

**PERFIL NUTRICIONAL E ANÁLISE DO CONSUMO ALIMENTAR DE CORREDORES
DE UMA CIDADE DO VALE DO ITAJAÍ-SC**

Amanda Bridi Laguna¹, Eloisa Dutra Cardoso², Giovana Vechi²

RESUMO

As corridas de rua passaram a ser uma das modalidades esportivas mais populares no Brasil e no mundo. O crescente número de praticantes, que vem aumentando de forma expressiva nos últimos anos, pode ser associado à busca pela melhora do condicionamento físico e principalmente à saúde. O objetivo deste estudo é identificar o estado nutricional e o consumo alimentar de um grupo de corredores de rua de Itajaí-SC. Para tal, foi realizada a avaliação da composição corporal de cada corredor por meio do aferimento das dobras cutâneas pelo protocolo de Durnin e Womersley e identificado o percentual de gordura e massa magra dos participantes. Para avaliação do consumo alimentar, foi aplicado o recordatório 24h, e ambos dados foram analisados através do software Webdiet®. A amostra foi composta por 15 indivíduos de ambos os sexos com idade entre 25 e 60 anos. Observou-se que grande parte dos participantes apresentaram um baixo percentual de adequação calórica (menos que 61%), ou seja, estavam em déficit calórico. Em relação ao consumo dos macronutrientes, a maioria dos participantes (n=11) apresentaram baixa ingestão de carboidratos, e adequado consumo de proteínas (n=14) e lipídeos (n=11). Sobre a análise da composição corporal, foi verificado a maior parte dos corredores apresentou uma classificação acima do recomendado de percentual de gordura corporal. Conclui-se que, apesar de participarem de um grupo de corrida e apresentarem baixa ingestão calórica e de carboidratos, a maioria estava com percentual de gordura elevado, resultados que poderiam ser justificados pela busca pela mudança de composição corporal e emagrecimento.

Palavras-chave: Corrida. Estado nutricional. Consumo alimentar.

1 - Graduação em Nutrição da Universidade do Vale do Itajaí-UNIVALI, Brasil.

2 - Docente do curso de Nutrição da Universidade do Vale do Itajaí-UNIVALI, Brasil.

ABSTRACT

Nutritional profile and analysis of food consumption of corridors in a city in the Itajaí Valley-SC

Street racing has become one of the most popular sports in Brazil and in the world. The growing number of practitioners, which has been increasing significantly in recent years, can be associated with the search for improvement in physical conditioning and especially health. The aim of this study is to identify the nutritional status and food intake of a group of street runners from Itajaí-SC. For this, the body composition of each runner was evaluated by means of the measurement of skinfolds by the Durnin and Womersley protocol and identified the percentage of fat and lean mass of the participants. To evaluate food intake, the 24-hour recall was applied, and both data were analyzed using the Webdiet® software. The sample consisted of 15 individuals of both sexes aged between 25 and 60 years. It was observed that most of the participants presented a low percentage of caloric adequacy (less than 61%), that is, they were in caloric deficit. Regarding the consumption of macronutrients, most participants (n=11) had low carbohydrate intake, and adequate consumption of proteins (n=14) and lipids (n=11). On the analysis of the body composition of the runners evaluated, it was verified that the major number of runners demonstrated levels above the recommended percentage of body fat mass. It is concluded that although they participated in a running group and presented low caloric and carbohydrate intake, the vast majority had high fat percentage, results that could be justified by the search for change in body composition and weight loss.

Key words: Race. Nutritional status. Food consumption.

E-mail dos autores:
amandalagunaa@gmail.com
elo_dcardoso@hotmail.com
giovनावechi@univali.br

INTRODUÇÃO

A corrida de rua hoje é uma modalidade com grande número de seguidores, pela facilidade em sua prática, pelos benefícios para a saúde e o baixo custo, tornando-a muito popular.

Assim, grande parte dos corredores, encontram prazer nesse exercício e trazem a realização dos treinos para seu cotidiano (Toscano e colaboradores, 2015).

Balbinotti e colaboradores (2015) verificaram que as dimensões mais motivadoras para a adesão e continuidade da prática da corrida de rua foram relacionadas à saúde, prazer e controle do estresse, independentemente do tempo de prática dos corredores investigados na pesquisa.

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 distâncias oficiais variando entre 5 e 100km (Azevedo, 2015).

Devido a prática de exercício físico, os atletas possuem um gasto energético aumentado e, por isso, requerem maior demanda energética, assim podendo estar sujeito a apresentar uma inadequação nutricional (Reinaldo e colaboradores, 2016).

Sendo assim, nutrição e o exercício físico têm uma importante relação.

Através de uma nutrição adequada com ingestão equilibrada de todos os nutrientes pode-se contribuir para redução da incidência de fatores de risco à saúde, tais como: aumento de peso corporal e quantidade de gordura, elevadas taxas de colesterol, hipertensão, diminuição das funções cardiovasculares, estresse entre outros, que vêm aumentando a cada dia (Caparros e colaboradores, 2015).

Aliado a isso, o conhecimento sobre o consumo alimentar, o perfil nutricional e bases em nutrição são aspectos importantes na atenção dietética e conseqüentemente no desempenho de atletas (Spronk e colaboradores, 2014).

Desse modo, o objetivo do presente estudo é avaliar o estado nutricional e o consumo alimentar de corredores da cidade do Vale do Itajaí.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo, realizado com um grupo de corredores de rua

chamado Itajaí Runners, na cidade de Itajaí - SC.

A amostra foi constituída por 15 indivíduos de ambos os sexos com idade entre 25 e 60 anos, praticantes de corrida que treinavam semanalmente por uma hora.

Foram excluídos da coleta de dados os praticantes com idade inferior a 18 anos, que apresentem comorbidades.

A pesquisa foi realizada por meio de uma coleta de dados do recordatório alimentar de 24 horas, que foi obtido de forma presencial, com cada participante no Ambulatório de Nutrição da UNIVALI.

No mesmo encontro, realizou-se a aferição das pregas cutâneas no lado direito do corpo, com um adipômetro nas seguintes dobras: tríceps, subescapular, bíceps, supraíliaca por meio do protocolo descrito por Durnin e Womersley (1974).

Os resultados obtidos no recordatório 24h e na aferição das dobras cutâneas foram inseridos no Software WebDiet® para análise da dieta e da composição corporal.

Foram calculadas e avaliadas as calorias totais ingeridas e a sua adequação de acordo com a fórmula de necessidade estimada de energia ajustada com o MET (múltiplo de taxa metabólica) da modalidade esportiva (Ainsworth e colaboradores, 2000), e também as quantidades de macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios) ingeridos e sua adequação de acordo com a AMDR (Acceptable Macronutrient Distribution Range) que estabelece uma distribuição de: proteínas de 10 a 35% das calorias totais, lipídios de 20 a 35% e carboidratos de 45 a 65% (IOM, 2019).

Os dados coletados na pesquisa foram tabulados com auxílio dos programas Microsoft Excel® e Word® e foram expressos como a média \pm desvio padrão.

Por se tratar de pesquisa envolvendo seres humanos, este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade do Vale do Itajaí, sob o parecer consubstanciado n° 5.111.219.

RESULTADOS

Dos 15 participantes da pesquisa, a maior parte eram mulheres (n=11), enquanto os homens somavam 4 participantes.

Os participantes do estudo tiveram em média a idade de 42 anos, peso médio de 65 kg e altura média de 1,63m.

Todas estas características estão listadas na tabela 1, com valores exatos de médias e desvio padrão da média.

Tabela 1 - Descrição das características dos indivíduos do grupo de corredores, participantes da pesquisa, em média e desvio padrão.

Características	Resultados
Idade (anos)	42,13 ± 11,55
Peso (kg)	64,83 ± 33,66
Estatura (cm)	1,63 ± 0,08

Sobre a adequação da ingestão energética, os resultados estão expressos na tabela 2.

Este percentual de adequação foi calculado a partir da comparação entre a ingestão energética (pelo R24h) e do cálculo da necessidade energética total (NET), utilizando a fórmula EER (IOM, 2005).

Percebe-se que grande parte dos participantes apresentaram um baixo percentual de adequação calórica (menos que 61%), ou seja, estavam em déficit calórico (consumindo menos do que seu gasto energético total/dia). Cinco participantes estavam com a adequação acima de 80%.

Tabela 2 - Adequação do consumo calórico diário dos avaliados, comparando-se a ingestão diária com a necessidade energética (NET).

% Adequação da NET	n
0-60% adequação	5
61-70% adequação	3
71-80% adequação	2
81-90% adequação	3
91-97% adequação	2

A figura 1 mostra a análise do consumo de carboidratos dos corredores avaliados.

Percebe-se que 4 participantes (26,67%) tinham um consumo de carboidrato adequado, entre 45%-65%.

O restante dos participantes, totalizando 73,33 % (n=11), apresentaram um consumo abaixo do recomendado para carboidratos.

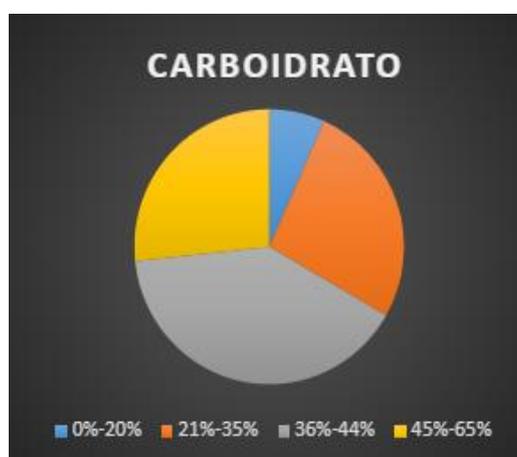


Figura 1 - Análise do consumo de carboidratos em percentual do VET diário pelos corredores avaliados.

A análise do consumo de proteínas está expressa na figura 2, na qual pode-se observar um consumo adequado de proteínas em 14 dos 15 participantes (93,34%).

Apenas 1 dos participantes (6,67%) se encontrou com um consumo excessivo de proteína (dieta hiperproteica), com ingestão entre 36%-45% do VET.

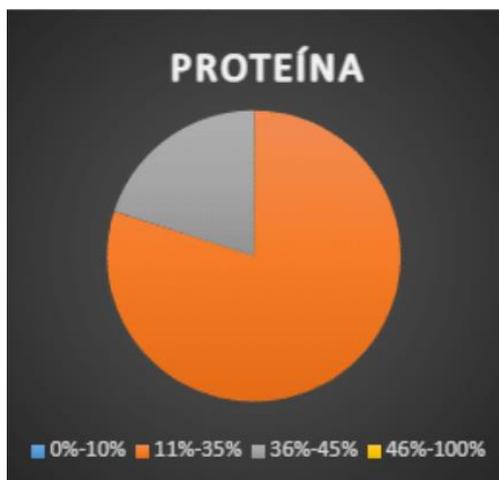


Figura 2 - Análise do consumo de proteínas em percentual do VET diário pelos corredores avaliados.

A análise do consumo de lipídeos está expressa na Figura 3, na qual pode-se perceber um consumo adequado de lipídios em 11 dos 15 participantes (73,33%).

Quatro participantes apresentaram uma dieta hiperlipídica, sendo um destes com percentual de lipídeos entre 36-45% e três entre 46%-100%.

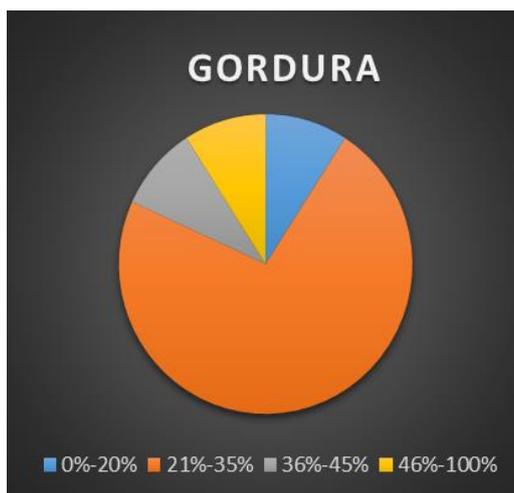


Figura 3 - Análise do consumo de lipídeos em percentual do VET diário pelos corredores avaliados.

O percentual de gordura corporal dos corredores foi avaliado de acordo com Durnin e Womersley (1974) sendo a soma de quatro dobras cutâneas (bíceps, tríceps, subescapular, supra-íliaca). Para o cálculo do

percentual de gordura e massa magra foi utilizado a fórmula de Brozek de 1963.

E para a classificação do percentual de gordura e composição corporal foi utilizado a classificação de Pollock e Wilmore de 1993.

Tabela 3 - Classificação da composição corporal de mulheres corredoras avaliadas.

% de gordura	n (mulheres)	Classificação
16 - 20%	1	Adequada
21 - 25%	2	Elevada
26 - 30%	3	Moderadamente alta
31 - 33%	3	Alta
34 - 37%	2	Muito alta

Pode-se observar na tabela 3, que a análise da composição corporal das corredoras avaliadas, apenas uma participante apresentou-se dentro dos valores adequados,

sendo que o restante (n=10) apresentou uma classificação acima do recomendado, pela classificação de Pollock e Wilmore de 1993.

Tabela 4 - Classificação da composição corporal de homens corredores avaliados.

% de gordura	n (homens)	Classificação
16 - 19%	1	Excelente
20 - 25%	1	Elevada
26 - 29%	1	Alta
> 30 %	1	Excessivamente alta

É possível observar na análise da composição corporal dos corredores homens avaliados, que apenas um participante se encontrou dentro dos valores adequados, com uma classificação excelente.

Já o restante dos participantes (n=3), apresentaram uma classificação elevada, alta e excessivamente alta, pela a classificação de Pollock e Wilmore de 1993.

DISCUSSÃO

A ingestão energética adequada é fundamental no desempenho físico dos atletas.

O consumo inadequado de energia, macronutrientes, micronutrientes, fibras e água podem comprometer o desempenho, a recuperação e ainda favorecer o surgimento de lesões, sendo assim, uma avaliação desses parâmetros é de extrema importância (Bonatto e colaboradores, 2018).

Neste estudo verificou-se uma ingestão energética abaixo do recomendado para dez dos quinze participantes, totalizando 66,66% dos entrevistados.

Sobre essa informação vale ressaltar que pesquisas alimentares apresentam limitações sobre o relato de ingestão calórica dos indivíduos.

De maneira geral, os participantes relatam comer menos do que realmente comem.

Além disso, o método utilizado (R24h) possui vantagens e desvantagens. Ele é usado quando se deseja conhecer as quantidades de calorias, de macro e de micronutrientes ingeridas, porém quando existe um relato falho do participante ele pode não ser fidedigno (Goston, 2011).

A presente pesquisa mostrou ainda, além do baixo consumo energético, um consumo de carboidratos abaixo do recomendado pelas DRI's e a ingestão insuficiente de carboidratos é um fator preocupante levando em conta a importância desse nutriente no fornecimento de energia, preservação da massa magra, manutenção da glicemia e reposição de glicogênio muscular.

O consumo inadequado de carboidratos pode causar prejuízos a longo prazo, como fadiga e redução no desempenho físico, pois este macronutriente é a base da alimentação e representa a fonte de energia mais importante do indivíduo, principalmente em praticantes de corrida.

Deste modo, o baixo consumo de carboidratos e de energia podem resultar em baixas reservas de glicogênio nos músculos, provocando fadiga e debilitação do desempenho de atletas e esportistas com

regimes de treinamento semanais mais exaustivos (Moreira, Rodrigues, 2014).

A restrição energética e a dieta Low Carb (baixa em carboidratos) podem ser estratégias nutricionais para o emagrecimento, no entanto, a perda de peso rápida e sem a devida orientação de um profissional nutricionista pode levar à perda de massa muscular, aumento no risco de fadiga e, em alguns casos, a alterações metabólicas e hormonais complexas que, assim, afetam negativamente o desempenho geral do indivíduo (Hino e colaboradores, 2009).

Portanto, existe a necessidade de adequar o consumo energético e de carboidratos de acordo com a intensidade e duração do exercício, além das diferenças individuais que devem ser sempre observadas na prescrição dietética (Montini e colaboradores, 2017).

Vale ressaltar que quando existe uma maior ingestão de carboidrato realizada ao longo do dia pelo atleta, isso contribui para repor adequadamente as reservas de glicogênio e fornecer combustível durante o exercício (Burke e colaboradores, 2011).

Em um estudo sobre o consumo de macronutrientes, com 15 atletas de natação adultos na média de 21 a 29 anos, realizado por Margarida (2019) evidenciou-se também uma baixa ingestão de carboidratos em todos os atletas avaliados.

Porém, mostrou um excesso de proteína na dieta em 73,33% dos atletas, resultados que não corroboram com o presente estudo, visto que o consumo proteico dos participantes se mostrou adequado para 93,34%.

Corroborando com os achados deste trabalho, Seferino e Rosa (2021), avaliaram 24 corredores de rua na cidade de Rio do Sul-SC, com idade entre 18 e 60 anos, e também verificaram um consumo adequado de proteínas.

Visto que as proteínas têm função fundamental na síntese de massa muscular e na síntese de novos compostos proteicos conduzidos pelo treinamento físico, bem como no reparo e recuperação dos tecidos para hipertrofia muscular, o correto consumo proteico pelos participantes é bastante relevante (Silva e colaboradores, 2015).

Além disso, é importante ressaltar que o consumo excessivo de proteína pode causar o aumento do trabalho hepático e sobrecarregar a função renal, além de

hipercalcúria, desidratação, com conseqüente aumento do consumo de oxigênio produzido pelo organismo.

Um dos participantes apresentou uma ingestão protéica elevada e isso pode ocasionar os prejuízos descritos acima.

O consumo de lipídios pelos participantes do presente estudo se mostrou adequado para 73,33%. O restante dos participantes apresentou uma dieta hiperlipídica.

Os lipídios são nutrientes essenciais para a manutenção da saúde e desempenho esportivo. Os atletas de alto rendimento estão apostando gradativamente mais na ingestão de lipídios como nutriente com pouco gasto de glicogênio muscular, sendo ele, fonte inesgotável de energia.

Posto que, uma dieta com excesso de gordura (hiperlipídica) é um fator de risco para o aparecimento das doenças cardiovasculares e outras doenças associadas, principalmente quando a escolha da matriz alimentar dessas gorduras não é muito adequada (Silva e colaboradores, 2021).

Além disso, pode prejudicar a composição corporal, e, no caso de corredores, quanto menos peso e menor o percentual de gordura (principalmente nos membros inferiores), melhor o desempenho de corrida de longa distância (Filipe, 2018).

Margarida (2019) evidenciou que o consumo de lipídios estava aumentado em 46,66% dos nadadores que participaram de sua pesquisa, dados bastante similares ao estudo presente.

O estudo de Menon e Santos (2012), com 23 homens praticantes de musculação com idade entre 18 e 40 anos, mostrou resultados semelhantes aos encontrados no presente trabalho em relação à carboidratos e gorduras: 69,6% consumiam os carboidratos abaixo do recomendado, sendo ainda que 56,5% consumiam os lipídios acima do recomendado.

No presente estudo em questão da análise da composição corporal foi observado tanto nos participantes homens quanto nas mulheres, que apenas dois desses participantes encontravam-se dentro dos valores adequados, sendo que o restante apresentou uma classificação acima do recomendado, (elevada, alta e excessivamente alta), por Pollock e Wilmore de 1993.

A composição corporal apresenta estreita relação com o desempenho em

diferentes modalidades esportivas. Assim, quantidades de gordura e massa muscular podem significar vantagem e desvantagem em diferentes esportes, sobretudo nos que requerem deslocamento do corpo, como corridas (Costa e colaboradores, 2005).

Cabe enfatizar, que a massa corporal excedente, gerada pelo maior acúmulo de tecido adiposo, denominado de massa corporal inativa, resultará em maior dispêndio energético, dificultando no processo de recuperação pós-esforço (Freitas e colaboradores, 2017).

Mesquita e colaboradores (2021), com o objetivo de identificar a composição corporal dos 40 corredores avaliados de ambos os sexos feminino e masculino e correlacionar com a força e resistência muscular no desempenho dos corredores, observaram que a quantidade de gordura corporal interfere no desempenho dos atletas, além disso, o percentual de gordura corporal tem correlação negativa com as variáveis de força e resistência muscular.

A média de idade encontrada neste estudo foi de 42 anos. Essa talvez seja uma das explicações para o alto percentual de gordura encontrado.

Com o passar da idade, a composição corporal começa apresentar sinais de decaída significativa quando comparado com indivíduos mais jovens.

Por conta disso, a gordura corporal de esportistas veteranos se eleva gradativamente ao longo dos anos. Em indivíduos que realizam exercício físico com frequência, mesmo com o passar da idade consegue-se minimizar essa perda de massa muscular e retardar o aumento da gordura corporal (Román, Sanchez, Hermoso, 2012).

É possível afirmar que a atividade física gera adaptações favoráveis no peso corporal mediante diminuição da quantidade de gordura corporal enquanto preserva a massa corporal isenta de gordura.

Além do exercício físico aumentar o gasto calórico e permitir que a dieta adotada não seja extremamente hipocalórica, proporciona ainda qualidade de vida, preservando a funcionalidade do indivíduo e, com isso, a independência daqueles que se utilizam de programas de emagrecimento (Guedes, 2005).

No presente estudo, verificou-se uma baixa ingestão calórica e de carboidratos, associada a um aumentado percentual de

gordura corporal, dados que podem sugerir uma busca pelo processo de emagrecimento, visto de uma das motivações para a busca por grupos de corrida ocorre justamente pela mudança na composição corporal e perda de peso.

Ressalta-se que a nutrição otimizada e individualizada promove melhorias adaptativas ao estímulo do treino, diminuindo o risco de lesões ou doenças, auxiliando na manutenção da função imunológica e perda ou manutenção do peso e composição corporal adequados (Sehnm, Soares, 2015).

CONCLUSÃO

O presente trabalho avaliou a ingestão calórica e de macronutrientes de corredores, além da composição corporal.

Verificou-se uma baixa ingestão energética e sobre os macronutrientes, foi observado um consumo abaixo do recomendado para carboidratos, porém adequado para proteínas e lipídeos.

Os resultados ainda demonstraram uma classificação de gordura corporal acima do recomendado para a maior parte dos participantes, levando em consideração a avaliação de composição corporal por dobras cutâneas.

O consumo insuficiente de energia e carboidratos pode ter consequências para a saúde e desempenho esportivo para essa modalidade, no entanto, pode ser justificada pela possível busca desses corredores pela mudança de composição corporal, visto que são corredores amadores.

Ressalta-se que uma alimentação adequada é essencial para suprir as necessidades energéticas e nutricionais aumentadas devido à prática de exercícios físicos.

REFERÊNCIAS

- 1-Ainsworth, B.E.; Haskell, W.I.; Whitt, M.C.; Irwin, M.I.; Swartz, A.M.; Strath, S.J. Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol.9. Num. 32.p. 498-516.2000.
- 2-Azevedo, F.R. Efeitos da ingestão de carboidratos sobre a resposta glicêmica em corredores de rua na distância de 5km. *Revista*

Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 9. Num. 49. p. 53-59. 2015.

3-Balbinotti, M.A.A.; Gonçalves, G.H.T.; Klering, R.T.; Wiethaeuper, D.; Balbinotti, C.A.A. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Vol. 1. Num. 37. p. 65-73. 2015.

4-Bonato, G.F.C.; Correa, V.G.; Massing, E.; Mateus, T.L.; Koehnlein, E.A. Perfil Antropométrico, Consumo de Macronutrientes e Micronutrientes Antioxidantes de Atletas Profissionais de Futsal do Oeste e Sudoeste do Paraná. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol. 26. Núm. 01. 2018.

5-Burke, L.M.; Hawley, J.A.; Wong, S.H.S.; Jeukendrup, A.E. Carbohydrates for training and competition. Journal of sports sciences. Vol. 1. Num 1. p. 17-27. 2011.

6-Caparros, D.R.; Baye, A.S.; Barreiros, F.R.; Stulbach, T.E.; Navarro, F. Análise da adequação do consumo de carboidratos antes, durante e após o treino e do consumo de proteínas após treino em praticantes de musculação de uma academia de Santo André-SP. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol. 9. Núm. 52. p. 298-306. 2015.

7-Costa, R.F.; Bohme, M.T.S. Avaliação morfológica no esporte. In: Biesek, S.; Alves, L.A.; Guerra, I. Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. São Paulo. Vol. 17. Num.1. p. 216-245. 2005.

8-Filipe, D. Condição Cardiorrespiratória e Regulação Autônoma Cardíaca: Estudo da Importância da Composição Corporal. Dissertação de Mestrado- Repositorioipsantaremp. Portugal. 2018.

9-Freitas, M.A.F.I.; Santos, T.C.A.; Lucena, J.S.; Takenami, I.O.; Rezende, M.O.C. Percentual de gordura corporal de jogadores de futebol. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 11. Núm. 65. p. 603-609. 2014.

10-Guedes, D. P. Musculação. São Paulo. Phorte. 2005.

11-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. Vol. 1. Num. 17. p. 13-17. 2011.

12-Hino, A.A.F.; Reis, R.S.; Rodriguez, C.R.; Fermio, R.C. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol.15. Num 1. p. 36-39. 2009.

13-Margarida, M. Avaliação do Estado Nutricional e Consumo Alimentar de Atletas de Natação da Grande Florianópolis-SC. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 13. Núm. 83. p. 1150-1157. 2019.

14-Menon, D.; Santos, J.S. Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 1. Núm. 18. p. 8-12. 2012.

15-Mesquita, R.; e colaboradores. Capacidade Neuromotora e Morfológica Correlacionada ao desempenho entre Corredores de Rua. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol. 15. Núm. 95. p 58-67. 2021.

16-Montini, C.A.; Depierl, B.B. Avaliação do Hábito alimentar pré e pós Treino e uso de Suplementos em Praticantes de Musculação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 11. Num. 62. p.104-117. 2017.

17-Moreira, F. P.; Rodrigues, K. L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 20. Num. 5. p. 370-373. 2014.

18-Reinaldo, J.M.; Silva, D.G.; Matos, R.C.; Leite, M.M.R.; Mendes-Netto, R.S. Inadequação nutricional na dieta de atletas adolescentes. ABCS Health Sciences. Vol. 3. Num. 41. p 156-162. 2016.

19-Rodrigues, C. R.; e colaboradores. perfil nutricional de mulheres praticantes de corrida de rua e treinamento funcional de Itaquí-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. Vol. 13. Num. 81. p. 675-682. 2019.

20-Román, P.; Salas Sánchez, J.; Soto Hermoso, V. Composición corporal relacionada con la salud en atletas veteranos. *Nutr Hosp.* Vol. 4. Num. 27. p. 1236-1343. 2012.

21-Seferino, D.; Rosa, R.L. Perfil nutricional e composição corporal relacionados a incidência de lesões em corredores de Rio do Sul-SC. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte.* Vol. Num.15. p.399-410. 2022.

22-Sehnem, R.C.; Soares, B.M. Avaliação nutricional de praticantes de musculação em academias de municípios do Centro-Sul do Paraná. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* São Paulo. Vol. 9. Núm. 51. p. 206-214. 2015.

23-Silva, A.H.; Alves, N.V.; Botelho, A.F.; Padilha, J.B.; Furtado, B.S.; Oliveira, M.A.C. Dieta Hiperlipídica e Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS): revisão sistemática sobre os fatores de risco. *Revista Científica UNIFAGOC - Saúde.* Vol. 2. Num. 5. p. 17-29. 2021.

24-Silva, K.P. Nutrição Esportiva: avaliação do consumo alimentar e do uso de suplementação por atletas em um instituto de atletismo em Foz do Iguaçu-PR. *Biblioteca Digital de TCC. UniAmérica.* 2015. p.1-15.

25-Spronk, I.; Kullen, C.; Burdon, C.; O'Connor, H. Relação entre conhecimento nutricional e ingestão alimentar. *British Journal of Nutrition.* Vol. 10. Núm. 111. p.1713-1726. 2014.

26-Toscano, L. T.; Toscano, L. T.; Tavares, R. L.; Santos, J. N.; Clementino, R. C.; Silva, A. S. Efeitos do Consumo do Suco de Uva no Estado de Humor em Corredores Recreacionais. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde.* Vol. 19. Num 2. p. 25-32. 2015.

Autor correspondente:
Amanda Bridi Laguna.
amandalagunaa@gmail.com
Rua Rodrigues Alves, 340.
Bairro Santana, Rio do Sul, Brasil.

Recebido para publicação em 16/08/2022
Aceito em 03/09/2022