



BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

JOÃO EDUARDO DARODDA DODÔ

**HÁBITOS ALIMENTARES NO PRÉ E PÓS-TREINO
EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA DA CIDADE
DE APUCARANA-PR**

Apucarana
2017

JOÃO EDUARDO DARODDA DODÔ

**HÁBITOS ALIMENTARES NO PRÉ E PÓS-TREINO EM
PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA DA CIDADE DE
APUCARANA-PR**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana-FAP, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em nutrição.

Orientadora: Prof^a. Ana Helena Gomes Andrade

Apucarana
2017

JOÃO EDUARDO DARODDA DODO

HÁBITOS ALIMENTARES NO PRÉ E PÓS-TREINO EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA DA CIDADE DE APUCARANA-PR

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição, com nota final igual a _____, conferida pela Banca Examinadora formada pelos professores:

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof^a. Esp. Ana Helena Gomes
Andrade Faculdade de Apucarana

Prof
Faculdade de Apucarana

Prof
Faculdade de Apucarana

Apucarana, ____ de _____

DODO, João Eduardo Darodda. **Hábitos alimentares no pré e pós-treino em praticantes de corrida de rua da cidade de Apucarana-PR.** Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia). Graduação em Nutrição da Faculdade de Apucarana. Apucarana-Pr. 2017.

RESUMO

A prática esportiva se tornou nos tempos modernos, fundamental para a manutenção, aperfeiçoamento, saúde física, mental e emocional. Atualmente a modalidade de corrida de rua vem aumentando o seu número de adeptos, tanto pelos seus benefícios para a saúde, como a facilidade de sua prática e o seu baixo custo. Este trabalho tem como objetivo verificar hábitos alimentares no pré e pós-treino em praticantes de corrida de rua da cidade de Apucarana-Pr. Foi realizada uma pesquisa quantitativa transversal onde foram avaliados praticantes de corrida de rua de ambos os sexos, idade entre 18 a 59 anos onde responderam um questionário de práticas alimentares pré e pós-treino. Foi verificado que a maioria da amostra realiza alimentação pré-treino e que os alimentos mais consumidos são algumas combinação de pães, presunto e suco, pães e vitamina. Na alimentação pós-treino verificou-se uma grande parte realiza essa refeição. Portanto conclui-se que mesmo a população estudada seja amadora é necessário um acompanhamento nutricional para corrigir hábitos errôneos que os praticantes realizam diariamente.

Palavras chaves: Prática esportiva, suplementação, alimentação.

DODO, João Eduardo Darodda. Pre-and post-workout eating habits in street-racing practitioners in the city of Apucarana-PR. Course Conclusion Work (Monograph). Graduation in Nutrition of the Faculty of Apucarana. Apucarana-Pr. 2017.

ABSTRACT

Sports practice has become in modern times, fundamental to the maintenance, improvement, physical, mental and emotional health. Nowadays the street racing modality has been increasing its number of fans, both for its health benefits, as well as the ease of its practice and its low cost. This study aims to verify dietary habits in pre-and post-training in street-racing practitioners in the city of Apucarana-Pr. A cross-sectional quantitative study was carried out, in which both street race practitioners of both sexes, aged between 18 and 59 years old, were evaluated. They answered a questionnaire about pre and post workout feeding practices. It was verified that the majority of the sample does pre-workout feeding and that the most consumed foods are some combination of breads, ham and juice, breads and vitamin. In the post-workout diet it was found a large portion performs this meal. It concludes that even the studied population is amateur it is necessary a nutritional monitoring to correct erroneous habits that the practitioners realize daily.

Key words: Sports practice, supplementation, feeding.

Sumário

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 OBJETIVO.....	9
3.0 METODOLOGIA.....	10
3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA.....	10
3.2 LOCAL.....	10
3.3 AMOSTRA.....	10
3.3.1 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO.....	10
3.3.2 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO.....	10
3.4 COLETA DE DADOS.....	10
3.5 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS.....	11
4.0 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	12
4.1 Corrida de rua.....	12
4.2 Fontes de energia para o exercício físico.....	12
4.3. Nutrição no esporte.....	12
4.3.1 Carboidratos:.....	14
4.3.2 Proteína.....	17
4.3.3 lipídeos.....	18
4.3.4 Alimentação pré-treino.....	19
4.3.5 Alimentação pós-treino.....	20
5 Resultados e Discussão.....	22
6 CONCLUSÃO.....	39
REFERÊNCIAS.....	40

1 INTRODUÇÃO

A prática esportiva se tornou nos tempos modernos, fundamental para a manutenção e aperfeiçoamento da saúde física, mental e emocional. Dentre as tantas modalidades esportivas existentes a corrida vem se tornando comum em pessoas que procuram um bem estar físico e mental.

Corrida de rua é um esporte com grande número de adeptos, tanto pelos seus benefícios para a saúde, como a facilidade de sua prática e o seu baixo custo. Atualmente, o critério da Federação Internacional das Associações de Atletismo (IAAF, 2005), define as Corridas de Rua como as disputadas em circuitos de rua, avenidas e estradas com distancias oficiais variando entre 05 e 100km (AZEVEDO, 2015).

Tanto para esportistas como para atletas, manter hábitos alimentares adequados e uma alimentação equilibrada é necessário para suprir a demanda energética requerida pelo exercício, pois a mesma fornece uma ingestão ideal de nutrientes importantes para o rendimento físico. Porém, muito mais do que o rendimento no esporte, a nutrição para prevenção de doenças é fundamental para ambas as populações.

Esta população necessita manter hábitos alimentares adequados e uma dieta equilibrada, que lhes garanta a promoção da qualidade de vida e saúde, e também o controle do peso e da composição corporal, melhorando o desempenho esportivo e garantindo resultados positivos em competições (NACIF e VIEBIG, 2008).

Manutenção de um balanço energético é fundamental para a preservação da massa magra, das funções imune e reprodutiva, e um ótimo desempenho. Quando a ingestão dietética não é suficiente para atender a demanda energética, pode ocorrer perda de massa magra resultando em diminuição da força, além de ser um potencial risco para o desenvolvimento de alguma deficiência de micronutrientes (ACSM, ADA e DC, 2000).

A prática de qualquer atividade física tem um gasto energético considerável, devido ao aumento de energia, há uma mudança nas necessidades nutricionais conforme a rotina de treino. Portanto uma alimentação personalizada e equilibrada é essencial para não só fornecer a energia necessária para o desenvolvimento máximo do praticante, como para obter a recuperação plena (GOMES et al., 2009)

Portando torna-se importante conhecer hábitos alimentares nas refeições que antecedem e postergam os treinos de uma população fisicamente ativa.

2 OBJETIVO

2.1 OBJETIVO GERAL:

Verificar hábitos alimentares no pré e pós-treino de praticantes de corrida de rua da cidade de Apucarana-Pr;

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Apontar os alimentos mais consumidos no pré e pós-treino;
- Identificar o consumo de suplementos alimentares;
- Verificar se os praticantes possuem acompanhamento nutricional;

3.0 METODOLOGIA

3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA

A presente pesquisa trata-se de um estudo quantitativo e transversal, que de acordo com Lima (2001) entende como uma pesquisa com finalidade específica, assim o autor demonstra a investigação quantitativa, partindo da definição do problema da investigação até a apresentação dos resultados.

Os participantes responderam a um questionário obtendo 09 perguntas fechadas e 01 questionário de frequência alimentar.

3.2 LOCAL

A pesquisa foi realizada em Apucarana cidade situada no Norte do Paraná que segundo o IBGE possui população estimada em 2017 de 132.691 habitantes, com um grupo de corrida que foi formado há 1 ano.

3.3 AMOSTRA

Participaram da pesquisa 22 voluntários, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 59 anos, praticantes de um grupo de corrida de rua da cidade de Apucarana-Pr.

3.3.1 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Foram incluídos na pesquisa praticantes que executavam treinamento de no mínimo 03 vezes na semana com duração mínima de 30 minutos.

3.3.2 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Foram excluídos da pesquisa indivíduos que preencheram o questionário de forma inadequada e incorreta ou negaram-se a participar da coleta de dados e que possuía alguma doença crônica não transmissível como Hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes mellitus (DM), obesidade e osteoporose.

3.4 COLETA DE DADOS

Os participantes responderam um questionário, sobre práticas alimentares pré e pós-treino O questionário (Apêndice A) elaborado para esta pesquisa contém 3 questões de dados pessoais, 2 em relação ao treinamento,

6 sobre alimentação e 1 sobre frequência alimentar. O questionário foi validado por três professores do curso de Nutrição da FAP-Faculdade de Apucarana-PR.

Foi utilizado o programa software Excel® 2010 para visualização e interpretação dos dados obtidos para realização da tabulação dos resultados.

A pesquisa ocorreu em um determinado dia do mês de novembro no período do final da tarde começo da noite antes do treinamento. O questionário foi aplicado aos participantes somente após a autorização do participante através do TCLE. (Apêndice B)

3.5 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

A pesquisa foi encaminhada para aprovação do comitê de ética em pesquisa com seres humanos da FAP – CETI-FAP, conforme a resolução 466/2012. E aprovada conforme documento nº 2.416.729.

4.0 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

4.1 Corrida de rua

A corrida de rua tem identificado um grande crescimento em número de adeptos a essa modalidade esportiva (SARKIS, 2009).

A busca pela prática da atividade de corrida primariamente ocorre por diversos fatores, quem envolvem desde a promoção da saúde, estética, integração na sociedade e o combate ao stress da vida atual e a busca de atividades prazerosas ou competitivas (SALGADO, CHACON-MIKAHIL, 2006).

Os exercícios aeróbios, incluindo a corrida, tem sido um importante aliado ao estilo de vida saudável. Atualmente, esta cada vez mais evidenciada por novos estudos científicos vinculando o exercício aeróbio regular, obtendo uma série de benefícios a saúde como a diminuição dos níveis de triglicérides, lipoproteínas de baixa densidade (LDL) e do colesterol total (SCHAAN et al., 2004).

Segundo ARAÚJO et al, (2005). O exercício aeróbio combate o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas.

4.2 Fontes de energia para o exercício físico

Durante o exercício físico, o corpo humano utiliza três sistemas de transferência de energia, o sistema ATP-CP (energia imediata), o Sistema do Ácido Lático (energia a curto prazo) e o Sistema Aeróbico (energia a longo prazo). A contribuição de cada sistema para a atividade vai depender da duração e da intensidade da atividade física, para isso utilizamos metabolismo aeróbico e anaeróbico. No caso da corrida de pode-se afirmar que são utilizados esses 2 mecanismos de uma vez que a atividade é prolongada e na maioria do tempo é intensa, sendo assim é necessário conhecer como funciona essas duas formas de produção energética (MCARDLE, 2008).

4.3. Nutrição no esporte.

A prática de atividades esportivas pode proporcionar benefícios à composição corporal, à saúde e à qualidade de vida. O esporte nem sempre representa sinônimo de equilíbrio no organismo. As alterações fisiológicas e os desgastes nutricionais gerados pelo esforço físico podem conduzir o atleta ao limiar da saúde e da doença, se não houver a compensação adequada.

Contudo, a magnitude das respostas ao exercício parece estar associada à interação de diferentes variáveis, como a natureza do estímulo, a duração e intensidade do esforço, o grau de treinamento e o estado nutricional do indivíduo (PANZA et al., 2007).

O treinamento envolve uma série de atividades com demanda de energia variada. Os atletas encontram dificuldades ao tentarem atender a demanda individual de energia, tais como ingerir quantidade suficiente de energia para atender as necessidades ou restringir a sua absorção para alcançar e manter peso e a gordura corporal em um nível baixo (MAUGHAN; BURKE, 2004).

A alimentação adequada é a chave para a melhora do desempenho esportivo. Por isso, um conhecimento nutricional satisfatório torna-se importante para as práticas alimentares saudáveis e, conseqüentemente, mais eficazes para o rendimento (PESSI; FAYH, 2011).

Em atleta, a necessidade energética é calculada por meio da soma da necessidade energética basal e o gasto energético médio em treino. Os macronutrientes (carboidratos, lipídios e proteínas) devem ser consumidos visando à recuperação muscular, manutenção do sistema imunológico, equilíbrio do sistema endócrino e melhora do desempenho desportivo (CARVALHO; MARA, 2010).

Os nutrientes são essenciais por serem responsáveis por várias funções no organismo. A função energética é obtida através dos glicídios, lipídeos e proteínas. A função plasmática é responsável pela formação e manutenção dos tecidos e são adquiridas das proteínas e minerais, e a função reguladora é alcançada através das vitaminas e minerais (DANTAS, 2003).

Os esportistas necessitam de um aporte glicídico maior que os indivíduos não atletas, pois os carboidratos compõem o glicogênio muscular, sendo este o principal substrato energético utilizado durante o exercício. Considerando que os estoques de glicogênio muscular e hepático são limitados, a reposição deve ser feita de modo constante, mesmo durante a atividade física para garantir um bom rendimento do atleta. Contudo, sabe-se que cada esporte implica em necessidades diferenciadas (TIRAPEGUI, 2005).

Além disso, a ingestão de carboidratos pode abrandar as alterações negativas no sistema imune devido ao exercício (PANZA et al,2007).

A nutrição adequada representa a base do desempenho físico, confere tanto o combustível para o trabalho biológico, quanto às substâncias químicas para extrair e utilizar a energia potencial contida nesse combustível. Os alimentos constituem também os elementos essenciais para a síntese de novos tecidos e o reparo das células existentes. As estratégias da nutrição esportiva visam eliminar os fatores que podem causar fadiga ou debilitação, prejudicando o desempenho durante a competição. Dentre os fatores prejudiciais destacam-se a depleção de reservas de glicogênio muscular, hipoglicemia e mecanismos da fadiga básica como hipertermia, desidratação, hiponatremia, desconforto gastrointestinal (MAUGHAN; BURKE, 2004).

4.3.1 Carboidratos:

O metabolismo de carboidratos tem papel crucial no suprimento de energia para atividade física e para o exercício físico. No exercício de alta intensidade a maioria da demanda energética é suprida pela energia da degradação dos carboidratos. Tornando-se disponíveis para o organismo através da dieta, são armazenados em forma de glicogênio, musculares e hepáticos e sua falta leva a fadiga (MAUGHAN et. al., 2000).

A utilização de estratégias nutricionais envolvendo a ingestão de uma alimentação rica em carboidratos antes da prática de exercícios físicos aumenta as reservas de glicogênio, muscular quanto hepático. Já a ingestão de carboidratos durante a atividade ajuda a manutenção da glicemia sanguínea e a oxidação destes substratos. Após o esforço, a ingestão de carboidratos visa repor os estoques depletados e garantir padrão anabólico (CYRINO; ZUCAS, 1999).

As dietas de baixo nível de carboidrato têm apresentado uma inclinação à fadiga precoce e falta de rendimento durante treinos de alta intensidade (DUHAMEL et. al., 2006 apud SILVA; MIRANDA, LIBERALI, 2008).

Segundo MAUGHAN et. al., (2000) o conteúdo de glicogênio existente no músculo esquelético é de aproximadamente 14 – 18g por quilograma de massa úmida (aproximadamente um total de 250-400g nos músculos).

Para manter, ou aumentar, os estoques de glicogênio muscular durante períodos de treinamento, é necessário uma dieta com elevada quantidade de carboidratos (BIESEK; ALVES; GUERRA, 2005).

Se o praticante de atividade física for bem nutrido, o treino não imporá nenhuma demanda especial de qualquer nutriente. Os estoques corporais de carboidratos e gorduras satisfazem as exigências de energia da maior parte das atividades com duração inferior à uma hora (WILLIAMS 2002).

A situação de consumo de carboidratos antes, durante e após o esforço, estimulou o aparecimento de grandes variedades de produtos no mercado visando os atletas e praticantes de atividade física (SILVA; MIRANDA; LIBERALI, 2008).

Os hidratos de carbono podem ser classificados em três diferentes tipos, de acordo com o nível de complexidade das moléculas que os representam. Os carboidratos são diferenciados pelo número de açúcares simples em combinação dentro da molécula (Quadro1).

Quadro 1: Característica específica dos carboidratos

Tipo de carboidrato	Características específicas
Frutose	Incorporam palatabilidade as bebidas; Promove estímulos 20-30% menor nos níveis plasmáticos de insulina quando comparada a glicose e, portanto reduz a lipólise; Taxa de oxidação 25% que a da glicose.
Galactose	Taxa de oxidação e de 50% menor que a da glicose.
Maltose	Taxa de absorção e oxidação semelhante a da glicose.
Sacarose	Taxa de absorção e oxidação semelhante a da glicose
Maltodextrina	Sabor neutro e baixo valor osmótico; Taxa de absorção e oxidação semelhante a da glicose.
Amido	Amilopectina – rapidamente ingerida e absorvida; Amilose – menor taxa da hidrolise.
Frutose mais glicose	Absorção de água mais eficaz; Taxa de oxidação maior do que somente glicose.

(Carvalho; Hirschbruch, 2008).

Os carboidratos são subdivididos em: monossacarídeos (com um açúcar por molécula), dissacarídeos (com dois açúcares por molécula) e polissacarídeos (com inúmeros açúcares por molécula). Curiosamente, ao contrário dos carboidratos simples (mono e dissacarídeos), os carboidratos complexos (polissacarídeos) não possuem sabor doce (ROGATTO, 2003).

Quadro 2: Índice glicêmico de alguns alimentos ricos em carboidratos:

Alto	IG	Médio	IG	Alto	IG
Glicose	97	Cereais tipo musli	68	Chocolate	49
Bebidas esportivas	95	Refrigerantes	68	Feijão	48
Arroz	88	Biscoitos	66	Pão integral	45
Batata assada	85	Sacarose	65	Laranja	43
cereais de milho	84	Muffins	62	Cereais de fibras	42
Purê de batata	83	Sorvetes	61	Massa	41
Geléia	80	Mingau	61	Maça	36
Mel	73	Suco de laranja	57	iogurte flavorizado	33
Melancia	72	Manga	55	Banana verde	30
Pão branco	70	Banana madura	52	Leite	27

* O índice glicêmico expresso na tabela tem como referencia a glicose =100

FONTE: Adaptado de Foster-Powll e Brand Miller (1995)

Durante a prática da atividade física prolongada, o consumo de alimentos de médio índice glicêmico é bem tolerado. O esvaziamento gástrico ocorre com maior facilidade neste grupo de alimentos quando comparados aos de alto índice glicêmico na mesma concentração (CARVALHO; HIRSCHBRUCH 2008).

Quanto maior a intensidade dos exercícios maior será a participação dos carboidratos como fornecedores de energia. Exercício prolongado reduz a concentração de glicogênio muscular, exigindo constante preocupação com a sua reposição, porém, apesar de tal constatação, tem sido observado um baixo

consumo de carboidratos pelos praticantes de atividade física (CARVALHO, 2003).

Então, após o exercício físico, a ingestão de carboidratos faz-se extremamente necessária para a reposição das reservas de glicogênio muscular depletadas durante a prática (CYRINO; ZUCAS, 1999).

Segundo a Sociedade brasileira de medicina no esporte (2009) a recomendação de carboidratos é de 60-70% do VCT ou 5-8g/kg de peso/dia e para atividades intensas e de longa duração recomenda-se um consumo de 10g/kg/peso.

4.3.2 Proteína

A ingestão de proteína, além de servir como substrato para crescimento e desenvolvimento do organismo, quando consumidas em altas quantidades fornece energia, faz a regularização do metabolismo, transporte de nutriente e atua como catalisadores naturais, além da função relacionada à defesa imunológica (GARETT, 2003).

Os músculos são compostos, em grande parte por proteínas. O exercício regular provoca efeitos bastante específicos no metabolismo de proteínas corporal. O exercício intenso aumenta os danos causados aos músculos. As necessidades de proteínas na dieta são influenciadas, pelo tipo de proteína consumida. O corpo tem demanda de aminoácidos essenciais, que não podem ser sintetizados por seres humanos e devem ser obtidos diretamente dos alimentos e aminoácidos não essenciais (MAUGHAN; BURKE, 2004).

Para atletas, a recomendação pode ser entre 1,2 e 1,6g/kg/peso/dia. Mesmo no caso de atletas de força (fisiculturistas, halterofilistas, etc.) a recomendação é de no máximo 1,8g/kg/peso/dia, algo facilmente possível de ser obtido por meio de uma dieta balanceada, que, portanto, é suficiente para fornecer a proteína que possibilita a síntese protéica, necessária para o ganho de massa muscular, não havendo necessidade de qualquer suplementação (CARVALHO; MARA, 2010).

Para favorecer a síntese protéica e não deixar que o atleta entre em balanço nitrogenado negativo, o consumo de proteína logo após o treino é

interessante para que ocorra a recuperação muscular, além de uma boa recuperação tecidual (CARVALHO, et al., 2008).

Quadro 3 - Aminoácidos essenciais e não essenciais.

Essencial	Não essencial
Isoleucina	Alanina
Leucina	Arginina
Lisina	Asparagina
Metionina	Aspartato
Fenilalanina	Cisteína
Treonina	Glutamato
Triptofano	Glutamina
Valina	Glicina
	Histidina
	Prolina
	Serina
	Tirosina

Fonte: DODO; ANDRADE, 2017

4.3.3 lipídeos

Os lipídeos participam de diversos processos celulares de especial importância para atletas, como o fornecimento de energia para os músculos em exercício, a síntese de hormônios esteróides e a modulação da resposta inflamatória. As recomendações de lipídeos para atletas são de 20%-25% da ingestão energética. A utilização de gordura como fonte de energia adicional à dieta pode ser adotada, devendo, alcançar, no máximo, 30% do valor energético total (VET). Por outro lado, um consumo lipídico inferior a 15% do VET parece não trazer qualquer benefício à saúde e ao desempenho (PANZA et al., 2007).

Quanto à gordura, não há a preocupação de estoque esgotado e sua repleção, tendo em vista se tratar de energia que é armazenada ocupando pouco espaço. Por ser armazenada desidratada, permite que haja grande quantidade de energia em pouco espaço, sendo a principal combustível

utilizada em atividades leves e moderada, de modo que o carboidrato seja poupado para as atividades intensas (CARVALHO; MARA, 2010).

Uma dieta com baixo nível de lipídeo pode comprometer o desempenho do atleta, assim ficando difícil aumentar a ingestão de carboidratos e proteínas com a finalidade de fornecer energia suficiente para manter o peso e a massa corporal do organismo. Além disso, os ácidos graxos essenciais, e as vitaminas lipossolúveis penetram no corpo através dos lipídeos dietéticos, ou seja, uma dieta pobre em gorduras ou isenta de gordura poderia gerar um estado relativo de desnutrição (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2001).

Quanto às necessidades diárias de lipídios, os atletas necessitam das mesmas recomendações destinadas à população em geral, ou seja, 1g de lipídio/kg de peso corporal, correspondendo a 30% do valor calórico total da dieta, devendo ser mantidas as proporções normais de ácidos graxos, ou seja, 10% de lipídios saturados, 10% de monoinsaturados e 10% de poli-insaturados (CARVALHO; MARA, 2010).

4.3.4 Alimentação pré-treino

A alimentação adequada é essencial para melhorar ou manter o treinamento e o desempenho físico. No entanto, muitos praticantes de exercícios físicos alteram seu comportamento dietético sem orientação de profissional qualificado e sim sobre influência de profissionais de outra área, amigos ou mídia que não são aptos a prescrever dietas, podendo resultar em uma escolha alimentar inadequada principalmente no momento anterior e posterior ao treinamento. A refeição pré-treino deve ser composta por alimentos ricos em carboidratos para evitar um quadro de hipoglicemia, manter os estoques de glicogênio hepático e muscular, evitar a fome e aumentar as reservas de glicose (OLIVEIRA et al., 2013).

A alimentação anterior ao exercício, de 1 a 4 horas antes, deve ter os seguintes objetivos: abastecer as reservas de glicogênio muscular; recuperar as reservas de glicogênio hepático, especialmente em exercícios realizados pela manhã, pois com jejum noturno essas reservas estão baixas; garantir boa hidratação do esportista; evitar o estado de fome e desconforto gastrointestinal (MAUGHAN; BURKE, 2004).

O consumo de carboidratos antes do exercício traz benefícios quando, a preparação nutricional antecedente ao treino não foi adequada, o esportista passou por um período moderado de jejum (8-12 horas); o consumo de carboidrato durante o exercício será restrito ou impossível (BACARAU, 2001).

A composição da refeição antes do exercício não deve colaborar com distúrbios gastrointestinais como flatulência, acidez estomacal, azia ou excesso de volume. Logo, alimentos formadores de gases como o feijão, alimentos condimentados que podem provocar azia e alimentos volumosos como massas devem ser evitados (WILLIAMS, 2002).

A alimentação pré-treino deve conter de 1 a 5g de carboidratos por quilograma de peso corporal e ser ingeridas 1 a 4 horas antes do exercício (POWERS; HOWLEY, 2005).

A necessidade de proteína consumida pelo atleta deve ser diferente da população comum, dependendo da característica do treinamento e da modalidade e esportiva. Em atividades de longa duração ocorre a utilização de aminoácidos como substrato de energia principalmente os aminoácidos de cadeia ramificados. A recomendação de ingestão diária de proteínas para modalidades de resistência não deve ultrapassar valores em torno de 1,4 a 1,7 g de proteína por quilo de peso corporal (WOLFE, 2000).

Devido à característica do tipo do exercício, não há necessidade de diferenciar o consumo de lipídeos entre atletas e a população comum. A recomendação é que do total de calorias ingeridas por dia, em torno de 25 a 30% sejam lipídeos, sendo que é importante que tenha uma distribuição equilibrada entre a gordura saturada, monoinsaturada e polinsaturada (WHO & FAO, 1995).

4.3.5 Alimentação pós-treino

A alimentação após o treinamento tem como objetivo potencializar a recuperação muscular e restaurar reservas hepáticas e musculares de glicose, para isso deve incluir alimentos ricos em proteínas e carboidratos (MORAIS; SILVA; MACÊDO, 2014).

Entre os objetivos mais importantes da nutrição está a ressíntese das reservas de glicogênio muscular e hepático e a reposição de fluídos e eletrólitos perdidos pela transpiração. A eficiência da recuperação das reservas

de glicogênio muscular decorre da ingestão de pelo menos 1g/kg de peso corporal de carboidratos, durante as duas primeiras horas após o exercício e ingestão diária de 7 a 10g/kg de peso corporal (MAUGHAN; BURKE, 2004).

BROUNS (2005) estabeleceu que quando o exercício tem característica intensa algumas diretrizes nutricionais pós-exercício. São elas:

- Para obter o máximo do armazenamento de glicogênio, recomenda-se que durante as primeiras 2 horas após o exercício, sejam ingeridos 100g de carboidratos na forma de líquidos ou de um alimento de fácil digestão. Após essa ingestão, são recomendados 25g por hora, totalizando aproximadamente 10g de carboidrato por kg de peso corporal devendo ser consumido no período de 24 horas, preferencialmente 2/3 dessa quantidade devem consistir em alimentos com um alto índice glicêmico.
- Indica-se consumir alimentos fontes de carboidrato com um índice glicêmico moderado a alto.
- Ao acrescentar proteína ao carboidrato consumido durante as primeiras horas após o exercício pode estimular os ritmos de recuperação do glicogênio.
- Não obtém qualquer benefício em consumir aminoácidos ou misturas de aminoácidos de forma isolada.
- O acréscimo de 600 a 1.200 mg de sódio nas bebidas para reidratação pós-exercício aprimora a retenção de líquidos e a recuperação do equilíbrio hídrico.

A suplementação nutricional é o consumo de um nutriente visando um determinado efeito. Um grupo que necessita de uma ingestão alimentar distinta é o dos atletas. Eles têm a demanda energética altíssima, e os suplementos nutricionais seriam destinados a cobrir deficiências impostas pelo grande período ativo (LASMAR; CAMANHO; LASMAR; 2002).

MAUGHAN; BURKE (2004) relatam que os suplementos alimentares podem ser encontrados na forma de pílulas, cápsulas ou pó, líquido e barras. Suas definições variam de país para país de acordo com a regulamentação dos produtos alimentícios e farmacêuticos.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo teve como amostra 22 corredores de ambos os sexos sendo 55% (n=12) do sexo masculino e 45% (n=10) do sexo feminino, com idade média de aproximadamente 31 anos como pode-se observar no quadro 3.

Os homens são mais adeptos a esse tipo de modalidade esportiva, motivados por vários fatores como a melhora do condicionamento físico e da saúde, porém nos últimos anos vem se tornando maior o número de mulheres que praticam esse esporte, devido ao gasto energético provocando a busca de uma aparência.

Segundo Truccolo, Maduro e Feijó (2007), em seu estudo encontrou que como razões mais importantes para mulheres aderirem à atividade física regular, a melhora do condicionamento físico e saúde, ser divertido e melhorar auto-estima.

Segundo Alvarez e Meirellez (2008) e De Lira et al; (2008), quanto ao sexo do praticante, estudos nacionais confirmam que as mulheres são mais propensas a se envolver em atividades como caminhada e ginástica, enquanto os homens se engajam mais frequentemente em esportes, como corrida e musculação.

Quadro 3: Sexo e idade dos participantes.

Sexo	Quantidade, (%)	Idade em Média
Masculino	12, (55%)	28 anos
Feminino	10, (45%)	35 anos

Fonte: DODO; ANDRADE, 2017

A maior parte dos praticantes (64%, n=14) executavam o treinamento no mínimo 3 vezes na semana, com duração de no mínimo 30 minutos por atividade, como pode-se observar nos gráficos 1 e 2, normalmente respeitando um horário pré estabelecido, com exceção de treinamentos executados no dia de sábado ou domingo.

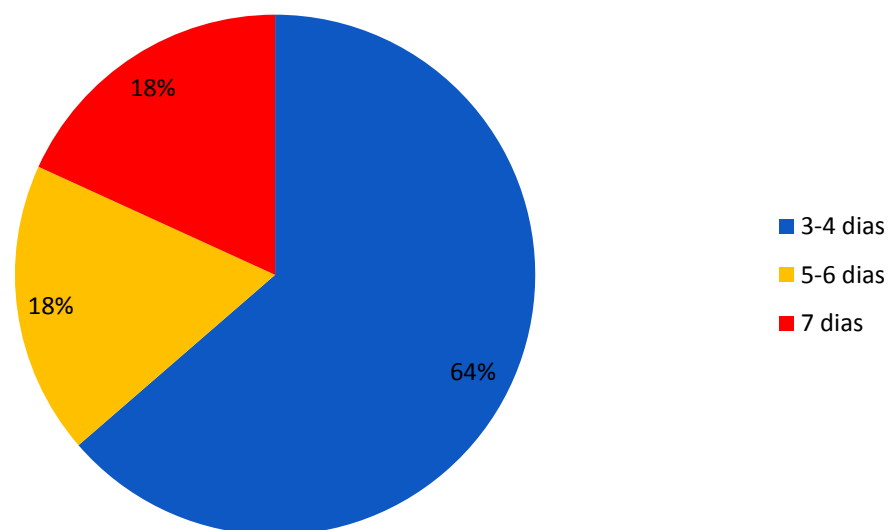
Segundo a Organização Mundial de Saúde (2010), a orientação para adultos é praticar de no mínimo 150 minutos por semana de atividade física moderada ou 75 minutos por semana de atividade intensa, em sessões de pelo menos 10 minutos de duração, sem determinação de frequência semanal, para obter os benefícios da atividade física. Se considerar essa recomendação, a

maioria da população desse estudo não atinge a prática mínima orientada, isto que quem pratica 30 minutos de corrida 3 vezes na semana pratica 90 minutos por semana de atividade moderada, porém como não foi aferido velocidade da corrida, também não pode-se afirmar que a atividade praticada possa ter nível intenso.

Mesmo assim, a saúde e a qualidade de vida dos praticantes de atividade física podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular, diminuindo o risco de adquirir doenças à medida que a atividade aumenta.

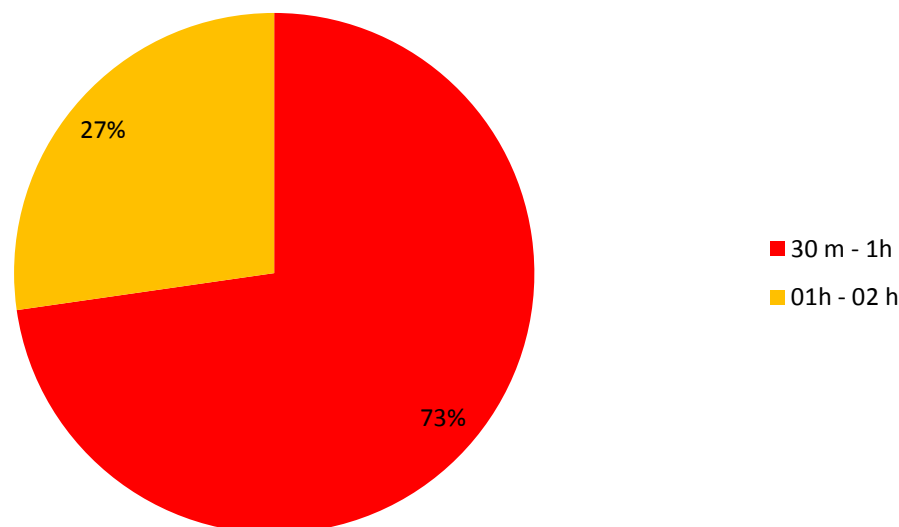
Além disso, Akcel (2005), em sua pesquisa apontou que a atividade física é recomendada como forma de melhorar a qualidade do sono, apesar de não haver concordância na literatura científica sobre a intensidade, duração, frequência e até mesmo horário para a prática da mesma.

Gráfico 1: Quantos dias da semana executa o treinamento.



Fonte: DODO; ANDRADE, 2017

Gráfico 2: Duração dos treinos

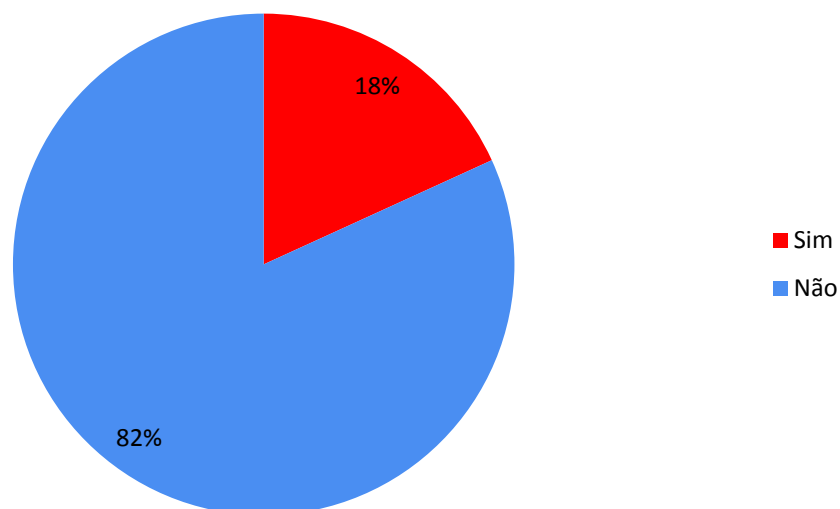


Fonte: DODO; ANDRADE, 2017

Então para o tipo de treinamento feito pela população estudada, é possível atingir necessidades nutricionais com o consumo de alimentos, sem necessidade de suplementação alimentar, por se tratar de praticantes amadores e não de atletas. Sendo assim, no gráfico 3 pode-se observar que o número de participantes que consome suplemento alimentar foi baixo, pois que somente 18% (n=18) dos participantes relataram o uso de suplemento desses 25% (n=1) do sexo feminino e 75% (n=3) do sexo masculino e 82% (n=18) dos participantes relataram não fazer o consumo de nenhum tipo de suplemento alimentar.

Os suplementos alimentares são produtos a base de vitaminas, minerais, extratos, aminoácidos ou combinações entre eles. No Brasil, a portaria número 222 da Secretaria de Vigilância Sanitária (1998) estabelece tais produtos como alimentos para praticantes de atividades físicas. A indicação de suplementos alimentares é de responsabilidade do nutricionista, no entanto, apenas 20,5% das prescrições foram feitas por esse profissional. Ocorre que entre 27,5% a 43,0% das indicações são provenientes de educadores físicos, os quais não possuem habilitação para este tipo de procedimento, conforme a Lei Federal número 9696 e Conselho Nacional de Saúde (NOGUEIRA, SOUZA et al. 2013).

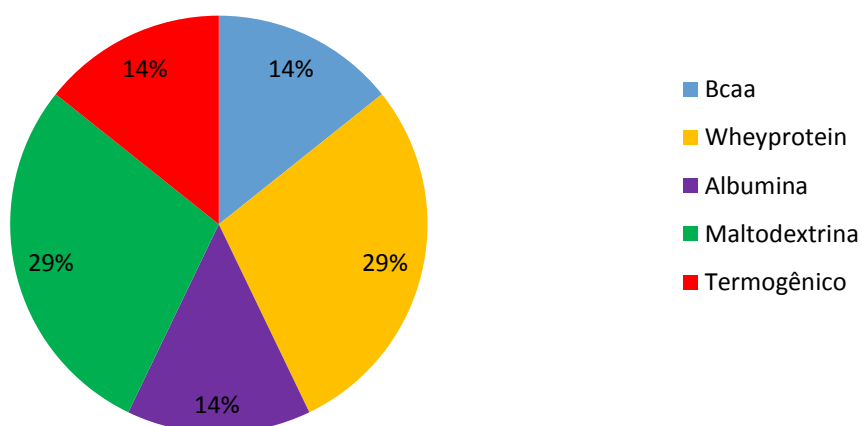
Gráfico 3: Faz uso de suplemento



Fonte: DODO; ANDRADE, 2017

Os suplementos mais utilizados pelos participantes foram Whey protein (29% n=2) e maltodextrina (29% n=2), outros suplementos citados foram os aminoácidos de cadeia ramificados (ACR OU BCAA), a albumina e termogênico, todos foram relatados serem consumidos por 14% (n=1) indivíduo. Como observa-se no gráfico 4.

Gráfico 4: Quais tipos de suplemento mais consumido.



Fonte: DODO; ANDRADE, 2017

Dentre os 18% (n=4) indivíduos que utilizam suplemento alimentar 50% (n=2) dos participantes relataram que faz o uso de mais de um suplemento alimentar antes do treinamento, sendo que 1 participante utiliza maltodextrina, whey protein e BCAA, antes e após o treinamento, e 1 indivíduo, utiliza whey protein juntamente com albumina após o treino, 1 participante relatou que consome apenas após o treinamento e não houve nenhum resultado para participantes que consomem suplemento alimentar durante a sessão de treinamento como observa-se no gráfico 5. Vale ressaltar que 50% dos que usam suplemento usa de forma desnecessária e inadequada, visto que o período de treinamento da maioria é de até 1 hora, além disso, antes da atividade física é preciso repor carboidrato e proteína o que seria possível através de uma alimentação convencional.

No estudo de Alvarez e Merellez (2008), os suplementos mais utilizados encontrados foram os ricos em proteínas, whey protein, albumina e barras de proteínas 51,61% (n=16). Esta prevalência da utilização de proteínas, provavelmente, se justifica por ser o suplemento mais conhecido como sendo capaz de aumentar a massa muscular, que é o desejo da maioria dos usuários de suplementos.

Araújo et al, (2002), em seu estudo também verificam que o suplemento mais utilizado pelos desportistas foi à base de proteínas e aminoácidos (27%).

Uma parte dos estudos realizados com o soro do leite ou proteínas do leite conclui-se que, ingeridos imediatamente após o exercício de resistência aumenta a síntese de proteína muscular em comparação ao consumo de carboidratos imediatamente após o treinamento (HULMI et al, 2010).

É importante que os consumidores de suplementos proteicos sejam devidamente orientados e sigam recomendações adequadas de ingestão de proteína, pois o consumo elevado desse nutriente pode trazer sérios riscos à saúde como sobrecarregar os rins, fígado e prejudicar os ossos (CAPARROS et al; 2009). Portanto para a população estudada é necessário um estudo mais aprofundado para saber as demandas energéticas e se realmente é necessário o uso desse determinado suplemento, sendo que as mesmas podem ser requeridas por meio de uma alimentação adequada.

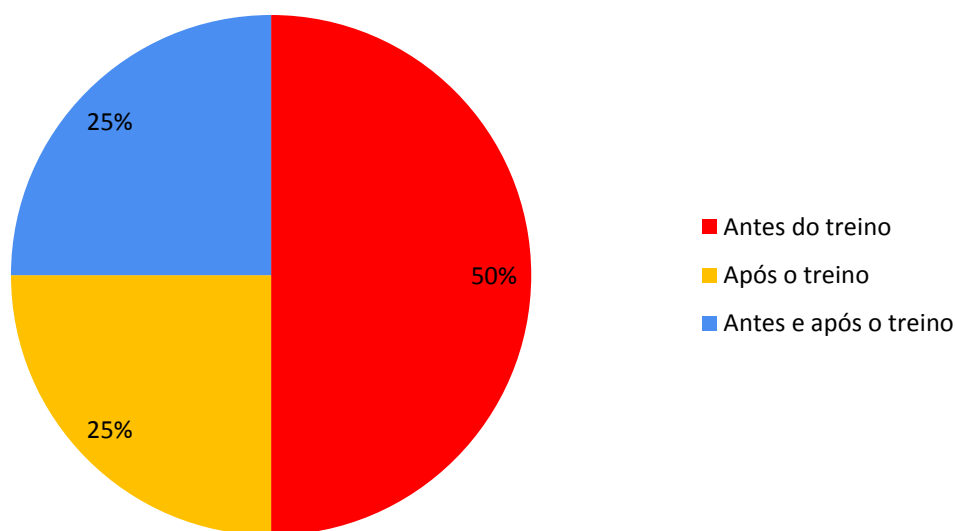
O uso da suplementação com carboidratos por atletas é interessante considerando que dependendo da duração e intensidade do treino, há perdas de fluídos corporais, queda nos níveis de glicose sanguínea e depleção das reservas de glicogênio muscular (ACSM, 2011). Por isso a reposição deve ser feita quando a duração do exercício excede 1 hora e 30 minutos.

No estudo de Andrade et al (2012), o uso de termogênico foi maior entre as mulheres, tendo como objetivo a perda de peso seguido pela diminuição da gordura localizada. A ingestão excessiva de termogênicos pode levar ao surgimento de efeitos colaterais como dor de cabeça, arritmia cardíaca, tontura, insônia e problemas gastrointestinais (ALTIMARI et al, 2005).

De acordo com Reader's Digest (2001), os suplementos alimentares oferecem um poderoso recurso para promoção da saúde e bem estar pessoal, mas podendo gerar efeitos colaterais se utilizados com imprudência, devido a conter algumas substâncias tóxicas.

Segundo Camina e Kapazi (2004), por modismos e propagandas não científicas, há o consumo de suplementos alimentares sem a recomendação de um profissional médico ou nutricionista, assim sendo indicados por técnicos e vendedores de lojas específicas na maioria dos casos.

Gráfico 5: Período que faz a suplementação.



Fonte: DODO; ANDRADE, 2017

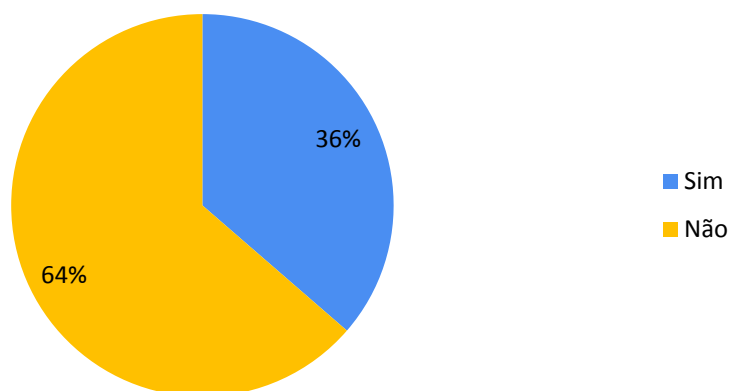
Em relação a ingestão de proteínas e aminoácidos, tanto de alimentos quanto de suplementos, deve ser realizada após o exercício físico, favorecendo o ganho de massa muscular, juntamente com a ingestão de carboidratos, assim reduzindo a degradação protéica. O consumo antes do treinamento não é indicado, pois tende a diminuir o esvaziamento gástrico, podendo ocasionar desconforto gastrintestinal, sobretudo se este é de alta intensidade, levando assim o atleta a uma perda do desempenho durante a atividade (BRASIL, 2009). Já a ingestão de carboidratos pode ser realizada antes, durante ou após os exercícios desde que de acordo com a necessidade individual.

Segundo os estudos Pereira e Cabral (2007), a prática de exercícios físicos juntamente com uma alimentação adequada, que forneça os nutrientes necessários para a manutenção, restauração e crescimento dos tecidos são de extrema importância. Uma dieta saudável e exercício ao longo do tempo promovem uma vida mais saudável assim reduzindo o risco de doenças crônicas. Para os indivíduos que realizam seus treinos com grande intensidade e longa duração, a suplementação alimentar pode ser indicada, quando a seleção de alimentos de uma dieta se apresenta inadequada, já que os suplementos alimentares possuem em suas composições nutrientes, como vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos, fibras e, também, são utilizados para atingir a demanda energética necessária (MIARKA et al., 2007).

Guerra (2004) em seu estudo afirma que os atletas que apresentam como objetivo melhorar seu desempenho físico necessitam de uma ótima alimentação, utilizar suplementos de forma cuidadosa e consumir variedades de alimentos na quantidade adequada para cada indivíduo.

Portanto a suplementação alimentar nos participantes dessa pesquisa pode estar sendo realizada inadequadamente, sendo que os participantes podem obter a quantidade de nutrientes necessária através da alimentação, mas para isso ser confirmado necessita-se de mais meios de investigação para saber a quantidade de nutrientes ingeridos diariamente e a intensidade do treinamento.

Gráfico 6: Já fez algum tipo de acompanhamento nutricional



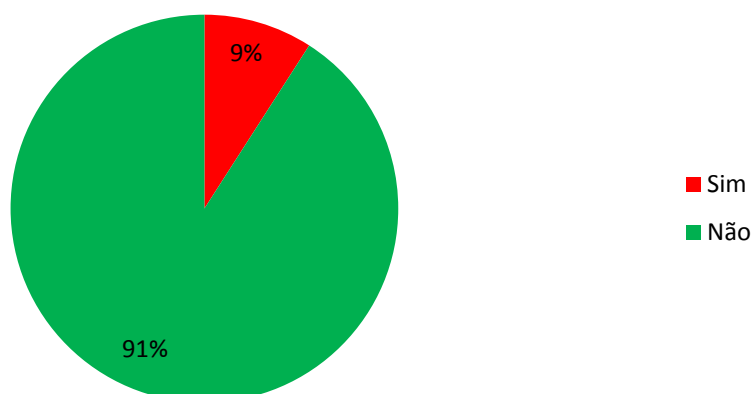
Fonte: DODO; ANDRADE, 2017

Pode-se observar que somente 64% (n=14) dos participantes nunca obtiveram algum acompanhamento nutricional, 36% (n=8) dos participantes relataram que já realizou algum acompanhamento nutricional (GRÁFICO 6)

No gráfico 7 observa-se que 9% (n=2) dos voluntários estão realizando acompanhamento nutricional atualmente e 91% (n=20) não o fazem.

Identificou-se, portanto que poucos (9% n=2) participantes estão realizando acompanhamento nutricional no momento, outro achado foi que dentre os 2 participantes que realizam acompanhamento nutricional, não faz o uso de suplemento alimentar, mostrando que nutricionalmente não é recomendado o uso de suplementos alimentares tendo em vista a duração do treinamento dos indivíduos.

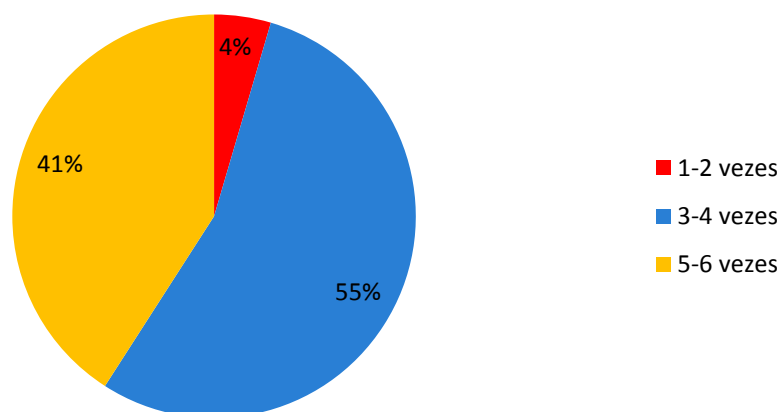
Gráfico 7: Realiza acompanhamento nutricional atualmente.



Fonte: DODO; ANDRADE, 2017

No gráfico 8, identifica-se que 55% (n=12) dos participantes realizam de 3-4 refeições diárias, 41% (n=9) relatou que realizam de 5-6 refeições diariamente e 4% (n=1), relatou fazer apenas 2 refeições diárias.

Gráfico 8: Número de refeições que realiza ao dia.



Fonte: DODO; ANDRADE, 2017

Outro fator importante que deve ser incentivado ao corredor é o consumo hídrico que deve ser realizado antes, durante e após o treinamento. A recomendação é de que o atleta deve estar hidratado antes mesmo do início da sessão de treinamento ou da competição, sendo recomendado que o atleta realize a ingestão de 400 a 800 ml de líquido aproximadamente três horas antes do exercício físico (WOLINSKY E HICKSON 1996).

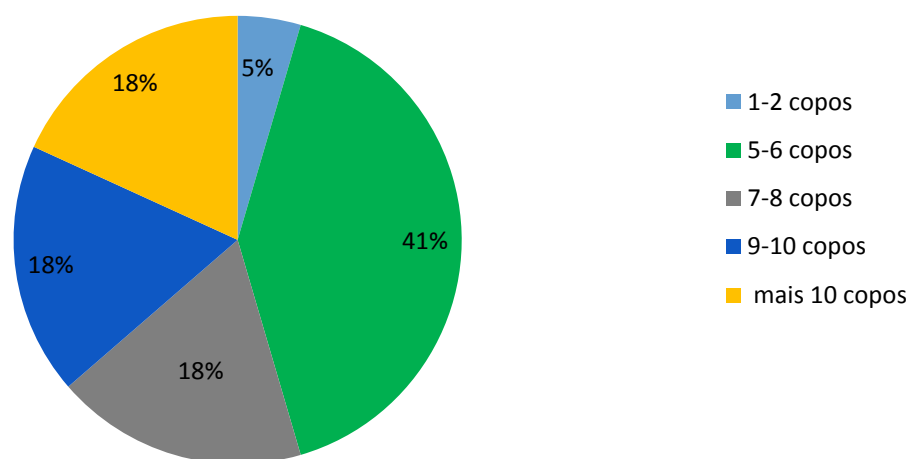
Segundo Biesek, Alves e Guerra (2005) recomendam que durante a atividade o atleta se hidrate a cada 15 a 20 minutos, sendo a ingestão dependendo das características individuais de cada atleta. Essa hidratação deve continuar sendo realizada após o treinamento.

No gráfico 9 observa-se que a 41% (n=9) dos participantes consome de 5-6 copos americanos (200ml) diariamente, 18% (n=4) consome 7-8 copos americanos (200ml), mesmo resultado obtido para o consumo de 9-10 copos e para participantes que consomem mais de 10 copos. Observou-se também que 5% (n=1) ingere de 1-2 copos americanos (200ml) de água diariamente. Portanto nesse estudo mostra-se que 36% (n=8) dos participantes consomem uma quantidade provavelmente adequada de água e 67% (n=14) faz o

consumo insuficiente de água diariamente, pois esses consomem entre 200 a 1600 ml de água por dia.

Porém, se considerar a recomendação diária por kg/dia, em indivíduo kg deveria consumir com 2100 ml/dia, o que poderia aumentar o número de pessoas desse estudo com consumo inadequado de água. Isso é uma limitação encontrada no presente estudo.

Gráfico 9: Quantidade média de água ingerida diariamente.



Fonte: DODO; ANDRADE, 2017

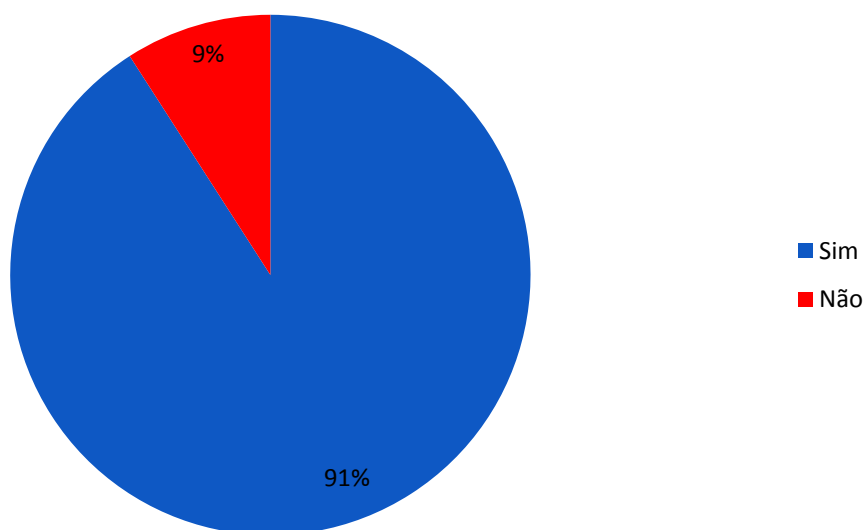
Além da água, também deve-se atentar as refeições que são feitas durante o dia principalmente as refeições pré e pós-treino. A refeição pré-treino deve proporcionar quantidade de energia adequada, proveniente principalmente dos carboidratos de baixo ou médio índice glicêmico, proteínas de alto valor biológico, vitaminas, minerais e hidratação. Dependendo do momento a ser realizada, deve conter pouca ou nenhuma quantidade de gorduras e fibras, facilitando o esvaziamento gástrico, absorção e minimizando a hipótese de qualquer perturbação gastrointestinal (ORSINI, 2013; COCATE, MARINS, 2007).

Assim, antes do treino, o ideal é escolher alimentos com baixo índice glicêmico, como pães integrais, cereais, tubérculos ou frutas. Estes alimentos têm digestão mais lenta, portanto o açúcar será liberado no organismo aos poucos, mantendo a energia constante. (PAES, 2013)

Para CLARK (2002), a nutrição pré-treino tem como funções, prevenir a hipoglicemia, ajudar absorver alguns sucos gástricos (reduzir o apetite), servir como combustível para seus músculos e tranquilizar a mente de que seu corpo está abastecido para realizar a atividade, tendo em vista que o aspecto psicológico é um fator extremamente influente tanto nos treinos quanto na performance.

Neste estudo verificou-se, através do gráfico 10 que a maioria (91%, n=20) dos voluntários realiza refeição pré-treino sendo 9% (n=2) os que não realizam esta refeição.

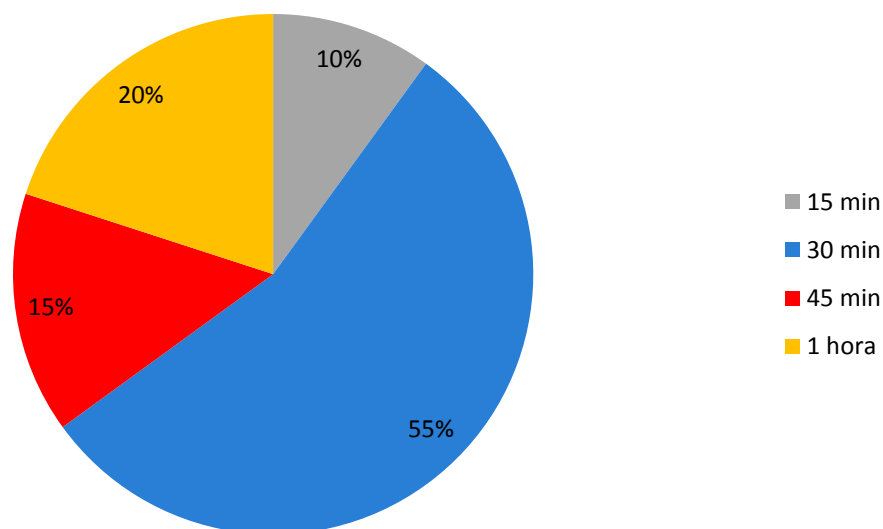
Gráfico 10: Realiza refeição pré-treino.



Fonte: DODO; ANDRADE, 2017

No gráfico 11 constatou-se que dentre os 20 participantes que consomem alimentação pré-treino, a maioria (55%, n=11) faz no período de 30 minutos antes do treinamento, seguido de 20% (n=4) que faz a refeição 1 hora ou mais antes do treinamento, 15% (n=3) faz 45 minutos antes e 10% (n=2) realiza 15 minutos antes do treinamento.

Gráfico 11: Quanto tempo antes do treinamento realiza a refeição pré-treino.



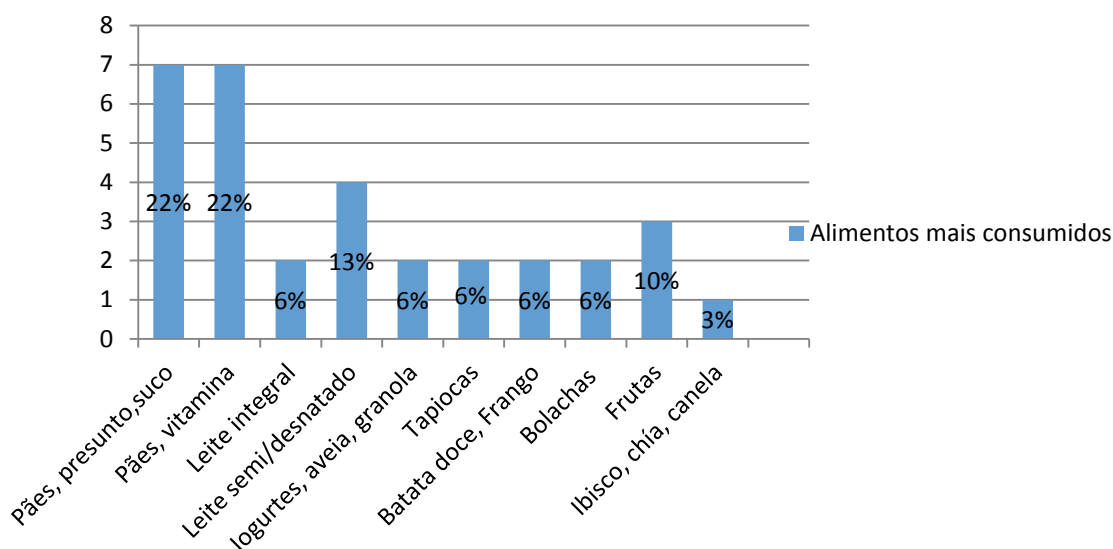
Fonte: DODO; ANDRADE, 2017

Assim, no gráfico 12 pode-se observar os alimentos que geralmente são consumidos na refeição que antecede o treinamento. Há uma ingestão variada de alimentos consumidos com prevalência maior dos pães, tanto integral 22% (n=7) quanto o pão branco sendo que 22% (n=7) relataram consumir esses alimentos juntamente com outros alimentos e não sozinho. As combinações com pão foram pão com presunto e suco (22%, n=7) e pão com vitamina (22%, n=7), porém visto que a maioria dos participantes realizam refeições 30 minutos antes do treino as mesmas deveriam ser compostas por alimentos de mais fácil digestão como batata doce, aveia, tapioca, mandioca, banana ou até mesmo a refeição poderia ser líquida, porém o leite não deveria compor esta refeição, visto ser um alimento de fonte proteica, portanto com menos digestibilidade. Sendo assim, o mesmo, foi visto ser consumido por 19% da população sendo o maior consumo de leite semi ou desnatado (13%). Outros alimentos observados foram iogurtes, que foi relatado ser consumido junto com aveia ou granola por 6% (n=2) da amostra. O consumo somente de frutas antes dos treinos foi relatado somente por 10% (n=3) dos participantes, houve também o relato de consumo de tapiocas por 6% (n=2) e o mesmo achado vale para o consumo de batata doce com frango 6% (n=2) antes dos treinamentos, também se observou que 6% (n=2) dos voluntários relataram

consumir bolachas na refeição pré-treino. Outro resultado encontrado foi que 3% (n=1) dos participantes faz o consumo ibisco, canela e chía.

Portanto, a tapioca, fruta que são mais adequados para este momento, considerando que o consumo é feito 30 minutos antes, foi consumido por somente 16% da população.

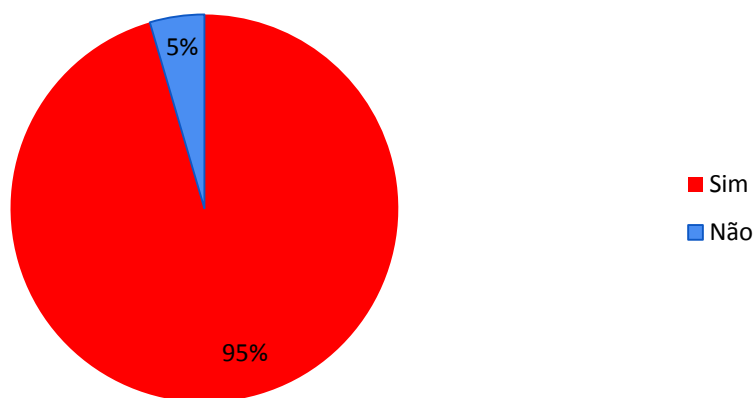
Gráfico 12: Alimentos consumidos no pré-treino.



Fonte: DODO; ANDRADE, 2017

Em relação à alimentação após os treinamentos pode-se verificar que a maioria (95%, n=21) dos indivíduos realiza alimentação pós-treino e apenas 5% (n=1) não realiza (gráfico 13). E o momento que os participantes mais consomem alimentos pós-treino foi constatado que (28,5%, N=6) dos pesquisados realizam 15 minutos após o término da atividade, mesmo dado levantado para tempo de 45 minutos após a atividade (28,5%, N=6), o período de 30 minutos após foi identificado que 19% (N=4) dos participantes realizam nesse momento e 24% (n=5) dos praticantes relatou que faz o consumo no período de 1 hora ou mais após o treino, como pode-se ver no gráfico 14.

Gráfico13: Realiza refeição pós treino.

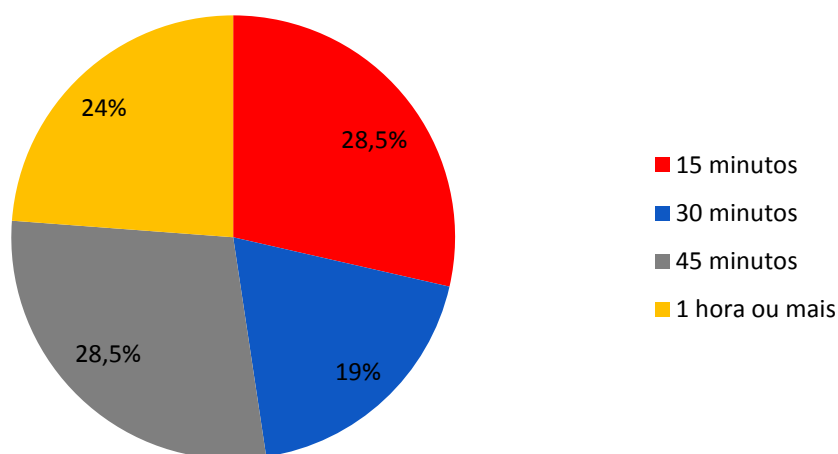


Fonte: DODO; ANDRADE, 2017

A alimentação após o treino tem como objetivo potencializar a recuperação muscular e restaurar reservas hepáticas e musculares de glicose, para isso deve incluir alimentos ricos em proteínas e carboidratos (MORAIS; SILVA; MACÊDO, 2014).

As refeições pós-treino deve ser constituída de carboidratos simples com a ingestão de 0,7 e 1,5g/kg peso no período de 4 horas, sendo assim suficiente para a ressíntese de glicogênio muscular, repor vitaminas e minerais excretados pelo suor, para o ganho de massa muscular recomenda-se 10g de proteína e 20g de carboidratos (MCARDLE, 1999).

Gráfico 14: Período da alimentação.



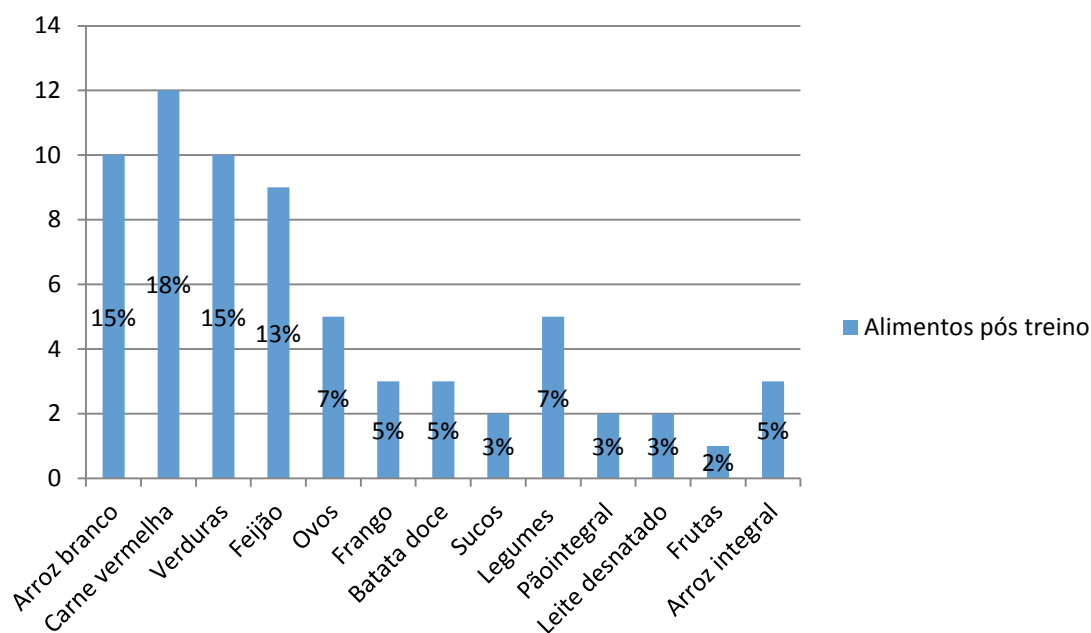
Fonte: DODO; ANDRADE, 2017

Sobre a alimentação após os treinamentos observou-se com maior prevalência sobre outros alimentos citados pelos participantes o arroz branco por 15% (n=10) dos participantes, carne vermelha por 18% (n=12), verduras 15% (n=10), feijão 13% (n=9) e legumes 7% (n=5) dos participantes relatam que faz o consumo desses alimentos após o treinamento, ou seja, 73% dos participantes realiza o consumo desses alimentos, isso sendo evidenciado pelo o momento do dia em que o treinamento é realizado que normalmente é executado no finalzinho da tarde começo da noite assim caracterizando a alimentação após o treinamento como o jantar. Outros alimentos citados foram a combinação de batata doce e frango que se faz o consumo por 5% (n=3) participantes, os ovos foram citados por 7% (n=5) participantes que relataram que faz o consumo juntamente com verduras e legumes. O arroz integral foi assinalado por 5% (n=3) voluntários juntamente, com frango e legumes. Pão integral e leite desnatado foram citados por 3% (n=2) participantes. Outro resultado obtido foram que 3% (n=2) dos voluntários consomem sucos e apenas 2% (n=1) dos participantes relatou o consumo de fruta após o treinamento. Como observado no (gráfico 15).

Entretanto, para um consumo alimentar adequado após o treino, é necessário combinar alimentos ricos em proteínas de alto valor biológico e carboidratos de moderado e alto índice glicêmico para restauração muscular e promoção de outros processos anabólicos (MOZETIC, et al., 2016).

Portanto mesmo que a população realize uma refeição pós-treino adequada não necessariamente indica que as outras refeições esteja corretas, por isso foi aplicado um quadro de frequência alimentar para observar hábitos recorrentes, vale ressaltar que não foi verificado quantidade de alimentos e peso corporal isso evidenciando uma limitação da pesquisa.

Gráfico 15: Alimentos consumidos no pós treino.



Fonte: DODO; ANDRADE, 2017

Além disso, verifica-se, através do quadro 2, a frequência do consumo de alimentos realizada pelos praticantes de corrida. Nota-se que os alimentos mais consumidos diariamente foram carne ou ovos 100% (n=22) relataram que faz o consumo desses alimentos, outro alimento com um grande consumo diário são as leguminosas, mais especificamente o feijão que foi indicado por 86% (n=19) participantes, já as verduras consumidas diariamente foram relatadas por 73% (n=16) participantes. Os carboidratos notou-se que 68% (n=15) participantes fazem o uso de arroz, macarrão, batatas ou mandiocas diariamente, já alimentos integrais como o pão, arroz e macarrão foram citados em 45% (n=10) participantes sendo que 55% (n=12) não faz consumo diário de integrais. O consumo de frutas ou suco natural diariamente foi identificado que 55% (n=12) participantes faz o consumo desses alimentos, mesmo dado coletado para o café e chás. Outro achado foi que o leite e derivados foi assinalado por 27% (n=6) consomem esses alimentos diariamente, por outro lado 73%(n=16) não tem o hábito diário de consumo. Observa-se que os legumes consumidos diariamente foram relatados por 45% (n=10) participantes e 55% (n=12) não faz o consumo diário desse alimento, outro dado coletado foi que nenhum dos participantes relatou que faz o consumo de embutidos diariamente e que a sua maioria 41% (n=9) participantes relatou que faz o

consumo quinzenalmente. Constatase que o mel não foi citado o consumo por nenhum dos participantes diariamente e que a 68% (n=15) participantes relataram que não faz o consumo desse produto em nenhum momento.

Portando nota-se que os alimentos com a maior prevalência de consumo diário são os pães, arroz branco, carnes, ovos, feijão, verduras, legumes, sendo esses alimentos de boa qualidade nutricional. Porém, houve pouco consumo de alimentos que não trazem benefícios à saúde como embutidos e doces. Outros alimentos como os integrais, leite e derivados, devem ser introduzidos nos hábitos alimentares diariamente.

Quadro 4: Frequência alimentar dos participantes da pesquisa:

Alimentos	Diário	Semanal	Quinzenal	Mensal	Não consome
Pães, bolachas e bolos.	12	4	1	1	4
Arroz, macarrão, batatas, mandioca.	15	3	3	1	0
Arroz, pão macarrão integral.	10	9	1	1	1
Carne ou Ovos.	22	0	0	0	0
Feijões/ Leguminosas.	19	3	0	0	0
Leites e derivados	6	4	0	1	11
Verduras (alface, agrião, etc)	16	4	1		1
Legumes (cenoura, abobrinha, etc)	10	9	2	0	1
Frutas ou Suco natural.	12	8	1		1
Embutidos (frios, linguiça, hambúrguer):		8	9	3	2
Açúcares e/ou Doces:	8	8	3	1	2
Café, chá preto, chá mate torrado:	12	6	0	1	3
Mel		1	4	2	15

Fonte: DODO; ANDRADE, 2017

6 CONCLUSÃO

Nesta pesquisa com relação ao hábito alimentar diário a maioria dos participantes se preocupa com uma alimentação saudável, mas ainda existem hábitos inadequados como quantidade, período das refeições, tipo de alimento consumido, pouca ingestão hídrica, que são realizados diariamente por esses praticantes, que possivelmente não foram corrigidos por falta de um acompanhamento nutricional com profissionais adequados visto que a minoria dos participantes faz acompanhamento nutricional.

Verificou-se também que a maioria dos participantes não consome suplemento alimentar, muito provavelmente por se tratar de atletas amadores que executam o treino sem a finalidade de competição e sim de uma promoção no bem estar físico e mental.

Observou-se que os alimentos mais consumidos do pré-treino foram os pães integral e branco obtendo o mesmo resultado de consumo, seguido do leite semi ou desnatado e juntamente com frutas. Já no pós treino os alimentos mais consumidos foram a carne vermelha juntamente com o arroz branco, verduras e o feijão, caracterizando o típico jantar da população brasileira.

Assim, nota-se um aparente consumo adequado de alimentos no pré e pós-treino, porém com alguns erros com relação ao tipo de alimento e horário que antecede o treino, além das limitações encontradas na aplicação do questionário.

Portanto, é imprescindível que mesmo sendo atletas amadores que os praticantes de corrida de rua necessitam de acompanhamento nutricional para adequar o consumo alimentar antes, durante e após a atividade física bem como em outras refeições diárias obtendo assim, mais energia, saúde e melhora no desempenho físico.

REFERÊNCIAS

- ACKEL, C. R. Sono e exercício. **Centro de Estudos de Fisiologia do Exercício**. Universidade Federal de São Paulo, 2005.
- ALVAREZ, T.S.; MEIRELLEZ, C.M.; **Efeitos da suplementação de b-hidroxi-b-metilbutirato sobre a força e a hipertrofia**. Revista de Nutrição. Vol. 21. Núm. 1. p.49-61. 2008.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Position stand: Exercise and fluid replacement. **Medicine Science Sports Exercise**. 1996
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION, DIETITIANS OF CANADA. **Joint Position Stand: Nutrition & Athletic Performance Med. Sci Sports Exerc**, 2000; 32: 2130-2145.
- ANDRADE, L. A.; BRAZ, V. G.; NUNES, A. P. O.; VELLUTO, J. N.; MENDES, R. R. Consumo de suplementos alimentares por clientes de uma clínica de nutrição esportiva de São Paulo. Revista brasileira Ciências e Movimento. São Paulo. Vol. 3. Num. 20. 2012. p. 27 – 36.
- ARAÚJO, A.C.M.; SOARES, Y.N.G. **Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará**. Revista de Nutrição. Vol.12. 1999
- ARAÚJO, F.; ARAÚJO, M. V. M.; LATORRE, M.R. D. O.; MANSUR, A. J. **Perfil lipídico de indivíduos sem cardiopatia com sobrepeso e obesidade**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo, v.84, n.5, p.405-409, 2005. Núm.1.
- AZEVEDO, F. H. R. **Efeitos da Ingestão de Carboidratos sobre a Resposta Glicêmica em Corredores de Rua na Distância de 5 Km**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v. 9, n. 49, p.53-59, jan./fev. 2015.
- BACURAU, R. F. **Nutrição e suplementação esportiva**. 2.ed São Paulo: Phorte, 2001. 294 p.
- BACARAU, R. **Nutrição e Suplementação Esportiva**. 5 ed. Editora Phorte. São Paulo SP, 2007.
- BIESEK, S; ALVES, L. A.; GUERRA, I. **Estratégias de nutrição e suplementação no esporte**. Editora Manole, 1ª ed. Brasileira – 2005.
- BRASIL, T. A. **Avaliação do hábito alimentar de praticantes de atividade física matinal**. Revista Fitness & Performance. Rio de Janeiro. Vol. 8. Núm. 3. p.153-156. 2009.
- BROUNS, F. **Fundamentos de nutrição para os desportos**. 2. ed. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2005. 151 p.
- CAMINA, S.M.; KAZAPI, I.A.M. **Avaliação do perfil nutricional e conhecimentos de Nutrição de Atletas de Voleibol**. Nutrição em Pauta. A

revista do Profissional de Nutrição. ISSN 1676 – 2274. Ano XII número 69 novembro/dezembro 2004. São Paulo SP. Pag. 20.

CAPARROS, D. R.; e colaboradores. **Ingestão protéica de praticantes de musculação de uma academia do município de Santo André.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Núm. 132. p.13-19. 2009.

CARVALHO, K. C. M.; et al. **A co-ingestão de carboidrato e proteína na forma de suplementação líquida confere alguma vantagem metabólica quando comparada com a ingestão do suplemento de carboidrato sozinho durante um exercício de endurance?** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo v. 2, n. 8, Março/Abril, 2008.

CARVALHO, T; MARA, L.S. **Hidratação e nutrição no esporte.** RevBrasMed Esporte – Vol. 16, No 2, 2010.

CARVALHO, J.R.; HIRSCBRUCH, M.D. **Nutrição Esportiva**, uma visão prática. 2ª edição, São Paulo-SP. Editora Manole, 2008.

CARVALHO, T. **Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde.** RevBrasMed Esporte 2003.

CYRINO, E.S.; ZUCAS, S.M.. Influência da **ingestão de carboidratos sobre o desempenho físico.** Revista da Educação Física/UEM 1999.

COCATE, P. G.; MARINS, N. M. **Efeito de três ações de "café da manhã" sobre a glicose sanguínea durante um exercício de baixa intensidade realizado em esteira rolante.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. v. 9, n. 1, p. 67 – 75, 2007.

CLARK, N. **Guia de nutrição desportiva.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física.** 5. ed Rio de Janeiro: Shape, 2003.

DE LIRA, C.A. B.; VANCINI, R.L.; DA SILVA, A.C.; NOUAILHETAS, V.L. A. **Efeitos do exercício físico sobre o trato gastrointestinal.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol.14. Núm.1. p.64-67. 2008.

DUARTE, M. F.S, DUARTE, C. R, ANDRADE, D.R. **Perfil de Ultramaratonistas brasileiros: quem são e como treinam.** Revista Treinamento Desportivo;2(3):65-81997.

GARRET, J. W. E. **A ciência do exercício e dos esportes**, Porto Alegre, Artmed, 2003.

GUERRA, I. **Importância da alimentação do atleta visando a melhora da performance.** Revista Nutrição em Pauta. v. 4. p. 63-66. 2002.

GUERRA, I. **Importância da alimentação e da hidratação do atleta**. R. Min. Educação Física, v. 12, n. 2, p. 159-173, 2004.

GOMES, R. T. et al; **Consumo Alimentar e Perfil Antropométrico de Tenistas Amadores e Profissionais**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v. 15, n. 6, Nov/Dez. 2009.

HIRSCHBRUCH, M. D; CARVALHO, J. R. **Nutrição esportiva: uma visão prática**. Barueri, SP: Manole, 2002. 345 p.

HULMI, J. J.; LOCKWOOD, C. M.; STOUT, J. R. **Effects of protein/essential amino acids and resistance training on skeletal muscle hypertrophy: A case for whey protein**. Nutrition&Metabolism, Finland. Vol. 7. Núm. 51. 2010

LASMAR, N. P; CAMANHO, G.L ; LASMAR, R. C. P. **Medicina do esporte**. Rio de Janeiro, RJ: Revinter, 2002. 505 p.

LIMA, P. G. **Tendências paradigmáticas na pesquisa educacional**. 2001, 317f. Dissertação (Mestrado em Educação). Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, SP, 2001.

MAUGHAN, R. GLEESON, M. GREENHAFF, P, L. **Bioquímica do Exercício e do Treinamento**. São Paulo: Manole 2000.

MAUGHAN, R.J; BURKE, L.M. **Nutrição Esportiva**. São Paulo Editora. Artmed, 2004.

MIARKA, B.et al. **Características da suplementação alimentar por amostra representativa por acadêmicos do curso de Educação Física**. Movimento & Percepção, v. 7, n. 11, p. 278-288, 2007.

IAAF. **Associação Internacional das Federações de atletismo**, 2005.

MAESTÁ, N.; e colaboradores. **Efeito da oferta dietética de proteína sobre o ganho muscular, balanço nitrogenado, e cinética da 15-N- Glicina de atletas em treinamento de musculação**. Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 14. Núm. 3. p.215-220. 2008.

MAUGHAN, R. J.; BURKE, L. M. **Manual de ciência e medicina esportiva: nutrição esportiva**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2004. 190 p.

MORAIS, A. C. L.; SILVA, L. L. M.; MACÊDO, E. M. C. **Avaliação do consumo de carboidratos e proteínas no pós-treino em praticantes de musculação**. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 8. n. 46. p. 247-253, Jul./Ago. 2014.

MORAIS, A. C. L.; SILVA, L. L. M.; MACÊDO, E. M. C. **Avaliação do consumo de carboidratos e proteínas no pós-treino em praticantes de musculação**. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 8. n. 46. p. 247-253, Jul./Ago. 2014.

MOZETIC, R. M.; VELOSO, V. F.; CAPARROS, D. R.; VIEBIG, R. F. **Consumo alimentar próximo ao treinamento e avaliação antropométrica de praticantes de musculação com excesso de peso em um clube de Santo André - SP.** *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 10. n. 55. p. 31-42, Jan./Fev. 2016.

MCARDLE, W.D; KATCH, F. I, KATCH, V.L.**Nutrição para o esporte e o exercício.** Rio de Janeiro-RJ. Editora Guanabara Koogan, 1999.

MCARDLE, W.D; KATCH, F. I, KATCH, V.L.**Nutrição para o esporte e o exercício.** 6ª edição, Rio de Janeiro-RJ. Editora Guanabara Koogan, 2001.

MCARDLE, W. D. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano.** 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

NACIF, M.A.L.; VIEBIG, R.L. **Avaliação antropométrica nos ciclos da vida: Uma visão prática.** São Paulo: Metha, 2008.

NOGUEIRA, F. R. S., A. SOUZA, et al. (2013). **Prevalência do uso e efeitos de recursos ergogênicos por praticantes de musculação nas academias brasileiras: uma revisão sistematizada.** *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde* 18(1): 16-30.

OLIVEIRA, C. E.; SANDOVAL, T. C.; SILVA, J. C. S.; STULBACH, T. E.; FRADE, R. E. T. **Avaliação do consumo alimentar antes da prática de atividade física de frequentadores de uma academia no município de São Paulo em diferentes modalidades.** *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 7. n.37. p.57-67, Jan/Fev. 2013.

OMS. Organização mundial da saúde. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/dicas-de-saude/atividade-fisica.html>. Acesso em 23 novembro 2017.

PANZA, V. P; COELHO, S. P. H; DI PIETRO, P. F; ASSIS, M. A. A; VASCONCELOS, V. A. G. **Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos.** *Rev. Nutr.*, Campinas, 2007.

PAZIN, J. DUARTE, M. D. F. D. S. POETA, L. S. GOMES, M. D. A.I. **Corredores de rua: características demográficas, treinamento e prevalência de lesões.** *Revbrascineantropom desempenho hum*, v. 10, n. 3, p. 277-82, 2008.

PEREIRA, J.M. O; CABRAL, P. **Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife.** *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 1, n. 1, p. 40-47, 2007.

PESSI, S; FAYH, A. P. T. **Avaliação do Conhecimento Nutricional de Atletas Profissionais de Atletismo e Triathlon.** *RevBrasMed Esporte – Vol.* 17, No 4 2011.

POWERS, SCOTT K.; HOWLEY, EDWARD T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 5. ed. São Paulo, SP: Manole, 2005. 576 p.

READER'S DIGEST. **O poder de Cura de Vitaminas, minerais e outros suplementos: um guia de A a Z para melhorar sua saúde, prevenir e tratar doenças com eficácia e segurança**. 1 edição, Ed. Reader'sDigest Brasil Ltda. Rio de Janeiro RJ.2001

ROGATTO, G.P. **Hidratos de carbono: aspectos básicos e aplicados ao exercício físico**. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 56 - Enero de 2003.

SALGADO, J.V.V.; CHACON-MIKAHIL, M.P.T. **Corrida de rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes**. Revista da Faculdade de educação física da Unicamp, Campinas. V. 4, n. 1, 2006.

SARKIS, M. **A construção do corredor: dos primeiros passos à alta performance**. Gente: São Paulo, 2009.

SCHAAN, B.; HARZHEIM, E.; GUS, I. **Perfil de risco cardíaco no diabetes mellitus e na glicemia de jejum alterada**. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v.38, n.4, p.529-36, 2004.

SILVA, A.L, MIRANDA, G.V, LIBERALI, R. **A influência dos carboidratos antes, durante e após-treinos de alta intensidade**. RevBrasNut, São Paulo, 2008.

Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e do Exercício. **Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a Saúde**. RevBrasMed Esporte 2009.

TIRAPGUI, J. **Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física**. São Paulo, SP: Atheneu, 2005. 350 p.

TRUCCOLO, A. B; MADURO, P. B. A; FEIJÓ, E. A. **Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida**. Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, v. 14, n. 2, p. 108-114, 2008.

WILLIAMS, M.H. **Nutrição para saúde, condicionamento físico e desempenhosportivo**. 5ª edição. Barueri: Manole, 2002.

WILLIAMS, M. H. **Nutrição para saúde, condicionamento físico & desempenho esportivo**. 5. ed Barueri, SP: Manole, 2002. 500 p.

WILLIAMS, M. **Suplementos dietéticos e desempenho esportivo: Introdução e Vitaminas**. Nutrição em Pauta. Núm. 64. p.56-61. 2004.

WOLFE, R. R. **Protein supplements and exercises**. In: Am. J. Clin. Nutr. 72(Suppl.): 551S – 7S. 2000.

WOLINSKY, I.D.; HICKSON, Jr., J.F.; **Nutrição no Exercício e no Esporte**. 2ª Ed.; São Paulo – SP; Roca 1996.

WHO & FAO **Joint consultation. Fats and oils in human nutrition**. In: Nutr. Res. 53: 202-205. 1995.

APÊNDICE

Apêndice A

Questionário de coleta de dados

DATA: ___/___/___

NOME: _____

IDADE: _____

SEXO: () M () F

1. Quantos dias da semana você executa o treino de corrida?

- () 1-2 () 5-6
() 3-4 () todos os dias

2. Qual a duração dos treinos?

- () Inferior a 30 min () + 2 horas
() 30 min a 01 hora () Outro _____
() 01 hora a 02 horas

3. Você faz uso de algum suplemento?

- () SIM () NÃO

Se sim, Qual o tipo? Assinale qual ou quais?

- () aminoácidos Bcaa () glutamina () maltodextrina
() wheyprotein () carnitina () dextrose
() creatina () albumina () termogênico
() outro _____

Em qual momento:

- () Antes do treino () Após o treino () em outro horário
() Durante o treino () Antes e após o treino

4. Qual o número de refeições você realiza ao dia?

- () 1-2 () 5-6

3-4 7 ou mais

5. Considerando que um copo americano cheio contém 200 ml, qual a quantidade, em média, de água que costuma ingerir diariamente?

1 – 2 copos 5 – 6 copos 9 – 10 copos

3 – 4 copos 7– 8 copos +10 copos

6. Já fez algum acompanhamento nutricional?

SIM NÃO

Se sim, há quanto tempo?

1 a 2 meses 5 meses a 6 meses

3 meses a 4 meses + 6 meses

7. Está fazendo acompanhamento nutricional atualmente?

SIM NÃO

8. *Sobre sua Alimentação Pré-Treino*

a). Realiza refeição pré-treino? Se a resposta for afirmativa, responda a b e c.

SIM NÃO

b). Quanto tempo antes?

15 minutos 45 minutos

30 minutos 1 hora ou mais

c). Dos alimentos abaixo assinale os alimentos consumidos no pré- treino:

Pães ou torradas Carne vermelha Verdura

Pão integral Frango Legumes

Aveia ou granola Peixes Feijão

Arroz Suíno Vitaminas

Arroz integral Presunto Sucos

- | | | |
|--|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Macarrão | <input type="checkbox"/> Queijo | <input type="checkbox"/> Frutas |
| <input type="checkbox"/> Macarrão integral | <input type="checkbox"/> Ovos | <input type="checkbox"/> Frituras |
| <input type="checkbox"/> Cereal | <input type="checkbox"/> Leite integral | <input type="checkbox"/> Refrigerante |
| <input type="checkbox"/> Batata Doce | <input type="checkbox"/> Leite desnatado | <input type="checkbox"/> Chocolate |
| <input type="checkbox"/> Bolos | <input type="checkbox"/> Iogurte | <input type="checkbox"/> Bolachas |
| <input type="checkbox"/> Tapioca | <input type="checkbox"/> Mel | <input type="checkbox"/> Doces |

Outro: _____

9. Sobre sua Alimentação Pós-Treino

a). Realiza refeição pós-treino? Se a resposta for afirmativa, responda a b e c.

SIM NÃO

b). Quanto tempo após?

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 15 minutos | <input type="checkbox"/> 45 minutos |
| <input type="checkbox"/> 30 minutos | <input type="checkbox"/> 1 hora ou mais |

c). Dos alimentos abaixo assinale os alimentos consumidos no pós- treino:

- | | | |
|--|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pães ou torradas | <input type="checkbox"/> Carne vermelha | <input type="checkbox"/> Verdura |
| <input type="checkbox"/> Pão integral | <input type="checkbox"/> Frango | <input type="checkbox"/> Legumes |
| <input type="checkbox"/> Aveia ou granola | <input type="checkbox"/> Peixes | <input type="checkbox"/> Feijão |
| <input type="checkbox"/> Arroz | <input type="checkbox"/> Suíno | <input type="checkbox"/> Vitaminas |
| <input type="checkbox"/> Arroz integral | <input type="checkbox"/> Presunto | <input type="checkbox"/> Sucos |
| <input type="checkbox"/> Macarrão | <input type="checkbox"/> Queijo | <input type="checkbox"/> Frutas |
| <input type="checkbox"/> Macarrão integral | <input type="checkbox"/> Ovos | <input type="checkbox"/> Frituras |
| <input type="checkbox"/> Cereal | <input type="checkbox"/> Leite integral | <input type="checkbox"/> Refrigerante |
| <input type="checkbox"/> Batata Doce | <input type="checkbox"/> Leite desnatado | <input type="checkbox"/> Chocolate |
| <input type="checkbox"/> Bolos | <input type="checkbox"/> Iogurte | <input type="checkbox"/> Bolachas |
| <input type="checkbox"/> Tapioca | <input type="checkbox"/> Mel | <input type="checkbox"/> Doces |

Outro: _____

10. Assinale a frequência alimentar dos alimentos listados abaixo:

Alimentos	Diário	Semanal	Quinzenal	Mensal	Não consome
Pães, bolachas e bolos.					
Arroz, macarrão, batatas, mandioca.					
Arroz, pão macarrão integral.					
Carne ou Ovos.					
Feijões/ Leguminosas.					
Leites e derivados					
Verduras (alface, agrião, etc)					
Legumes (cenoura, abobrinha, etc)					
Frutas ou Suco natural.					
Embutidos (frios, linguiça, hambúrguer):					
Açúcares e/ou Doces:					
Café, chá preto, chá mate torrado:					
Mel					

Apêndice B: Termo

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a), da pesquisa Hábitos alimentares no pré e pós-treino em praticante de corrida de rua da cidade de Apucarana-Pr, no caso de você concordar em participar, favor assinar ao final do documento.

Sua participação não é obrigatória, e, a qualquer momento, você poderá desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador(a) ou com a instituição.

Título da pesquisa: Hábitos alimentares no pré e pós-treino em praticante de corrida de rua da cidade de Apucarana.

Pesquisador responsável: Ana Helena Gomes Andrade

Objetivos: Verificar hábitos alimentares no pré e pós-treino em praticante de corrida de rua da cidade de Apucarana-Pr.

Justificativa: Atualmente o número de praticantes de atividade física vem aumentando a cada dia, onde juntamente com a procura pelo exercício vem também a procura por uma alimentação mais saudável, por isso é importante conhecer os hábitos alimentares desses praticantes. Sendo assim é de extrema importância que o praticante seja orientado a uma conduta nutricional adequada de acordo com a sua modalidade esportiva.

Procedimentos do estudo: Será aplicado aos voluntários um questionário para avaliar os hábitos alimentares e o conhecimento sobre a importância de uma alimentação pré e pós-treino.

Riscos e desconfortos: Os riscos para os participantes pesquisados serão pequenos, a pesquisa envolve somente um questionário e um TCLE a ser respondido onde poderá haver stress psicológico e dúvidas, podendo ser minimizado no momento da explicação, sendo esta de forma calma e objetiva, os participantes terão o tempo essencial para o preenchimento da pesquisa.

Benefícios: Com a presente pesquisa procuro conhecer os hábitos alimentares desses praticantes, prestar orientação para corrigir possíveis falhas. Os benefícios serão importantes tanto para a ciência quanto para os praticantes que no momento do questionário já recebe algumas informações importantes na área da nutrição.

Custo/reembolso para o participante: Não haverá nenhum gasto com sua participação da avaliação, esta será totalmente gratuita, não recebendo nenhuma cobrança com o que será realizado. Você também não receberá nenhum pagamento com a sua participação.

Liberdade de retirar o consentimento, sem qualquer prejuízo.

Confidencialidade da pesquisa: Os dados coletados serão utilizados de forma global assegurando a privacidade de cada indivíduo.

Eu _____
_____ declaro que fui devidamente esclarecido(a) e concordo em participar
VOLUNTARIAMENTE da pesquisa coordenada pelo aluno João Eduardo
Darodda Dodô

_____ Data:.....

Eu, Ana Helena Gomes Andrade, declaro que forneci todas as informações
referentes ao projeto de pesquisa supra nominado.

_____ Data:.....

Assinatura do pesquisador

Qualquer dúvida com relação à pesquisa poderá ser esclarecida com o
pesquisador, conforme o endereço abaixo:

Pesquisadora responsável

Nome: Ana Helena Gomes Andrade

Endereço: Rua João Candido Ramos nº102 – Jardim Universitário Jandaia do
Sul – Pr CEP: 86900-000

(telefone/e-mail): (43)99950-9605/ aninhazinha_h6@hotmail.com

Aluno pesquisador

Nome: João Eduardo DaroddaDodo

Endereço: Rua AntonioLoloMenegazzo Filho 510 – Apucarana-Pr –CEP:86802-
080

(telefone/e-mail): (43)99611-2495 / je-dodo@hotmail.com

Qualquer dúvida com relação aos aspectos éticos da pesquisa poderá ser esclarecida com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CETi-FAP), no endereço abaixo:

CETi-FAP

Faculdade de Apucarana.

Rua Osvaldo de Oliveira, 600.

Bloco III, sala 23 da FAP.

CEP 86811-500. Apucarana-Pr. Tel: (43) 3033-8900

E-mail: ceti-fap@fap.com.br