

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
NÚCLEO DE NUTRIÇÃO

RUAN CAMPELO DE QUEIROZ SILVA

CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE CORREDORES
DE RUA AMADORES

RECIFE - PE

2021

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
NÚCLEO DE NUTRIÇÃO

RUAN CAMPELO DE QUEIROZ SILVA

CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE CORREDORES
DE RUA AMADORES

Trabalho de conclusão do curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Brasileiro, sob a orientação do professor Diego Ricardo da Silva Leite.

RECIFE- PE

2021

S586c

Silva, Ruan Campelo de Queiroz
Conhecimento nutricional de corredores de rua amadores. /
Ruan Campelo de Queiroz Silva. - Recife: O Autor, 2021.

29 p.

Orientador(a): Diego Ricardo da Silva Leite.

Trabalho De Conclusão de Curso (Graduação) - Centro
Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Nutrição,
2021.

1.Nutrição esportiva. 2.Corrída de rua. 3.Alimentação.
Centro Universitário Brasileiro. I. Centro Universitário Brasileiro -
UNIBRA. II. Título.

CDU: 612.39

RUAN CAMPELO DE QUEIROZ SILVA

CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE CORREDORES DE RUA AMADORES

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Professor(a) Orientador(a)

Professor(a) Examinador(a)

Professor(a) Examinador(a)

Recife _____ de _____ de 2021.

NOTA: _____

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela minha vida, por me fazer forte, não me deixar desistir e por me conceder forças para ultrapassar os obstáculos.

Aos meus pais, Ana Lúcia e Raul Campelo, por todos os esforços que fizeram para me ajudar a chegar até aqui, pelos ensinamentos ao longo da minha trajetória de vida, por todos os sentimentos bons que pudemos vivenciar juntos, por todas às vezes que me ajudaram a superar os obstáculos, e por contribuírem para a formação da pessoa que eu sou.

Agradeço a todos os professores que já tive em minha vida, em especial, meu professor e orientador, Diego Ricardo da Silva Leite por todas as orientações e ensinamentos, por todo apoio e confiança depositados em mim e no meu trabalho.

Não fui eu que ordenei a você? Seja forte e corajoso! Não se apavore nem desanime, pois o Senhor, o seu Deus, estará com você por onde você andar.

(Josué 1:9)

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO	9
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
2.1 Alimentação Saudável e Nutrição.....	10
2.2 Atividade Física e Corrida de Rua.....	11
2.3 Recomendações Nutricionais para Corredores de Rua.....	13
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	17
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	18
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
REFERÊNCIAS.....	26

CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE CORREDORES DE RUA AMADORES

Ruan Campelo de Queiroz Silva

Orientador: Diego Ricardo

Resumo: A corrida de rua vem se tornando cada vez mais popular nos dias de hoje, pela sua praticidade e por ser financeiramente acessível, vale ressaltar também os benefícios que a corrida de rua pode trazer à saúde, como a prevenção de doenças crônicas, o que se torna um grande responsável para que esta modalidade se torne cada vez mais abrangente, independentemente de classes sociais. Com o aumento da prática esportiva, conseqüentemente há o aumento da busca por informação acerca da alimentação, já que a produção de energia é advinda de uma nutrição adequada, principalmente para atletas com uma elevada demanda energética, como é o caso da corrida de rua. Mesmo com os benefícios propostos a partir de uma boa nutrição, nutricionistas esportivos perceberam a falta de interesse e cumprimento de condutas nutricionais, tendo como principal causa o conhecimento limitado acerca da nutrição. A nutrição esportiva e a composição corporal são fatores imprescindíveis para o desempenho de atividades esportivas, justificando o emprego do profissional de nutrição no acompanhamento de atletas, visto que o nutricionista é o responsável pela prescrição de planos alimentares, como também o principal disseminador de orientações acerca da alimentação. Valendo-se desses argumentos, os corredores de rua devem possuir acompanhamento nutricional, consumir uma dieta balanceada e possuírem conhecimento nutricional suficiente, afim de manter um perfil nutricional considerado adequado para a prática esportiva. O presente estudo visa avaliar na literatura, o conhecimento nutricional de corredores de rua a partir do consumo alimentar, antes e depois dos treinos, como também a ingestão hídrica. O estudo trata-se de uma revisão integrativa realizada entre os meses de setembro a novembro do presente ano, no intuito de analisar o perfil alimentar nutricional de corredores de rua amadores.

Palavras-chave: Nutrição esportiva. Corrida de rua. Alimentação

ABSTRACT

Street running has become increasingly popular these days, for its practicality and for being affordable, it is also worth mentioning the benefits that street running can bring to health, such as the prevention of chronic diseases, which becomes a major responsibility for this modality to become increasingly comprehensive, regardless of social class. With the increase in sports practice, there is consequently an increase in the search for information about food, since energy production comes from adequate nutrition, especially for athletes with a high energy demand, as is the case of street running. Even with the benefits proposed from good nutrition, sports nutritionists noticed the lack of interest in and compliance with nutritional behaviors, mainly due to the limited knowledge about nutrition. Sports nutrition and body composition are essential factors for the performance of sports activities, justifying the employment of the nutrition professional in monitoring athletes, since the nutritionist is responsible for prescribing food plans, as well as the main disseminator of guidelines about food. Using these arguments, street runners must have nutritional monitoring, consume a balanced diet and possess sufficient nutritional knowledge, in order to maintain a nutritional profile considered adequate for sports practice. The present study aims to assess, in the literature, the nutritional knowledge of street runners based on food consumption, before and after training, as well as water intake. The study is an integrative review carried out between September and November of this year, in order to analyze the nutritional food profile of amateur street runners.

Keywords: Sports nutrition. Street race. Food

1. INTRODUÇÃO

A corrida de rua seja praticada de forma amadora ou profissional, vem se tornando cada vez mais popular pela sua praticidade e baixo custo, como também pelos seus benefícios a saúde como a prevenção de doenças crônicas tais como hipertensão arterial e diabetes tipo 2 (ALBUQUERQUE et al, 2018).

Mitos e equívocos sobre a fisiologia humana e como ela pode ser otimizada por meio de treinamento, nutrição, farmacologia e estratégias de desempenho são abundantes tanto em atletas amadores quanto em atletas profissionais, e nas corridas de rua, isto não é uma exceção (RAPAPORT, 2010).

Os estudos científicos apoiam a prática de exercícios físicos aliada a uma alimentação composta de nutrientes essenciais que contribuam na manutenção e restauração de tecidos agredidos e danificados durante os exercícios, a dieta de corredores de rua pode variar principalmente nas quantidades de energia, fluidos e de micronutrientes (CAPARROS et al, 2015).

Mesmo com os efeitos benéficos citados, nutricionistas esportivos perceberam que a maioria dos atletas não seguem condutas dietéticas saudáveis para a manutenção da saúde ou do desempenho esportivo nos níveis ideais. Dentre os principais causadores disso estão o conhecimento nutricional limitado e a habilidade de escolher e preparar as refeições (ROCKENBACH; SOWEK, 2019).

A nutrição desempenha sem dúvida um papel fundamental nas mais variadas modalidades desportivas, é de suma importância que os atletas tenham domínio do assunto pois os praticantes de corrida possuem elevada demanda energética, necessitando de adequações para suprir as necessidades fisiológicas, apresentando-se como uma ferramenta essencial na manipulação da composição corporal, manutenção da saúde, prevenção de lesões e rendimento do atleta (GARTHE et al, 2013).

Aliado a isso temos o nutricionista, elo indispensável entre a nutrição e a prática esportiva, pois o profissional de nutrição detém o conhecimento nutricional, fisiológico e bioquímico afim de promover a saúde e o aumento do desempenho (DOS SANTOS; PEREIRA, 2017).

O papel do nutricionista esportivo é ofertar ao atleta o estado nutricional ideal, pois é o profissional que possui amplo conhecimento acerca dos paradigmas e riscos à saúde relacionados ao esporte e alimentação, além de desenvolver avaliações e protocolos afim de suprir as necessidades individuais de cada esportista (DEL BUONO; DE SOUZA; AZEVEDO, 2017).

Com o crescimento da prática esportiva, neste caso, a corrida de rua, também crescem especulações e dúvidas sobre o consumo alimentar e a utilização de recursos ergogênicos nutricionais, o que justifica a importância de um estudo acerca do tema proposto. Sabendo-se da importância da nutrição e do nutricionista para o esporte, o presente estudo visa avaliar e fornecer dados sobre o conhecimento nutricional de corredores de rua amadores (CAMPOS et al, 2017).

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Alimentação Saudável e Nutrição

Uma alimentação saudável é aquela que atende a todas as necessidades nutricionais do corpo. Além de fonte de nutrientes para o nosso organismo, a alimentação deve envolver outros fatores, tais como: fatores sociais, econômicos, culturais e sensoriais. Sendo assim, não limitada apenas à ingestão de nutrientes (DA SILVA LIMA; SOARES, 2020).

Em 1937, Pedro Escudero escreveu as “Leis da Alimentação”, sendo descritas como “quantidade” – quantidade de alimentos necessária para suprir as necessidades energéticas do nosso organismo, “qualidade” - a alimentação deve conter todos os nutrientes necessários, obtidos através da inclusão de todos os grupos alimentares na dieta, “harmonia” – respeitando a proporcionalidade e harmonia dos alimentos, e por fim a “adequação” – dieta individualizada respeitando características culturais, econômicas e sociais (KANEMATSU et al, 2016).

A alimentação saudável está ligada a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), entre elas a diabetes, doenças cardiovasculares e câncer. Em contrapartida, uma alimentação não saudável favorece o aparecimento das doenças citadas, como também a obesidade, esta última que não é classificada como DCNT (BANKOFF; BISPO, 2020).

Segundo o Guia Alimentar para a população brasileira de 2014, a base de uma alimentação nutricionalmente balanceada deve conter uma grande variedade de alimentos, predominantemente *in natura* ou minimamente processados. O consumo de alimentos minimamente processados é justificado pelo fato de que os alimentos *in natura* deterioram muito rapidamente. Sendo assim necessário processos mínimos afim de aumentarem a duração dos alimentos ou facilitar a sua digestão, tornando-os mais agradáveis ao paladar (BRASIL, 2014).

A boa nutrição é um fator significativo na promoção da saúde e longevidade, e isso envolve o entendimento de uma alimentação saudável e adequada, que evolui com o tempo, sendo influenciada por fatores sociais e econômicos que interagem para moldar os perfis alimentares (OPAS, 2019).

A nutrição é uma série de processos no qual o organismo vivo recebe e utiliza os alimentos para a sua manutenção e para o crescimento e renovação de tecidos. Diferente da alimentação que é um ato voluntário, no qual podemos escolher por quais alimentos serão compostas as nossas refeições, a nutrição é um ato involuntário e inconsciente, abrangendo uma série de processos que acontecem no nosso organismo (PEQUENO, 2018).

Temas relacionados a alimentação e nutrição tem ganhado destaque recentemente, visto que as Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT'S) cada vez mais representam uma grande ameaça à saúde da população (MALTA et al, 2020).

Neste sentido, também tem crescido o interesse da população pela prática de atividade física, uma vez que a prática de atividade física aliada a uma boa alimentação traz diversos benefícios ao indivíduo. O aumento da prática de atividades físicas tem sido bem evidente no atual momento em que vivemos com a pandemia do novo coronavírus (PITANGA, 2020; BARROS; PINHEIRO; RODRIGUES 2017).

2.2 Atividade Física e a corrida de rua

Segundo Caspersen, 1985, a atividade física é definida como: qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso.

Segundo a OMS, a atividade física regular é um fator chave para a proteção e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, a atividade física também beneficia na saúde mental, incluindo a prevenção de sintomas de depressão e ansiedade, como também pode contribuir para o controle do peso saudável (OMS, 2020).

As “Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário” de 2020 recomendam que adultos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade, ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade ou uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde (OMS, 2020)

Dentre os benefícios a saúde proporcionados pela atividade física podemos citar a colaboração para a saúde cardiovascular e metabólica. Visto que, dentre os efeitos positivos obtidos pela prática de atividade física, pode-se incluir a redução do colesterol total (CT), lipoproteína de baixa densidade (LDL-C), triglicerídeos (TG), pressão arterial, melhora os níveis séricos de colesterol e lipoproteína de alta densidade (HDL-C) (CHICHOKI, 2017).

Estudos mostram a importância da atividade física regular na prevenção contra alguns tipos de câncer, principalmente de cólon, onde o risco para a população ativa chega a diminuir pela metade. Pois a atividade física estimula o trânsito intestinal, fazendo com que as substâncias cancerígenas passem mais rápido pelo intestino (DE CARVALHO; PINTO; KNUTH, 2020; DE LIMA, 2017; MUNHOZ, 2016).

Com o aumento da procura e o interesse por atividades físicas, destaca-se a corrida de rua, nos últimos anos verificou-se um aumento substancial evidente de praticantes de corrida de rua no Brasil e no mundo, com a corrida de rua tornando-se um verdadeiro fenômeno social relevante devido ao grande crescimento de praticantes (SILVA, 2020).

A Federação Internacional das Associações de Atletismo (IAAF) define as corridas de rua como disputas em circuitos de rua, com distâncias oficiais variando de 5 km a 100 km (FERREIRA; BENTO; SILVA, 2015).

A corrida de rua teve seu início ainda no século XVII, onde os atletas eram oriundos das classes trabalhadoras. Dallari ainda firma que a primeira corrida com

medida de tempo aconteceu em 1837, com um percurso de 84 km de distância (DALLARI, 2009).

O surgimento das corridas teve seu marco na maratona Olímpica realizada no dia 10 de abril de 1826 em Atenas. A prova era uma homenagem a Phidippies, um suposto mensageiro que percorreu aproximadamente a distância entre Maratona e Atenas para entregar uma mensagem de vitória dos gregos na guerra, mas acabou morrendo após completar a missão (ROJO, 2014).

Com a explosão do esporte, a corrida de rua vem atraindo inúmeros indivíduos que buscam a prática por diversas razões, seja pela diminuição do estresse, pela estética, pelo prazer, competitividade ou sociabilidade. Se destacando pela sua praticidade e baixo custo, vale ressaltar os benefícios da corrida de rua para a saúde (EUCLIDES; BARROS; COELHO, 2016).

Um estudo feito em 2016 procurou identificar quais benefícios que a prática da corrida de rua pode proporcionar, 46% relataram a pré-disposição em suas rotinas diárias de trabalho e estudos numa forma geral. A segunda resposta evidenciou que 44% justificaram a prática da corrida como uma forma de encontrar saúde e bem estar consigo mesmo (EUCLIDES; BARROS; COELHO, 2016).

2.3 Recomendações nutricionais para corredores de rua

A nutrição e a atividade física estabelecem uma ligação direta entre ambas, pois é a partir da alimentação que o corpo obtêm os nutrientes fundamentais para a manutenção e funcionamento do nosso organismo. Para tais fins, é necessário que a dieta seja variada e equilibrada, fornecendo os nutrientes necessários a suprirem as demandas energéticas antes, durante e depois dos exercícios (BARROS; PINHEIRO; RODRIGUES, 2017).

As necessidades energéticas variam de indivíduo para indivíduo e para diferentes tipos de exercícios físicos, frequência, intensidade, e, sobretudo o estado nutricional do atleta. Demais fatores como hereditariedade, idade, peso corporal e massa muscular implicam nas necessidades energéticas (DE OLIVEIRA; FRANCO, 2019).

Para isso, o nutricionista é o profissional responsável pela promoção de uma dieta composta por refeições adequadas e equilibradas, podendo contribuir para um melhor desempenho físico, prevenção de lesões. Segundo o Conselho Federal de Nutrição, somente o nutricionista está apto a prescrição dietética de acordo com base no diagnóstico nutricional (GALVÃO et al, 2017; BRASIL, 2004).

O desempenho físico e fadiga sofrido pelos atletas durante o treinamento aeróbico como a corrida, são relativamente dependentes das reservas endógenas de carboidratos presentes no corpo ou por fonte exógena de carboidratos. Porém, outra forma aeróbica de gerar energia durante o exercício, é utilizando as reservas lipídicas como substrato (COSTA, 2019).

De acordo com Goston e Mendes, 2011, ao avaliarem os valores médios do consumo energético de um grupo de corredores de rua da cidade de Belo Horizonte – MG, mostrou-se um déficit energético preocupante em relação às atividades exercidas, principalmente a baixa ingestão de carboidratos ainda sim que muitos indivíduos relataram como principal objetivo a perda de gordura corporal.

Segundo Torcate et al, 2016, ao determinar o perfil antropométrico e dietético dos corredores de rua da cidade de Curitiba-PR, tanto homens quanto mulheres apresentaram inadequações nos macronutrientes e micronutrientes em suas dietas como o excesso de proteínas e uma dieta hipoglicídica, mas por outro lado adequada em lipídios. A ingestão excessiva de proteínas pode ser utilizada como fonte de energia, alterando sua função metabólica ou excretada pelos rins e urina, podendo trazer males a longo prazo como a sobrecarga dos rins (MAZON, SANTOLIN, DE BASTIANI, 2018).

A recomendação protéica para atletas presente na literatura sugere alguns valores, sem no entanto apresentar algum consenso estabelecido. A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte estabelece a ingestão de 1,6 a 1,7 g/kg a cada dia, para atletas com o objetivo de ganho de massa muscular. Já para os esportes com predomínio de resistência, no caso da corrida de rua, deve-se calcular a oferta de 1,2 a 1,6 g/kg/dia (LARA, 2016).

Estudos avaliando o desempenho físico de atletas realizando exercícios de resistência e de força mostrou que o consumo conjunto de proteínas com carboidratos quando comparado ao consumo isolado de carboidratos resultou em menor dano

muscular gerado pelo exercício e melhora no desempenho esportivo (LIMA; SANTANA, 2014).

Os lipídios também são importantes fontes de energia durante a prática de atividades físicas, principalmente em atividades mais prolongadas. Não existe uma recomendação específica para atletas, devendo-se seguir as recomendações das DRIS, ingestão diária de lipídios para atletas deve equivaler a 20 e 25% do VCT, estudos comprovam que a redução de lipídios com valores energéticos diários abaixo de 15% parece não trazer qualquer melhora à saúde e à performance (CAPELATO et al, 2011).

O consumo de dietas pobres em gorduras durante o treinamento vigoroso também cria dificuldades em aumentar a ingestão de carboidratos e proteínas o suficiente para fornecer a energia que irá manter o peso corporal e a massa muscular. Além disso, os ácidos graxos essenciais e as vitaminas lipossolúveis penetram no corpo carregados pelos lipídios dietéticos; assim sendo, a adoção de uma dieta pobre em gorduras ou “isenta de gorduras” poderia gerar um estado relativo de desnutrição (FERNANDES et al, 2013).

Um estudo feito com corredores de rua da cidade de Ponta Grossa-PR indicou que, quando questionados sobre a sua rotina alimentar estar adequada ou não para a corrida, 66,67% disseram que sim, e 33,33% responderam que não. Quando perguntados sobre a procura de um nutricionista para orientá-los, 36,67% disseram que sim, e 66,33% disseram que não. Ou seja, a grande maioria acha que tem uma alimentação adequada mesmo sem o acompanhamento de um nutricionista (ROCKENBACH; SOWEK, 2019).

Diante dos resultados apresentados nos estudos anteriores, pode-se notar práticas alimentares irregulares, principalmente quando se refere ao consumo adequado de carboidratos, principal fonte de energia para o nosso organismo, a baixa ingestão de carboidratos em corredores de rua, diminuem o rendimento e a recuperação muscular pós treino por conta de micro lesões causadas no músculo durante o exercício e também do sistema imunológico, por conta do aumento do estado catabólico (OLIVEIRA; RIBAS, 2016).

Sobre os carboidratos, eles melhoram a performance nos exercícios físicos como a corrida, a ingestão antes do treino se faz aliada de um melhor desempenho, devido ao aumento do glicogênio muscular (AZEVEDO, 2015).

Os carboidratos são a principal fonte de energia para o nosso organismo, tanto para os praticantes de atividades físicas, tanto para os indivíduos sedentários, quando consumido adequadamente, ajuda a preservar as proteínas teciduais e maximiza os resultados (BARROS; PINHEIRO; RODRIGUES, 2017).

Uma dieta pobre em carboidratos compromete rapidamente as reservas de energia para atividade física vigorosa ou treinamento regular. A exclusão da dieta de uma quantidade suficiente de energia proveniente dos carboidratos faz com que o indivíduo tenha que treinar em um estado de relativa depleção de glicogênio; eventualmente isso pode produzir “estafa” que prejudica o desempenho nos exercícios (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2009)

Segundo as DRI's, o consumo dos carboidratos deve estar entre 45 e 70% do (VCT) total (BARROS; PINHEIRO; RODRIGUES, 2017; DRIS 2002).

Para aprimorar o processo de recuperação muscular, recomenda-se entre 5 e 8g/kg de peso/dia de carboidratos. Após o exercício, recomenda-se a ingestão de carboidratos simples e de alto índice glicêmico, afim de repor os estoques de glicogênio dos músculos (CARVALHO; MARA, 2010).

Esportes aeróbios praticados ao ar livre como a corrida de rua sofrem influência direta das condições térmicas, afetando diretamente o desempenho dos seus participantes. Elevadas temperaturas agem sobre a temperatura corporal, acarretando na regulação térmica do corpo e conseqüentemente acarretando a transpiração, que necessita da reposição dos líquidos acompanhando uma perda (GUIEZELLINI et al, 2018).

O indivíduo normal consome normalmente 1.200ml de água por dia. O exercício e o estresse térmico conseguem aumentar a ingestão de líquidos em cinco ou seis vezes acima do normal. Em um caso extremo, um indivíduo perdeu 13.6 kg de peso representado por água durante uma corrida de 17 horas através do Vale da Morte, Califórnia. No entanto, com uma ingestão apropriada de líquidos, incluindo suplementos de sal, a perda de peso corporal foi de apenas 1,4 kg. Neste exemplo, a

perda e o reabastecimento de líquidos representavam entre 13,3 e 15,2 L de líquido (MACHADO; KILLIAN; GIANOLLA, 2019).

Para a manutenção hídrica, a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte recomenda a ingestão de 250 a 500 ml de líquidos antes da prática de exercícios, com ingestão continuada a cada 15 minutos, como o fator de sudorese varia de indivíduo para indivíduo, o resultado final deve ser de 500 a 2.000 ml/hora, até que o indivíduo retorne ao peso anterior ao exercício (FERREIRA et al, 2017).

6. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O estudo conta com uma revisão bibliográfica, através de uma análise descritiva, que possibilitou o embasamento do conteúdo a ser apresentado e discutido. As análises foram consultadas em banco de dados como: Scientific Electronic Library (SciELO) e Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS).

Como critério de inclusão, foram utilizados: estudos publicados entre os anos de 2010 a 2021; estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; materiais publicados no idioma Português.

Como critério de exclusão, foram levadas em conta: pesquisas que embora abordasse a temática de estudo, não responderam a questão norteadora; pesquisas que não estivessem disponíveis na íntegra em meio eletrônico com acesso gratuito; que não estavam na margem temporal estabelecida.

Os descritores selecionados estão de acordo com os descritores em Ciências da Saúde (DeCS), quais sejam: Corrida de rua; Nutrição Esportiva; Alimentação. Os bancos de dados SciELO e LILACS possuem descritores correspondentes. Foram realizados dois cruzamentos, um envolvendo dois descritores e o outro envolvendo três descritores. O primeiro cruzamento teve como descritores: Corrida de rua e Nutrição Esportiva; e o segundo cruzamento teve como descritores: Nutrição Esportiva, Corrida de rua e Alimentação.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A título de demonstrar aspectos nutricionais de corredores de rua a partir do consumo alimentar e ingestão hídrica antes e após as atividades, serão analisados os seguintes estudos científicos nesse sentido. Para isso, o Quadro 1 detalha a conclusão das buscas.

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	RESULTADOS
JAHNKE (2011)	O estudo teve como objetivo avaliar a frequência do consumo alimentar de atletas corredores de rua residentes na cidade do Rio de Janeiro.	Experimental/ exploratório	A amostra foi composta por 17 mulheres e 26 homens, com idade entre 20 a 60 anos, todos corredores amadores na cidade do Rio de Janeiro.	O presente estudo evidenciou a necessidade da atuação do profissional de nutrição no âmbito do esporte amador, afim de esclarecer aos atletas e treinadores a importância da adesão a um planejamento alimentar ajustado ao treinamento. Embora a maioria dos corredores estudados esteja incluída na faixa de adequação para o IMC, muitos desses atletas não apresentam hábitos alimentares satisfatórios com relação ao fracionamento das

				refeições, qualidade e variedade dos alimentos e consumo hídrico.
FERREIRA; BENTO; SILVA (2015)	Avaliar a adequação dietética, o perfil antropométrico e os conhecimentos em nutrição de corredores de rua.	Experimental	Participaram do estudo corredores de rua não profissionais, não filiados à Associação Goiana de Atletismo, de ambos os gêneros, com idade entre 19 e 50 anos, que treinavam pelo menos três vezes por semana e participavam de competições locais.	A maioria dos corredores de rua do gênero masculino teve um percentual de gordura adequado e foi constatada magreza para cerca de 30% de homens e mulheres. As inadequações dietéticas de macronutrientes caracterizaram-se por consumo insuficiente de carboidratos (59,6% de indivíduos) e ingestão elevada de proteínas (32,7%). Fibra, cálcio, tiamina, riboflavina e niacina foram consumidas abaixo dos níveis recomendados, principalmente entre os homens. O conhecimento em nutrição foi associado à adequação da ingestão de micronutrientes. As

				mulheres tiveram melhor nível de conhecimento básico em nutrição e maior prevalência de ingestão adequada.
TORCATE; PAWLACK et al (2016)	O presente projeto teve o objetivo de caracterizar o perfil antropométrico e de ingestão dietética de corredores de rua do sexo masculino e feminino de uma assessoria de corrida da cidade de Curitiba-PR.	Transversal	A amostra foi composta por 15 indivíduos de ambos os sexos, sendo 9 homens com idade mediana de 37 anos, e 6 mulheres com idade mediana de 35,5 anos, praticantes de corrida	Foi verificado, que os atletas masculinos 77,8% possuíam perfil hipoglicídico, 88,9% eram hiperproteico, as atletas femininas 100% eram hipoglicídica e hiperproteica e 83,3% estavam hiperlipídicas. Com os dados da presente pesquisa, pode ser concluído que tanto os corredores homens como mulheres apresentam inadequação em suas dietas alimentares.

<p>FERREIRA; REIS et al (2017)</p>	<p>Verificar o estado de hidratação/desidratação de corredores de rua de Feira de Santana, Bahia, em provas de 10 Km.</p>	<p>Exploratório</p>	<p>Corredores de rua pertencentes a um grupo de corrida local, categoria amador, ambos os sexos, maiores de 18 anos, com idade média de 39 anos e praticantes de corrida há pelo menos 3 (três) anos.</p>	<p>Os resultados indicaram que, apesar da maioria dos pesquisados informar que já tiveram algum tipo de orientação sobre a maneira correta de se hidratar, não aplicam esses conhecimentos no seu cotidiano.</p>
<p>CARDOSO; FERREIRA; SANTOS (2018)</p>	<p>Conhecer os tipos de alimentos consumidos antes da competição e treino de corrida de rua em Teresina-PI.</p>	<p>Estudo transversal, de natureza quantitativa e descritiva.</p>	<p>Praticantes de corrida categoria amador, adultos de ambos os sexos, com idade entre 20 e 59 anos.</p>	<p>Verifica-se que há uma necessidade de conscientização dos praticantes de corrida e criação de políticas públicas que possibilitem um acesso mais abrangente e rotineiro de busca por um acompanhamento com profissional nutricionista para que ocorra a adequada alimentação e diminuição dos riscos à saúde dos mesmos, que é um dos fatores</p>

				mais significativos da prática desta modalidade.
COSTA (2019)	Avaliar o consumo alimentar e balanço nitrogenado dos atletas corredores de rua da cidade de Cuité-PB.	Transversal de análise descritiva e quantitativa ..	Este estudo foi realizado inicialmente com 13 participantes e a amostra final contou com 09 atletas amadores, maiores de idade, do sexo masculino, praticantes de corrida de rua e moradores de Cuité-PB.	A análise dos dados mostra que, o consumo dos macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos), está adequado comparado à literatura, enquanto que o consumo médio dos micronutrientes: cálcio, magnésio e vitamina B6, apresenta-se abaixo das recomendações. O balanço nitrogenado demonstrou-se negativo apesar do consumo adequado de proteínas, podendo

				<p>então estar ligado a fatores como qualidade proteica, dose e distribuição nas refeições, ou intensidade do exercício. Desta forma, evidencia-se a importância do profissional nutricionista para dispor acompanhamento e plano alimentar individualizado para adequação dos hábitos alimentares de forma a suprir as exigências e ofertar a melhor estratégia para a modalidade, melhorando assim o desempenho esportivo.</p>
--	--	--	--	--

ROCKENBACH; SOWECK (2019)	Verificar se os corredores de rua amadores de Ponta Grossa-PR realizam estratégias alimentares para melhorar o desempenho e se recuperar satisfatoriamente das corridas de rua.	Transversal e exploratório com abordagem quantitativa .	corredores de rua amadores adultos, de ambos os sexos, com idade entre vinte e cinquenta anos e que praticam corridas de rua regularmente, no mínimo duas vezes por semana, em percursos de 5 e 10 km na cidade de Ponta Grossa – PR.	Pelos achados deste estudo, pode-se indicar que os corredores não têm o devido cuidado com a alimentação; há uma necessidade crescente de orientação e educação em nutrição esportiva para auxiliar os esportistas a melhorar seus hábitos alimentares, otimizando, assim, o seu desempenho.
---------------------------------	---	---	---	--

A análise das estratégias metodológicas utilizadas nos estudos revisados revelou a predominância na aplicação de questionários, tais como: Recordatório Alimentar 24 horas (R24h); Questionário de Frequência Alimentar (QFA); Questionário de Registro Alimentar, como também questionamentos acerca da frequência e intensidade dos treinos e conhecimentos sobre nutrição.

Segundo o estudo feito por Danhke (2011) evidenciou-se a necessidade de um nutricionista junto aos corredores de rua amadores, visto que os mesmos apresentaram hábitos insatisfatórios em relação ao conhecimento nutricional acerca do fracionamento de refeições, qualidade e variedade dos alimentos e ingestão hídrica.

No segundo estudo, verificou-se inadequações dietéticas como o consumo insuficiente de carboidratos e o elevado consumo de proteínas (FERREIRA; BENTO; SILVA, 2015).

Assim como no estudo anterior. Segundo, Torcate e Pawlack (2016), tanto homens quanto mulheres apresentaram uma dieta hipoglicídica e hiperproteica, caracterizando-se o consumo insuficiente de carboidratos e o exagero no consumo proteico. Concluindo que os corredores tanto homens quanto mulheres apresentam inadequações dietéticas.

O estudo feito por Cardoso, Ferreira e Santos (2018), destacou a importância da conscientização aos praticantes de corrida de rua, como também a criação de políticas públicas que possibilitem um acesso mais abrangente ao acompanhamento de um profissional de nutrição.

Costa (2019), após a análise dados constata o consumo adequado de macronutrientes em relação à literatura, embora o consumo de micronutrientes como o cálcio, magnésio e vitamina B6 se mostram abaixo das recomendações. Apesar do consumo proteico se mostrar satisfatório, o balanço nitrogenado se mostra negativo, podendo estar ligado a qualidade proteica, fracionamento das refeições e intensidade dos treinos, evidenciando a necessidade do nutricionista no acompanhamento nutricional individualizado.

Assim como os estudos anteriores, Rockenbach e Soweck (2019), constaram que os corredores não tem o devido cuidado a alimentação, havendo a necessidade crescente da orientação e educação em nutrição esportiva afim de auxiliar os corredores a melhorarem seus hábitos alimentares e conseqüentemente seu desempenho esportivo.

Em relação a ingestão hídrica, os estudos de Janhke (2011) e Ferreira e colaboradores (2017) evidenciam que a maioria dos participantes já teve algum tipo de orientação em relação a ingestão hídrica, mas que as informações transmitidas não foram capazes de fazê-los incorporarem tais hábitos em seus cotidianos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisarmos os estudos apresentados, foi constatado que tanto homens quanto mulheres apresentaram inadequações em suas dietas.

Os atletas citados neste trabalho, apresentaram irregularidades no consumo de carboidratos, proteínas, bem como no consumo hídrico. Resultando em dietas hipoglicídicas e hiperproteicas, recomendações estas contrárias à literatura relacionada à corrida de rua e esportes aeróbicos, que necessitam de um grande aporte de carboidratos afim de obter-se energia nos treinos e competições.

Por fim, é possível concluir que o acompanhamento nutricional junto a este público se torna imprescindível, sendo o nutricionista o principal responsável na avaliação nutricional e na elaboração de um plano alimentar individualizado para cada indivíduo, colaborando assim com a saúde e desempenho dos corredores de rua.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Diogo Barbosa et al. Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 26, n. 3, p. 88-95, 2018.

AZEVEDO, Fernando Rosa. Efeitos da ingestão de carboidratos sobre a resposta glicêmica em corredores de rua na distância de 5km. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 49, p. 53-59, 2015.

BARROS, Anália Josielle Silva; PINHEIRO, Maria Tereza Crisóstomo; RODRIGUES, Vinícius Dias. Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. **RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 63, p. 301-311, 2017.

BANKOFF, Antonia Dalla Pria; BISPO, Ieda Maria Pace; DE SOUSA, Marco Aurélio Batista. Estudo da Cultura Alimentar, Hábitos de Vida e Influência sobre as Doenças Crônicas Não Transmissíveis. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 10, n. 1, p. 1-18, 2020.

BRASIL. CFN. Conselho Federal de Nutricionistas. **Resolução N° 334/2004**. Diário Oficial da União, 2004.

CAMPOS, Luciene Moreira Silva et al. Acompanhamento nutricional de grupo de atletas amadores de corrida de rua. **RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 67, p. 868-874, 2017.

CAPARROS, Daniele Ramos et al. Análise da adequação do consumo de carboidratos antes, durante e após treino e do consumo de proteínas após treino em

praticantes de musculação de uma academia de Santo André-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 52, p. 298-306, 2015.

CAPELATO, Daniele Aparecida et al. **Perfil Nutricional e Consumo de Macronutrientes por Corredores da Cidade de Maringá, PR**. 2011.

CARVALHO, Tales de; MARA, Lourenço Sampaio de. Hidratação e nutrição no esporte. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 2, p. 144-148, 2010.

CARVALHO, Daniela Perna. **Avaliação do consumo de macronutrientes em atletas de exercícios de alta intensidade: uma revisão de literatura**. 2018

CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.

CICHOCKI, Marcelo et al. Atividade física e modulação do risco cardiovascular. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, n. 1, p. 21-25, 2017.

COSTA, Carlos Eduardo da Silva. **Análise do consumo alimentar e do balanço nitrogenado de atletas corredores de rua em Cuité-PB**. (Trabalho de Conclusão de Curso – Monografia), Curso de Bacharelado em Nutrição, Centro de Educação e Saúde, Universidade Federal de Campina Grande, Cuité - Paraíba – Brasil, 2019.

DA SILVA LIMA, Maria Raquel; SOARES, Ana Cibelli Nogueira. Alimentação saudável em tempos de COVID-19: o que eu preciso saber?. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 3, p. 3980-3992, 2020.

DALLARI, Martha Maria. **Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo**. 2009. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

DE ARAUJO, Mariana Korbage et al. Lesões em praticantes amadores de corrida. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 50, n. 5, p. 537-540, 2015.

DE CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil; PINTO, Thatiana de Jesus Pereira; KNUTH, Alan Goularte. Atividade Física e Prevenção de Câncer: Evidências, Reflexões e Apontamentos para o Sistema Único de Saúde. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 66, n. 2, 2020.

DE CASTRO, Juliana Brandão Pinto et al. Análise de conhecimentos e hábitos de hidratação de corredores de rua no município do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 12, n. 74, p. 339-348, 2018.

DEL BUONO, Heloisa Catezani; DE SOUZA, Larissa Ariane Rodrigues; AZEVEDO, Bruna Marcacini. Avaliação do Consumo de Proteína em Praticantes de Atividade Física em uma Academia no Interior de São Paulo. **Revista Saúde em Foco**, Ed. 9, 2017.

DE LIMA, Filipe Dinato. Atividade física e câncer. **Diretrizes Oncológicas**, v. 2.

DO NASCIMENTO SILVA, Elizeu. Avaliação dos Efeitos da Bandagem Elástica na Dor de Corredores de Rua Amadores. **Revista Científica UMC**, v. 5, n. 3, 2020.

DOS SANTOS, Edilane Araújo; PEREIRA, Fernanda Bissigo. Conhecimento sobre suplementos alimentares entre praticantes de exercício físico. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 62, p. 134-140, 2017.

DOS SANTOS, Daniel; DE OLIVEIRA, David Michel; FRANCO, Gabriel. Aspectos fisiológicos e nutricionais aplicados ao futebol feminino. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 11, n. 43, p. 279-290, 2019.

EUCLIDES, Marcelo Feitoza; BARROS, Celmar Lopes de; COELHO, Juliana de Carvalho Apolinário. Benefícios da corrida de rua. **Revista Conexão Eletrônica**, v. 13, n. 1, p. 305-314, 2016.

FERNANDES, Silvio Anderson Toledo et al. Efeito da dieta hiperlipídica e do treinamento aeróbico na aterosclerose em camundongos apoE^{-/-}. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 19, p. 436-441, 2013.

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

FERREIRA, Marcelle Esteves Reis et al. Avaliação da desidratação de corredores de rua de Feira de Santana-BA. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 68, p. 1004-1018, 2017.

GALVÃO, Francisca Gracielly Reinaldo et al. Importância do Nutricionista na Prescrição de Suplementos na Prática de Atividade Física: Revisão Sistemática. **Revista e-ciência**, v. 5, n. 1, 2017.

GARTHE, Ina *et al.* Effect of nutritional intervention on body composition and performance in elite athletes. **European journal of sport science**, v. 13, n. 3, p. 295-303, 2013.

GOSTON, Janaina Lavalli; MENDES, Larissa Loures. 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**, v. 17, n. 1, p. 13-17, 2011.

GUIZELLINI, Glória Maria *et al.* Avaliação do estado de hidratação de corredores amadores da cidade de São Paulo-SP, Brasil. **RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 73, p. 668-674, 2018.

KANEMATSU, Liege Regina Akemi *et al.* Conceito de Alimentação Saudável: Análise das Definições Utilizadas por Universitários da Área da Saúde. **UNICIÊNCIAS**, v. 20, n. 1, p. 34-38, 2016.

LARA, Priscila Nogueira. Utilização de proteína na prática esportiva. **Nutrição Brasil**, v. 15, n. 1, p. 47-52, 2016.

LIMA, Jamilie; SANTANA, P. C. Recomendação alimentar para atletas e esportistas. **Coordenação de Esporte e Lazer**, 2014.

MALTA, Deborah Carvalho *et al.* Doenças Crônicas Não Transmissíveis na Revista Ciência & Saúde Coletiva: um estudo bibliométrico. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4757-4769, 2020.

MACHADO, Otavio Augusto Soares; KILLIAN, Luiz Francisco; GIANOLLA, Fabio. Influência da hidratação em exercícios de endurance. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 2, n. 6, p. 5295-5320, 2019.

MAZON, Jaine Micheli; SANTOLIN, Marta; DE BASTIANI, Dayanne Carla. Avaliação da ingestão de proteína e conhecimento sobre Nutrição de praticantes de musculação em Erechim-RS. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 72, p. 463-471, 2018.

MCARDLE, William D; KATCH, Frank I; KATCH, Victor L. **Nutrição para o Esporte e o Exercício**. 3 ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan Ltda, 2011.

MEYER, Flavia. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Revista brasileira de medicina do esporte**, São Paulo: SBME. Vol. 15, n. 3 (mai./jun. 2009), supl. 0, p. 2-12, 2009.

Ministério da Saúde: **Guia Alimentar para População Brasileira** promovendo a alimentação saudável. Normas e manuais técnicos: Brasília, 2014. 5) BRASIL. Lei 11.346 / 2006.

MUNHOZ, Mariane Pravato *et al.* Efeito do exercício físico e da nutrição na prevenção do câncer. **Revista Odontológica de Araçatuba**, v. 37, n. 2, p. 09-16, 2016.

OMS. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**. p. 8, 2020.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). **Folha Informativa Alimentação Saudável**. Jun. 2019. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5964:folha-informativa-alimentacao-saudavel&Itemid=839. Acesso em: 21.abr.2021.

PEQUENO, Igor Felipe da Silva. **A influência da alimentação no rendimento desportivo: estudo feito com atletas de atletismo da AMAN em 2018**. 2018.

PESSI, S.; FAYH, A. P.T. Avaliação do conhecimento nutricional de atletas profissionais de atletismo e triathlon. **Revista Brasileira Medicina Esporte**, São Paulo, v. 17, n. 4, p 242-245, jul./ago. 2011.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 114, n. 6, p. 1058-1060, 2020.

RAPOPORT, Benjamin I. Metabolic factors limiting performance in marathon runners. **PLoS Comput Biol**, v. 6, n. 10, p. e1000960, 2010.

ROCKENBACH, Marcia Teresinha Rauber; SOWEK, Liz Elaine. Corredores de rua amadores de Ponta Grossa-PR: Percepção e importância destinada a alimentação. **Revista Nutrir-ISSN** 2358-2669, v. 1, n. 12, 2019.

ROJO, Jeferson Roberto. **Corridas de rua, sua história e transformações**. In: CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, VII., Percursos e percalços do trabalho no lazer, no esporte e na escola: tensões e perspectivas em “tempos de megaeventos”, Matinhos. 2014. p. 1-10.

SALGADO, José Vitor Vieira et al. **Análise do perfil de corredores de rua**. 2016.

TORCATE, Edvan Ferreira *et al.* Perfil antropométrico e dietético de corredores de rua da cidade de Curitiba-PR. **RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 61, p. 670-678, 2016.

VIANA, Mariéle Ferreira. Avaliação do conhecimento de praticantes de musculação quanto à relação de exercício físico e alimentação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 62, p. 232-248, 2017.