

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS - UFAM
INSTITUTO DE SAÚDE E BIOTECNOLOGIA - ISB
CAMPUS MÉDIO SOLIMÕES - COARI
BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

LUANA KETLEN MOURA MARINHO

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE CARBOIDRATOS EM
PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DO MUNICÍPIO DE COARI-AM**

Coari-AM
2024

LUANA KETLEN MOURA MARINHO

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE CARBOIDRATOS EM
PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DO MUNICÍPIO DE COARI-AM**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Colegiado de Nutrição da
Universidade Federal do Amazonas, como
requisito parcial para obtenção do grau de
Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Dr. Gustavo Bernardes Fanaro
Coorientador: Prof^a. Tayna Ofelia Freitas Suarez

Coari-AM
2024

AGRADECIMENTO

Ao meu Deus que é o meu alicerce e minha fortaleza, minha Mãe Maria Suely de Araújo Mota e meu Padrasto Juan Pinheiro Mota, meu esposo e amigo de faculdade Lucas Jader Lopes da Silva, minhas irmãs Jhully Maria Moura Seabra e Antonela Valentina Araújo Mota pelo incentivo e motivação no decorrer da graduação.

A DEUS, por mostrar o caminho e permitir que tudo ocorresse da melhor forma possível; mostrando-se presente em todas as etapas da minha vida, ajudando-me a compreender as dificuldades e tornando-me forte diante delas.

A meu orientador Professor Dr. Gustavo Bernardes Fanaro, que foi um excelente professor, contribuiu de forma positiva e inspiradora para a minha vida profissional, e a co-orientadora Professora Tayna Ofelia Freitas Suarez por possibilitarem o desenvolvimento deste trabalho;

À Universidade Federal do Amazonas, pela oportunidade e por proporcionar um ensino de qualidade, mostrando-me o quanto sou capaz e incentivando-me a buscar voos altos;

Aos colegas de turma que somaram de alguma forma para essa conquista;

Aos meus amigos que sempre se fizeram presentes, em especial ao meu amigo Adriano Carvalho, que sempre esteve me apoiando e auxiliando com seu conhecimento;

A todos os professores que fizeram parte da minha graduação;

À minha família que tanto apoiou, sendo o alicerce de tudo.

AGRADEÇO.

Nada temos a temer
quanto ao futuro, a menos que
esqueçamos como Deus tem
nos conduzido no passado.

Ellen G. White

SUMÁRIO

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE CARBOIDRATOS EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DO MUNICÍPIO DE COARI-AM.....	8
INTRODUÇÃO	10
MÉTODOS	11
Delineamento.....	11
Grupo amostral.....	11
Crítérios de Inclusão	11
Coleta de dados.....	11
Análise dos dados.....	12
Aspectos éticos.....	12
RESULTADOS.....	12
DISCUSSÃO	18
CONCLUSÃO	22
REFERÊNCIAS.....	22
APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	26
APÊNDICE B - FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS	28
ANEXO A – NORMAS DA REVISTA BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA	29

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE CARBOIDRATOS EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DO MUNICÍPIO DE COARI-AM

Luana Ketlen Moura Marinho¹, Tayna Ofelia Freitas Suarez¹, Gustavo Bernardes Fanaro¹

1 - Instituto de Saúde e Biotecnologia - ISB, Universidade Federal do Amazonas - UFAM, Coari/AM, Brasil.

Autor correspondente:

Luana Ketlen Moura Marinho

Endereço: Rua Praça Ribeiro Júnior, 537, Espírito Santo, Coari-AM, CEP: 69460-000. E-mail: luanaketlen.ufam9@gmail.com

E-mail dos autores:

luanaketlen.ufam9@gmail.com

tayna.suarez@ufam.edu.br

gbfanaro@ufam.edu.br

RESUMO

Introdução: O consumo adequado de carboidratos é fundamental para o desempenho físico e saúde de praticantes de exercício física, influenciando diretamente a energia disponível, o glicogênio muscular e a preservação da massa magra. Objetivo: Este estudo buscou avaliar o consumo de carboidratos e possíveis restrições alimentares entre praticantes de exercício física em Coari (AM). Métodos: Foi conduzido um estudo observacional transversal com frequentadores de três academias na cidade. Utilizou-se um questionário semiestruturado para coletar dados sobre aspectos socioeconômicos, padrões de exercício física e hábitos alimentares. Resultados: Participaram do estudo 140 participantes com idades entre 18 e 52 anos. A maioria pratica exercício física há mais de 3 anos, com uma média de 5 treinos por semana, focando principalmente na hipertrofia muscular. Aproximadamente 53,7% das mulheres e 43,1% dos homens consideram sua alimentação regular. Mulheres tendem mais a restringir carboidratos (32,7%), enquanto homens preferem evitar ultraprocessados (25%). Restrição de carboidratos e treino em jejum não mostraram

associação significativa com sintomas adversos. Conclusão: A maioria dos participantes adota estratégias nutricionais que combinam carboidratos e proteínas antes e após os treinos, ressaltando a relevância da dieta no desempenho físico. Uma parte significativa dos entrevistados, especialmente mulheres, restringe alimentos ricos em carboidratos. Essas variações na alimentação destacam a necessidade de orientações nutricionais personalizadas para praticantes de exercício física.

Palavras-chave: Consumo de Alimentos. Carboidratos da Dieta. Exercício Físico.

EVALUATION OF CARBOHYDRATE CONSUMPTION IN PHYSICAL ACTIVITY PRACTITIONERS IN THE CITY OF COARI-AM

ABSTRACT

Introduction: Adequate carbohydrate intake is essential for the physical performance and health of exercisers, directly influencing available energy, muscle glycogen and the preservation of lean mass. Objective: This study aimed to evaluate the carbohydrate consumption and possible dietary restrictions among physical activity practitioners in the city of Coari (AM). Methods: A cross-sectional observational study was carried out with members of three gyms in the city. A semi-structured questionnaire was used to collect data on socioeconomic aspects, physical activity patterns and eating habits. Results: 140 participants aged between 18 and 52 took part in the study. The majority had been practicing physical activity for more than 3 years, with an average of 5 workouts a week, focusing mainly on muscle hypertrophy. Approximately 53.7% of women and 43.1% of men consider their diet to be regular. Women tended to restrict carbohydrates (32.7%), while men preferred to avoid ultra-processed foods (25.0%). Carbohydrate restriction and fasted training showed no significant association with adverse symptoms. Conclusion: The majority of participants adopt nutritional strategies that combine carbohydrates and proteins before and after training, highlighting the importance of diet in physical performance. A significant proportion of those interviewed, especially women, restrict carbohydrate-rich foods. These variations in diet highlight the need for personalized nutritional guidance for physical activity practitioners.

Keywords: Eating. Dietary Carbohydrates. Exercise.

INTRODUÇÃO

O consumo alimentar adequado é essencial para manter a saúde e o desempenho físico, especialmente entre aqueles que praticam atividades físicas (ARAUJO et al., 2019). Em particular, os carboidratos desempenham um papel vital ao fornecer a energia necessária para atividades de alta intensidade (PEREIRA et al., 2023). Reconhece-se que os carboidratos são uma fonte importante de combustível para o exercício, com altas concentrações de glicogênio muscular melhorando significativamente o desempenho em exercícios de 60 a 90 minutos (COSTA; GONÇALVES, 2023).

Durante o exercício físico, os carboidratos são a principal fonte de energia, especialmente em exercícios de alta intensidade (GOMES; LOPES; CARVALHO, 2022; PEREIRA et al., 2023). A ingestão adequada de carboidratos mantém as reservas de glicogênio e preserva as proteínas dos tecidos, evitando que sejam usadas como fonte de energia (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2016). Recomenda-se consumir alimentos de baixo índice glicêmico antes do treino para manter níveis estáveis de glicemia e favorecer a oxidação de gorduras, enquanto alimentos de índice glicêmico moderado a alto são mais benéficos após o exercício para o rápido reabastecimento de glicogênio (SILVA; LIMA; ORANGE, 2016; MACIEL et al., 2023).

A absorção dos carboidratos ocorre no intestino delgado, onde são transportados para o fígado ou músculos para serem armazenados como glicogênio (VENANCIO; PEREIRA JÚNIOR, 2018). Durante o exercício, a oxidação dos carboidratos é determinada pela intensidade do esforço e a ingestão adequada antes, durante e após o exercício é essencial para evitar a depleção das reservas de glicogênio e melhorar o desempenho (SANTOS; DENADAI; CRUZ, 2023).

A restrição drástica de carboidratos pode resultar em indisposição, alterações de humor, dores de cabeça e redução do desempenho físico devido à menor concentração de glicogênio e ao aumento da degradação de proteínas musculares (SILVA; CARNEIRO, 2019; SANTOS; MIRANDA, 2022). Portanto, para praticantes de atividades físicas, é crucial equilibrar a dieta para incluir carboidratos de forma adequada, garantindo a energia necessária para o desempenho e recuperação, além de preservar a saúde (GOMES; LOPES; CARVALHO, 2022; MATTOS et al., 2023).

Com base no exposto, este estudo teve o objetivo avaliar o consumo de carboidratos entre praticantes de exercício físico de uma cidade do interior do

Amazonas. Além disso, busca identificar quais alimentos fontes de carboidratos são mais restringidos por esses indivíduos, se há uma restrição total de carboidratos na dieta e quais fatores levam os praticantes a restringir o consumo de carboidratos. Assim, esperamos contribuir para uma compreensão mais abrangente dos padrões alimentares e suas implicações no desempenho e na saúde.

MÉTODOS

Delineamento

Trata-se de um estudo observacional, transversal e descritivo, onde foi aplicado um questionário contendo perguntas sobre consumo de carboidratos entre praticantes de exercício físico frequentadores de três academias no município de Coari (AM).

Grupo amostral

Participaram da pesquisa praticantes regulares de exercício físico em três academias do Município de Coari (AM).

Crítérios de Inclusão

Foram incluídos no estudo indivíduos com 18 anos ou mais, que praticavam exercício físico regularmente, residiam no município de Coari (AM) e concordaram em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Coleta de dados

Os participantes foram abordados na entrada e na saída das academias, onde, antes das entrevistas foi explicado o objetivo da pesquisa e apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para ressaltar a importância da participação dos entrevistados.

A coleta foi realizada através da aplicação de um questionário semiestruturado de autopreenchimento. O questionário foi composto por 13 questões, divididas em

tópicos socioeconômicos, frequência de prática de exercício físico e alimentação pré, durante e após o exercício físico.

Análise dos dados

Os dados foram tratados com a ajuda do software Microsoft Excel® e os resultados estão apresentados em forma de frequência. Quando necessário foi realizada a análise estatística de comparação de grupos através do teste exato de Fisher, com nível de significância de $p \leq 0,05$, utilizando o software GraphPad Prism 9.

Aspectos éticos

O projeto de pesquisa encontra-se aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa (UFAM) sob o nº 76753023.6.0000.5020.

RESULTADOS

Participaram do estudo 140 indivíduos que praticam exercício físico sendo que 58,6% eram do sexo feminino e 41,4% do sexo masculino. As idades dos participantes variaram de 18 a 52 anos, com uma média de $29,2 \pm 7,9$ anos para as mulheres e $28,1 \pm 6,9$ anos para os homens.

Em relação ao tempo, frequência e o objetivo com a prática de exercício físico, foi possível verificar que a maioria pratica exercício físico há mais de 3 anos. Essa tendência é observada em 35,4% das mulheres e 55,2% dos homens. Em seguida, destacam-se aqueles que praticam exercício físico por um período de 6 meses a 1 ano, representando 28,0% das mulheres e 15,5% dos homens. Esses números totalizam 60,0% dos participantes, os quais relatam praticar exercício físico há pelo menos 6 meses, com uma frequência média de 5 treinos por semana.

Tabela 1. Tempo, frequência e objetivo com a prática de exercício físico.

	Feminino	Masculino
Há quanto tempo você realiza exercício físico?		
<4 meses	13,4%	12,1%
4-6 meses	6,1%	1,7%
Entre 6 meses e 1 ano	28,0%	15,5%
1-3 anos	17,1%	15,5%
>3 anos	35,4%	55,2%
Quantas vezes na semana?		
<3	2,4%	1,7%
3	7,3%	8,6%
4	8,5%	15,5%
5	59,8%	37,9%
6	17,1%	27,6%
Todos os dias	4,9%	8,6%
Qual é o seu objetivo principal ao treinar?		
Ganho de peso	9,6%	24,6%
Emagrecimento	35,1%	19,7%
Hipertrofia muscular	55,3%	55,7%

Ainda na tabela 1 é possível verificar que o principal objetivo entre ambos os sexos é a hipertrofia muscular, no entanto, também foram observados outros objetivos, como ganho de peso (que normalmente está associado com ganho de massa magra, mas sem que haja o crescimento em excesso dos músculos) e emagrecimento. Notavelmente, o emagrecimento é mais frequente entre as mulheres (35,1%), enquanto o ganho de peso é mais comum entre os homens (24,6%).

Com base nas informações alimentares relatadas pelos participantes (tabela 2), 53,7% das mulheres e 43,1% dos homens classificam sua alimentação diária como regular, enquanto 34,1% das mulheres e 41,4% dos homens a consideram boa. Em relação às três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar), 93,9% das mulheres afirmam fazê-las, em comparação com 100% dos homens. Entre as que não fazem as três refeições, 40% afirmam realizar apenas o café da manhã e o almoço, e outras 40% reportaram fazer apenas o almoço e o jantar.

Tabela 2. Dados alimentares dos praticantes de exercício físico.

	Feminino	Masculino
Como você define a sua alimentação diária?		
Ruim	4,9%	5,2%
Regular	53,7%	43,1%
Boa	34,1%	41,4%
Excelente	7,3%	10,3%
Você realiza o café da manhã, almoço e o jantar?		
Sim	93,9%	100,0%
Não	6,1%	0,0%
Café da manhã e almoço	40,0%	0,0%
Café da manhã e jantar	20,0%	0,0%
Almoço e jantar	40,0%	0,0%
Você tem hábito de restringir algum tipo de alimento das suas refeições?		
Não	53,7%	65,5%
Sim	46,3%	34,5%
Açúcar	21,2%	20,0%
Carboidratos	32,7%	20,0%
Carnes e leites	1,9%	20,0%
Gordura	21,2%	10,0%
Peixes	3,8%	0,0%
Salgados	1,9%	0,0%
Ultraprocessados	9,6%	25,0%
Vegetais	7,7%	5,0%

Em relação ao hábito de restringir algum tipo de alimento, 46,3% das mulheres e 34,5% dos homens mencionaram restringir pelo menos um tipo de alimento, presente em um dos grupos alimentares açúcar, carboidratos, gorduras, carnes, leites ou alimentos ultraprocessados. O carboidrato é o grupo mais restringido pelas mulheres (32,7%), enquanto os homens tendem a evitar alimentos ultraprocessados (25,0%).

Como a pergunta sobre o hábito de restringir algum tipo de alimento foi uma pergunta aberta, as respostas foram agrupadas de acordo com sua similaridade. O quadro 1 apresenta a classificação das respostas mais frequentes que foram dadas pelos participantes e em qual classificação foram colocadas. Este quadro categoriza diversos alimentos em sete grupos de restrições alimentares, ajudando a entender quais itens se enquadram em cada categoria.

Quadro 1. Classificação que foi realizada dos alimentos descritos pelos participantes.

Açúcar	Carboidratos	Carnes e leites	Gordura	Salgados	Ultraprocessados	Vegetais
Doces	Pão	Charque	Fritura	X-salada	Enlatados	Verduras
Refrigerante	Macarrão	Carne de porco	Manteiga		Salsicha	Frutas
Achocolatado	Farinha	logurte			Calabresa	
	Arroz					

A tabela 3 revela diferenças e semelhanças nos hábitos alimentares e de treino entre homens e mulheres. A maioria das mulheres (81,7%) e dos homens (72,4%) não costuma treinar em jejum. Entre os homens que treinam em jejum o fazem por considerar mais eficiente (36,4%) ou por falta de tempo (45,5%), enquanto as mulheres relataram fazer em jejum ou por geralmente não sentir fome antes do treino ou se sentirem enjoadas (23,1%) quando comem antes, ou se sentem melhor (30,8%) realizara exercício físico em jejum.

Quando se trata do consumo de alimentos ou suplementos antes do treino, tanto mulheres quanto homens preferem combinar carboidratos com proteínas, com 56,5% e 59,3%, respectivamente. Já durante o treino, a grande maioria de ambos os sexos não consome alimentos ou suplementos, com 93,7% das mulheres e 91,1% dos homens indicando isso. Entre os que consomem, os homens preferem carboidratos (66,7%) e proteínas (33,3%), enquanto as mulheres apresentam uma distribuição uniforme entre carboidratos, carboidratos com proteínas e cafeína (33,3% cada).

Tabela 3. Dados sobre nutrição e exercício físico.

	Feminino	Masculino
Você costuma realizar seus treinos em jejum?		
Não	81,7%	72,4%
Sim. <i>Por que?</i>	18,3%	27,6%
Não sinto fome/Me sinto enjoado	23,1%	0,0%
Não tenho tempo	38,5%	45,5%
Me sinto melhor	30,8%	9,1%
Acho mais eficiente	7,7%	36,4%
Emagrecer	0,0%	9,1%
Quais tipos de alimentos e/ou suplementos você consome antes do treino?		
Exclusivo de carboidrato	16,1%	11,1%
Exclusivo de proteínas	27,4%	29,6%
Carboidrato com proteínas	56,5%	59,3%
Exclusivo de cafeína	9,7%	5,6%

Tabela 3. Dados sobre nutrição e exercício físico (continuação).

Durante o seu treino você costuma consumir algum alimento ou suplemento?		
Não	93,7%	91,1%
Sim. <i>Quais?</i>	6,3%	8,9%
Exclusivo de carboidrato	33,3%	66,7%
Exclusivo de proteínas	0,0%	33,3%
Carboidrato com proteínas	33,3%	0,0%
Exclusivo de cafeína	33,3%	0,0%
Você consome algum alimento e/ou suplemento após o treino?		
Não	24,4%	27,6%
Sim. <i>Quais?</i>	75,6%	72,4%
Exclusivo de carboidrato	25,8%	5,0%
Exclusivo de proteínas	14,5%	10,0%
Carboidrato com proteínas	59,7%	85,0%
Você evita comer algum alimento fonte de carboidrato?		
Não	67,1%	84,5%
Sim. <i>Quais alimentos?</i>	32,9%	15,5%
Pão	36,8%	25,0%
Arroz	8,8%	6,3%
Macarrão	21,1%	21,9%
Tapioca	3,5%	9,4%
Batata	3,5%	6,3%
Batata doce	14,0%	9,4%
Macaxeira	10,5%	15,6%
Frutas	1,8%	6,3%
<i>Por que?</i>		
Acho melhor/mais saudável	30,8%	100%
Diminuir inflamação e inchaço	7,7%	0,0%
Não engordar/Melhor para emagrecer	61,5%	0,0%
Você sente algum destes sintomas com frequência durante ou pouco tempo após o treino?		
Nenhum	37,2%	63,9%
Tontura	23,4%	6,6%
Cansaço em excesso	26,6%	24,6%
Dor de Cabeça	11,7%	4,9%
Desmaio	1,1%	0,0%

Ainda a tabela 3 mostra que após o treino, 75,6% das mulheres e 72,4% dos homens consomem algum alimento ou suplemento, com uma preferência marcada por carboidratos combinados com proteínas, especialmente entre os homens (85,0% contra 59,7% das mulheres). Quando se trata de evitar alimentos fontes de carboidratos, mais homens (84,5%) do que mulheres (67,1%) indicam que não evitam

esses alimentos. Entre aqueles que evitam, pão é o mais evitado por ambos os sexos (36,8% das mulheres e 25,0% dos homens).

Os motivos para evitar carboidratos também divergem: 100% dos homens que evitam carboidratos acreditam que é mais saudável, enquanto 61,5% das mulheres evitam para não engordar ou para emagrecer. Em termos de sintomas durante ou após o treino, a maioria dos homens (63,9%) relataram não sentir nenhum sintoma, enquanto entre as mulheres, essa porcentagem é menor (37,2%). No entanto, sintomas como tontura (23,4%) e cansaço em excesso (26,6%) são mais comuns entre as mulheres em comparação aos homens (24,6% e 6,6%, respectivamente).

A tabela 4 apresenta uma análise dos dados cruzados entre os participantes que realizam ou não restrição de carboidratos em função dos objetivos de suas práticas de exercício físico, incluindo ganho de peso, emagrecimento e hipertrofia muscular. A maioria dos participantes que fazem restrição de carboidratos vão a academia com o objetivo de hipertrofia muscular, seguido por aqueles que buscam emagrecimento.

Tabela 4. Cruzamento de dados entre os participantes que realizam ou não restrição de carboidratos com o objetivo da prática de exercício físico (n).

Restrição de carboidratos	Objetivo		
	Ganho de Peso	Emagrecimento	Hipertrofia muscular
Não	25	29	62
Sim	3	16	24

A análise da tabela 5 revela que a maioria dos indivíduos que realizam restrição de carboidratos fazem exercício físico há pelo menos seis meses, sendo que a maioria faz exercício físico há mais de três anos.

Tabela 5. Cruzamento de dados entre os participantes que realizam ou não restrição de carboidratos com o tempo de prática de exercício físico (n).

Faz restrição de carboidratos?	Há quanto tempo pratica exercício físico				
	<4 meses	4-6 meses	6 meses-1 ano	1-3 anos	>3 anos
Não	15	4	21	16	48
Sim	3	2	11	7	13

A tabela 6 mostra que nem a restrição de carboidratos nem a prática de exercício físico em jejum estão significativamente associadas ao relato de sintomas adversos que foram descritos pelos participantes durante ou após realizarem o exercício físico (tabela 3).

Tabela 6. Associação entre realizar restrição de carboidratos e realizar exercício físico em jejum com o relato de sintomas adversos (n).

Apresenta sintomas adversos	Faz restrição de carboidratos		Faz exercícios em jejum	
	Não	Sim	Não	Sim
Não	58	16	58	16
Sim	46	20	51	15
Teste exato de Fisher	0,2526		>0,9999	

DISCUSSÃO

Ao analisar os dados referentes à prática de exercício físico e alimentação, observou-se que a hipertrofia muscular foi o principal objetivo relatado por ambos os sexos. Entre os homens, o ganho de peso foi o segundo objetivo mais mencionado, enquanto entre as mulheres, o emagrecimento ocupou essa posição. Além disso, tanto homens quanto mulheres classificaram suas dietas como regulares, embora a restrição alimentar, especialmente de carboidratos, fosse mais frequente entre as mulheres.

Esses resultados estão alinhados com o estudo de Camargo, Souza e Mezzomo (2017), que apontaram a hipertrofia como a principal motivação dos praticantes de exercício físico. Yano et al. (2021) também identificaram o aumento de massa magra como o objetivo predominante, seguido pelo bem-estar e emagrecimento. Santos et al. (2016) constataram que, além do ganho de massa muscular, a perda de peso e a melhora da saúde figuram entre os principais objetivos dos indivíduos avaliados.

No que diz respeito à alimentação, este estudo encontrou resultados semelhantes aos de Araújo e Fortes (2023), que avaliaram o índice de qualidade alimentar de praticantes de exercício físico. Eles observaram que 62% da população classificaram sua dieta como precisando de melhorias ou de má qualidade. Da mesma forma, o estudo de Both, Franz e Busnello (2012) revelou que 82% da população consideraram sua dieta como regular ou inadequada.

Esses achados podem ser explicados por Silva e Koritar (2021), que apontam a insatisfação corporal como um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Essa insatisfação pode levar à adoção de práticas purgativas e dietas restritivas para perda ou controle de peso. Adicionalmente, Morais et al. (2014) enfatizam que a falta de conhecimento e os hábitos alimentares inadequados também são fatores determinantes para uma alimentação de baixa qualidade. A ausência de orientação nutricional adequada, conforme Yano et al. (2021), contribui para uma dieta inadequada entre os praticantes de exercício físico.

Quando se trata da restrição alimentar de carboidratos, resultados semelhantes aos deste estudo foram encontrados por Carvalho et al. (2023) que observaram que 34,9% das mulheres faziam restrição alimentar com o objetivo de emagrecimento. Nato (2021) identificou que 50% dos praticantes de musculação restringiam carboidratos, uma porcentagem superior à encontrada no presente estudo. Carvalho (2023) também destacou que muitas mulheres tendem a comer menos para controlar ou reduzir o peso corporal, uma preocupação corroborada por Silva e Koritar (2020).

Neste estudo, identificou-se a predominância de mulheres. Em contrapartida, Silva, Vargas e Lopes (2017) avaliaram o consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico e encontraram uma maior proporção de homens (61%). Yano et al. (2021) também observaram uma maioria masculina (63,3%) em suas amostras. A diferença encontrada em nosso estudo pode ser atribuída a fatores como localização geográfica, metodologia de recrutamento e tipo de exercício físico predominante, além de uma maior conscientização sobre saúde e bem-estar entre as mulheres nos últimos anos.

A faixa etária dos participantes variou entre 18 e 52 anos, com média de 29,2 anos para mulheres e 28,1 anos para homens. Esses resultados são compatíveis com pesquisas que indicam uma crescente participação de jovens adultos em programas de exercício físico, independentemente do gênero (MORAIS, SILVA; MACÊDO, 2014; SILVA, VARGAS; LOPES, 2017; YANO et al., 2021). O exercício físico é frequentemente buscado mais por motivos estéticos do que pelos benefícios à saúde, que incluem aumento da força muscular, redução do percentual de gordura, fortalecimento de ossos e articulações, melhora da flexibilidade e redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis (MORAIS, SILVA; MACÊDO, 2014).

Em relação ao tempo de prática de exercício físico, constatou-se que 60% dos participantes se exercitam há pelo menos seis meses, com uma média de cinco treinos semanais, sendo que a maioria pratica há mais de três anos. Esses resultados corroboram os achados de Moraes, Silva e Macêdo (2014), que identificaram que 53% dos indivíduos praticavam exercício físico por mais de um ano, com uma frequência de 3 a 5 vezes por semana. Silva, Vargas e Lopes (2017) encontraram que 50% dos participantes praticavam exercício físico entre 1 e 12 meses, com uma frequência semelhante de 4 a 5 vezes por semana (31%).

Em relação aos hábitos alimentares, ambos os sexos geralmente não treinam em jejum, o que é benéfico, pois o estado nutricional e a disponibilidade energética são determinantes para o desempenho durante o exercício (COELHO, 2016). Antes do treino, tanto homens quanto mulheres preferem consumir uma combinação de carboidratos e proteínas. Durante o treino, a maioria não ingere alimentos ou suplementos, mas os homens que o fazem tendem a optar por carboidratos, enquanto as mulheres escolhem uma variedade equilibrada de carboidratos, proteínas e cafeína. Após o treino, a maioria dos homens e uma quantidade significativa de mulheres consomem carboidratos junto com proteínas.

Monteiro et al. (2017) destacam que os carboidratos são a principal fonte de energia na dieta e são cruciais para aumentar os estoques de glicogênio, manter os níveis de glicose no sangue e repor as reservas de glicogênio durante a recuperação. Caparros et al. (2015) e Oliveira et al. (2013) ressaltam que a ingestão de carboidratos antes, durante e após o exercício possui efeitos metabólicos e ergogênicos essenciais para a melhoria do desempenho físico.

As recomendações dietéticas oficiais para indivíduos ativos sugerem uma alta ingestão de carboidratos na dieta regular ou de treino, evidenciando que estratégias que aumentam a disponibilidade de carboidratos melhoram o rendimento durante as sessões de exercícios (PEREA et al., 2015). Indivíduos que seguem uma dieta pobre em carboidratos tendem a apresentar uma tolerância reduzida ao exercício e um comprometimento na capacidade de melhorar sua resistência física por meio de treinos (CAPARROS et al., 2015; PEREA et al., 2015).

Quando se trata de evitar alimentos ricos em carboidratos, a minoria dos homens (15,5%) evita consumir carboidratos, entretanto, cerca de um terço das mulheres evitam consumir este nutriente. Essa diferença pode ser atribuída às motivações distintas entre os sexos: enquanto 100% dos homens que restringem

carboidratos o fazem por considerarem essa prática mais saudável, 61,5% das mulheres mencionam a preocupação com o ganho de peso ou o desejo de emagrecer como principais motivos para a restrição. Esses dados sugerem que as mulheres podem estar mais influenciadas por questões estéticas e de controle de peso, enquanto os homens focam mais em percepções de saúde geral. A compreensão dessas motivações é essencial para desenvolver estratégias de educação nutricional que abordem as necessidades e preocupações específicas de cada grupo, promovendo hábitos alimentares equilibrados e sustentáveis.

Em termos de sintomas adversos durante ou após o treino, a maioria dos participantes não relatou sintomas significativos. No entanto, sintomas como tontura e cansaço excessivo foram mais comuns entre as mulheres em comparação aos homens. Esses sintomas podem ser influenciados por diversos fatores, incluindo aspectos nutricionais específicos que afetam a energia disponível durante os exercícios (PUCCI; NIERI, 2023).

A qualidade e a quantidade da alimentação, particularmente em relação aos macronutrientes consumidos, desempenham um papel crucial na performance física. A ingestão inadequada de nutrientes essenciais pode resultar em diminuição do desempenho e aumento da sensação de fadiga. Carboidratos, em especial, são uma fonte primária de energia rápida para o corpo, e sua restrição pode impactar diretamente a capacidade de sustentar atividades de alta intensidade (CAPARROS et al., 2015; PEREA et al., 2015). Além disso, a diferença observada entre os gêneros pode estar relacionada a variações nas necessidades energéticas e nos padrões alimentares. As mulheres, muitas vezes, seguem dietas com menor ingestão de carboidratos comparadas aos homens, o que pode contribuir para uma maior incidência de sintomas de baixa energia, como tontura e cansaço (MARTINS; RODRIGUES, 2017). A educação nutricional focada na importância de uma dieta balanceada que inclua quantidades adequadas de carboidratos pode ajudar a mitigar esses sintomas e melhorar o desempenho atlético (GUIMARÃES; OLIVEIRA, 2014).

Este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas. Primeiramente, a restrição à população de praticantes de exercício físico em academias, limitando a generalização dos resultados para outras populações e contextos. A utilização de questionários auto-relatados pode introduzir vieses de resposta e memória, afetando a precisão dos dados coletados. Futuros estudos poderiam beneficiar-se de uma amostra mais diversificada e de métodos de coleta de

dados mais robustos, como entrevistas estruturadas e monitoramento direto da ingestão alimentar e do exercício físico.

CONCLUSÃO

Concluiu-se que a maioria dos participantes adotam estratégias nutricionais que combinam carboidratos e proteínas antes e após os treinos. Isso reflete uma conscientização crescente sobre a importância da alimentação para otimizar o desempenho físico e alcançar objetivos estéticos específicos.

No que diz respeito a restrição de alimentos fontes de carboidratos uma parte significativa dos entrevistados, especialmente mulheres, realiza restrição no consumo de carboidratos, incluindo alimentos como pão, arroz e macarrão. Essas restrições são motivadas por preferências por dietas consideradas por elas sendo mais saudáveis ou como parte de estratégias para controle de peso.

Os dados revelam também que há diferenças nas preferências e práticas alimentares entre homens e mulheres, indicando uma necessidade de abordagens personalizadas ao desenvolver orientações nutricionais para essa população.

Esses *insights* são cruciais para profissionais da saúde que trabalham com indivíduos praticantes de exercício físico, destacando a importância de considerar não apenas os aspectos físicos dos treinos, mas também a nutrição como um componente essencial para o alcance dos objetivos de saúde e *fitness*.

Portanto, esses resultados fornecem uma base sólida para futuras investigações e intervenções que visem aprimorar o suporte nutricional e educacional oferecido aos praticantes de exercício físico em contextos semelhantes ao de Coari, contribuindo para a promoção de estilos de vida mais saudáveis e eficazes na região.

REFERÊNCIAS

ABREU, V. G. et al. A importância da alimentação na hipertrofia. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. e431101422041-e431101422041, 2021.

ARAÚJO, R. R.; FORTES, R. C. Índice da qualidade alimentar de praticantes de atividade física em academia. **Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 17, n. 106, p. 544-550, 2023.

ARAUJO, S. E. B. et al. Perfil nutricional e consumo alimentar de pacientes praticantes de atividade física atendidos por uma clínica escola de Nutrição. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 13, n. 78, p. 317-328, 2019.

CAMARGO, D. R.; SOUZA, V. V.; MEZZOMO, T. R. Consumo alimentar de praticantes de musculação de uma academia em Curitiba, PR. **Braspen Journal**, v. 32. n. 1, p. 36-41, 2017.

CAPARROS, D. R. et al. Análise da adequação do consumo de carboidratos antes, durante e após treino e do consumo de proteínas após treino em praticantes de musculação de uma academia de Santo André-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 52, p. 298-306, 2015.

CARVALHO, A. G. et al. Satisfação com a imagem corporal e comportamento alimentar de universitários praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 17, n. 105, p. 419-427, 2023.

COELHO, R. G. Integrações do metabolismo em exercício, jejum e no estado alimentado. **Ciência Atual-Revista Científica Multidisciplinar do Centro Universitário São José**, v. 8, n. 2, 2016.

CORDEIRO, R.; SALLES, M. B.; Azevedo, B. M. Benefícios e malefícios da dieta low carb. **Revista Saúde em Foco**, v. 9, p. 714-722, 2017.

COSTA, A. R. R.; GONÇALVES, F. C. L. S. P. **A eficácia da suplementação do bicarbonato de sódio em praticantes de CrossFit®: uma revisão integrativa**. 2023. 38 f. Trabalho de Conclusão Curso (Graduação) - Curso de Nutrição. Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2023.

GOMES, D. A.; LOPES, K. C. B. B.; CARVALHO, L. M. F. Carboidratos na refeição pré-treino e sua relação com performance física e esportiva: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, p. e295111537375-e295111537375, 2022.

GOMES, D. A.; LOPES, K. C. B. B.; CARVALHO, L. M. F. Carboidratos na refeição pré-treino e sua relação com performance física e esportiva: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, p. e295111537375-e295111537375, 2022.

GUIMARÃES, L. M.; OLIVEIRA, D. S. Influência de uma alimentação saudável para a longevidade e prevenção de doenças. **Interciência & Sociedade**, v. 3, n. 2, 2014.

MACIEL, L. G. F. et al. Ingestão de macronutrientes antes e após o treinamento de força: uma revisão sistemática. **South American Journal of Basic Education, Technical and Technological**, v. 10, n. 3, 2023.

MARTINS, J. P.; RODRIGUES, D. F. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividades físicas nas academias centrais da cidade de Sete Lagoas-MG. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, v. 5, n. 2, 2017.

MATTOS, M. E. S. et al. Respostas bioquímicas e de percepção subjetiva de esforço pós suplementação alimentar em praticantes de Crossfit: um estudo crossover. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 17, n. 107, p. 705-713, 2023.

MCARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. **Fisiologia do exercício**. 8^o ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan LTDA, 2016.

MONTEIRO, R. C. M. et al. Avaliação do nível de conhecimento nutricional de praticantes de exercício físico de academias do distrito de Belém. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 5, p. S203-S209, 2017.

MORAIS, A. C. L. et al. Avaliação do consumo de carboidratos e proteínas no pós-treino em praticantes de musculação. **Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 8, n. 46, 2014.

MORAIS, A. C. L.; SILVA, L. L. M.; MACÊDO, É. M. C. Avaliação do consumo de carboidratos e proteínas no pós-treino em praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 8, n. 46, 2014.

NATO, M. T. Avaliação alimentar e consumo de carboidrato em praticantes de musculação e sua relação com a composição corporal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 15, n. 94, p. 368-378, 2021.

OLIVEIRA, C. E. et al. Avaliação do consumo alimentar antes da prática de atividade física de frequentadores de uma academia no município de São Paulo em diferentes modalidades. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 7, n. 37, p. 8, 2013.

PEREA, C. et al. Adequação da dieta quanto ao objetivo do exercício. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 50, p. 129-136, 2015.

PEREIRA, S. A. et al. Resposta aguda à ingesta de carboidrato por mulheres praticantes de treino intervalado de alta intensidade (HIIT). **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 17, n. 107, p. 745-752, 2023.

PUCCI, V. G.; NIERI, B. **Nutrição e dietética básica**. Editora Senac: São Paulo, 2023.

SANTOS, A. N. et al. Consumo alimentar de praticantes de musculação em academias na cidade de Pesqueira-PE. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 55, p. 68 -78, 2016.

SANTOS, C. F.; MIRANDA, A. A. M. **Interação entre dieta, exercício físico e microbiota em atletas: uma revisão narrativa da literatura**. 2022. 25 f. Trabalho de Conclusão Curso (Graduação) - Curso de Nutrição. Universidade Federal de Sergipe, Lagarto, 2022.

SANTOS, C. N.; DENADAI, L. K. V.; CRUZ, M. F. A. A importância do carboidrato para desempenho esportivo em atletas de corrida: uma revisão integrativa de

literatura. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 6, p. e19712642260-e19712642260, 2023.

SCOPPEL, P.; KUMPEL, D. Percepção nutricional de praticantes de musculação em uma academia. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 8, n. 48, p.385-391, 2014.

SILVA, A. P.; KORITAR, P. Avaliação das atitudes alimentares de praticantes de atividade física: musculação x treinamento funcional. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 14, n. 86, 222-232, 2021.

SILVA, A.P.; KORITAR, P. Avaliação das atitudes alimentares de praticantes de atividade física: musculação x treinamento funcional. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 1, n. 86, p.233-243.

SILVA, J. D. S.; LIMA, C. R.; ORANGE, L. G. **Avaliação do índice e carga glicêmica da refeição pré treino de praticantes de exercícios físicos atendidos no projeto de extensão “nutrição em movimento”**. 2016. 48 f. Trabalho de Conclusão Curso (Graduação) - Curso de Nutrição. Universidade Federal de Pernambuco. Centro Acadêmico de Vitória, Vitória de Santo Antão, 2016.

SILVA, R, S.; CARNEIRO, A. F. **Avaliação do conhecimento de adultos jovens acerca da utilização dos carboidratos no organismo humano**. 2019. 52 f. Trabalho de Conclusão Curso (Graduação) - Curso de Nutrição. Faculdade Maria Milza. Governador Mangabeira, 2019.

SILVA, R. P. Q. C.; VARGAS, V. S.; LOPES, W. C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 65, p. 584-592, 2017.

VENANCIO, M. A.; PEREIRA JÚNIOR, O. S. **Integração metabólica e suas correlações**. 2018. 55 f. Trabalho de Conclusão Curso (Graduação) - Curso de Farmácia. Universidade federal de juiz de fora. Faculdade de Farmácia, Juiz de Fora, 2018.

YANO, A. M. et al. Avaliação do consumo alimentar, uso de suplementos e o conhecimento acerca da alimentação adequada por praticantes de atividade física de uma academia em Joinville-SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 15, n. 91, p. 128-140, 2021.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



Poder Executivo
Ministério da Educação
Universidade Federal do Amazonas
Instituto de Saúde e Biotecnologia



UFAM

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar da pesquisa “Avaliação do consumo de carboidratos em praticantes de atividade física”, da discente do curso de Nutrição Luana Ketlen Moura Marinho, sob responsabilidade do Prof. Dr. Gustavo Bernardes Fanaro.

Esta pesquisa tem como objetivo avaliar o consumo de carboidratos em praticantes de atividade física em academias do município de Coari (AM). Para isso, iremos aplicar um questionário contendo uma série de perguntas para que você possa responder.

Para participar você deve ter idade maior ou igual a 18 anos e menor ou igual a 40 anos, deve estar matriculada(o) e frequentando regularmente a academia por no mínimo 3 meses. Sua participação é inteiramente voluntária e por ela você não terá que pagar ou receberá nenhuma remuneração. Também poderá cancelar a sua autorização solicitando a retirada dos dados a qualquer momento e por qualquer motivo, sem que sofra qualquer punição ou sanção. Por favor, considere as informações a seguir antes de tomar sua decisão:

- **Benefícios da sua participação:** A vantagem da sua participação é de caráter científico, pois, ao auxiliar este estudo, você estará contribuindo para o levantamento de dados do tipo de dieta utilizada pelos praticantes de atividade física, principalmente sobre o consumo de carboidratos e com isso nortear programas de educação alimentar visando melhorar a saúde da população que pratica atividade física.

- **Prováveis riscos:** Como toda pesquisa envolvendo seres-humanos, esta pesquisa pode trazer riscos como se sentir constrangida(o) em participar e/ou responder as perguntas e, para minimizar os riscos e garantir a segurança, nos comprometemos a: Garantir o anonimato de todos os participantes, ou seja, não iremos identificar seu nome no trabalho (a coleta do nome no formulário é somente para questão de controle interno dos pesquisadores e os nomes nunca serão divulgados, nem mesmo nas publicações).

Entretanto, caso a participação gere algum tipo de problemas à sua saúde, nos comprometemos que será prestada assistência imediata e integral com acompanhamento diário do estado de saúde físico ou mental até a inteira recuperação; e também terá ressarcimento, seja financeiro (através de pagamento em mãos em dinheiro) e/ou material (reposição do material igual, ou semelhante caso não seja possível encontrar o mesmo material no município de Coari-AM) gasto em decorrência de sua participação de forma integral.



Poder Executivo
Ministério da Educação
Universidade Federal do Amazonas
Instituto de Saúde e Biotecnologia



Caso tenha dúvidas ou precisar de mais informações poderá entrar em contato com o orientador Gustavo Bernardes Fanaro no ISB/UFAM no endereço Estrada Coari-Mamiã, 305, bairro Espírito Santo, Coari-AM ou pelo telefone (92) 3505-1181, ramal 2190 ou pelo e-mail gbfanaro@ufam.edu.br. Também poderá entrar em contato com o Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Amazonas pelo telefone (92) 3305-1181, ramal 2004 ou por e-mail: cep@ufam.edu.br.

O Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) é composto por um grupo de pessoas que estão trabalhando para garantir que seus direitos como participante de pesquisa sejam totalmente respeitados. Assim o referido comitê irá avaliar se a pesquisa foi planejada e se sua execução acontecerá de forma ética.

Eu, _____ declaro que entendi os procedimentos da pesquisa e me foi explicado os benefícios e riscos da minha participação e que livremente aceito em participar. Assino este termo em duas vias onde uma ficará com os pesquisadores e a outra me será entregue.

Assinatura do participante

Data: ____ / ____ / ____

Luana Ketlen Moura Marinho – Discente

Gustavo Bernardes Fanaro - Orientador

APÊNDICE B - FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS

Nome: _____ Idade: _____ Sexo: _____

1. Há quanto tempo você realiza exercício físico?

- 4 meses
- 4-6 meses
- Entre 6 meses e 1 ano
- 1-3 anos
- Mais de 3 anos

2. Quantas vezes na semana?

- menos que 3 vezes
- 3 vezes
- 4 vezes
- 5 vezes
- 6 vezes
- todos os dias.

3. Você realiza o café da manhã, almoço e o jantar?

- Sim
- Não. Quais você realiza? _____
h _____

4. Como você define a sua alimentação diária?

- Ruim
- Regular
- Boa
- Excelente

5. Você tem hábito de restringir algum tipo de alimento das suas refeições?

- Não
- Sim. Quais? _____

6. Em suas refeições você costuma restringir algum destes alimentos?

- Pão
- Arroz
- Macarrão
- Tapioca
- Batata
- Batata doce
- Macaxeira
- Frutas.

Por que? _____

7. Você costuma realizar seus treinos em jejum?

- Não
- Sim. Por que? _____

8. Quais tipos de alimentos e/ou suplementos você consome antes do treino? _____

9. Durante o seu treino você costuma consumir algum alimento ou suplemento?

- Não
- Sim. Quais? _____

10. Você consome algum alimento e/ou suplemento após o treino?

- Não
- Sim. Quais? _____

11. Carboidratos são nutrientes encontrados em diversos alimentos, como pão, macarrão, tapioca, batata, batata-doce, frutas e macaxeira. Você evita comer algum alimento fonte de carboidrato?

- Não
- Sim. Por que? _____

12. Qual é o seu objetivo principal ao treinar?

- Ganho de peso
- Emagrecimento
- Hipertrofia muscular

13. Você sente algum destes sintomas com frequência durante ou pouco tempo após o treino?

- Tontura
- Cansaço em excesso
- Dor de Cabeça
- Desmaio
- Nenhum

ANEXO A – NORMAS DA REVISTA BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Diretrizes para Autores

INSTRUÇÕES PARA ENVIO DE ARTIGO

A RBNE adota as regras de preparação de manuscritos que seguem os padrões da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) que se baseiam no padrão Internacional - ISO (International Organization for Standardization), em função das características e especificidade da RBNE apresenta o seguinte padrão.

INSTRUÇÕES PARA ENVIO

O artigo submetido deve ser digitado em espaço duplo, papel tamanho A4 (21 x 29,7), com margem superior de 2,5 cm, inferior 2,5, esquerda 2,5, direita 2,5, sem numerar linhas, parágrafos e as páginas; as legendas das figuras e as tabelas devem vir no local do texto, no mesmo arquivo.

Os manuscritos que não estiverem de acordo com as instruções a seguir em relação ao estilo e ao formato será devolvido sem revisão pelo Conselho Editorial.

FORMATO DOS ARQUIVOS

Para o texto, usar editor de texto do tipo Microsoft Word para Windows ou equivalente, fonte Arial, tamanho 12, as figuras deverão estar nos formatos JPG, PNG ou TIFF.

ARTIGO ORIGINAL

Um artigo original deve conter a formatação acima e ser estruturado com os seguintes itens:

Página título: deve conter

- (1) o título do artigo, que deve ser objetivo, mas informativo;
- (2) nomes completos dos autores; instituição (ões) de origem (afiliação), com cidade, estado e país;

- (3) nome do autor correspondente e endereço completo;
- (4) e-mail de todos os autores.

Resumo: deve conter

- (1) o resumo em português, com não mais do que 250 palavras, estruturado de forma a conter: introdução e objetivo, materiais e métodos, resultados e conclusão;
- (2) de três a cinco palavras-chave. Usar obrigatoriamente termos do Descritores em Ciências da Saúde (DeCS);
- (3) o tí-tulo e o resumo em inglês (abstract), representando a tradução do tí-tulo e do resumo para a lí-ngua inglesa;
- (4) de três a cinco palavras-chave em inglês (key words).

Introdução: deve conter

- (1) justificativa objetiva para o estudo, com referências pertinentes ao assunto, sem realizar uma revisão extensa e o objetivo do artigo deve vir no último parágrafo.

Materiais e Métodos: deve conter

- (1) descrição clara da amostra utilizada;
- (2) termo de consentimento para estudos experimentais envolvendo humanos e animais, conforme recomenda as resoluções 466/12 e 510/16;
- (3) identificação dos métodos, materiais (marca e modelo entre parênteses) e procedimentos utilizados de modo suficientemente detalhado, de forma a permitir a reprodução dos resultados pelos leitores;
- (4) descrição breve e referências de métodos publicados, mas não amplamente conhecidos;
- (5) descrição de métodos novos ou modificados;
- (6) quando pertinente, incluir a análise estatística utilizada, bem como os programas utilizados. No texto, números menores que 10 são escritos por extenso, enquanto que números de 10 em diante são expressos em algarismos arábicos.

Resultados: deve conter

- (1) apresentação dos resultados em sequência lógica, em forma de texto, tabelas e ilustrações; evitar repetição excessiva de dados em tabelas ou ilustrações e no texto;
- (2) enfatizar somente observações importantes.

Discussão: deve conter

- (1) ênfase nos aspectos originais e importantes do estudo, evitando repetir em detalhes dados já apresentados na Introdução e nos Resultados;
- (2) relevância e limitações dos achados, confrontando com os dados da literatura, incluindo implicações para futuros estudos;
- (3) ligação das conclusões com os objetivos do estudo.

Conclusão: deve ser obtida a partir dos resultados obtidos no estudo e deve responder os objetivos propostos.

Agradecimentos: deve conter

- (1) contribuições que justificam agradecimentos, mas não autoria;
- (2) fontes de financiamento e apoio de uma forma geral.

Citação: deve utilizar o sistema autor-data.

Fazer a citação com o sobrenome do autor (es) seguido de data separado por vírgula e entre parênteses. Exemplo: (Navarro, 2021). Até três autores, mencionar todos, usar a expressão colaboradores, para quatro ou mais autores, usando o sobrenome do primeiro autor e a expressão. Exemplo: (Navarro e colaboradores, 2001).

A citação só poderá ser a parafraseada.

Referências: as referências devem ser escritas em sequência alfabética. O estilo das referências deve seguir as normas da RBNE e os exemplos mais comuns são mostrados a seguir. Deve-se evitar utilização de "comunicações pessoais" ou "observações não publicadas" como referências.

Exemplos:

1) Artigo padrão em periódico (deve-se listar todos os autores):

Amorim, P.A. Distribuição da Gordura Corpórea como Fator de Risco no desenvolvimento de Doenças Arteriais Coronarianas: Uma Revisão de Literatura.

Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Londrina. Vol. 2. Num. 4. 1997. p. 59-75.

2) Autor institucional:

Ministério da Saúde; Ministério da Educação. Institui diretrizes para Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Portaria interministerial, Num. 1010 de 8 de maio de 2006. Brasília. 2006.

3) Livro com autor (es) responsáveis por todo o conteúdo:

Bacurau, R.F.; Navarro, F.; Uchida, M.C.; Rosa, L.F.B.P.C. Hipertrofia Hiperplasia: Fisiologia, Nutrição e Treinamento do Crescimento Muscular. São Paulo. Phorte. 2001. p. 210.

4) Livro com editor (es) como autor (es):

Diener, H.C.; Wilkinson, M. editors. Druginduced headache. New York. Springer-Verlag. 1988. p. 120.

5) Capítulo de livro:

Tateyama, M.S.; Navarro, A.C. A Eficiência do Sistema de Ataque Quatro em Linha no Futsal. IN Navarro, A.C.; Almeida, R. Futsal. São Paulo. Phorte. 2008.

6) Dissertação de Mestrado ou Tese de Doutorado:

Navarro, A.C. Um Estudo de Caso sobre a Ciência no Brasil: Os Trabalhos em Fisiologia no Instituto de Ciências Biomédicas e no Instituto de Biociência da Universidade de São Paulo. Dissertação de Mestrado. PUC-SP. São Paulo. 2005.

TABELAS

As tabelas devem ser numeradas sequencialmente em algarismo arábico e ter títulos sucintos, assim como, podem conter números e/ou textos sucintos (para números usar até duas casas decimais após a vírgula; e as abreviaturas devem estar de acordo com as utilizadas no corpo do texto; quando necessário usar legenda para identificação de símbolos padrões e universais).

As tabelas devem ser criadas a partir do editor de texto Word ou equivalente, com no mínimo fonte de tamanho 10.

FIGURAS

Serão aceitas fotos ou figuras em preto-e-branco.

Figuras coloridas são incentivadas pelo Editor, pois a revista é eletrônica, processo que facilita a sua publicação. Não utilizar tons de cinza. As figuras quando impressas devem ter bom contraste e largura legível.

Os desenhos das figuras devem ser consistentes e tão simples quanto possíveis. Todas as linhas devem ser sólidas. Para gráficos de barra, por exemplo, utilizar barras brancas, pretas, com linhas diagonais nas duas direções, linhas em xadrez, linhas horizontais e verticais.

A RBNE desestimula fortemente o envio de fotografias de equipamentos e animais. Utilizar fontes de no mínimo 10 pontos para letras, números e símbolos, com espaçamento e alinhamento adequados. Quando a figura representar uma radiografia ou fotografia sugerimos incluir a escala de tamanho quando pertinente. A resolução para a imagem deve ser de no máximo 300 dpi afim de uma impressão adequada.

ARTIGOS DE REVISÃO

Os artigos de revisão (narrativa, sistemática, metanálise) são habitualmente encomendados pelo Editor a autores com experiência comprovada na área. A RBNE encoraja, entretanto, que se envie material não encomendado, desde que expresse a experiência publicada do (a) autor (a) e não reflita, apenas, uma revisão da literatura.

Artigos de revisão deverão abordar temas específicos com o objetivo de atualizar os menos familiarizados com assuntos, típicos ou questões específicas na área de Nutrição Esportiva.

O Conselho Editorial avaliará a qualidade do artigo, a relevância do tema escolhido e o comprovado destaque dos autores na área específica abordada.

RELATO DE CASO

A RBNE estimula autores a submeter artigos de relato de caso, descrevendo casos clínicos específicos que tragam informações relevantes e ilustrativas sobre diagnóstico ou tratamento de um caso particular que seja raro na Nutrição Esportiva.

Os artigos devem ser objetivos e precisos, contendo os seguintes itens:

- 1) Um Resumo e um Abstract contendo as implicações clínicas;
- 2) Uma Introdução com comentários sobre o problema clínico que será abordado, utilizando o caso como exemplo. é importante documentar a concordância do paciente em utilizar os seus dados clínicos;
- 3) Um Relato objetivo contendo a história, a avaliação física e os achados de exames complementares, bem como o tratamento e o acompanhamento;
- 4) Uma Discussão explicando em detalhes as implicações clínicas do caso em questão, e confrontando com dados da literatura, incluindo casos semelhantes relatados na literatura;
- 5) Referências.

LIVROS PARA REVISÃO

A RBNE estimula as editoras a submeterem livros para apreciação pelo Conselho Editorial. Deve ser enviada uma cópia do livro ao Editor-Chefe (vide o endereço abaixo), que será devolvida. O envio do livro garante a sua apreciação desde que seja feita uma permuta ou o pagamento do serviço. Os livros selecionados para apreciação serão encaminhados para revisores com experiência e competência profissional na respectiva área do livro, cujos pareceres deverão ser emitidos em até um mês.

DUPLA SUBMISSÃO, PLÁGIOS E ÉTICA EM PUBLICAÇÃO

Os artigos submetidos à RBNE serão considerados para publicação somente com a condição de que não tenham sido publicados ou estejam em processo

de avaliação para publicação em outro periódico, seja na sua versão integral ou em parte, assim como não compartilha com plágios, conforme recomenda o Committee on Publication Ethics (<https://publicationethics.org/>).

A RBNE não considerará para publicação artigos cujos dados tenham sido disponibilizados na Internet para acesso público. Se houver no artigo submetido algum material em figuras ou tabelas já publicado em outro local, a submissão do artigo deverá ser acompanhada de cópia do material original e da permissão por escrito para reprodução do material.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores deverão explicitar, através de formulário próprio (Divulgação de potencial conflito de interesses), qualquer potencial conflito de interesse relacionado ao artigo submetido.

Esta exigência visa informar os editores, revisores e leitores sobre relações profissionais e/ou financeiras (como patrocínios e participação societária) com agentes financeiros relacionados aos produtos farmacêuticos ou equipamentos envolvidos no trabalho, os quais podem teoricamente influenciar as interpretações e conclusões do mesmo.

A existência ou não de conflito de interesse declarado estarão ao final dos artigos publicados.

BIOÉTICA DE EXPERIMENTOS COM SERES HUMANOS

A realização de experimentos envolvendo seres humanos deve seguir as resoluções específicas do Conselho Nacional de Saúde (nº 466/12 e nº 510/126) disponível na internet (<http://ibpexfex.com.br/arquivos/RESOLUCAO.466-12.MS.pdf>) incluindo a assinatura de um termo de consentimento informado e a proteção da privacidade dos voluntários.

BIOÉTICA DE EXPERIMENTOS COM ANIMAIS

A realização de experimentos envolvendo animais deve seguir resoluções específicas (Lei nº 6.638, de 08 de maio de 1979; e Decreto nº 24.645 de 10 de julho de 1934).

ÉTICA EM PUBLICAÇÃO

A RBNE segue as recomendações internacionais para publicação científica de acordo com o Committee on Publication Ethics (<https://publicationethics.org/>).

ENSAIOS CLÍNICOS

Os artigos contendo resultados de ensaios clínicos deverão disponibilizar todas as informações necessárias à sua adequada avaliação, conforme previamente estabelecido.

Os autores deverão referir-se ao "CONSORT" (www.consort-statement.org).

REVISÃO PELOS PARES

Todos os artigos submetidos serão avaliados por ao menos dois revisores com experiência e competência profissional na respectiva área do trabalho e que emitirão parecer fundamentado, os quais serão utilizados pelos Editores para decidir sobre a aceitação do mesmo.

Os critérios de avaliação dos artigos incluem: originalidade, contribuição para corpo de conhecimento da área, adequação metodológica, clareza e atualidade. Os artigos aceitos para publicação poderão sofrer revisões editoriais para facilitar sua clareza e entendimento sem alterar seu conteúdo.

Aos autores, os procedimentos de submissão (avaliação/revisão) e publicação dos artigos são gratuitos.

A RBNE é classificada com a cor Azul no SHERPA/RoMEO e no DIADORIM.

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Prof. Dr. Francisco Navarro

Editor-Chefe da Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.

Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício.
Rua Hungara 249, CJ 113, Vila Ipojuca, São Paulo, SP - CEP 05055-010
E-mail: francisconavarro@uol.com.br

Todo o conteúdo deste periódico, exceto onde está identificado, está licenciado sob uma Licença Creative Commons BY-NC

Artigos Científicos - Original

Espaço destinado à publicação/divulgação de estudos/pesquisas originais, de âmbito experimental ou aplicado e ou revisões sistemáticas ou sobre metanálises e que tenham a Nutrição Esportiva como objeto.

Artigos Científicos - Revisão

Espaço destinado à publicação/divulgação de revisões científicas, de objetivo Narrativo/Analítico, de significado relevante no contexto da Nutrição Esportiva.

Cartas ao Editor

Espaço destinado ao recebimento de comentários/análises críticas ou não dos leitores/autores sobre os artigos publicados, onde se permitirá à resposta aos comentários/análises.

Declaração de Direito Autoral

Autores que publicam neste periódico concordam com os seguintes termos:

Autores mantêm os direitos autorais e concedem ao periódico o direito de primeira publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob a Creative Commons Attribution License BY-NC que permitindo o compartilhamento do trabalho com reconhecimento da autoria do trabalho e publicação inicial neste periódico.

Autores têm autorização para assumir contratos adicionais separadamente, para distribuição não-exclusiva da versão do trabalho publicada neste periódico (ex.: publicar em repositório institucional ou como capítulo de livro), com reconhecimento de autoria e publicação inicial neste periódico.

Autores têm permissão e são estimulados a publicar e distribuir seu trabalho online (ex.: em repositórios institucionais ou na sua página pessoal) a qualquer ponto antes ou durante o processo editorial, já que isso pode gerar alterações produtivas,

bem como aumentar o impacto e a citação do trabalho publicado (Veja O Efeito do Acesso Livre).

Política de Privacidade

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.