

**ABORDAGENS NUTRICIONAIS E SUPLEMENTAÇÃO ENTRE CORREDORES
AMADORES DE RUA: UMA ANÁLISE DESCRITIVA**

Luciele Meireles de Oliveira Maciel¹, Luciano Bernardes Leite²
Renata Aparecida Rodrigues de Oliveira¹

RESUMO

Introdução: A corrida exige de muita reposição de nutrientes, tendo que ter uma adequada ingestão de macro e micronutrientes, que são componentes fundamentais para o funcionamento do corpo e para a recuperação muscular. **Objetivo:** verificar os hábitos alimentares, bem como o uso de recursos ergogênicos e suplementos alimentares em corredores de rua amadores. **Materiais e métodos:** A pesquisa foi realizada com 100 participantes, onde foi aplicado um questionário sociodemográfico, o Formulário de Marcadores de Consumo Alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) e um questionário sobre utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares. Os dados foram analisados de forma descritiva através da distribuição de frequência absoluta e relativa. **Resultados:** Os praticantes de corrida levam um estilo de vida mais saudável, sendo que 76% controlam a alimentação. E pode-se ver que 54% dos voluntários têm conhecimento sobre recursos ergogênicos e suplementos alimentares, 60,5% relatam que receberam informações de um nutricionista sobre ambos, e 66,7% fazem uso através da recomendação nutricional ou médica. O uso dos mesmos é visto como uma estratégia de melhora no rendimento, sendo que os suplementos mais conhecidos e utilizados dentro do grupo da pesquisa, foram a creatina (92%) e whey protein (77%). **Conclusão:** Os corredores amadores levam um estilo de vida mais saudável, onde controlam a alimentação e mantem uma frequência de treino semanal, utilizando os recursos ergogênicos e suplementos alimentares com o objetivo de melhorar o rendimento nos treinos.

Palavras-chave: Suplementos alimentares. Recursos ergogênicos. Hábitos alimentares. Corrida.

ABSTRACT

Nutritional approaches and supplementation among amateur street runners: a descriptive analysis

Introduction: Running requires a lot of nutrient replacement, requiring an adequate intake of macro and micronutrients, which are fundamental components for the functioning of the body and for muscle recovery. **Objective:** to verify the eating habits, as well as the use of ergogenic resources and food supplements in amateur street runners. **Materials and methods:** The research was conducted with 100 participants, where a sociodemographic questionnaire, the Food Consumption Markers Form of the Food and Nutrition Surveillance System (SISVAN) and a questionnaire on the use of ergogenic resources and food supplements were applied. The data were analyzed descriptively through the distribution of absolute and relative frequencies. **Results:** Runners lead a healthier lifestyle, with 76% controlling their diet. It can be seen that 54% of the volunteers are aware of Ergogenic Resources and Food Supplements, 60.5% report that they received information from a nutritionist about both, and 66.7% use them based on nutritional or medical recommendations. Their use is seen as a strategy to improve performance, with the most well-known and used supplements within the research group being creatine (92%) and whey protein (77%). **Conclusion:** Amateur runners lead a healthier lifestyle, where they control their diet and maintain a weekly training frequency, using ergogenic resources and food supplements with the aim of improving performance in training.

Key words: Dietary Supplements. Ergogenic Aids. Eating Habits. Running.

1 - Curso de Nutrição, Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC), Ubá, Minas Gerais, Brasil.

2 - Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, Minas Gerais, Brasil.

INTRODUÇÃO

Atualmente, o número de pessoas que estão buscando a prática de algum exercício físico vem se tornando cada vez maior, em que se nota uma procura maior para atividades ao ar livre, como o ciclismo, as caminhadas, as corridas, entre outros.

Sendo a corrida, uma atividade que vem ganhando um grande destaque, apresentando um rápido crescimento de praticantes e aumentando ainda mais o número de provas (Salgado, Chacon-mikahil, 2006).

Segundo uma pesquisa do IBGE (2004), no relatório “Práticas de Esportes e Atividade Física”, feito com o Ministério do Esporte, 24,6% dos brasileiros afirmaram praticar corrida com frequência. Sendo as estimativas recentes, de que existem mais de 5 milhões de corredores no Brasil.

Caracterizada como uma atividade física popular, praticada por muitas pessoas como lazer, e considerada acessível a todas as pessoas aptas a praticarem algum exercício físico, a corrida de rua teve início no século XVII, na Inglaterra, praticada por trabalhadores (Salgado, Chacon-mikahil, 2006).

No Brasil, a primeira prova foi no início do século XX, e após a década de 1970, nos Estados Unidos, ocorreu o “Jogging Boom”, onde o médico americano Kenneth Cooper (criador do teste de Cooper) baseava suas teorias na corrida, como forma de lazer e busca pela saúde. Com isso, a prática da modalidade aumentou, surgindo provas onde toda população pudesse participar (Salgado, Chacon-mikahil, 2006).

Adaptando a prática da modalidade de corrida, as pessoas estão visando a promoção da saúde, estética e uma atividade para sair do estresse do dia a dia. E conseqüentemente esses corredores amadores também buscam uma melhora do desempenho, tornando os treinos parte essencial da rotina (Pereira, Assis, Navarro, 2010).

Visto isso, independente da modalidade esportiva, a alimentação é uma parte fundamental para o desempenho atlético e no controle da composição corporal (Ferreira, Bento, Silva, 2015).

E a corrida de rua, mesmo sendo corredores amadores, exige de muita reposição de nutrientes, tendo que ter uma adequada ingestão de macro e micronutrientes, que são componentes fundamentais para o

funcionamento do corpo e para a recuperação muscular (Tormen, Dias, Souza, 2012).

Algumas estratégias ergogênicas nutricionais são usadas para melhorar o desempenho, tanto nas provas como também nos treinos. Esses métodos têm a finalidade de aumentar a demanda de energia para a musculatura que está trabalhando, e se caso determinado nutriente estiver com deficiência no organismo, o qual pode prejudicar a performance com isso, as estratégias ergogênicas podem auxiliar (Jahnke, 2011).

Os suplementos, substâncias acrescentadas a alimentação como fonte de nutrientes, também são usados como forma de melhorar o desempenho e a recuperação no exercício, sendo considerado também como um recurso ergogênico (Júnior e colaboradores, 2019).

De forma geral, os suplementos contribuem para o melhor desempenho em qualquer exercício físico, favorecendo na recuperação do corpo, melhorando a resistência, força e energia durante a execução do exercício, e também pode ajudar a diminuir a gordura corporal e a fadiga (Cardoso, Vargas, Lopes, 2017).

Com isso, o presente estudo teve como objetivo verificar os hábitos alimentares, bem como o uso de recursos ergogênicos e suplementos alimentares em corredores de rua amadores.

MATERIAIS E MÉTODOS

A seguinte pesquisa se trata de um estudo descritivo, com delineamento transversal, que ocorreu nos meses de março a julho de 2024, no qual foi aplicado questionários para coleta de dados. A pesquisa realizada com 100 participantes, de 19 a 66 anos, de ambos os sexos.

A pesquisa trouxe como critério de seleção, a prática contínua de corrida de rua, com um volume de treino de pelo menos duas vezes na semana e para compor a amostra foram adotados os seguintes critérios de inclusão: a) ter autorizado sua participação através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; b) prática contínua de corrida de rua, com um volume de treino de pelo menos duas vezes na semana. E como critérios de exclusão: a) não ter respondido a todos os questionários.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do

Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC), sob o número do CAAE 75143423.0.0000.8108 e parecer nº 6.523.196. Os participantes autorizaram o estudo, através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Tal termo assegura que todos aceitaram e concordaram em participar da pesquisa por espontânea vontade. Todos os procedimentos adotados seguiram a Resolução nº466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Todos os procedimentos do projeto foram conduzidos por uma avaliadora devidamente treinada, discente do curso de nutrição e supervisionado pela orientadora da iniciação científica do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC).

Os participantes foram abordados em dias de corridas rotineiras e em algumas provas de corrida, onde foi aplicado um questionário sociodemográfico, com perguntas sobre sexo, idade, estatura, massa corporal, se fuma ou ingere bebida alcoólica, tempo de corrida, objetivo na corrida, frequência de treino semanal da corrida, e se relaciona o controle da alimentação em decorrência ao desempenho.

Os dados de massa corporal e estatura autorreferidos foram utilizados para cálculo do Índice de massa corporal (IMC), através do cálculo $IMC = \text{peso}/\text{estatura}^2$, sendo classificado em peso normal, excesso de peso e obesidade (WHO, 1998).

As informações do consumo alimentar foram coletadas por meio do Formulário de Marcadores de Consumo Alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) que tem como principal objetivo monitorar o estado nutricional e as características do consumo alimentar dos indivíduos (Brasil, 2015). O formulário possui questões de "sim" e "não", envolvendo o comportamento alimentar do indivíduo, seus hábitos alimentares, ingestão de produtos industrializados e produtos in natura. As perguntas sobre o

consumo alimentar abordam certos alimentos, como feijão, frutas, verduras, legumes, hambúrgues, bebidas adoçadas, biscoitos recheados, entre outros, além de quais refeições a pessoa consome durante o dia, e se costuma realizar as refeições assistindo TV, mexendo no computador e/ou celular.

Também foi utilizado um questionário sobre utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares, elaborado por Domingues e Marins (2007). Tal questionário foi modificado, visto que o proposto inicialmente abordava o público de praticantes de musculação, assim foi adaptado para praticantes de corrida. O questionário contém 17 perguntas, objetivas e discursivas, permitindo o avaliado escolher mais de uma opção de resposta caso necessário, em que dentre as perguntas estão a frequência, intensidade e objetivo de treino, conhecimento sobre os suplementos e questões relacionados ao uso do mesmo.

Os dados foram analisados de forma descritiva através da distribuição de frequência absoluta e relativa, para isso foi utilizado o pacote estatístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versão 20.

RESULTADOS

Os questionários aplicados foram respondidos por 70 mulheres e 30 homens, sendo que 87 entre eles tinham ao menos ensino médio completo. Os voluntários apresentaram um IMC médio de $24,49 \pm 3,63$, tendo idade entre 19 e 66 anos ($36,08 \pm 9,91$ anos).

Como pode-se observar na tabela 1, os praticantes de corrida levam um estilo de vida mais saudável, sendo que 76% controlam a alimentação, 96% não fumam, 50% não consomem bebida alcoólica e 25% consomem apenas uma vez na semana.

Tabela 1 - Características do estilo de vida dos praticantes de corrida, 2024.

Controle da Alimentação	%
Sim	76
Não	24
Fumo	%
Nunca	77
Não	19
Sim	4
Consumo de Bebida	%
Não	50
Menos de 1 vez por semana	25
1 a 2 dias por semana	19
3 a 4 dias por semana	6

Fonte: Dados da Pesquisa.

Dentro dos questionados, 26% dos corredores praticam a mais de 3 anos e apenas 11% praticam a menos de 3 meses; sendo que 44% deles tem uma frequência de 3 treinos na

semana e 48% dos treinos tem uma duração de 45-60 minutos, sendo que a maioria considera os treinos de intensidade moderado e intenso (Tabela 2).

Tabela 2 - Características referente a prática dos corredores, 2024.

q	Não	Sim				
%	13	87				
Tempo de prática (meses)	0 - 3	3 - 6	6 - 9	9 - 12	12 - 36	> 36
%	11	21	3	16	22	26
Frequência semanal de treino	1	2	3	4	5	> 5
%	3	32	44	14	6	1
Duração do treino (minutos)	30	30 - 45	45 - 60	60 - 90	90 - 120	> 120
%	7	20	48	18	4	3
Intensidade do treino	Extremamente Leve	Leve	Moderado	Intenso	Muito Intenso	Extremamente Intenso
%	2	5	43	39	11	0

Fonte: Dados da Pesquisa.

Exposto na tabela 3, pode-se ver que 54% dos voluntários têm conhecimento sobre Recursos Ergogênicos e Suplementos Alimentares e 60,5% relatam que receberam informações de um nutricionista sobre ambos, e que 66,7% fazem uso através da recomendação nutricional ou médica.

Os RE e os SA estão sendo vistos como uma estratégia de melhora no

rendimento, em que se pode ver nos resultados, o qual 70% dos voluntários relatam que o uso é necessário em certos momentos, e que 73,1% deles utilizam de forma contínua.

Em relação aos suplementos mais conhecidos e utilizados dentro do grupo da pesquisa, foram a creatina (92%), whey protein (77%), vitaminas (53%) e gel nutricional (44%).

RBNE
Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

Tabela 3 - Nível de conhecimento sobre recursos ergogênicos e suplementos alimentares, dos corredores, 2024.

Conhecimento sobre RE e SA	Sim	Não				
%	54	46				
Fonte de informações sobre RE e AS (n=86)*¥	Internet / Conversando com amigos	Professor academia	Nutricionista	Loja de suplementos	Revistas científicas / Revistas	Médico / Congresso
%	53,5 / 12,8	24,4	60,5	16,3	6,9 / 1,2	11,6 / 4,7
Opinião sobre consumo de RE e SA	Imprescindível	Necessário em certos momentos	Sem necessidade			
%	26	70	4			
RE e SA mais citados¥	Whey Protein / Aminoácidos	BCAA / Bebida Carboidratada	Maltodextrina / Coenzima Q10	Albumina / Creatina	Glutamina / Anabolizantes	Vitaminas / Gel ou barra nutricional
%	77 / 14	26 / 32	29 / 14	29 / 92	31 / 11	53 / 44
Seguimento das orientações do fabricante (n=93)**	Sim	Não				
%	76,3	23,7				
Frequência de uso de RE e AS. (n=93)**	Esporádico	Contínuo	Ciclos			
%	20,4	73,1	6,5			
Quem indicou RE e/ou SA (n=93)**¥	Professor de academia	Nutricionista	Vendedor / Revistas	Amigos / TV	Médico	Ninguém / Jornal
%	17,2	73,1	8,6 / 1,1	13,9 / 2,2	11,8	2,2 / 1,1
Fatores motivacionais para uso (n=93)**¥	Alterações estéticas	Melhoras no treinamento	Recomendação nutricional ou médica	Sugestão de alguém	Influência da mídia	Outros
%	3,2	31,2	66,7	8,6	2,2	2,2

Legenda: RE: recursos ergogênicos; SA: suplementos alimentares. * Alguns avaliados não responderam tal questão, por nenhum conhecimento. ** Somente para os avaliados que mencionaram fazer uso de RE e SA. ¥. Nessa opção o avaliado poderia mais de uma resposta.

Na tabela 4 está exposto os marcadores do consumo alimentar, em que foi visto que o grupo de voluntários da pesquisa, mostrou ter uma alimentação mais saudável com os resultados. Os marcadores saudáveis tiveram uma maior porcentagem de consumo na rotina de alimentação, do que os

marcadores não saudáveis. Sendo que 60% consomem feijão, 84% frutas frescas e 78% verduras; já sobre o consumo de hambúrguer e/ou embutidos, apenas 36% consomem, macarrão instantâneo, salgadinhos ou biscoitos salgados 16%, biscoito recheado, doces ou guloseimas 17% e bebidas adoçadas 44%.

Tabela 4 - Características do consumo alimentar dos corredores, 2024.

Marcadores	Sim (%)	Não (%)	Não Sabe (%)
Refeições assistindo TV, no computador e/ou celular	49	50	1
Marcadores de alimentação saudável			
Feijão	60	40	0
Frutas Secas	84	16	0
Verduras e/ou legumes	78	22	0
Marcadores de alimentação não saudável			
Hambúrguer e/ou embutidos	36	64	0
Bebidas adoçadas	44	56	0
Macarrão instantâneo, salgadinhos ou biscoitos salgados	16	84	0
Biscoito recheado, doces ou guloseimas	17	83	0

DISCUSSÃO

No presente estudo, pode-se observar que a maioria dos participantes consideram os treinos de intensidade moderado a intenso, com uma frequência de 3 treinos na semana, com duração de 45-50 minutos, com uma intensidade moderada.

Destaca-se que tais valores estão de acordo com as recomendações do American College of Sports Medicine (Haskell e colaboradores, 2007), onde orienta que adultos realizem 30 minutos ou mais de atividade física com intensidade moderada, pelo menos 5 dias por semana, ou 20 minutos de atividade física intensa por pelo menos 3 dias por semana, além das atividades diárias. Dessa forma, pode-se considerar que esse é um resultado positivo.

Referente a alimentação e aos recursos ergogênicos e suplementos alimentares, a maioria dos voluntários tem conhecimento sobre o assunto e relatam que receberam informações nutricionais sobre ambos e recomendações de uso através do nutricionista.

Assim, destaca-se que é de suma importância seguir as recomendações indicadas de suplementos e da alimentação diária de acordo com as necessidades de cada pessoa.

No estudo de Prado e Cezar (2019), o nutricionista é citado como um profissional fundamental na orientação de suplementos alimentares para o uso correto, sendo adequado de acordo com a dieta e com a necessidade de cada indivíduo.

E Paoli e Araújo (2019) relatam que cabe ao profissional elaborar uma dieta de acordo com a atividade que a pessoa pratica,

para considerar as necessidades específicas, as demandas impostas e objetivos da atividade física, levando em consideração o tempo, frequência e modalidade de treino.

Como visto nos resultados do presente estudo, os suplementos mais citados foram o Whey Protein e a Creatina. Ressalta-se que o Whey Protein, proteína do soro do leite, tem baixo peso molecular e um alto valor biológico, contendo todos os aminoácidos necessários para a síntese proteica (Santos, Cislighi e Tonial, 2018).

No estudo de Pizo e colaboradores (2023), que tiveram como objetivo avaliar e identificar o consumo de suplementos nutricionais em 600 voluntários praticantes de musculação, mostrou que os recursos ergogênicos mais citados foram o Whey protein (27,97%; n=486) e a creatina (16,49%; n=321), sendo que 48% alegaram consumi-los de maneira contínua.

Em relação ao uso da creatina, é bastante utilizada por esportista para melhorar o desempenho, onde ajuda a suprir a energia dos tecidos musculares e é um composto cerebral essencial que ajuda na cognição. Além de atuar no músculo esquelético como reserva de energia, doando fosfato para adenosina difosfato (ADP), ajudando a gerar ATP (Silva e Cruz, 2018).

Na revisão de Costa, Moraes e Cruz (2023), com objetivo de analisar estudos com relação ao uso da creatina, conclui-se que o suplemento é importante para atletas, sendo de esportes de alta intensidade e curto tempo de duração; atuando no aumento da força, melhora de performance de esforço prolongado e exercícios repetitivos de alta intensidade; o qual ajuda também na recuperação, reduz o

risco de lesão e danos musculares, minimiza perda de massa muscular, e no aumento da força e resistência.

Em relação ao consumo dos suplementos, os mesmos devem ser usados com orientação; pois o uso exagerado de Whey protein pode provocar ganho de gordura, estresse nos rins e fígado, alergias, alterações glicêmicas, osteoporose, entres outros (Santos, Cislighi e Tonial, 2018).

Em relação ao uso da creatina, quando consumida de forma exagerada pode provocar uma disfunção renal (Pedrosa e Souza, 2019).

De acordo com o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN, 2006), os suplementos nutricionais são alimentos para completar com calorias e/ou nutrientes da ingestão diária de uma pessoa saudável, quando sua ingestão alimentar não está sendo suficiente ou quando necessita de suplementação.

Como foi visto nos resultados, a maioria dos voluntários relataram que os SA e RE são essenciais em certos momentos, mas não substitui uma alimentação.

Segundo Resende, Molinari e Silva (2015), alguns atletas podem ter alguma exigência nutricional e pelos desgastes causados pelos treinos e competições, pode existir uma maior demanda do organismo de vitaminas, minerais e micronutrientes.

Como visto nos resultados, os voluntários controlam a alimentação para melhorar e não afetar o rendimento nos treinos de corrida, visto que a alimentação é um ponto fundamental para o bem-estar na hora de praticar o exercício físico.

No estudo de Cardoso, Ferreira e Santos (2019) onde foi realizado uma pesquisa sobre a frequência do consumo alimentar de praticantes amadores de corrida de rua, pode-se concluir que a maioria não tem uma alimentação balanceada para suprir as necessidades que a corrida demanda, mas buscam uma alimentação saudável tendo uma frequência no consumo de frutas, refeições ricas em fibras, legumes e verduras.

Independente do objetivo de cada pessoa envolvida com a prática de exercícios físicos é indispensável a alimentação adequada para o funcionamento do organismo, sendo para promover e manter a saúde, além de favorecer o funcionamento das vias metabólicas para exercício físico. E como visto na pesquisa, os voluntários apresentam diversos objetivos com a corrida, sendo do parâmetro de saúde, condicionamento, à

estético. Destaca-se que a alimentação certa proporciona ao praticante de exercício a energia suficiente para as funções metabólicas durante o repouso e a prática. Assim, a alimentação saudável, com o acompanhamento nutricional é essencial para alcançar a composição corporal, possibilitando o rendimento desportivo almejado pelos praticantes (Abreu e colaboradores, 2021).

De acordo com Campos e colaboradores (2024) esportistas e atletas necessitam de alimentos que tenham os nutrientes necessários para equilibrar a saúde e o desempenho na prática esportiva.

Como visto no resultado da pesquisa, os voluntários mostraram ter uma alimentação mais saudável, onde os marcadores saudáveis tiveram uma maior porcentagem de consumo na rotina alimentar, rica em frutas e verduras e baixo consumo de hambúrguer, embutidos, macarrão instantâneo, salgadinhos, biscoitos, doces, guloseimas e bebidas adoçadas.

No estudo de Cardoso, Ferreira e Santos (2019), é apresentado que atletas de corrida, precisam de uma alimentação adequada, que assegure uma energia e nutrientes satisfatórios, considerando os macronutrientes (carboidratos, proteínas, gorduras) e micronutrientes (vitaminas e minerais).

Mostrando que o carboidrato é o principal combustível para o praticante de corrida, e quando não se tem uma reserva, o organismo tende a suprir suas necessidades energéticas com as reservas de proteína, podendo aumentar as fadigas e câimbras.

Por sua vez, Campos e colaboradores (2024) mostram que há uma maior utilização de glicogênio como fonte de energia em corridas de velocidade, sendo importante a quantidade de carboidrato nas refeições, principalmente nos três dias antes de competição.

Sobre as proteínas, o estudo de Castro e colaboradores (2020), mostram que as proteínas completas fornecem os nove aminoácidos essenciais para a manutenção do organismo.

Enquanto em relação ao lipídio, é importante saber escolher qual fonte consumir para o melhor funcionamento do organismo, ao invés de privar o consumo total de gordura, pois também é fundamental como fonte de energia ao longo da prática de exercício físico, principalmente exercícios de longa duração (Negretti, 2022).

Além disso, os lipídios fazem parte da estrutura celular, de funções hormonais, e são essenciais para a absorção e função de vitaminas lipossolúveis no organismo (Campos e colaboradores, 2024).

Ainda em Campos e colaboradores (2024), os nutrientes como ferro, magnésio, sódio, zinco, cálcio, vitamina B6, B12, A, E e C são fornecidos de uma dieta composta por frutas, legumes, verduras, cereais, carnes magras, peixes e alguns lácteos; sendo uma dieta fundamental para o rendimento de atletas.

Em que as vitaminas e minerais participam no metabolismo e manutenção da saúde óssea, função imunológica, síntese de hemoglobina, proteção contra estresse oxidativo, contração muscular, transporte de oxigênio, síntese e reparo muscular após esforço físico. Sendo necessário destacar as vitaminas A, E, C, H e as dos complexos B: B1, B2, B3, B5, B8 que estão ligadas direto no processo de produção de energia durante a prática de exercício físico.

Por fim, ao analisar os resultados encontrados, pode-se destacar algumas limitações presentes no estudo, pois trata-se de um estudo transversal, o que não possibilita uma análise aprofundada dos dados e não tendo como saber se os voluntários estavam sendo verdadeiros em suas respostas, levando em consideração que a maioria dos voluntários responderam os questionários após uma prova de corrida, onde estavam cansados e podem ter respondido os questionários rapidamente.

Ademais, é necessário destacar que a diferença no grau de conhecimento dos atletas sobre os SA e RE, pode ter impactado nos resultados.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que os atletas amadores de corrida de rua levam um estilo de vida mais saudável, onde controlam a alimentação e mantem uma frequência de treino semanal.

Eles utilizam os recursos ergogênicos e suplementos alimentares com o objetivo de melhorar o rendimento nos treinos.

Assim, pode-se considerar que uma alimentação saudável, os recursos ergogênicos e os suplementos alimentares são estratégias importantes para manter uma rotina de treino de corrida, buscando sempre a melhora da performance.

Porém, vale ressaltar a necessidade de mais estudos para confirmar o resultado encontrado.

AGRADECIMENTOS

Ao Centro Universitário Governador Ozanam Coelho pela bolsa de iniciação científica.

REFERÊNCIAS

1-Abreu, V.G.; Lopes, R.S.S.; Lima, E.M.; Santos, J.S. A importância da alimentação na hipertrofia. *Research, Society and Development*. Vol.10. Num.14. 2021.

2-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Orientações para avaliação de marcadores de consumo alimentar na atenção básica. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Ministério da Saúde. p.33, 2015. Brasília. 2015.

3-Campos, R.E.; Rocha, J.L.M.S.; Miranda, L.P.A.; Souza, C.S.H.; Oliveira, R.B.S.O. Avaliação nutricional de corredores de uma cidade do sul de minas gerais. *Revista Científica Multidisciplinar*. Vol.5. Num. 6. 2024.

4-Cardoso, A.F.; Ferreira, E.S.; Santos, L.V. Frequência do consumo alimentar de praticantes de corrida de rua categoria amador na cidade de Teresina-PI. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 13. Num. 78. 2019. p. 139-149.

5-Cardoso, R.P.Q.; Vargas, S.V.S.; Lopes, W.C. Consumo de Suplementos Alimentares dos Praticantes de Atividade Física em Academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 65. 2017. p.584-592.

6-Costa, A.A.A.; Moraes, M.B.; Cruz, L.F.S. O uso da creatina em atletas de modalidades de alta intensidade e curto tempo de duração: uma revisão bibliográfica. *Revista Saúde UNIFAN*. Vol. 3. Num. 1. 2023. p. 40-49.

7-Castro, E.A.; Carraça, E.V.; Cupeiro, R. Plaza, B.L.; Teixeira, P.J.; Lamuno, D.G. Peinado, A. B. Os efeitos do tipo de exercício e da atividade física no comportamento alimentar

e na composição corporal em indivíduos com sobrepeso e obesidade. *Nutrients*. Vol.12. Num. 2. 2020. p. 557.

8-CFN. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução nº 390, de 22 de novembro de 2006. Regulamento a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista e da outras providencias. Brasília, DF: CFN. 2006.

9-Domingues, S.F.; Marins, J.C.B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte-MG. *Fitness e Performance Journal*. Vol. 4. 2007. p.218-226.

10-Ferreira, R.F.; Bento, A.P.; Silva, M. Consumo alimentar, perfil antropométrico e conhecimentos em nutrição de corredores de rua. *Revista Brasileira de Medicina Esporte*. Vol. 21. Num. 6. 2015.

11-Haskell, W.L.; Lee, I.M.; Pate, R.R.; Powell, K.E.; Blair, S.N.; Franklin, BA, Macera, C.A.; Heath, G.W.; Thompson, P.D.; Bauman, A. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sport Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol. 3, Num.2. 2007. P.1423-1434.

12-IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD). 2004. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>>. Acesso em: 06/10/2024.

13-Jahnke, J. Estratégias Ergogênicas Nutricionais de Corredores Amadores. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 5. Num. 26. 2011. p. 135-144.

14-Júnior, A.E.C.; Santos, J.M.; Santos, J.L.R.; Alves, M.R.; Vieira, M.M.; Rodrigues, V.D. Conhecimentos Acerca da Alimentação saudável e Consumo de Suplementos Alimentares por Atletas de Jiu Jitsu de uma Academia de Montes Claros-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol.13. Num.80. 2019. p.468-474.

15-Negretti, M. Nutrição, exercício físico e desempenho: recomendações nutricionais para uma prática saudável. TCC de Graduação em

Educação Física. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Bauru. 2022.

16-Paoli, V.P.; Araujo, M.C. Consumo e conhecimento de suplementos alimentares por atletas de alto rendimento de uma universidade da Grande Florianópolis. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 13. Num. 82. 2019. p. 954-963.

17-Pedrosa, F.; Souza, A.C.P.F. Efeitos da suplementação de creatina conciliada a cafeína sob a força de praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol.13. Num. 81. 2019. p. 739-748.

18-Pereira, E.R.; Assis, F.R.; Navarro, F.R. Perfil e hábitos de hidratação dos corredores de rua de Curitiba, categoria amador. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 4. Num. 22. 2010. p. 336-344.

19-Pizo, G.V.; Aud, L.I.; Costa, T.M.B.; Melo, A.T.T. Utilização dos suplementos nutricionais: creatina, concentrado proteico (whey protein) e aminoácidos de cadeia ramificada (bcaas), por indivíduos praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 17. Num 103. 2023. p. 186-197.

20-Prado, D.R.; Cezar, T. C. M. Consumo de suplementos alimentares e o nível de conhecimento desses produtos por praticantes de musculação em academias na cidade de Cascavel-PR. *Journal of Health*. Vol.1. Num. 1. 2019. p. 203-211.

21-Resende, G.B.; Molinari, M.G.; Silva, A.C. Efeitos adversos do uso inadequado de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico. *Revista Saúde Multidisciplinar-FAMA*. Vol.3. 2015. p. 100-116.

22-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*. Vol. 4. Num.1. 2006.

23-Santos, R.F.; Cislighi, F.P.C.; Tonial, I.V. Propriedade proteica e calórica de suplementos alimentares a base de whey protein. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol.12. Num. 71. 2018. p. 317-326.

24-Silva, R.A.; Cruz, M.F.A. Suplementação de creatina no esporte: mecanismo de ação, recomendações e consequências da sua utilização. Centro Universitário de Brasília - UNICEUB. Faculdade da Ciência da Educação e Saúde. Curso de Nutrição. 2018.

25-Tormen, C.C.D.; Dias, R.L.; Souza, C.G. Avaliação da ingestão alimentar, perfil antropométrico e conhecimento nutricional de corredores de rua de Porto Alegre. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 6. Num 31.2012. p. 4-11.

26-WHO. World Health Organization. National Institutes of Health. Clinical Guidelines on the identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults-the evidence report. National Institutes of Health. Obesity Research, Silver Spring. Vol. 6. 1998. p. 51-209.

E-mail dos autores:

luciele.meireles@hotmail.com

luciano.leite@ufv.br

renata.oliveira@unifagoc.edu.br

Autor correspondente:

Luciano Bernardes Leite.

Departamento de Educação Física.

Avenida Peter Henry Rolfs, s/n.

Universidade Federal de Viçosa, Viçosa-MG,
Brasil.

CEP: 36570-000.

Recebido para publicação em 24/12/2024

Aceito em 20/01/2025