, já que as medidas antropométricas que serão realizadas não são invasivas e serão aferidas por profissionais treinados. Os questionários e recordatórios alimentares serão aplicados nos dias e locais de treinos de corridas, contribuindo para a comodidade dos participantes.

BENEFÍCIOS:

Os indivíduos que participarem do estudo estarão efetivamente colaborando para o conhecimento sobre a composição corporal e ingestão alimentar de praticantes de corrida, no sentido de propiciar uma orientação nutricional mais adequada à prática de exercício físico. Estes participantes serão diretamente beneficiados com a análise da composição corporal e recebimento

Endereço: Av. Sias Munguba, 1700

Bairro: Itaperi

CEP: 60.714-903

UF: CE

Município: FORTALEZA

Telefone: (85)3101-0900

Fax: (85)3101-0906

E-mail: anivaleska@uece.br



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO
CEARÁ - UECE



Continuação do Parecer: 984.769

do diagnóstico nutricional, a partir das medidas antropométricas e análise da ingestão alimentar, onde receberão orientações nutricionais individualizadas diante de inadequações no perfil alimentar e nutricional.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Adequados.

Recomendações:

- A pesquisadora deve citar a resolução 466/2012 e não a 196.
- É necessário informar o responsável pelos custos da pesquisa.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há pendências.

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

FORTALEZA, 13 de Março de 2015

Assinado por:
Ana valeska Siebra e silva
(Coordenador)

Endereço: Av. Silas Manguba, 1700
Bairro: Itaperi CEP: 60.714-903
UF: CE Município: FORTALEZA
Telefone: (85)3101-9890 Fax: (85)3101-9906 E-mail: anivaleska@usp.br