

**UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ  
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM E NUTRIÇÃO  
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**FERNANDA GALLINA  
VICTÓRIA CRISTINA OLYNTHO**

**AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE  
CORREDORES DE RUA DA CIDADE DE TAUBATÉ E CORRELAÇÃO  
COM O ESTADO NUTRICIONAL**

**Taubaté – SP**

**2023**

**FERNANDA GALLINA  
VICTÓRIA CRISTINA OLYNTHO**

**AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE  
CORREDORES DE RUA DA CIDADE DE TAUBATÉ E CORRELAÇÃO  
COM O ESTADO NUTRICIONAL**

Trabalho de Graduação apresentado para a obtenção do grau de Bacharel em Nutrição pelo curso de Nutrição do Departamento de Enfermagem e Nutrição da Universidade de Taubaté. Orientadora: Profa. Dra. Jaqueline Girnos Sonati.

**Taubaté - SP**

**2023**

FERNANDA GALLINA  
VICTÓRIA CRISTINA OLYNTHO

**AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE  
CORREDORES DE RUA DA CIDADE DE TAUBATÉ E CORRELAÇÃO  
COM O ESTADO NUTRICIONAL**

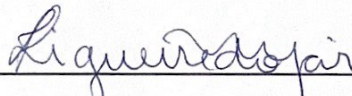
Data: 23/11/2023  
Resultado: APROVADO

**BANCA EXAMINADORA**

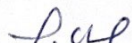
Profa. Dra. Jaqueline Girnos Sonati                      Universidade de Taubaté

Assinatura: 

Profa. Dra. Fabiola Figueiredo Nejar                      Universidade de Taubaté

Assinatura: 

Profa. Ma. Michele Gilaberte Ribeiro                      Universidade de Taubaté

Assinatura: 

**Sistema Integrado de Bibliotecas – SIBi/UNITAU**  
**Biblioteca Setorial de Biociências**

G169a	<p>Gallina, Fernanda</p> <p>Avaliação do conhecimento nutricional de corredores de rua da cidade de Taubaté e correlação com o estado nutricional / Fernanda Gallina , Victória Cristina Olyntho. -- 2023. 55 f.</p> <p>Monografia (graduação) – Universidade de Taubaté, Departamento de Nutrição, 2023. Orientação: Profa. Dra. Jaqueline Girnos Sonati, Departamento de Nutrição.</p> <p>1. Estado nutricional. 2. Corrida de rua. 3. Conhecimento nutricional. I. Olyntho, Victória Cristina. II. Universidade de Taubaté. Departamento de Enfermagem e Nutrição. Curso de Nutrição. III. Título.</p> <p>CDD- 613.2</p>
-------	---

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecário(a) Ana Beatriz Ramos – CRB-8/6318

## **AGRADECIMENTOS**

### **AGRADECIMENTOS VICTÓRIA CRISTINA OLYNTHO**

Agradeço primeiramente a Deus por me guiar e conceder disposição até aqui e a minha família por ser minha base e apoio incondicional, tornando tudo isso possível. Agradeço a minha colega Fernanda, pela parceria e comprometimento com nosso trabalho, e a minha orientadora e instituição por nos direcionar e fornecer estrutura necessária durante essa pesquisa.

### **AGRADECIMENTOS FERNANDA GALLINA**

Agradeço primeiramente a Deus que me concedeu saúde e disposição para vencer todos os obstáculos e desafios encontrados ao longo dessa pesquisa.

Agradeço aos meus pais, meu marido e meu filho por compreenderem minha ausência em momentos necessários de dedicação a pesquisa. Obrigada pelo amor e paciência comigo nessa fase.

Agradeço as minhas colegas de sala em especial a minha parceira de pesquisa Victória que se mostrou sempre paciente, colaborativa e dedicada e entregou o melhor de si para que concluíssemos juntas este trabalho.

Agradeço imensamente ao meu professor de corrida Joãozinho que foi parceiro desse trabalho do início ao fim sempre se dispondo a ajudar, colaborando com ideias e com sua grande experiência no mundo da corrida e também aos voluntários que gentilmente participaram da pesquisa.

Agradeço a todos os docentes do curso em especial a nossa orientadora Jaqueline que compartilhou seus conhecimentos que foram fundamentais na conclusão desse trabalho.

Enfim agradeço a todas as pessoas que no decorrer desse ano de pesquisa se mostraram presentes e colaboraram de alguma forma a me ajudar a concluir com meus objetivos e mais uma vez agradeço a Deus pela oportunidade da vida e por me permitir viver esse momento.

## RESUMO

**Introdução:** A prática de exercícios físicos, como a corrida, associada a uma alimentação balanceada, é essencial para a saúde, contribuindo para a prevenção de doenças e a melhoria da qualidade de vida. O número de adeptos da corrida de rua tem crescido nos últimos anos. Nesse sentido a necessidade de uma adequação nutricional para melhorar as respostas a essa prática deve ser considerada. Uma corrida exige alta demanda energética, e muitas vezes os praticantes dessa atividade não possuem conhecimento nutricional suficiente, o que pode levar a deficiências nutricionais, lesões e baixa *performance*. **Objetivo:** Identificar o estado nutricional de corredores de rua e verificar o nível de conhecimento nutricional. **Métodos:** Participaram desse estudo corredores de rua adultos de ambos os sexos. Foi verificado o conhecimento nutricional pela escala de conhecimento, o consumo alimentar pelo diário alimentar de 3 dias, o estado nutricional por meio do IMC. As características sociodemográficas como idade, sexo, escolaridade, renda familiar foram verificadas por meio de um questionário. Todos os dados foram coletados por meio de questionário eletrônico. **Resultados:** A maioria foi classificada com estado nutricional dentro da normalidade e conhecimento nutricional moderado. A aderência à prática da corrida foi motivada pela busca de melhor qualidade de vida. A idade média foi de 45,3 anos e a maioria dos praticantes foram do sexo feminino (54,93%). **Conclusão:** O estado nutricional foi classificado como eutrofia, o conhecimento nutricional como moderado e a qualidade de vida como principal motivo à prática da corrida de rua.

**Palavras chave:** Estado Nutricional. Corrida de rua. Conhecimento nutricional.

## ABSTRACT

**Introduction:** Practicing physical exercise, such as running, associated with a balanced diet, is essential for health, contributing to disease prevention and improving quality of life. The number of street racing fans has grown in recent years. In this sense, the need for nutritional adequacy to improve responses to this practice must be considered. Running requires high energy demands, and those who practice this activity often do not have sufficient nutritional knowledge, which can lead to nutritional deficiencies, injuries, and poor performance. **Objective:** To identify the nutritional status of street runners and to verify the level of nutritional knowledge. **Methods:** Adult street runners of both sexes participated in this study. Nutritional knowledge was verified by the knowledge scale, food consumption by the 3-day food diary, and nutritional status by BMI. Sociodemographic characteristics such as age, gender, schooling, and family income were verified by means of a questionnaire. All data were collected using an electronic questionnaire. **Results:** Most of them were classified as having normal nutritional status and moderate nutritional knowledge. Adherence to the practice of running was motivated by the search for a better quality of life. The mean age was 45.3 years, and most practitioners were female (54.93%). **Conclusion:** Nutritional status was classified as normal weight, nutritional knowledge as moderate and quality of life as the main reason for practicing street running.

**Keywords:** Nutritional Status. Street race. Nutritional knowledge.

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1-</b> Critérios de classificação para o estado nutricional, segundo o IMC. OMS .....	18
<b>Tabela 2 -</b> Distribuição dos voluntários quanto ao sexo, idade e estado nutricional. Taubaté-SP/2023. ....	20
<b>Tabela 3 -</b> Distribuição dos voluntários quanto ao acompanhamento nutricional, uso de suplementos e presença de mal-estar. Taubaté/SP. ....	22
<b>Tabela 4-</b> Distribuição dos voluntários quanto a escolaridade e a renda. Taubaté/SP, 2023. ....	23
<b>Tabela 5:</b> Descrição das características de treino dos VOLUNTÁRIOS. Taubaté, 2023.....	24
<b>Tabela 6:</b> Distribuição dos voluntários quanto ao conhecimento nutricional. Taubaté.....	26
<b>Tabela 7:</b> Média da frequência de alimentos diária, por grupo de alimento por refeição, consumidos pelos voluntários. Taubaté, 2023.....	26
<b>Tabela 8:</b> Distribuição dos voluntários quanto a motivação para aderência a prática esportiva. Taubaté, 2023.....	27



## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>2. OBJETIVOS .....</b>	<b>11</b>
2.1 Objetivo geral .....	11
2.2 Objetivos específicos.....	11
<b>3. REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>12</b>
3.1 Corrida de rua.....	12
3.2 Conhecimento nutricional.....	14
<b>4. MÉTODOS.....</b>	<b>17</b>
4.1 Sujeitos e tipo do estudo .....	17
4.2 Características dos voluntários .....	17
4.3 Conhecimento nutricional.....	18
4.4 Estado nutricional.....	18
4.5 Consumo alimentar .....	19
4.6 Coleta e análise dos dados .....	19
<b>5. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>20</b>
<b>6. CONCLUSÃO .....</b>	<b>29</b>
<b>7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>31</b>
<b>APÊNDICE .....</b>	<b>36</b>
APÊNDICE A — Formulário para coleta de dados .....	36
<b>ANEXO.....</b>	<b>51</b>
ANEXO A — Parecer consubstanciado do CEP .....	51

## 1. INTRODUÇÃO

Segundo as maiores diretrizes saúde do mundo<sup>1,2</sup>, exercício físico<sup>3</sup> e alimentação balanceada são alguns dos pilares fundamentais quando pensamos em promoção de saúde e prevenção de doenças, conferindo menor risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares<sup>4,5</sup>, doenças metabólicas<sup>6,7</sup> e neurodegenerativas<sup>8</sup>, por exemplo. Sendo assim, podemos observar um grande movimento por parte dos profissionais da saúde sobre a conscientização e encorajamento a respeito das práticas de exercícios físicos e alimentação saudável. Em resposta, grande parte da população vem se aventurando no mundo dos esportes em diferentes modalidades, mas aquelas com maior procura certamente estão entre a corrida ou caminhada ao ar livre que se popularizou e ganhou muitos adeptos nos últimos tempos deixando de ser um esporte apenas para atletas e ganhando espaço entre os demais públicos, devido a sua praticidade, flexibilidade de tempo/duração e baixo custo.

Nos últimos anos, observou-se um aumento nos grupos de corrida formado por amadores, ou seja, pessoas que não são atletas e praticam corrida de rua, onde há pessoas com diferentes objetivos e motivações, muitos têm um verdadeiro apreço pelo esporte, já outros estão ali na tentativa de emagrecer ou visando cuidar da saúde. Estudos já demonstraram que atividades em grupo são extremamente interessantes quando falamos de adesão<sup>9-12</sup>, o sentimento de pertencimento e compromisso colaboram para que o indivíduo se mantenha engajado e comprometido com determinada atividade, além disso existem diversos benefícios psicológicos associados a atividades em grupo, boa parte se deve ao seu aspecto de socialização e cooperação. A corrida por si só confere inúmeros benefícios para a saúde, como melhor capacidade respiratória e cardíaca, redução da pressão arterial<sup>13-15</sup>, efeito ansiolítico<sup>16-18</sup>, estímulo das funções neurogênicas, entre outros, mas combinado com os benefícios relacionados as atividades em grupo podem ser ainda mais interessantes.

A corrida é uma atividade que possui uma alta demanda energética, portanto é necessário garantir que o aporte tanto energético quanto de vitaminas e minerais esteja adequado para que a prática não traga prejuízos à saúde do indivíduo, já que o consumo inadequado de nutrientes e hidratação insuficiente podem aumentar o risco de lesões, levar ao desenvolvimento de distúrbios do sono, reduzir a

*performance*, levar ao uso inadequado de suplementos, entre outras consequências inoportunas as quais muitas vezes levam a desistência da prática do esporte pelo praticante. O acompanhamento nutricional em conjunto com o treinamento possui importância significativa para que o indivíduo não seja prejudicado e atinja seus objetivos, sejam eles estéticos, melhora de *performance* ou mesmo somente para quem busca na sua prática a manutenção da saúde. Quando pensamos em promoção de saúde e alguns de seus pilares como alimentação saudável e exercícios físicos, sempre é interessante pensar na adesão do indivíduo, pois quando alguém decide incorporar hábitos que serão benéficos para sua saúde de alguma maneira, é interessante que estes sejam mantidos a longo prazo para que se possa continuar a desfrutar de todos os benefícios que determinado hábito pode proporcionar, além disso o exercício físico é um importante regulador ambiental, já que funciona como um hábito angular, ou seja, praticar exercícios físicos aumenta nossa motivação para nos alimentarmos de forma mais saudável e nutritiva, assim como seguir algum planejamento alimentar personalizado se for o caso. Por isso, é tão importante valorizar e fortalecer aspectos que vão facilitar a adesão ao esporte escolhido, principalmente quando consideramos o quão desafiador pode ser sair da inércia e começar uma nova atividade. Portanto alinhar alimentação com a prática da corrida visando melhorar a *performance*, evitar deficiências nutricionais e lesões é um fator crucial quando pensamos em adesão.

Portanto, a alimentação é um dos fatores responsáveis pelo bom êxito no esporte, e sendo assim, é imprescindível que em ambientes esportivos, onde há pessoas com diferentes perfis e necessidades nutricionais, sejam oferecidas orientações nutricionais adequadas e individualizadas. Existindo a necessidade de projetos direcionados a incentivar práticas alimentares saudáveis e que tragam informações com embasamento científico para que esses praticantes consigam aplicar na sua rotina e assim desempenhar o seu melhor no esporte levando em conta sempre a necessidade de preservar e manter a saúde dos praticantes da modalidade.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo geral**

Conhecer o estado nutricional e o conhecimento nutricional de corredores de rua.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Identificar o estado nutricional dos corredores;
- Conhecer qual o principal objetivo que leva o indivíduo a praticar a corrida de rua;
- Verificar o conhecimento nutricional.

### 3. REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 Corrida de rua

A prática de exercícios físicos está relacionada com a promoção de saúde e prevenção de doenças<sup>13</sup>, não só a prática de esportes a nível competitivo pode trazer benefícios a saúde como também práticas recreacionais, o estudo de Lee et al<sup>19</sup>, avaliou as associações entre corrida e riscos de mortes por todas as causas ou por causas cardiovasculares, o estudo contou com 55.137 participantes entre 18 e 100 anos, nesse estudo concluiu-se que até mesmo caminhadas de 5 a 10 minutos em velocidade baixa (< 6 km/h) já foi associados a menores riscos de mortalidade. A recomendação geral, segundo a diretriz do *American College of Cardiology/American Heart Association*, é de que adultos deveriam praticar alguma atividade física por pelo menos 150 minutos semanais em uma intensidade moderada a alta, ou 75 minutos semanais de atividades aeróbicas intensas para redução dos riscos de desenvolvimento de doenças cardíacas ateroscleróticas e proteção cardiovascular.<sup>1</sup>

O estudo de Pretty et al<sup>18</sup>, publicado em 2006 na revista *International Journal of Environmental Health Research*, sugeriu que exercícios físicos praticados ao ar livre estão relacionados a efeitos positivos na saúde mental, assim como na saúde cardiovascular. Segundo estudo de revisão sistemática realizado por Singh et al<sup>16</sup>, a prática de exercícios físicos de qualquer modalidade pode ser benéfica para sintomas de ansiedade, depressão e estresse, com maior efeito quando praticadas em intensidade moderada a alta, por pelo menos 150 minutos por semana.

A corrida de rua tem atraído muitos adeptos tanto pela sua acessibilidade quanto pela sua abrangência. Com o aumento dos praticantes recreacionais de corrida de rua se faz necessários entender as particularidades desse grupo, já que tratamos de indivíduos não atletas que em sua maioria não contam com suporte multidisciplinar e treinamento adequado, que trabalhe outras variáveis como fortalecimento, velocidade, resistência e mobilidade. Considerando as demandas e exigências físicas e fisiológicas da corrida, precisamos buscar compreender a quais consequências esse grupo está exposto, já que apesar dos grupos serem constituídos por amadores, o volume de treino pode variar entre os praticantes podendo chegar a um alto volume de treino para alguns indivíduos. Alguns estudos avaliaram a incidência de lesões em corredores de rua recreacionais. Um estudo realizado por Araujo et al<sup>20</sup>, pesquisou 204 corredores amadores acima de 18 anos e concluiu que

entorses, lesões bolhosas e escoriações são os tipos de lesões mais frequentes, observou-se que tais lesões foram classificadas como leves, afastando o indivíduo por menos de oito dias. Outro estudo realizado por Gonçalves et al<sup>21</sup> com 295 indivíduos, participantes de circuito de rua na cidade de Curitiba, avaliou a prevalência de lesões e investigou os fatores associados, foi verificado uma prevalência de 28,5% de lesões, com período de afastamento superior a três meses entre aqueles com volume de treinamento entre 31 e 60 min/dia, além disso conclui-se que entre os corredores do sexo masculino, aproximadamente 1/3 dos indivíduos relatou ter sofrido algum tipo de lesão nos seis meses antecedentes à pesquisa e entre as mulheres aproximadamente 1/4 relatou ter sofrido lesão, das quais uma maior proporção delas permaneceu lesionada pelo menos um mês, dentre as variáveis investigadas, nenhuma apresentou associação com a prevalência de lesões entre os participantes de corrida de rua, as variáveis de treinamento investigadas foram: frequência, duração e presença de acompanhamento profissional. Outro estudo transversal realizado por Hespanhol et al. em 2012<sup>22</sup>, feito com 200 participantes concluiu que os joelhos foram as regiões mais afetadas e que a prevalência de lesões musculoesqueléticas relacionadas à corrida nos últimos 12 meses dos participantes do estudo foi de 55% (n=110) e de todas as informações obtidas dos atletas, a única característica que apresentou associação com lesões musculoesqueléticas prévias relacionadas à corrida no modelo final foi o tempo de experiência de prática de corrida, nesse estudo os participantes treinavam quatro vezes por semana, com uma quilometragem semanal de 35 km em média.

Segundo Uitenbroek<sup>23</sup>, as lesões podem trazer consequências psicológicas e sociais e possivelmente uma imagem desfavorável à realização de atividades físicas, além do mais após uma lesão a queda no rendimento ou até mesmo o abandono da atividade realizada é uma realidade que devemos nos preocupar. A incidência de lesões ainda é uma questão a ser investigadas com mais detalhes a respeito das suas causas, portanto não podemos deixar de analisar de que forma uma baixa consciência nutricional e ingestão inadequada de nutrientes pode estar contribuindo para esse cenário.

### 3.2 Conhecimento nutricional

A nutrição esportiva possui como objetivo compreender as necessidades nutricionais dentro de cada condição em diferentes modalidades de esporte, a fim de garantir um aporte nutricional adequado para o atleta, já que as demandas energéticas, hidratação e necessidade de micronutrientes podem estar alteradas nesse contexto comparado ao estado de repouso. As condutas nutricionais são determinantes na manutenção da saúde, no aumento do desempenho atlético e no controle da composição corporal de atletas<sup>24</sup>.

A hidratação durante as práticas de corrida é de extrema importância para os participantes de corridas de rua, tanto para um melhor desempenho esportivo, quanto na prevenção dos distúrbios causados pelo calor<sup>25</sup>. A desidratação por si só pode provocar sintomas como câimbras musculares associadas ao exercício, exaustão, entre outras condições ainda mais graves, podendo levar o indivíduo a abandonar o exercício, o calor pode agravar esse quadro de desidratação e intensificar os sintomas devido a maior perda de líquidos durante o exercício, nessas condições, se a hidratação não for adequada, o balanço hídrico será negativo, podendo levar a sintomas ainda mais problemáticos para o praticante. Em algumas situações a hidratação com água deve ser feita em conjunto com reposição de eletrólitos para garantir um balanço hidroeletrólítico adequado, já que o suor possui líquido e eletrólitos em sua composição. Maia et al<sup>25</sup> realizaram um estudo com 15 sujeitos do sexo masculino praticantes habituais de corrida de rua, e observaram uma diminuição de menos 3% do peso corporal dos indivíduos em relação ao início da prova, caracterizando desidratação significativa, evidenciando a perda de líquidos significativas durante a prova, portanto fica claro a necessidade de protocolos de hidratação adequada pré e pós treinos e provas para que a reposição de líquidos seja feita de forma adequada. O estudo de Graciano et al<sup>26</sup> buscou verificar o nível de conhecimento e os hábitos de hidratação de 185 indivíduos através de um questionário, onde revelou que a maioria (48%) não sabia como se hidratar de forma adequada e 60% não receberam nenhuma orientação sobre a forma correta de hidratação, demonstrando o baixo nível de consciência a respeito dessa temática tão importante.

O consumo adequado de macronutrientes e micronutrientes é fundamental para o bom desempenho no esporte, além de proporcionar condições fisiológicas para

as adaptações necessárias ao organismo em decorrência da prática esportiva, carboidratos são substratos necessários para produção de energia, recuperação e manutenção da glicemia, o consumo adequado de proteínas proporciona um ambiente anabólico adequado para regeneração e recuperação de tecidos, além de viabilizar que as reações enzimáticas aconteçam de maneira adequada, ambos os macronutrientes quando consumidos dentro das recomendações vão possibilitar que o atleta tenha uma melhor *performance*, melhor recuperação física e em relação ao sistema nervoso central, o que vai auxiliar na proteção contra lesões e deficiências nutricionais, lipídios exercem papel importante na síntese de hormônios, absorção de vitaminas lipossolúveis, integridade de membranas celulares, entre outras funções no organismo, portanto seu consumo deve estar adequado quanto às suas quantidades e qualidade<sup>27</sup>. Micronutrientes no geral vão participar de todos os processos citados acima e vão exercer um importante papel como antioxidante, protegendo o organismo dos radicais livres, produtos das reações metabólicas realizadas durante os exercícios de alta intensidade<sup>28-29</sup>. A partir disso, fica claro compreender não só o papel de uma nutrição adequada para todos os indivíduos, mas também a necessidade de um olhar mais cuidadoso quando pensamos em praticantes de atividades físicas, principalmente aquelas mais extenuantes e de impacto, já que haverá um maior requerimento energético e uma maior necessidade de recuperação, respectivamente.

Santos et al<sup>30</sup> realizaram um estudo com 56 atletas do sexo masculino que participam com regularidade de competições de meio fundo do atletismo. O estudo avaliou a ingestão alimentar desses atletas e concluiu que os corredores apresentaram consumo médio de carboidratos abaixo das recomendações para atletas de esforços de longa duração e uma ingestão proteica excessiva, além disso uma porcentagem significativa dos sujeitos possuíam consumo energéticos muito baixos. Pires e Domingos<sup>31</sup> investigaram a influência de uma nutrição balanceada no ritmo desportivo dos cadetes da Academia da Força Aérea Brasileira que desempenhavam atividades desportivas como atletismo, futebol e natação, os resultados mostraram um déficit de suporte nutritivo, principalmente em relação ao intervalo entre as refeições, todas as modalidades apontaram déficit nutricional pertinente após as práticas.

Barbosa et al<sup>32</sup> avaliaram o nível de conhecimento nutricional e a associação deste com o estado nutricional e o consumo alimentar de hipertensos e/ou diabéticos de uma Unidade Básica de Saúde de Maceió e concluíram que um maior



conhecimento nutricional se associou com a circunferência do pescoço dentro da normalidade e maior consumo de frutas, legumes e verduras. O maior conhecimento nutricional apresentou associação com perfil mais saudável na alimentação e no parâmetro antropométrico de circunferência do pescoço. Dias et al<sup>33</sup> verificaram a Influência dos conhecimentos em nutrição e fatores socioeconômicos no excesso de peso infantil e concluíram que a prevalência de excesso de peso foi elevada, sendo que o conhecimento em nutrição foi o único fator que apresentou relação com esta desordem nutricional. Representando o quanto ainda é necessário trabalhar com educação nutricional com a população e como a falta de conhecimento nutricional pode levar ao desenvolvimento de condições patológicas.

## **4. MÉTODOS**

### **4.1 Sujeitos e tipo do estudo**

O estudo foi observacional, transversal com coleta de dados e amostra por conveniência.

Participaram do estudo indivíduos adultos praticantes de corrida de rua e participantes de dois projetos: “Caminhando para a saúde” e “Correr Viver” ambos desenvolvidos no município de Taubaté/SP no ano de 2023.

O projeto Caminhando para a Saúde atende adultos e idosos e é um projeto gratuito para a população oferecido pela prefeitura da cidade e objetiva incentivar atividades em grupos direcionadas principalmente na prática de caminhada e corrida aos participantes. O projeto Correr Viver é composto por atletas amadores que pagam uma mensalidade para obter um acompanhamento individualizado para o treinamento de corrida de rua. Ambos os grupos são instruídos pelo mesmo profissional de educação física e praticam a modalidade na pista de atletismo CTI Zildo Bueno da cidade de Taubaté, que é um local próprio e adequado para o treinamento desportivo.

### **4.2 Características dos voluntários**

Foram coletados dados por meio de questionário eletrônico. As variáveis para caracterização da amostra foram: sexo, idade, peso e estatura, profissão, escolaridade, renda familiar, quantas pessoas dependem da renda familiar, se tem acompanhamento nutricional direcionado a prática da corrida, se pratica outra atividade física além da corrida, qual o tempo de prática de corrida (anos/meses), qual a frequência semanal que pratica corrida, qual a média de duração diária do treino de corrida, qual a distância média de treino da semana, se faz uso de suplementos alimentares e qual suplemento, se sofre com alguma patologia pré existente, se sofre ou já sofreu alguma lesão na prática do esporte, se já passou mal, sentiu tontura ou mal estar durante a prática do esporte, e quais suas motivações para a busca do esporte.

### 4.3 Conhecimento nutricional

O conhecimento nutricional foi mensurado utilizando a Escala de conhecimento nutricional do National Health Interview Survey Cancer Epidemiology validado para a língua portuguesa por Scagliusi<sup>34</sup>. Esse instrumento foi desenvolvido para testar se o conhecimento nutricional sobre prevenção de câncer correlacionava-se com práticas alimentares que, realmente, prevenissem a doença. As questões foram elaboradas por um conjunto de especialistas, cumprindo os critérios para validação do conteúdo. O instrumento compreende três partes: a primeira contém quatro questões sobre relação entre dieta e doenças, sendo que duas se referem ao câncer; a segunda parte tem sete questões sobre o conteúdo de fibras e lipídeos nos alimentos; e a terceira consiste em uma questão sobre a quantidade de porções de frutas e hortaliças que uma pessoa deve consumir.

As respostas corretas correspondem cada uma, a um ponto. Os pontos devem ser somados para perfazer a pontuação total. A classificação funciona da seguinte maneira, pontuações de 0 a 6 classificam o conhecimento nutricional como baixo, enquanto de 7 a 10 pontos classificam um conhecimento nutricional moderado, e pontuações maiores que 10 classificam um alto conhecimento nutricional.

### 4.4 Estado nutricional

O peso e estatura de cada voluntário foram coletados de forma autorreferida e posteriormente calculado o índice de massa corporal IMC através da divisão do peso corporal em quilos pela altura em m<sup>2</sup> e com o resultado desse cálculo classificar o estado nutricional do participante segundo a classificação da Organização Mundial da Saúde<sup>35</sup>. (Tabela 1)

**Tabela 1-** Critérios de classificação para o estado nutricional, segundo o IMC. OMS

	<b>IMC</b>
<b>Baixo peso</b>	IMC<18,5kg/m <sup>2</sup>
<b>Eutrofia</b>	IMC>18,5kg/m <sup>2</sup> até 24,9kg/m <sup>2</sup>
<b>Sobrepeso</b>	IMC>25 kg/m <sup>2</sup> até 29,9kg/m <sup>2</sup>
<b>Obesidade grau I</b>	IMC>30,0kg/m <sup>2</sup> até 34,9kg/m <sup>2</sup>
<b>Obesidade grau II</b>	IMC>35,0kg/m <sup>2</sup> até 39,9kg/m <sup>2</sup>

#### **4.5 Consumo alimentar**

O consumo alimentar dos voluntários foi coletado por meio do diário alimentar de 3 dias<sup>36</sup>. Essa metodologia permite verificar a frequência das refeições realizadas e identificar o perfil qualitativo da alimentação dos voluntários.

#### **4.6 Coleta e análise dos dados**

Foi utilizado o *Google Forms* que é um serviço gratuito para criação e aplicação de formulários. Uma vez desenvolvido o questionário na plataforma, o link foi enviado aos participantes de um grupo de *WhatsApp*. Os participantes, antes do início do preenchimento, precisaram ler o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e concordar, assim somente após a concordância puderam ter acesso ao questionário. A pesquisa teve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Taubaté.

A análise descritiva dos dados foi realizada considerando média e desvio padrão. A amostra foi distribuída em frequências.

## 5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa contou com um total de 71 voluntários dos dois projetos participantes, sendo 54,93% do sexo feminino, 42,25% do sexo masculino e 2,82% não informaram o sexo. A faixa etária foi entre 21 e 65 anos, com idade média de 45 anos  $\pm 9,6$ dp. Os dados mostram idades bem variadas entre os praticantes da modalidade. (Tabela 2)

O estado nutricional dos participantes, segundo a classificação da OMS, foi de eutrofia (58,21%), sobrepeso (31,34%), obesidade (8,96%) e desnutrição (1,49%). O IMC é um parâmetro que permite verificar se alguém está ou não com peso corporal adequado para a estatura, considerando apenas duas variáveis, ele sozinho, pode não nos dar um resultado expressivo do estado nutricional já que não faz distinção entre massa corporal magra e gordura, bem como a ausência de considerações das diferenças entre grupos raciais, étnicos, sexos e faixas etárias. Outras medidas devem ser usadas junto com a avaliação do IMC, como circunferência de cintura, medidas de gordura visceral, composição corporal, fatores genéticos e metabólicos para uma avaliação mais precisa dos resultados. Corroborando com esse estudo autores referem que o uso do IMC é limitado tendo como base em seus estudos perfis de participantes semelhante a essa pesquisa <sup>37</sup>. Portanto, os resultados encontrados de IMC dos indivíduos da pesquisa mostram que a maioria dos participantes estão em eutrofia, porém seria necessária uma avaliação mais específica para termos resultados mais fidedignos do estado nutricional dos participantes.

**Tabela 2** - Distribuição dos voluntários quanto ao sexo, idade e estado nutricional. Taubaté-SP/2023.

<b>Variáveis</b>	<b>% (n)</b>
<b>Sexo</b>	
<b>Masculino</b>	54,93 (39)
<b>Feminino</b>	42,25 (30)
<b>Não respondeu</b>	2,82 (2)
<b>Idade média</b>	45,3 ( $\pm 9,6$ )
<b>Estado nutricional</b>	
<b>Desnutrição</b>	1,49 (1)
<b>Eutrofia</b>	58,21 (39)
<b>Sobrepeso</b>	31,34 (21)

---

**Obesidade**

8,96(6)

---

**Fonte:** Elaborado pelas autoras (2023)

Ao serem questionados sobre acompanhamento nutricional, 54,93% dos voluntários informaram ter acompanhamento de um profissional da nutrição, enquanto 42,25% já tiveram algum tipo de acompanhamento no passado e 2,82% nunca tiveram. Portanto, um total de 45,07% dos corredores relatou não possuir qualquer tipo de acompanhamento nutricional. Quanto à questão sobre mal estar durante o treino, 28,17% dos voluntários relataram já ter sentido algum tipo de mal, fator que pode estar diretamente relacionado tanto com a falta de manejo nutricional adequado, como por exemplo um aporte energético ou *timing* de nutrientes inadequados podendo levar a um quadro de hipoglicemia, a desidratação, entre outros fatores. (Tabela 3)

Quando questionados quanto a lesões relacionadas ao treinamento de corrida, 49,30% dos participantes relataram já ter sofrido alguma lesão enquanto 46,48% responderam que nunca sofreram nenhuma lesão e 4,23% dos participantes não responderam à pergunta (Tabela 3). A proporção de participantes que já sofreram alguma lesão na corrida é grande e esse dado pode estar relacionado com um aporte nutricional inadequado, seja devido à ausência de um acompanhamento com um profissional da nutrição ou resultado de um baixo conhecimento nutricional, já que o manejo adequado de energia, proteínas, carboidratos, vitaminas e minerais é fundamental para proporcionar uma boa recuperação muscular, assim como a hidratação. Apesar da ocorrência de lesões depender de diversos fatores como volume de treino, fortalecimento muscular e descanso adequado, podemos considerar que uma nutrição falha pode ser um importante contribuinte para um maior risco de sofrer lesões no esporte. Conforme o estudo de ROSA (2021) ao avaliar corredores do Rio do Sul-SC a autora reforça a importância de uma alimentação adequada não só para melhorar o desempenho físico dos atletas das corridas, mas também para dar suporte na recuperação de possíveis lesões <sup>38</sup>.

Fazer o uso de suplementos sem acompanhamento de um profissional habilitado pode muitas vezes levar ao uso desnecessário ou até mesmo trazer prejuízos à saúde do indivíduo <sup>39</sup>. Suplementos devem ser utilizados para suprir as necessidades fisiológicas quando não alcançadas por meio da alimentação. Muitas pessoas acreditam que suplementos não fazem mal por não terem sua venda controlada, porém uma suplementação inadequada pode acarretar em interação

indesejada entre nutrientes, e levar a sobrecarga renal e hepática, sonolência excessiva, aumento da acne, desidratação, redução da densidade óssea, alterações cardíacas e problemas psicológicos<sup>40</sup> entre outros malefícios aos usuários. Por isso o uso de suplementos deve ser feito de forma segura, sem oferecer riscos à saúde e somente um profissional capacitado pode recomendá-lo de forma individualizada. Os voluntários da pesquisa quando questionados sobre o uso de suplementos, em sua maioria, 52,11%, responderam que utilizam suplementos em sua rotina, enquanto 42,25% não utiliza nenhum suplemento e 2,82% utiliza de forma esporádica (tabela 3). Dentre todos os suplementos listados pelos participantes os que aparecem em maior proporção é o *whey protein* com 22,73% e a creatina com 20,45%.

**Tabela 3** - Distribuição dos voluntários quanto ao acompanhamento nutricional, uso de suplementos e presença de mal-estar. Taubaté/SP.

<b>Variável</b>	<b>% (n)</b>
<b>Acompanhamento nutricional</b>	
Sim, tenho	39,44 (28)
Já tive, mas não tenho mais	36,62 (26)
Não, nunca tive	21,13 (15)
Não responderam	2,82 (2)
<b>Uso de suplemento</b>	
Sim	52,11 (37)
Não	42,25 (30)
As vezes	2,82 (2)
Não responderam	2,82 (2)
<b>Suplementos utilizados</b>	
Bcaa	11,36 (5)
Creatina	20,45 (9)
<i>Whey protein</i>	22,73 (10)
Vitaminas e minerais	6,82 (3)
Carboidrato	4,55 (2)
Colágeno	2,27 (1)
Glutamina	6,82 (3)

Beta alanina	4,55 (2)
Magnésio	6,82 (3)
Ômega 3	9,09 (4)
Não responderam	4,55 (2)
<b>Já teve alguma lesão relacionada a corrida?</b>	
Sim	49,30 (35)
Não	46,48 (33)
Não responderam	4,23 (3)
<b>Já sentiu algum mal-estar durante o treino?</b>	
Sim	28,17 (20)
Não	69,01 (49)

**Fonte:** Elaborado pelas autoras (2023)

Em relação ao perfil socioeconômico dos participantes, a maior parte relatou ter renda mensal média de 4 salários mínimos ou mais (64%, n=46), enquanto 16,9% relatou renda mensal média entre 1 e 2 salários mínimos, 11,27% entre 2 e 3 salários mínimos e apenas 2,82% relatou uma renda mensal média de 1 salário mínimo ou menos, a grande maioria dos voluntários relataram possuir ensino superior completo (60,56%), sendo que o menor nível de escolaridade encontrado foi o ensino fundamental completo (7,04%) (Tabela 4). Através dos dados obtidos não foi possível correlacionar diretamente o nível de escolaridade e condição socioeconômica dos corredores com o nível de conhecimento nutricional, já que os dados foram muito heterogêneos.

**Tabela 4-** Distribuição dos voluntários quanto a escolaridade e a renda. Taubaté/SP, 2023.

<b>Variável</b>	<b>% (n)</b>
<b>Escolaridade</b>	
Ensino fundamental completo	7,04 (5)
Ensino médio completo	28,17 (20)
Ensino superior completo	60,56 (43)
Não responderam	4,23 (3)
<b>Renda</b>	



1 salário mínimo ou menos	2,82 (2)
Entre 1 e 2 salários mínimos	16,90 (12)
Entre 2 e 3 salários mínimos	11,27 (8)
4 salários mínimos ou mais	64,79 (46)
Não responderam	4,23 (3)

**Fonte:** Elaborado pelas autoras (2023)

Dos corredores avaliados, 84,69% informaram praticar corrida a mais de 1 ano, sendo que a maioria referiu ter uma frequência de 3 treinos/semana (40,85%), seguido de 16,9% com 4 treinos/semana e 23,94% com 5 treinos/semana. A duração média dos treinos, informada pelos participantes, foi de 30 minutos à 1 hora para a maioria (67,61%), com mais da metade dos corredores percorrendo uma distância média entre 5 e 10 km/semana (54,93%) (Tabela 5). Os participantes desse estudo, apesar de serem corredores recreacionais, realizam atividades de intensidade moderada a intensa e, portanto, é importante que recebam orientações sobre alimentação tendo em vista a importância da alimentação associada ao exercício físico, assim como foi demonstrado em outros estudos<sup>27,41,42</sup>.

Foi observado que uma parcela dos voluntários relatou participar de provas de maiores distâncias, percorrendo de 15 à 20 km (14,08%, n=10) e provas com mais de 20km (19,72%, n=14). Nesse caso, o de provas mais longas, há a necessidade de cuidado com o aporte energético e com a hidratação antes, durante e após as provas. Esse cuidado contribui para o bom rendimento e para uma recuperação adequada, já que a sobrecarga de estímulos e o próprio dano oxidativo inerente ao exercício aeróbico de alta intensidade sobrecarregam o organismo<sup>43,44,45,46</sup>.

**Tabela 5-** Descrição das características de treino dos VOLUNTÁRIOS. Taubaté, 2023.

Variável	% (n)	Variável	% (n)
<b>Experiência com corrida</b>		<b>Distância média percorrida (km/sem)</b>	
0-6 meses	12.68 (9)	Menos que 5 km	16.90 (12)
6 meses - 1 ano	2.82 (2)	Entre 5 e 10 km	54.93 (30)
1 ano ou mais	81.69 (58)	Entre 10 e 15 km	18.31 (13)
Não responderam	2.82 (2)	Entre 15 e 20 km	2.82 (2)

<b>Frequência de treinos (vezes/sem)</b>		Mais que 20 km	4.23 (3)
1 vez	2.82 (2)	Não responderam	2.82 (2)
2 vezes	11.27 (8)	<b>Distância percorrida em provas (km)</b>	
3 vezes	40.85 (29)	Menos que 5 km	9.86 (7)
4 vezes	16.90 (12)	Entre 5 e 10 km	32.39 (23)
5 vezes	23.94 (17)	Entre 10 e 15 km	14.08 (10)
Não responderam	4.23 (3)	Entre 15 e 20 km	14.08 (10)
<b>Duração média dos treinos (horas)</b>		Mais que 20 km	19.72 (14)
< 30 minutos	5.63 (4)	Não percorre maiores distâncias	5.63 (4)
Entre 30 min a 1 hora	67.61 (48)	Não responderam	4.23 (3)
Entre 1 e 2 horas	23.94 (17)	<b>Outro esporte</b>	
Não responderam	2.82 (2)	Sim	74.65 (53)
		Não	21.13 (15)
		Não responderam	4.23 (3)

**Fonte:** Elaborado pelas autoras (2023)

Os resultados do teste que avaliou o nível de conhecimento nutricional dos voluntários demonstram um conhecimento nutricional moderado por parte da maioria (64,18%, n=43), mas ainda assim, um número significativo de indivíduos teve o conhecimento nutricional classificado como baixo (34,23%, n=23), e apenas 1,49% (n=1) obtiveram classificação de alto conhecimento nutricional (Tabela 6).

**Tabela 6.** Distribuição dos voluntários quanto ao conhecimento nutricional. Taubaté, 2023.

<b>Nível</b>	<b>% (n)</b>
Baixo conhecimento	34.23 (23)
Moderado conhecimento	64.18 (43)
Alto conhecimento	1.49 (1)

**Fonte:** Elaborado pelas autoras (2023)

O conhecimento nutricional nem sempre está relacionado com melhores escolhas alimentares, visto que a escolha do alimento envolve outros fatores além do conhecimento, como vontade, prazer, acesso, cultura, religião entre outros. No entanto, espera-se que um melhor conhecimento nutricional proporcione autonomia ao indivíduo e que esse possa realizar melhores escolhas alimentares, aumentando suas chances, de ter uma alimentação nutricionalmente balanceada<sup>47,48,49</sup>.

No entanto, o contrário pode favorecer a restrição de grupos alimentares na dieta, o uso desnecessário de suplementos e conseqüentemente impactar diretamente em aspectos de saúde, como deficiências nutricionais, redução de massa muscular, pior desempenho, sintomas de hipoglicemia durante o treino e maior risco de lesão<sup>50</sup>.

Foi observado que a refeição menos frequente, entre os voluntários é a ceia (31 %), já a mais frequente foi o almoço (100 %). Dentre os grupos alimentares, o mais frequente foi o de grãos integrais (25 %), grãos refinados (23%), carnes (22,5 %), frutas (21 %), legumes e chás (18,3 %) e os feijões (16,9 %) (Tabela 7).

**Tabela 7.** Média da frequência de alimentos diária, por grupo de alimento por refeição, consumidos pelos voluntários. Taubaté, 2023.

<b>Grupos de Alimento</b>	<b>Média/dia</b>
Grãos integrais	18
Grãos refinados	17
Legumes	13
Folhas	11
Frutas	15

Oleaginosas	2
Laticínios	11
Ovos	9
Carnes	16
Feijões	12
Açúcares	11
Gorduras	1
Sementes	2
Café puro	10
Sucos	1
Chás	13
Não fez a refeição	12

**Fonte:** Elaborado pelas autoras (2023)

O fornecimento de substrato energético para garantir o desempenho, a recuperação e ausência de sintomas indesejáveis, assim como o de proteínas para síntese enzimática e de tecido muscular e a ação de antioxidantes da dieta que atenuam a ação dos radicais, são essenciais na dieta do esportista<sup>27,41,42</sup>. Sendo assim, uma alimentação que supra todos os requerimentos nutricionais do indivíduo que pratica a corrida são de extrema importância para garantir o desempenho e a saúde do praticante. Nesse contexto, pode-se observar que alguns voluntários, por não realizarem algumas refeições como: café da manhã, lanches intermediários, jantar e ceia, podem estar com uma má distribuição de nutrientes e realizando uso inadequado de suplementos.

A qualidade de vida foi a motivação mais citada para a aderência a prática esportiva (90,14%), seguida pela *performance* (32,39%), o emagrecimento (23,94%) e a estética (8,45%) (Tabela 8).

**Tabela 8.** Distribuição dos voluntários quanto a motivação para aderência a prática esportiva. Taubaté, 2023.

<b>Motivação</b>	<b>% (n)</b>
Qualidade de vida	90,14 (64)
<i>Performance</i>	32,39 (23)

---

Emagrecimento	23,94 (17)
Estética	8,45 (6)
Outros	1,41 (1)

---

**Fonte:** Elaborado pelas autoras (2023)

A percepção da qualidade de vida envolve a subjetividade, a autopercepção, a satisfação, a insatisfação, os estados físico, cognitivo e afetivo, as relações interpessoais, além de várias condições externas provindas do ambiente e das condições gerais de vida<sup>51</sup>. Posto isso, estratégias que envolvam os principais fatores relacionados ao estilo de vida, e que condicionam o nível de saúde da população, como alimentação saudável e a prática da atividade física, irão contribuir diretamente com essa percepção de qualidade de vida, favorecendo ao indivíduo melhor bem-estar.

## 6. CONCLUSÃO

Concluiu-se que a maioria dos voluntários deste estudo estava com o estado nutricional na eutrofia, seguido de sobrepeso . A principal motivação para a prática da corrida foi a melhora da qualidade de vida e o conhecimento nutricional, apesar de ter sido moderado para a maioria dos voluntários, observou-se uma parcela com baixo conhecimento. Considerando que não são todos os corredores que podem contar com um acompanhamento nutricional de qualidade, o conhecimento um pouco mais aprofundado acerca da alimentação se faz necessário para ao menos garantir o mínimo de cuidado nutricional não só na rotina de treinamento, mas também em competições e provas onde o nível de exigência do metabolismo será maior, além disso, uma melhor base de conhecimento pode ajudar na tomada de decisão do indivíduo quanto à escolha do profissional para acompanhá-lo.

O estudo apresentou algumas limitações como a falta de um questionário validado que represente de forma mais apurada o conhecimento nutricional dos indivíduos avaliados, o nível de escolaridade acima do que se acredita representar toda a população de corredores, a utilização de um questionário autoaplicável, podendo sofrer alguma influência de viés de memória, além de ser um estudo transversal. Conclui-se que a amostra apresenta um nível de conhecimento nutricional razoável, porém incompatível com as exigências da atividade praticada. O estado nutricional avaliado pelo IMC que identificou eutrofia para 58,21% dos corredores dos dois grupos avaliados, nos mostra uma resposta pouco relevante para concluirmos efetivamente se o conhecimento dos participantes sobre alimentação é suficiente para ampará-los na busca dos seus objetivos dentro da prática da corrida e melhora na qualidade de vida, principal motivação relatada pelos corredores. Portanto, seria necessária uma maior investigação sobre assuntos diretamente relacionados a alimentação e uma avaliação antropométrica mais completa, que fizesse distinção entre massa corporal magra e gordura, avaliando a composição corporal desses indivíduos.

Concluimos que existe uma grande necessidade de mais estudos e incentivos sobre essa temática, especialmente pelo grande número de novos adeptos da corrida de rua que surgem todos os dias e os quais se aventuram em longas distâncias com treinos diários e extenuantes muitas vezes sem nenhuma orientação nutricional conforme avaliado no estudo, podendo assim acarretar em prejuízos à saúde.

Muitas vezes a falta de interesse em conhecer mais sobre a nutrição esportiva, acreditar na autossuficiência pra fazer escolhas alimentares ou até mesmo a limitação de renda para buscar um profissional da nutrição para aprender sobre alimentação adequada para a prática do esporte pode levar a escolhas equivocadas de alimentos. A nutrição no esporte não se restringe somente aos atletas de alta performance, por isso reforça-se a importância do acompanhamento nutricional no meio esportivo e também de incentivos públicos podendo assim levar maior conhecimento e suporte aos esportistas amadores promovendo autonomia nas escolhas alimentares, desvendando os mitos e verdades em torno dos alimentos e suplementos, promovendo informações a respeito de substratos energéticos ideais para otimizar o desempenho no esporte, prevenir lesões, dar suporte pré e pós treino, acelerando a recuperação muscular pós exercício e promovendo a saúde dos indivíduos.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Arnett DK, Blumenthal RS, Albert MA, Buroker AB, Goldberger ZD, Hahn EJ, et al. 2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. Vol. 140, *Circulation*. NLM (Medline); 2019. p. e596–646.
2. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Vol. 54, *British Journal of Sports Medicine*. BMJ Publishing Group; 2020. p. 1451–62.
3. Posadzki P, Pieper D, Bajpai R, Makaruk H, Könsgen N, Neuhaus AL, et al. Exercise/physical activity and health outcomes: an overview of Cochrane systematic reviews. *BMC Public Health*. 2020 Dec 1;20(1).
4. Fiuza-Luces C, Santos-Lozano A, Joyner M, Carrera-Bastos P, Picazo O, Zugaza JL, et al. Exercise benefits in cardiovascular disease: beyond attenuation of traditional risk factors. Vol. 15, *Nature Reviews Cardiology*. Nature Publishing Group; 2018. p. 731–43.
5. Oja P, Titze S, Kokko S, Kujala UM, Heinonen A, Kelly P, et al. Health benefits of different sport disciplines for adults: Systematic review of observational and intervention studies with meta-analysis. Vol. 49, *British Journal of Sports Medicine*. BMJ Publishing Group; 2015. p. 434–40.
6. Dominguez LJ, Di Bella G, Veronese N, Barbagallo M. Impact of mediterranean diet on chronic non-communicable diseases and longevity. *Nutrients*. 2021 Jun 1;13(6).
7. Noce A, Romani A, Bernini R. Dietary intake and chronic disease prevention. Vol. 13, *Nutrients*. MDPI AG; 2021.
8. Pietrelli A, Matković L, Vacotto M, Lopez-Costa JJ, Basso N, Brusco A. Aerobic exercise upregulates the BDNF-Serotonin systems and improves the cognitive function in rats. *Neurobiol Learn Mem*. 2018 Nov 1; 155:528–42.
9. Paul-Ebhohimhen V, Avenell A. A systematic review of the effectiveness of group versus individual treatments for adult obesity. Vol. 2, *Obesity Facts*. S. Karger AG; 2009. p. 17–24.
10. Borek AJ, Abraham C, Greaves CJ, Tarrant M. Group-Based Diet and Physical Activity Weight-Loss Interventions: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Appl Psychol Health Well Being*. 2018 Mar 1;10(1):62–86.



11. Swancutt D, Tarrant M, Pinkney J. How Group-Based Interventions Can Improve Services for People with Severe Obesity. Vol. 8, Current Obesity Reports. Current Medicine Group LLC 1; 2019. p. 333–9.
12. Borek AJ, Abraham C, Greaves CJ, Gillison F, Tarrant M, Morgan-Trimmer S, et al. Identifying change processes in group-based health behaviour-change interventions: development of the mechanisms of action in group-based interventions (MAGI) framework. *Health Psychol Rev.* 2019 Jul 3;13(3):227–47.
13. Lavie CJ, Ozemek C, Carbone S, Katzmarzyk PT, Blair SN. Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health. Vol. 124, *Circulation Research*. Lippincott Williams and Wilkins; 2019. p. 799–815.
14. Imboden MT, Harber MP, Whaley MH, Finch WH, Bishop DL, Kaminsky LA. Cardiorespiratory Fitness and Mortality in Healthy Men and Women. *J Am Coll Cardiol.* 2018 Nov 6;72(19):2283–92.
15. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, et al. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc.* 2011 Jul;43(7):1334–59.
16. Singh B, Olds T, Curtis R, Dumuid D, Virgara R, Watson A, et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *Br J Sports Med [Internet].* 2023 Feb 16;0(1). Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/36796860>
17. Heissel A, Heinen D, Brokmeier LL, Skarabis N, Kangas M, Vancampfort D, et al. Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression. *Br J Sports Med [Internet].* 2023 Feb 1; Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/36731907>
18. Pretty J, Peacock J, Sellens M, Griffin M. The mental and physical health outcomes of green exercise. *Int J Environ Health Res.* 2005 Oct;15(5):319–37.
19. Lee DC, Pate RR, Lavie CJ, Sui X, Church TS, Blair SN. Leisure-Time Running Reduces All-Cause and Cardiovascular Mortality Risk. 2014.
20. Araujo MK De Baeza RM, Zalada SRB, Alves PBR, Mattos CA De. Injuries among amateur runners. *Rev Bras Ortop (Sao Paulo).* 2015 Sep 1;50(5):537–40.
21. Gonçalves D, Sties SW, Andreato LV, Aranha EE, Pedrini L, Oliveira C de. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados: revisão sistemática. *Cinergis.* 2016 Sep 12;17(3).
22. Hespanhol Junior LC, Costa LOP, Carvalho ACA, Lopes AD. A description of training characteristics and its association with previous musculoskeletal

- injuries in recreational runners: a cross-sectional study. *Rev Bras Fisioter.* 2012;16(1):46–53.
23. Daan G. Uitenbrok. Sports, exercise, and other causes of injuries: Results of a population survey. Vol. 67. 1996.
  24. Ferreira VR, Bento APN, Silva MR. Consumo alimentar, perfil antropométrico e conhecimentos em nutrição de corredores de rua. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte.* 2015 Nov 1;21(6):457–61.
  25. Maia EC, Costa HA, Castro Filha JGL De, Oliveira Junior MNS De. Hydration status in athletes on 15 km street race under elevated heat stress. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte.* 2015 Jul 27;21(3):187–91.
  26. Paulo S, Brasileira De Nutrição Esportiva R. Nível de conhecimento e prática de hidratação em praticantes de atividade física em academia. *Rev Bras Nutr Esport.* 2014; 1(2):46-55
  27. American College of Sports Medicine. Nutrition and athletic performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise.* 2016 Mar;48(3):543–68.
  28. Pedroso C de O, Vicenzi K, Zanette C de A. Efeitos do estresse oxidativo e o uso de suplementação entre atletas. *RBNE [Internet].* 5º de janeiro de 2016 [citado 6º de novembro de 2023];9(53):480-9. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/575>
  29. Córdova A, Navas FJ, Lazzoli JK. Os radicais livres e o dano muscular produzido pelo exercício: papel dos antioxidantes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte.* 2000 Oct;6(5):204–8.
  30. Paulo S, Brasileira De Nutrição Esportiva R. Ingestão nutricional de corredores de meio-fundo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* 2011;5(29):402–16.
  31. Paulo S, Brasileira De Nutrição Esportiva R. Avaliação da influência nutricional nas atividades de atletismo, natação e futebol da academia da força aérea brasileira (AFA): Uma abordagem utilizando Focus Group. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* 2019;13(80):475–83.
  32. Barbosa LB, Correia LO dos S, Lemos RCF, Rodrigues JP, Santos EA dos, Vasconcelos SML. Conhecimento nutricional, estado nutricional e consumo alimentar de hipertensos e/ou diabéticos. *Research, Society and Development.* 2022 Apr 24;11(6): e18411628812.
  33. Dias VM, Bernardi L, Winkler T, Machado M, Magro M, Vieira DG. The influences of knowledge on nutrition and factors socioeconomic on child overweight. Londrina, SP; 2017.
  34. Scagliusi FB, Polacow II VO. Cordás TA. Coelho D. Alvarenga M. Philippi ST. Lancha Júnior AH. Tradução, adaptação e avaliação psicométrica da escala

- de conhecimento nutricional do National Health Interview Survey Cancer Epidemiology. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732006000400002>
35. WHO/FAO Expert Consultation. Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneve. WHO - Technical Report Series, n.916, 2003.
  36. Fisberg RM, Slater B, Marchioni DML, Martini LA. Inquéritos Alimentares: Métodos e bases científicas. Ed. Manole. 2007. São Paulo.
  37. Sampaio LR, Silva M da CM da, Oliveira TM de, Ramos CI. Antropometria. Avaliação nutricional [Internet]. 2012;73–87. Available from: <https://books.scielo.org/id/ddxwv/pdf/sampaio-9788523218744-06.pdf>
  38. Seferino D, dRosa RL da. Perfil nutricional e composição corporal relacionados a incidência de lesões em corredores de Rio do Sul-SC. RBNE [Internet]. 4º de fevereiro de 2022 [citado 30º de outubro de 2023];15(95):399-10. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1904>
  39. Maximiano CMBF, Santos LC. Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginásticas da cidade de Sete Lagoas-MG. RBNE [Internet]. 1º de janeiro de 2017 [citado 30º de outubro de 2023];11(61):93-101. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/739>
  40. Verdan KFG, Santos JE dos, Senna júnior VA de. Riscos e benefícios da utilização de suplementos nutricionais na prática de atividade física. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. 2021 Oct 31;7(10):1592–606.
  41. Maughan RJ, Burke LM, Dvorak J, Larson-Meyer DE, Peeling P, Phillips SM, et al. IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. British Journal of Sports Medicine. 2018 Mar 14;52(7):439–55.
  42. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2016 Mar;116(3):501–28.
  43. Desbrow B, Slater G, Cox GR. Sports nutrition for the recreational athlete. Australian Journal of General Practice. 2020 Jan 1;49(1):17–22.
  44. Protein Supplementation During or Following a Marathon Run Influences Post-Exercise Recovery. Nutrients. 2018 Mar 10;10(3):333.
  45. Boullosa D, Esteve-Lanao J, Casado A, Peyré-Tartaruga LA, Gomes da Rosa R, Del Coso J. Factors Affecting Training and Physical Performance in Recreational Endurance Runners. Sports. 2020 Mar 15;8(3):35.

46. Black K, Slater J, Brown RC, Cooke R. Low Energy Availability, Plasma Lipids, and Hormonal Profiles of Recreational Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2018 Oct;32(10):2816–24.
47. Dickson-Spillmann M, Siegrist M. Consumers' knowledge of healthy diets and its correlation with dietary behaviour. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. 2010 Sep 30;24(1):54–60.
48. Worsley A. Nutrition knowledge and food consumption: can nutrition knowledge change food behaviour? *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* [Internet]. 2002 Dec;11(s3): S579–85. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1046/j.1440-6047.11.supp3.7.x>
49. Pereira T de S, Pereira RC, Angelis-Pereira MC de. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. *Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2017 Feb 1; 22:427–35. Available from: <https://www.scielo.org/article/csc/2017.v22n2/427-435/pt/#>
50. Mountjoy M, Sundgot-Borgen JK, Burke LM, Ackerman KE, Blauwet C, Constantini N, et al. IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. *British Journal of Sports Medicine*. 2018 May 17;52(11):687–97.
51. World Health Organization. WHOQOL - measuring quality of life | the world health organization [Internet]. World Health Organization. 2012. Available from: <https://www.who.int/tools/whoqol>

## APÊNDICE

## APÊNDICE A — Formulário para coleta de dados

Pesquisa - Avaliação do conhecimento nutricional de corredores de rua d... [https://docs.google.com/forms/d/1tyWcp8b5oqDmn9oZvk0HGO6\\_crZ...](https://docs.google.com/forms/d/1tyWcp8b5oqDmn9oZvk0HGO6_crZ...)

## **Pesquisa - Avaliação do conhecimento nutricional de corredores de rua da cidade de Taubaté e correlação com o estado nutricional.**

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)**

O Sr.(a) está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) da pesquisa **"Avaliação do conhecimento nutricional de corredores de rua da cidade de Taubaté e correlação com o estado nutricional"** sob a responsabilidade do pesquisador **"Profa. Dra. Jaqueline Girnos Sonati"**. Nesta pesquisa pretendemos **"Conhecer o estado nutricional e o conhecimento nutricional de corredores de rua"** por meio da **"coleta de dados efetuada com formulário eletrônico com questões que visam conhecer o perfil do voluntário quanto a idade, sexo, escolaridade, tempo de prática de atividade física, frequência, uso de suplemento alimentar, peso e estatura auto relatados e de um questionário para verificação do conhecimento nutricional, além do recordatório alimentar de 3 dias. A devolução dos resultados será feita ao final da pesquisa, de forma presencial"**. Para assegurar a confidencialidade, a privacidade e a proteção de sua imagem serão adotadas os seguintes procedimentos para manter o sigilo e o anonimato das informações: **"os formulários serão identificados por códigos, os dados serão armazenados em arquivos com senhas, não serão publicadas imagens"**.

Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. O(A) Sr.(a) não será identificado em nenhuma fase da pesquisa e nem em publicação que possa resultar. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos. Todas as informações serão fornecidas de forma anônima.

Há benefícios e riscos decorrentes de sua participação na pesquisa. Os benefícios consistem em **"ter seu estado nutricional e conhecimento nutricional avaliados através da fórmula para cálculo do IMC e pela escala de conhecimento nutricional respectivamente"** e

os riscos "Os riscos que os voluntários terão ao participar da pesquisa, apesar de serem considerados mínimos, são possíveis de acontecer e consistem em divulgação de dados confidenciais e de imagem e exposição do participante, tomar o tempo do participante ao responder ao questionário, podendo causar desconforto, quebra de anonimato, cansaço ao responder as perguntas. Entretanto, para evitar e/ou reduzir os efeitos e condições adversas que possam causar esses danos, será assegurado ao voluntário a confidencialidade e a sua privacidade, sua proteção da imagem, garantindo a não utilização das informações em prejuízos do mesmo inclusive no que for referente a sua autoestima, prestígio, e prejuízos econômico-financeiro. Será garantido a não violação e a integridade dos documentos no que diz respeito a segurança dos dados coletados eletronicamente. No entanto, será assegurado ao participante, se for de seu desejo, a sua retirada da pesquisa a qualquer momento, sem nenhum prejuízo, assim como assistência por danos sofridos. Será garantido o acesso aos resultados individuais e coletivos da pesquisa por meio de devolutiva presencial ao final da pesquisa." Caso haja algum dano ao participante será garantido aos mesmos procedimentos que visem à reparação e o direito à indenização de acordo com recomendações jurídicas adequadas.

Para participar deste estudo o Sr.(a) não terá nenhum custo, pois será garantido o direito ao ressarcimento de despesas que forem necessárias. O Sr.(a) não receberá qualquer vantagem financeira.

O Sr.(a) receberá mais esclarecimento sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e tem liberdade para recusar-se a ingressar no estudo ou retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido pelo pesquisador.

Os resultados da pesquisa estarão a sua disposição quando finalizada.

Este termo possui validade após o consentimento com a participação, clicando na opção "Declaro que li e concordo" presente no campo abaixo, caso seja necessário um comprovante de participação recomendamos que tire um print da tela com a opção "Declaro que li e concordo" selecionada. O participante só poderá prosseguir para a pesquisa após o consentimento.

---

Para qualquer outra informação o(a) Sr.(a) poderá entrar em contato com o pesquisador responsável "Jaqueline Girnos Sonati por telefone (19-981418145 "inclusive ligações à cobrar"), por e-mail (jaqueline.gsonati@unitau.br) ou presencialmente no endereço "Avenida Tiradentes, 500 – Campus Bom Conselho – UNITAU - Taubaté".

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, o(a) Sr.(a) poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UNITAU na Rua Visconde do Rio Branco, 210 – centro – Taubaté, telefone (12) 3622-4005, e-mail: cep.unitau@unitau.br.

O pesquisador responsável declara que a pesquisa segue a Resolução CNS 466/12.

\* Indica uma pergunta obrigatória

**1. Consentimento pós-informação** \*

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de identidade \_\_\_\_\_ fui informado (a) dos objetivos da pesquisa "Avaliação do conhecimento nutricional de corredores de rua da cidade de Taubaté e correlação com o estado nutricional", de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações sobre a pesquisa e me retirar da mesma sem prejuízo ou penalidade. Declaro que concordo em participar. A cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido será o print desta tela que devo guardar como comprovante de participação na pesquisa. Entretanto, poderei solicitar uma cópia do documento ao pesquisador responsável por email (jaqueline.gsonati@unitau.br). Estou ciente que me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

*Marcar apenas uma oval.*

Declaro que li e concordo.

**GRUPO****2. De qual grupo de corrida você participa?**

*Marque todas que se aplicam.*

- Projeto "Correr e Viver"  
 Projeto "Caminhando para saúde"

**FORMULÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO DO VOLUNTÁRIO****3. Sexo**

*Marcar apenas uma oval.*

- Feminino  
 Masculino



**4. Idade**

---

**5. Peso**

---

**6. Estatura (cm)**

---

**7. Profissão**

---

**8. Escolaridade**

*Marcar apenas uma oval.*

- Ensino Fundamental completo
- Ensino médio completo
- Ensino superior completo

**9. Renda Familiar**

*Marcar apenas uma oval.*

- 1 salário mínimo ou menos.
- Entre 1 e 2 salários mínimos.
- Entre 2 e 3 salários mínimos.
- 4 salários mínimos ou mais.

**10. Quantas pessoas dependem dessa renda familiar**

*Marcar apenas uma oval.*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6 ou mais.

**11. Você tem ou já teve algum tipo de acompanhamento nutricional?**

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim, tenho.
- Sim, já tive e atualmente não tenho mais.
- Não, nunca tive.

**12. Você pratica outra atividade física além da corrida?**

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim.
- Não.

**13. Se sim, qual outra atividade física você pratica?**

---

**14. Pratica corrida de rua há quanto tempo?**

*Marcar apenas uma oval.*

- 0 - 6 meses
- 6 meses - 1 ano
- 1 ano ou mais.

**15. Quantos treinos de corrida você faz na semana?**

*Marcar apenas uma oval.*

- 1 vez.
- 2 vezes.
- 3 vezes.
- 4 vezes.
- 5 vezes ou mais.

**16. Qual a duração do seu treino geralmente?**

*Marcar apenas uma oval.*

- Menos que 30 minutos.
- Entre 30 minutos a 1 hora.
- Entre 1e 2 horas.
- Mais que 2 horas.

17. **Qual a distância que você costuma percorrer nos treinos?**

*Marcar apenas uma oval.*

- Menos que 5 km.
- Entre 5 e 10 km.
- Entre 10 a 15 km.
- Entre 15 a 20 km.
- Mais que 20 km.

18. **Se você costuma percorrer maiores distâncias além dos treinos ou participar de provas, qual a distância que você costuma percorrer nesses casos?**

*Marcar apenas uma oval.*

- Menos que 5 km.
- Entre 5 e 10 km.
- Entre 10 e 15 km.
- Entre 15 e 20 km.
- Mais que 20 km.
- Não percorro maiores distâncias além do treino e não participo de provas.

19. **Você faz uso de algum suplemento?**

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não
- As vezes.

20. **Se sim, quais suplementos você utiliza?**

---

21. **Você sofre de alguma patologia pré existente?**

*Marcar apenas uma oval.*

Sim.

Não.

22. **Se sim, qual (is) ?**

---

23. **Já sofreu alguma lesão devido a prática de corrida?**

*Marcar apenas uma oval.*

Sim.

Não.

24. **Se sim, qual (is) ?**

---

25. **Você já passou mal, sentiu tontura ou mal estar durante os treinos de corrida ou competição?**

*Marcar apenas uma oval.*

Sim.

Não.

**26. Qual (is) sua motivação para busca do esporte?**

*Marque todas que se aplicam.*

- Qualidade de vida
- Estética
- Emagrecimento
- Performance
- Outro: \_\_\_\_\_

**ESCALA DE CONHECIMENTO NUTRICIONAL****27. Qual afirmação você mais concorda?**

*Marcar apenas uma oval.*

- O que as pessoas comem ou bebem têm pouca influência sobre o desenvolvimento das principais doenças.
- Comendo os tipos certos de alimentos, as pessoas podem reduzir suas chances de desenvolver as principais doenças.
- Não sei responder

**28. Em sua opinião, quais doenças podem estar relacionadas com o que as pessoas comem e bebem?**

\_\_\_\_\_

29. **Você acha que o câncer pode estar relacionado com o que as pessoas comem e bebem?**

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim.
- Não
- Provavelmente.
- Não sei.

30. **Quais dessas atitudes ajudariam se uma pessoa quisesse reduzir suas chances de ter certos tipos de câncer (assinale quantas alternativas quiser):**

*Marque todas que se aplicam.*

- Comer mais fibras.
- Comer menos gordura.
- Comer mais frutas e hortaliças.
- Mudar o consumo de outros alimentos/nutrientes (por exemplo, sal e açúcar).
- Nenhuma dessas mudanças ajudaria.
- Não sei.

31. **Alguns alimentos contêm fibras. Você já ouviu falar de fibras?**

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim.
- Não.
- Não sei.

32. **O que contêm mais fibras: 1 tigela de farelo de trigo ou 1 tigela de cereal matinal?**

*Marcar apenas uma oval.*

- Farelo de trigo.
- Cereal matinal.
- Ambos.
- Não sei, não tenho certeza.

33. **O que contêm mais fibras: 1 xícara de alface ou 1 xícara de cenoura?**

*Marcar apenas uma oval.*

- Alface.
- Cenoura.
- Ambos.
- Não sei, não tenho certeza.

34. **O que contêm mais fibras: 1 xícara de espaguete ou 1 xícara de feijão?**

*Marcar apenas uma oval.*

- Espaguete.
- Feijão
- Ambos.
- Não sei, não tenho certeza.



Pesquisa - Avaliação do conhecimento nutricional de corredores de rua d... [https://docs.google.com/forms/d/1tyWcp8b5oqDmn9oZvk0HGO6\\_crZ...](https://docs.google.com/forms/d/1tyWcp8b5oqDmn9oZvk0HGO6_crZ...)

35. **O que contêm mais gordura: batatas chips ou biscoito de polvilho?**

*Marcar apenas uma oval.*

- Batata chips.
- Biscoito de polvilho.
- Ambos.
- Não sei, não tenho certeza.

36. **O que contêm mais gordura: 1 pedaço pequeno de bolo simples ou 1 fatia de pão integral?**

*Marcar apenas uma oval.*

- Bolo simples.
- Pão integral.
- Ambos.
- Não sei, não tenho certeza.

37. **Quantas porções de frutas e hortaliças você acha que uma pessoa deve comer por dia para ter boa saúde?**

---

### RECORDATÓRIO ALIMENTAR DE 3 DIAS

Nessa etapa você deverá descrever sua alimentação durante um período de 3 dias.

Para as quantidades poderá utilizar medidas caseiras (exemplo: 1 banana, 1 colher de sopa de aveia, 1 colher de sobremesa de manteiga, 1 fatia de queijo, etc.) ou poderá colocar as quantidades em gramas se quiser.

Se caso não tiver feito alguma refeição, colocar: Não fiz.

**Para cada item colocar:**

- **Dia 1:** descrever a refeição com a quantidade.

- **Dia 2:**  
descrever a refeição com a quantidade.

- **Dia 3:**  
descrever a refeição com a quantidade.

38. **CAFÉ DA MANHÃ**

---

---

---

---

---

39. **LANCHE DA MANHÃ**

---

---

---

---

---

40. **ALMOÇO**

---

---

---

---

---

41. **LANCHE DE TARDE**

---

---

---

---

---

42. **JANTAR**

---

---

---

---

---

43. **CEIA**

---

---

---

---

---

## ANEXO

## ANEXO A — Parecer consubstanciado do CEP



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** Avaliação do conhecimento nutricional de corredores de rua da cidade de Taubaté e correlação com o estado nutricional

**Pesquisador:** Jaqueline Girnos Sonati

**Área Temática:**

**Versão:** 3

**CAAE:** 68425223.9.0000.5501

**Instituição Proponente:** Universidade de Taubaté

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 6.123.404

**Apresentação do Projeto:**

Trata-se de um projeto de trabalho de conclusão de curso, que tem como objetivo verificar o estado nutricional e o nível de conhecimento nutricional de corredores amadores de rua de Taubaté. Para tal farão um questionário de forma on-line, com perguntas abertas e objetivas acerca do conhecimento nutricional dos atletas e também sobre aspectos relacionados à corrida e a medidas corporais. Esperam a participação de 50 pessoas no trabalho.

**Objetivo da Pesquisa:**

São descritos pela pesquisadora como:

**OBJETIVO GERAL**

Conhecer o estado nutricional e o conhecimento nutricional de corredores de rua.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Identificar o estado nutricional dos corredores.

Conhecer qual o principal objetivo que leva o indivíduo a praticar a corrida de rua.

Verificar o conhecimento nutricional.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

RISCOS

**Endereço:** Rua Visconde do Rio Branco, 210

**Bairro:** Centro

**CEP:** 12.020-040

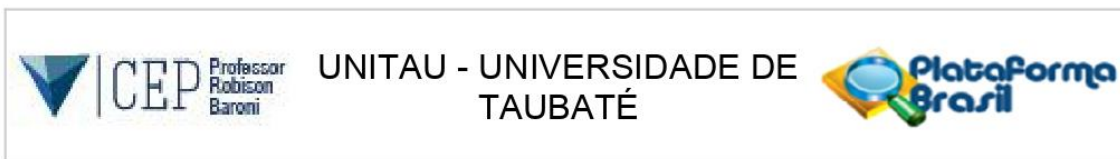
**UF:** SP

**Município:** TAUBATE

**Telefone:** (12)3622-4005

**Fax:** (12)3635-1233

**E-mail:** cep.unitau@unitau.br



Continuação do Parecer: 6.123.404

São descritos pela pesquisadora como: “Os riscos que os voluntários terão ao participar da pesquisa, apesar de serem considerados mínimos, são possíveis de acontecer e consistem em divulgação de dados confidenciais e de imagem e exposição do participante, tomar o tempo do participante ao responder ao questionário, podendo causar desconforto, quebra de anonimato, cansaço ao responder as perguntas. Entretanto, para evitar e/ou reduzir os efeitos e condições adversas que possam causar esses danos, será assegurado ao voluntário a confidencialidade e a sua privacidade, sua proteção da imagem, garantindo a não utilização das informações em prejuízos do mesmo inclusive no que for referente a sua autoestima, prestígio, e prejuízos econômico-financeiro. Será garantido a não violação e a integridade dos documentos no que diz respeito a segurança dos dados coletados eletronicamente. No entanto, será assegurado ao participante, se for de seu desejo, a sua retirada da pesquisa a qualquer momento, sem nenhum prejuízo, assim como assistência por danos sofridos. Será garantido o acesso aos resultados individuais e coletivos da pesquisa por meio de devolutiva presencial ao final da pesquisa. Caso haja algum dano ao participante será garantido aos mesmos procedimentos que visem a reparação e o direito a indenização de acordo com recomendações jurídicas adequadas.”

Os riscos são descritos de forma similar em todos os documentos.

#### BENEFÍCIOS:

Afirma que “Os benefícios consistem em proporcionar aos voluntários o conhecimento sobre seu estado nutricional e seu conhecimento nutricional.”

Haverá uma palestra para os participantes da pesquisa na qual serão explicados os benefícios da alimentação correta.

#### Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

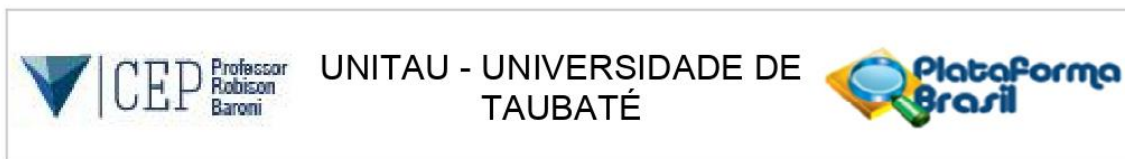
Amostra: Descrita como 50 em todos os campos. Informa que será uma amostra de conveniência.

Orçamento: Adequado.

Análise dos dados: adequada.

Método: coerente com o objetivo proposto.

<b>Endereço:</b> Rua Visconde do Rio Branco, 210	
<b>Bairro:</b> Centro	<b>CEP:</b> 12.020-040
<b>UF:</b> SP	<b>Município:</b> TAUBATE
<b>Telefone:</b> (12)3622-4005	<b>Fax:</b> (12)3635-1233
	<b>E-mail:</b> cep.unitau@unitau.br



Continuação do Parecer: 6.123.404

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Folha de rosto: Adequada, assinada e datada corretamente.

TCLE: Adequado

Cronograma: Adequado.

Termo de compromisso do pesquisador: Adequado.

Declaração de anuência de instituição: foram apresentadas e estão adequadas.

Instrumento de coleta de dados: apresentou o formulário e o participante não está identificado.

Apresentou o link do questionário e na data de elaboração desse parecer, nenhuma delas está sinalizada como obrigatória.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Não foram encontrados óbices éticos.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Taubaté, em reunião realizada no dia 16/06/2023, e no uso das competências definidas na Resolução CNS/MS 466/12, considerou o Projeto de Pesquisa: APROVADO.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2110163.pdf	30/05/2023 15:54:58		Aceito
Outros	CARTA_RESPOSTA_AS_PENDENCIA S.pdf	30/05/2023 15:54:37	Jaqueline Girnos Sonati	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	07/05/2023 15:13:12	Jaqueline Girnos Sonati	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO.pdf	07/05/2023 15:12:25	Jaqueline Girnos Sonati	Aceito

**Endereço:** Rua Visconde do Rio Branco, 210  
**Bairro:** Centro **CEP:** 12.020-040  
**UF:** SP **Município:** TAUBATE  
**Telefone:** (12)3622-4005 **Fax:** (12)3635-1233 **E-mail:** cep.unitau@unitau.br



UNITAU - UNIVERSIDADE DE  
TAUBATÉ



Continuação do Parecer: 6.123.404

Orçamento	ORCAMENTO.pdf	02/04/2023 18:27:00	Jaqueline Girnos Sonati	Aceito
Solicitação Assinada pelo Pesquisador Responsável	TERMO_DE_COMPROMISSO.pdf	02/04/2023 18:25:33	Jaqueline Girnos Sonati	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Termo_ANUENCIA_Correr_Viver.pdf	02/04/2023 18:23:09	Jaqueline Girnos Sonati	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Termo_ANUENCIA_Caminhando.pdf	02/04/2023 18:22:48	Jaqueline Girnos Sonati	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	02/04/2023 18:21:55	Jaqueline Girnos Sonati	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO.pdf	02/04/2023 18:15:33	Jaqueline Girnos Sonati	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

TAUBATE, 16 de Junho de 2023

---

**Assinado por:**  
**Wendry Maria Paixão Pereira**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Rua Visconde do Rio Branco, 210

**Bairro:** Centro

**CEP:** 12.020-040

**UF:** SP

**Município:** TAUBATE

**Telefone:** (12)3622-4005

**Fax:** (12)3635-1233

**E-mail:** cep.unitau@unitau.br