

**FREQÜÊNCIA DO CONSUMO ALIMENTAR DE PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA
CATEGORIA AMADOR NA CIDADE DE TERESINA-PI**

Andreia Ferreira Cardoso¹
Elane de Sena Ferreira¹
Lindinalva Vieira dos Santos¹

RESUMO

A corrida de rua é uma modalidade esportiva que vem ganhando a preferência da população em geral, pois a cada ano reúne milhares de participantes em competições. Objetivo: identificar a frequência do consumo alimentar de praticantes de corrida de rua categoria amador na cidade de Teresina-PI. Materiais e métodos: Estudo transversal, natureza quantitativa e descritiva. Realizado em assessorias de corrida e locais públicos definidos por equipe organizadora, constituído por praticantes de corrida categoria amador, adultos de ambos os sexos, idade entre 20 e 59 anos. Resultados e discussão: o arroz branco, pão francês, tapioca e batata doce mostraram porcentagem de consumo mais frequente entre 2 a 4 vezes por semana; a carne bovina cozida, frango cozido e assado, ovo cozido com frequência de 2 a 4 vezes por semana; uma frequência de 2 a 4 vezes no consumo de alface, beterraba, cenoura, pepino, tomate e feijão; consumo de frutas foi em média entre 2 a 4 vezes por semana; leite desnatado consumido 1 vez por dia; o café consumo de 1 vez por dia e sucos naturais consumidos entre 2 a 4 vezes por semana; Azeite de oliva 1 vez ao dia; consumo de castanha de caju 2 a 4 vezes por semana, castanha do Pará e amendoim 1 vez por mês. Conclusão: Pôde-se concluir que a grande maioria não realiza uma alimentação para suprir as necessidades em relação a prática de corrida de rua, mas em contrapartida buscam fazer refeições ricas em fibras, legumes, verduras, hortaliças e entre outros.

Palavras-chave: Corrida. Frequência alimentar. Nutrição e performance.

1-Faculdade Estácio de Teresina-PI, Brasil.

Endereço para correspondência:
Andreia Ferreira Cardoso.
Rua Tenente José Vieira, 374. Bairro: Água Mineral, Teresina-PI. CEP: 64006-400.

ABSTRACT

Frequency of food consumption of street racer practice category amador at the city of Teresina-PI

The street race is a sports modality that has been gaining the preference of the population in general, because each year it gathers thousands of participants in competitions. Objective: To identify the frequency of food consumption of amateur street runners in the city of Teresina-PI. Materials and methods: Cross-sectional study, quantitative and descriptive nature. Held in race counseling and public places defined by the organizing team, consisting of amateur category runners, adults of both sexes, aged between 20 and 59 years. Results and discussion: white rice, French bread, tapioca and sweet potatoes showed the most frequent consumption percentage between 2 and 4 times a week; cooked beef, cooked and roasted chicken, boiled egg often 2 to 4 times a week; a frequency of 2 to 4 times in the consumption of lettuce, beet, carrot, cucumber, tomato and beans; fruit consumption was on average between 2 to 4 times per week; skimmed milk consumed 1 time per day; coffee consumption once a day and natural juices consumed between 2 to 4 times a week; Olive oil once a day; consumption of cashew nuts 2 to 4 times a week, Brazil nuts and peanuts once a month. Conclusion: It can be concluded that the vast majority do not perform a diet to meet their needs in relation to the practice of street racing, but instead seek to make meals rich in fiber, vegetables, vegetables and others.

Key words: Race. Food frequency. Nutrition and performance.

E-mails dos autores:
andreia.fkardoso@gmail.com
lanesena2010@hotmail.com
lindinalva.viera@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A corrida de rua é uma modalidade esportiva que vem ganhando a preferência da população em geral, pois a cada ano reúne milhares de participantes em competições, devido a simplicidade em sua prática além de ocorrer em locais públicos e com distâncias variáveis, fato que a tornou um fenômeno sociocultural (Salicio e colaboradores, 2017).

Quando se trata dos principais motivos para a adesão à corrida de rua por pessoas, antes sedentárias, comprovou-se que, tanto praticantes de longa data, quanto iniciantes desta modalidade aderem à mesma com o intuito de melhora da saúde e desempenho físico, que com o passar do tempo só tende a proporcionar mais prazer pela qualidade de vida alcançada. E a adesão de atividade física é importante fator também no convívio social entre grupos de praticantes, que demonstrou ser satisfatório, visto que os níveis de stress são diminuídos com a prática esportiva (Balbinotti e colaboradores, 2015).

Muitas vezes o consumo exagerado de proteína e carboidratos na dieta de um praticante de corrida, pode provocar desconforto, pois o excesso desses tipos de nutrientes, demoram a ser absorvidos, causando mal-estar, vômito e diarreia, contudo são indicados para um consumo de um modo tardio. As escolhas alimentares geram fortes influências na personalidade dos indivíduos.

Existem diversos fatores que podem interferir nessas escolhas: a oferta dos alimentos em seu convívio social, os preços, as escolhas culturais e o conhecimento dos alimentos no qual a pessoa atribui valor ao mesmo, de acordo com seu entendimento à cerca do alimento, onde condições podem ser favoráveis ou não para produzir distúrbios alimentares que influenciam o rendimento (Brasil e colaboradores, 2009).

O perfil nutricional de praticantes de corrida de rua, em que o consumo de macronutrientes esteja abaixo do recomendado, tende ao esforço físico alto, onde o organismo tem um desgaste físico elevado e uma pressão a atender essas necessidades no qual diversas vezes o corpo e mente podem não suportar.

Em relação à alimentação, ressalta-se que uma dieta pobre em carboidrato pode afetar a massa muscular, pois esse macronutriente é o combustível para o

praticante, se chega ao ponto de não possuir reservas, o organismo tende a suprir suas necessidades energéticas à partir das reservas proteicas, com isso pode aumentar as incidências de fadigas e câimbras, afetando também o desempenho final do corredor (Goston e Mendes, 2011).

O objetivo deste trabalho foi identificar a frequência do consumo alimentar de praticantes de corrida de rua categoria amador na cidade de Teresina-PI.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo é transversal, de natureza quantitativa e descritiva. Definido de acordo com as competições e treinos ocorridos durante o período de coleta dos dados, que aconteceram em assessorias de corrida e locais públicos definidos por equipe organizadora, na cidade de Teresina-PI.

A amostra foi escolhida por conveniência, de acordo com o número de corredores que aceitaram participar do estudo, sendo adultos de ambos os sexos, com idade entre 20 e 59 anos. A amostra ao final foi constituída por 155 praticantes de corrida de rua da categoria amador.

Utilizou-se como critério de exclusão: Corredores com prática inferior a 6 meses e aqueles que eventualmente participavam de competições.

Os praticantes de corrida de rua foram abordados antes e depois da realização das competições e treinos, para que participassem voluntariamente do estudo. Foram informados sobre os objetivos da pesquisa e suas etapas, além dos procedimentos adotados durante a coleta dos dados. Após o aceite, assinaram o Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). O participante ficou com uma cópia do termo e a original com os pesquisadores, para validar o consentimento dos mesmos perante a participação no estudo. A coleta de dados ocorreu nos meses de abril a julho de 2017.

A entrevista foi realizada em locais escolhidos pelos participantes. Com relação ao conhecimento alimentar foi aplicado o questionário de frequência do consumo alimentar (QFCA), contendo lista de alimentos selecionados pelos pesquisadores e diferentes frequências de consumo, que foram expostos para os participantes.

O projeto foi aprovado com o parecer Nº 1172/2017, pela Comissão de Ética em

Pesquisa da Faculdade Estácio de Teresina. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido seguiu as diretrizes da Resolução nº. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, por meio do qual foram resguardados os interesses dos participantes envolvidos.

De acordo com as características da pesquisa, asseguramos que os riscos eram mínimos, pois tratavam -se apenas de identificação da frequência de consumo alimentar dos praticantes de corrida de rua.

Foi realizada análise estatística descritiva dos dados coletados, através do programa Microsoft Excel 2010 e os resultados expostos em gráficos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Santos, Silva e Gadelho (2011) em estudo composto por 56 atletas do sexo masculino, na cidade de Meio-fundo, relatam que onze sujeitos, correspondendo a 19,6% da amostra, têm um consumo a base de alimentos de fontes energéticas inferiores, observou-se em sua pesquisa um déficit na quantidade e não nos tipos de alimentos, ocorrendo uma sobrecarga de carboidratos simples em relação aos complexos o que dá consistência aos achados desta pesquisa.

Chagas e colaboradores (2016), destacam em seu estudo contendo 10 corredores do sexo masculino, durante uma corrida prolongada, o consumo de quantidades

satisfatórias de carboidratos e Lipídeos, e excedente na ingestão de proteínas.

Segundo Sá e colaboradores (2015), a frequência do consumo alimentar de atletas modalidade de Jiu-jitsu, realizado em três academias de luta da cidade de Guarapuava-PR, demonstraram o consumo de 3-4 porções de cereais sete vezes na semana. Observaram também o consumo de frutas duas vezes em três dias, seis vezes em três dias de 2-3 a três porções de carnes e ovos e uma vez em 3 dias de uma porção de hortaliças.

Quanto ao consumo de alimentos do grupo das carnes percebe-se que todos os participantes consomem pelo menos um tipo de carne por dia. A média de consumo é de 3 vezes por semana sendo a carne bovina cozida, frango cozido e assado e ovo os mais consumidos. Merece destaque o baixo consumo de frango e ovo fritos, o que pode sinalizar que os corredores evitam estes alimentos considerando que o seu uso excessivo traga prejuízos a sua performance.

Com relação ao consumo de proteína no pré-treino, Monteiro e colaboradores (2017), citam em seu artigo com 70 indivíduos praticantes de atividade física, estudo esse realizado com pertencentes ao distrito de Belém, que em relação ao consumo de proteína antes do treino, 40% dos indivíduos consideram fundamental para reserva energética e 25,71% não consideram importante para esta finalidade.

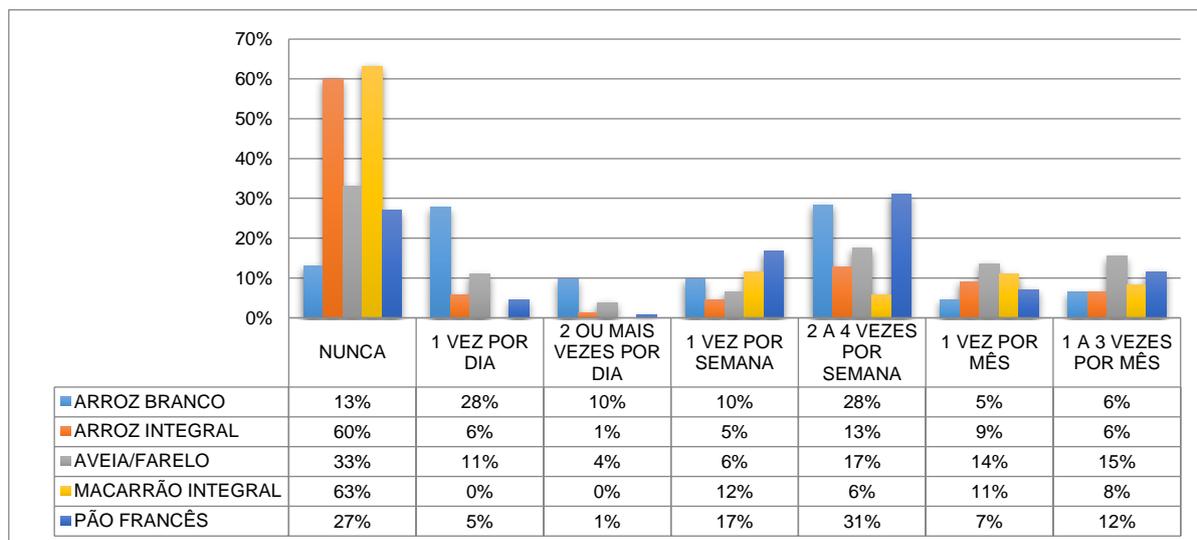


Gráfico 1 - Frequência de consumo alimentar do grupo dos cereais, pães e tubérculos por praticantes de corrida de rua em Teresina- PI, 2017.

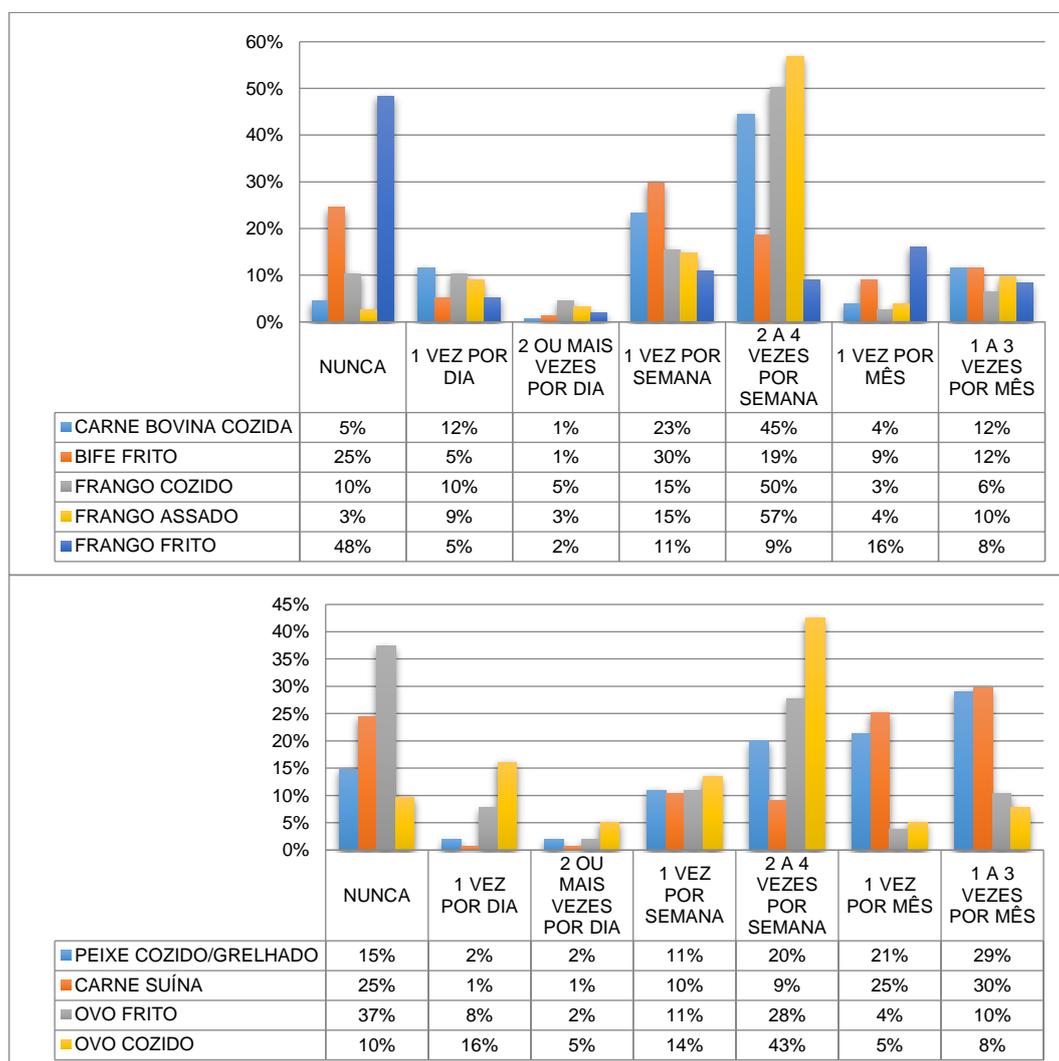


Gráfico 2 - Frequência do consumo alimentar do grupo das carnes e ovos por praticantes de corrida de rua em Teresina-PI, 2017.

Costa (2012) relata em seu estudo realizado com 25 praticantes de atividade física em uma academia de São Bento do UMA-PE que quanto ao consumo de alimentos proteicos de origem animal, 80% dos alunos fazem o consumo diário e 20% semanalmente. Constatou-se consumo semanal de frutas (72%), leguminosas (56%), vegetais (68%), cereais (24%) ressaltando a frequência insatisfatória de cereais.

Almeida e Balmant (2017) obtiveram como resultado da sua amostra de 80 praticantes de atividade física, de uma academia no interior do estado de São Paulo, que 41,5% consumiam alimentos pré treino do grupo classificado como construtores composto por alimentos como carnes em

geral, ovos, leite e derivados e leguminosas, cujo nutriente principal é a proteína, sendo também relatado que 65% consumiam pós-treino alimentos deste grupo.

No que se refere ao consumo de vegetais (Gráfico 3) a maioria dos corredores apresentavam frequência de 2 a 4 vezes por semana na ingestão de alface, beterraba, cenoura, pepino, tomate e feijão. Vale salientar alguns alimentos que quase nunca eram consumidos como acelga/repolho, couve-flor, espinafre e ervilha, esse índice se explica também pelo fato do acesso aos diversos alimentos como também a cultura regional do consumo dos alimentos pertencentes a esse grupo.

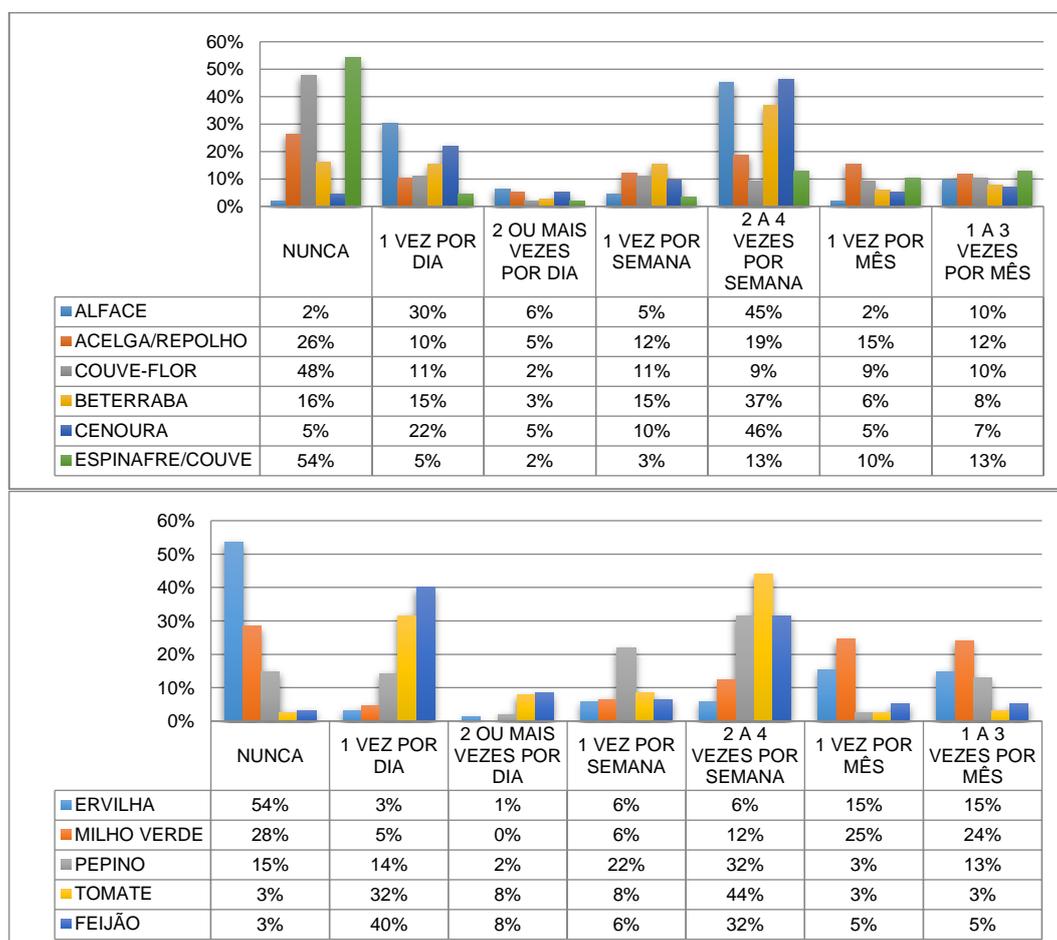


Gráfico 3 - Frequência de consumo alimentar do grupo das verduras, legumes e leguminosas por praticantes de corrida de rua em Teresina- PI, 2017.

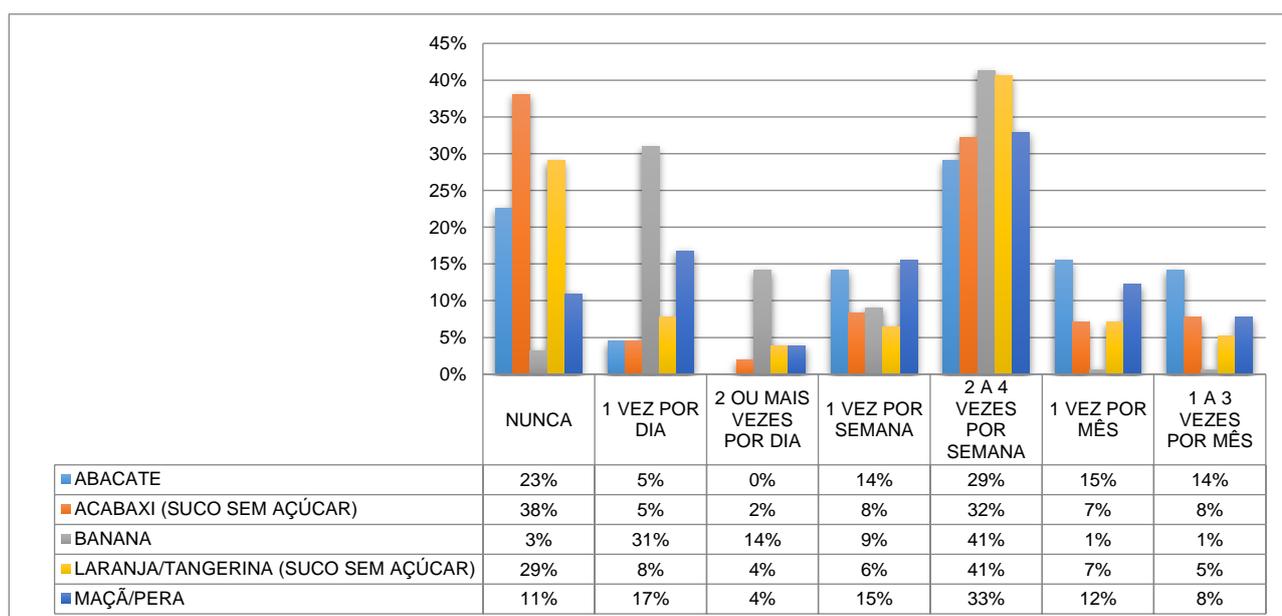


Gráfico 4 - Frequência de consumo alimentar do grupo das frutas por praticantes de corrida de rua em Teresina-PI, 2017.

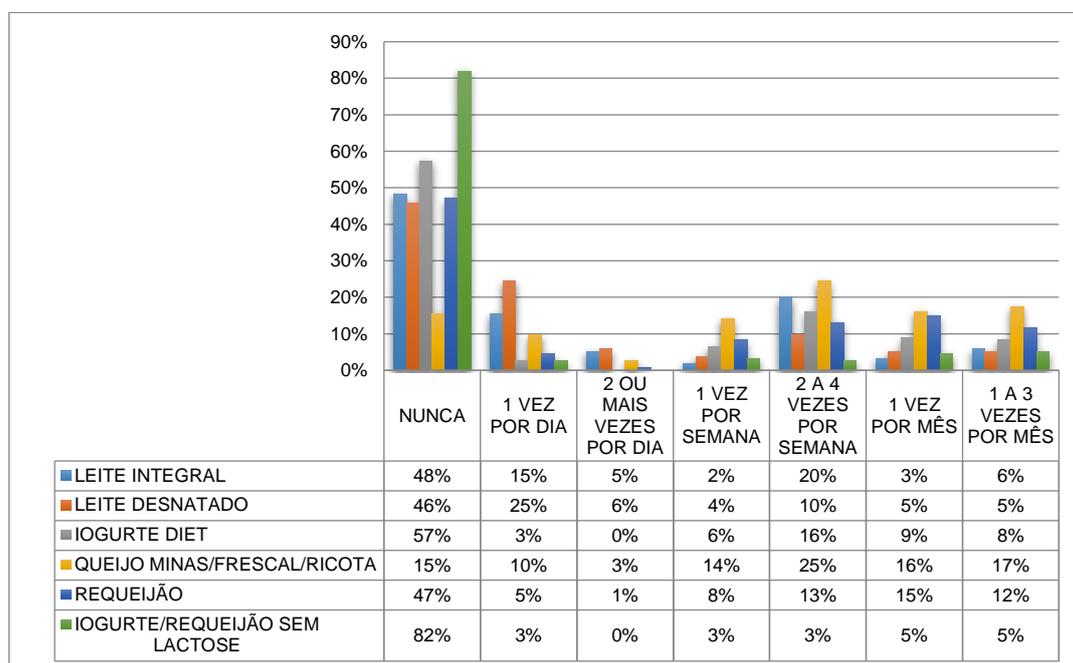


Gráfico 5 - Frequência de consumo alimentar do grupo leites e produtos lácteos por praticantes de corrida de rua em Teresina-PI, 2017.

Em relação à pesquisa de Maciel e colaboradores (2012), em comunidade universitária do interior de São Paulo, com uma amostra de 303 voluntários praticantes de atividade física, observaram uma frequência na ingestão de cereais e leguminosas com valores que não alcançam uma demanda significativa para atender as necessidades diárias, sendo também observados baixos valores para o grupo das frutas.

Losado e Ceni (2016) em seu estudo, dividiu sua amostra em dois grupos, no primeiro os atletas que receberam acompanhamento nutricional (10 atletas) e no outro grupo, os atletas que não receberam orientação (7 atletas). Os atletas que receberam orientação detinham 70% do consumo de leguminosa diário, enquanto 30% relatou consumo de 3 a 5 vezes por semana. Cerca de 85% dos jogadores de futsal não possuíam orientações e relataram o consumo de leguminosas diariamente, enquanto 15% relatou consumo de 2 vezes por semana.

Barbosa e colaboradores (2015), em pesquisa retrospectiva contendo uma amostra de 58 participantes de um estúdio de musculação no município de Guarapuava- PR, descobriu que a maioria da amostra (53,3%) ingeriam de 0 a 1 porção por dia de leguminosas, percebeu-se que 76,7% ingeria

mais que 5 porções de cereais, pães, raízes ao dia. A ingestão de frutas era reduzida onde 63,3% ingeriam de 1 a 2 porções por dia.

De acordo com o gráfico acima, pôde-se verificar que a grande maioria dos praticantes de corrida consomem frutas de 2 a 4 vezes por semana. A maioria das frutas listadas são as que possuem maior acessibilidade, quanto ao custo e disponibilidade de consumo. Importante ressaltar que a banana aparece muito frequentemente no hábito dos participantes podendo-se correlacionar seu consumo com suas propriedades nutricionais.

Brasil e colaboradores (2009), relataram em sua pesquisa com 500 praticantes de atividade física, em Viçosa- MG, que grande parte consumiam frutas antes e após os exercícios, sendo alimentos habituais no dia a dia.

Takacs e colaboradores (2015), entrevistaram 15 atletas da modalidade handebol masculino em São Paulo e a maioria destes relataram consumir alimentos fontes das vitaminas C e E frequentemente, principalmente as frutas: laranja, tangerina e abacate de 1 a 2 vezes ao dia.

De acordo com o gráfico dentre os dois tipos de leite listados, a preferência relatada pelos participantes da pesquisa era o

leite desnatado, com frequência mais significativa de 1 vez por dia, principalmente no desjejum. Os demais derivados do leite eram consumidos semanalmente ou com pouca frequência no mês. A grande maioria dos entrevistados não consumiam iogurte ou requeijão sem lactose, possivelmente por estes alimentos terem custos elevados e não possuírem restrições alimentares. Sendo o leite um alimento completo e ótima fonte de proteínas esperava-se que houvesse um consumo mais efetivo por parte dos participantes da pesquisa, vê-se nos resultados quase 50% não consumiam este alimento.

Jesus, Filho e Santini (2012) em estudo com 12 atletas de um time de voleibol masculino, verificaram que 55% dos mesmos consumiam diariamente o grupo dos alimentos básicos (arroz, pão, feijão, carnes, ovos, leites e/ou derivados), com apenas uma pequena porcentagem (6,6%) dos entrevistados que admitiram não consumir pelo menos um item desse grupo nos sete dias anteriores à pesquisa.

Segundo Kanno e colaboradores (2009), que realizaram estudo com 27 triatletas, relataram que o grupo dos leites e

derivados são de grande importância na manutenção de uma dieta adequada, por serem boas fontes de proteína.

Observou-se que o café foi mais consumido por grande parte dos corredores, preferencialmente na frequência de uma vez ao dia. Os sucos naturais com e sem leite também mostraram valores mais expressivos, quanto a serem consumidos em média de 2 a 4 vezes por semana. O consumo de água de coco não foi expressivo, visto que, a frequência foi mais significativa por mês. Refrigerante ainda mostrou porcentagens de consumo por semana e por mês, juntamente com a bebida alcoólica, no entanto uma parcela significativa não consome esta bebida. Desta forma percebeu-se que ainda era frequente o consumo de bebidas não recomendadas à prática esportiva.

Sepeda, Mendes e Loureiro (2016) realizaram trabalho com 17 atletas universitários de futsal masculino, no Pará e verificaram que entre as bebidas mais consumidas estavam o suco natural (88,23%) e café (76,47%). Uma pequena porcentagem respondeu ingerir cerveja (29,41%) e refrigerante tipo cola (5,88%).

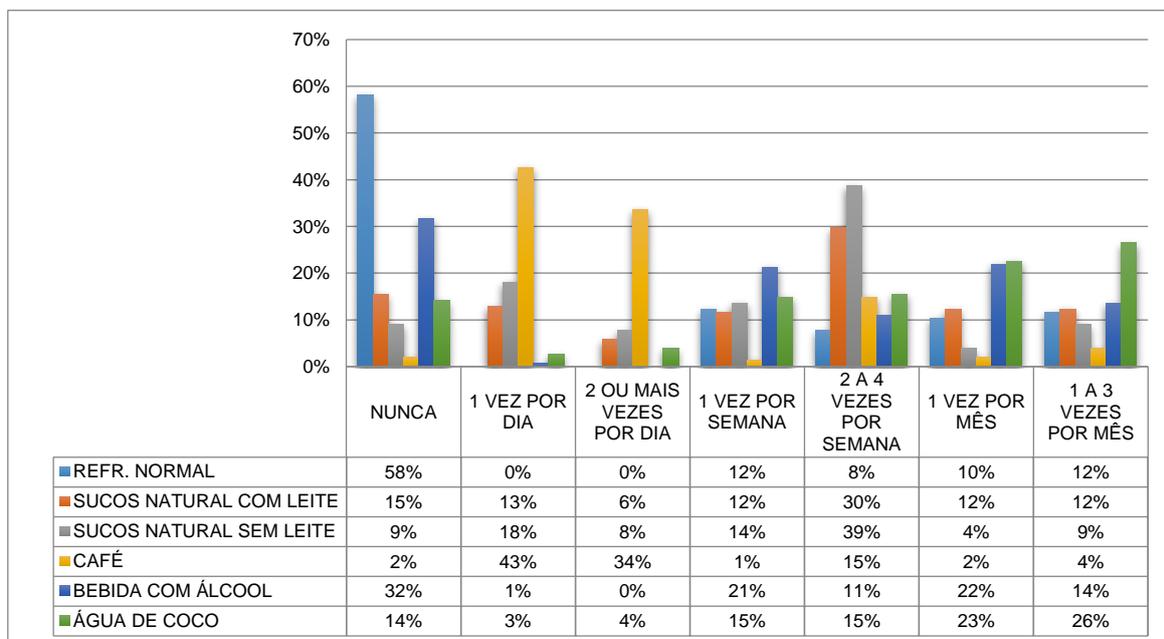


Gráfico 6 - Frequência de consumo alimentar do grupo das bebidas por praticantes de corrida de rua em Teresina-PI, 2017.

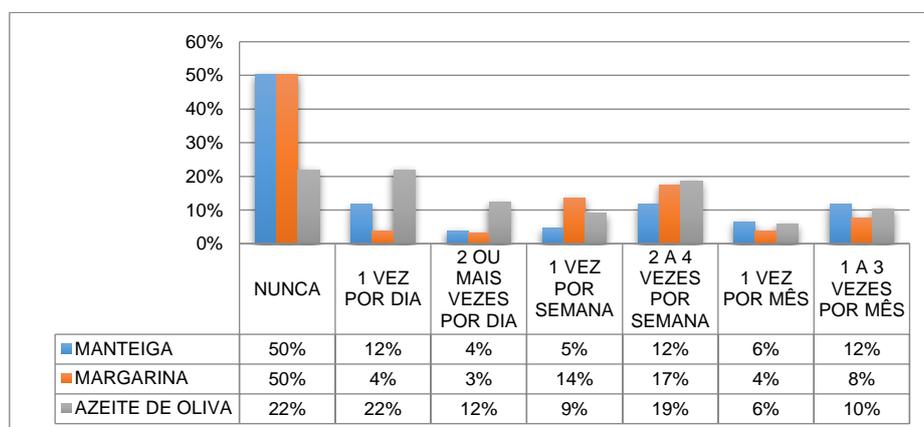


Gráfico 7 - Frequência de consumo alimentar do grupo óleos e gorduras por praticantes de corrida de rua em Teresina-PI, 2017.

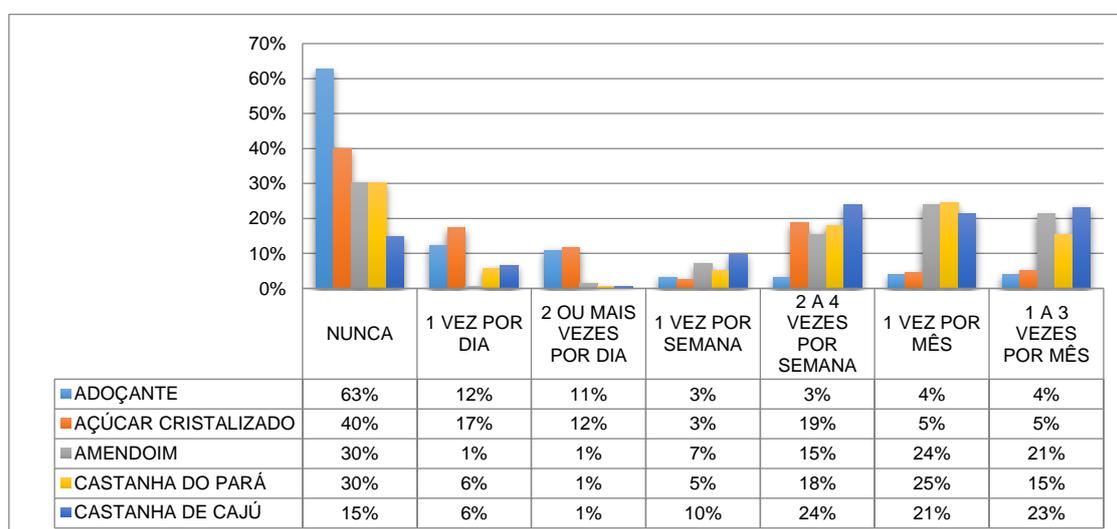


Gráfico 8 - Frequência de consumo alimentar dos grupos açúcares e oleaginosas por praticantes de corrida de rua em Teresina-PI, 2017.

Em estudo realizado com 10 corredores de alto rendimento, Abrão, Alexandrino e Prati (2017) constataram que o consumo de líquidos sistematizados durante treinamentos e competições minimiza os efeitos da desidratação e maximiza o desempenho esportivo, desta forma é preferível a água e sucos naturais como repositores hídricos.

Dentre os alimentos listados no gráfico foi possível verificar-se que os entrevistados possuíam um consumo mais significativo de azeite de oliva, 1 vez ao dia, pois de acordo com relatos dos corredores, o mesmo possui utilização em saladas cruas ou cozidas no dia a dia. Diferentemente da manteiga e margarina, que apresentaram pouca

preferência na escolha dos corredores, pois metade dos praticantes de corrida relataram não consumir estas fontes de gordura.

Em pesquisa, com atletas de diferentes modalidades, Oliveira e Marins (2008) relataram que a maioria dos atletas adotavam dietas com níveis aceitáveis de lipídeos indo de acordo ao encontrado no presente trabalho.

Coronado e colaboradores (2015), discute em seu estudo que a vitamina E está entre as mais consumidas ultimamente, devido a mesma ser um poderoso antioxidante aliado da saúde humana, que pode ser encontrada em diversos alimentos: como por exemplo no azeite de oliva, justificando os achados deste estudo.

No gráfico acima é possível observar a média de consumo das castanhas de caju e Pará em 2 a 4 vezes por semana e 1 vez por mês respectivamente, pois de acordo com relatos dos corredores isto se justifica por seu alto custo. O amendoim também não apresentou um consumo expressivo, já que foi mais preferível 1 vez por mês, talvez seja porque não se relacione o mesmo como um alimento ricos em óleos essenciais. O consumo de açúcar foi considerado baixo, fato este percebido também quando se avaliou o consumo de frutas notando-se a preferência na ingestão destas, por sua doçura natural ao invés de sucos adoçados (Gráfico 4).

Piaia, Rocha e Vale (2007) relatam em seu estudo que o índice glicêmico dos alimentos é importante influenciador no desempenho esportivo, pois os de baixo índice como castanhas e algumas frutas, inibem a lipogênese, causando o emagrecimento e os de moderado índice glicêmico como o açúcar, a alto, oferecem mais benefícios para a reposição dos carboidratos após o exercício, aumentando desta forma as reservas de glicogênio.

Ferreira, Silva e Genestra (2009) discorrem que a prática de atividade física regular e dieta balanceada são ações primordiais no controle de doenças, além de proporcionar bem-estar físico e mental.

De acordo com análise dos dados encontrados com amostra de praticantes de corrida, não houve porcentagem significativa dos mesmos, portadores de doenças crônicas não transmissíveis, não sendo de grande relevância ao presente estudo.

CONCLUSÃO

Pôde-se concluir que a grande maioria não realiza uma alimentação para suprir as necessidades em relação a prática de corrida de rua, mas em contrapartida buscam fazer refeições ricas em fibras, legumes, verduras, hortaliças e entre outros.

As fontes energéticas tiveram suas variedades e frequência favoráveis, mas os participantes não possuem o hábito de consumir alimentos fontes de carboidratos integrais.

Os alimentos proteicos evidenciaram em diversas fontes consumidas com frequência elevada, destacando-se preferências por alimentos com poucas

quantidades de gorduras, o que favorece uma recuperação e reconstrução muscular.

Em relação ao consumo dos alimentos pertencentes aos grupos das verduras, legumes, leguminosas e frutas os corredores consomem alimentos diversificados, de fácil acesso quanto ao custo, disponibilidade de consumo e hábito alimentar regional.

Os corredores possuem os hábitos de bebidas à base de cafeína e pouca diversidade de fontes como a água de coco no processo de hidratação, preferem vitaminas de frutas com leite para aumentar o aporte energético durante o dia, tendo em vista que possuem frequência expressiva no consumo de oleaginosas.

REFERÊNCIAS

- 1-Abrão, C. C.; Alexandrino, E. G.; Prati, S. R. A. Conhecimento e hábitos de hidratação em atletas top 10 Brasil da prova de 800m. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol. 11. Num. 67. p.485-491. 2017. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1188/942>> Acesso em: 26/06/17.
- 2-Almeida, C. M.; Balmant, B. D. Avaliação do hábito alimentar pré e pós-treino e uso de suplementos em praticantes de musculação de uma academia no interior do estado de São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 62. p. 104-117. 2017. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/740/612>> Acesso em: 18/05/17.
- 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. 37. Num. 1. p. 65-73. 2015. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S010132891500013X>> Acesso em: 10/08/16.
- 4-Barbosa, G. A.; Benincá, S. C.; Mendes, C. M.; Mazur, C. E.; A intervenção e acompanhamento nutricional fazem a diferença? Associação entre praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. Vol. 9. Num. 54. p. 525-533. 2015. Disponível em:

<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/576/517>> Acesso em: 13/04/17.

5-Brasil, T. A.; Pinto, J. A.; Cocate, P. G.; Chácara, R. P.; Marins, J. C. B. Avaliação do Hábito Alimentar de Praticantes de atividade física Matinal. *Jornal Fitness & performance*. Rio de Janeiro. 2009. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/html/751/75112567004/>> Acesso em: 15/09/16.

6-Chagas, T. P. N.; Dantas, E.; Santos, W.; Oliveira, T.; Souza, L.; Santos, T.; Lima, M.; Prado, E. Consumo dietético e estado de hidratação em corredores de longa distância. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 10. Num. 58. p.439-447. 2016. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/669>> Acesso em 05/07/17.

7-Coronado, M. H.; León, S. V.; Gutiérrez, R. T.; Vázquez, M. F.; Radilla, C. V. Antioxidantes: perspectiva actual para la salud humana. *Revista Chilena de Nutrición*. Vol. 42. Num. 2. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182015000200014&script=sci_arttext> Acesso em: 15/07/17.

8-Costa, W. S. A avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de alunos praticantes de atividade física de uma academia do município de São Bento do Una-PE. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 6. Num. 36. p.464-469. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/download/344/348>> Acesso em: 26/05/17.

9-Ferreira, N.; Silva, M. N.; Genestra, M. Promoção da Saúde com Ênfase na Atividade Física e Alimentação Saudável. *Cadernos UniFOA, edição especial*. Agosto, 2009. Disponível em: <http://web.unifoa.edu.br/cadernos/especiais/po-s-graduacao/02/91.pdf> Acesso em: 25/07/17.

10-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 e Esporte*. Vol. 17. Num. 1. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_artext&pid=S1517-

86922011000100002&Ing=en&nrm=iso&tIng=en> Acesso em: 15/10/16.

11-Jesus, S. B.; Filho, A. D. R.; Santini, E. Consumo alimentar e o uso de suplemento nutricional em atletas de um time de vôleibol masculino. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 6. Num. 34. p. 310-314. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/311/317>> Acesso em: 27/07/17.

12-Kanno, P.; Rabelo, M.; Melo, G. F.; Giavoni, A. Dieta ideal versus desempenho esportivo: um estudo sobre os estereótipos nutricionais aplicados por triatletas. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. 2009.

13-Losado, F.; Ceni, G. C. Avaliação nutricional de atletas de futsal do norte do RS com e sem histórico de orientação nutricional. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. Vol. 10. Num. 57. p. 296-305. 2016. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/636/552>> Acesso em :05/05/17.

14-Maciél, E. S.; Sonati, J. G.; Modeneze, D. M.; Vasconcelos, J. S.; Vilarta, R. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. *Revista de Nutrição*. Campinas. Vol. 25. Num. 6. p. 707-718. 2012.

15-Monteiro, R. C. M.; Mota, D. C. S.; Ferreira, A. L.; Moreira, T. N. A.; Silva, F. K. B.; Nascimento, G. M. V.; Revoredo, C. M. S.; Barros, A. Q. S.; Silva, D. R. R.; Holanda, A. O. N. Avaliação do nível de conhecimento nutricional de praticantes de exercício físico de academias do distrito de Belém. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*. Vol. Sup. 5. S203-S209, 2017. Disponível em: <http://acervosaud.dominiotemporario.com/doc/S-4_2017.pdf> Acesso em: 20/05/17.

16-Oliveira, G. T. C.; Marins, J. C. B. Práticas dietéticas em atletas: especial atenção ao consumo de lipídios. *Revista brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 16. Num. 1. p. 77-88. 2008.

17-Piaia, C. C.; Rocha, F. Y.; Vale, G. D. B. F. G. Nutrição no exercício físico e controle de

peso corporal. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Num. 4. p. 40-48. 2007. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/37/36>> Acesso em: 15/06/17.

18-Sá, C. A.G.; Bennemann, G. D.; Silva, C. C.; Ferreira, A. J. C. Consumo alimentar, ingestão hídrica e uso de suplementos proteicos por atletas de jiu-jitsu. Revista de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 9. Num. 53. p. 441-418. 2015. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/563/496>> Acesso em: 23/05/17.

19-Salicio, V. M. M.; Shimoya-Bittencourt W.; Santos A. L.; Costa, D. R.; Salicio, M. A. Prevalência de Lesões Musculoesqueléticas em Corredores de Rua em Cuiabá-MT. *Jornal Health Science*. Vol. 19. Num. 2. p. 78-82. 2017.

20-Santos, J. A. R.; Silva, D. J. L.; Gadelho, S. F. N. A. Ingestão nutricional de corredores de meio-fundo. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. Vol. 5. Num. 29. p. 402-416. 2011. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/279/281>> Acesso em: 03/08/2017.

21-Sepeda, T. P. A.; Mendes, R. C.; Loureiro, L. M. Avaliação da perda hídrica e hábitos de hidratação de atletas universitários de futsal competitivo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 22. Num. 5. 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v22n5/1517-8692-rbme-22-05-00350.pdf>> Acesso em: 18/07/17.

22-Takacs, B. O.; Nelli, C. M.; Anjos, L. P.; Souza, M. S. J.; Carvalho, S. F.; Xavier, T.; Alvarenga, M. L. Avaliação do consumo de alimentos antioxidantes em atletas de handebol. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 9. Num. 53. p.491-497. 2015. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/579>> Acesso em: 26/07/17.

Recebido para publicação em 18/04/2018

Aceito em 10/12/2018