

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO**

**RAELLY MARIA DA SILVA LIMA**

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE MACRONUTRIENTES POR ATLETAS DE  
CORRIDA DE RUA EM JOÃO PESSOA**

João Pessoa  
2025

**RAELLY MARIA DA SILVA LIMA**

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE MACRONUTRIENTES POR ATLETAS DE  
CORRIDA DE RUA EM JOÃO PESSOA**

Trabalho de Conclusão de Curso a ser apresentado ao Departamento de Nutrição da Universidade Federal da Paraíba, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Área de concentração: Nutrição

Orientadora: Profa. Dra. Flávia Emília Leite de Lima  
Ferreira

João Pessoa

2025

**Catálogo na publicação**  
**Seção de Catalogação e Classificação**

L732a Lima, Raelly Maria da Silva.

Avaliação do consumo de macronutrientes por atletas de corrida de rua em João Pessoa / Raelly Maria da Silva Lima. - João Pessoa, 2025.  
43 f.

Orientação : Flávia Emília Leite de Lima Ferreira.  
TCC (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Macronutrientes. 2. Consumo alimentar. 3. Corrida. I. Ferreira, Flávia Emília Leite de Lima. II. Título.

UFPB/CCS

CDU 612.395

RAELLY MARIA DA SILVA LIMA

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE MACRONUTRIENTES POR ATLETAS DE  
CORRIDA DE RUA EM JOÃO PESSOA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Nutrição do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba (CCS/UFPB), como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em: 24/04/2025

**BANCA EXAMINADORA**

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** FLAVIA EMILIA LEITE DE LIMA FERREIRA  
Data: 04/05/2025 14:19:48-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Flávia Emília Leite de Lima Ferreira (Orientadora)  
Universidade Federal da Paraíba



---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Leylliane de Fatima Leal Interaminense de Andrade  
Universidade Federal da Paraíba  
Examinador

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** PAMELA RODRIGUES MARTINS LINS  
Data: 02/05/2025 11:18:27-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Pamela Rodrigues Martins Lins  
Universidade Federal da Paraíba  
Examinador

Dedico este trabalho aos meus queridos pais  
Lúcia e Odival, que acreditaram em mim quando  
nem eu acreditei.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, agradeço à Deus, que com Sua infinita bondade e misericórdia foi alicerce para todas as minhas decisões e apoio nos momentos mais desafiadores. Sem Ele nenhuma das minhas conquistas seriam possíveis.

Aos meus pais, pilares fundamentais da minha vida, por todas as renúncias feitas para que este sonho pudesse se tornar realidade, esta vitória também é de vocês. Serei eternamente grata pelo apoio e incentivo constantes que recebi durante todo este processo. Estendo minha gratidão aos meus familiares, que sempre acreditaram em mim e no meu potencial.

Às minhas amigas de vida, por todo carinho e suporte e por terem estado comigo neste e em todos os outros inúmeros momentos que já vivemos juntas. Agradeço por cada palavra de conforto, cada abraço, cada momento compartilhado. Obrigada por confiarem em mim.

Aos meus amigos da faculdade, que se tornaram mais que colegas: foram minha rede de apoio, minha motivação e fonte diária de risadas e inspiração. Obrigada por sonharem junto comigo, por dividirem desafios e celebrações, e por tornarem essa jornada mais leve e significativa.

À professora Flávia Ferreira, minha orientadora, deixo meu sincero agradecimento pela dedicação, paciência e disponibilidade em cada etapa do desenvolvimento deste trabalho. Seu olhar atento, suas sugestões e sua confiança em meu potencial foram essenciais para a concretização deste projeto.

Por fim, a todos que, de alguma forma, contribuíram direta ou indiretamente para a realização deste trabalho, deixo aqui o meu muito obrigada.

## RESUMO

A prática de atividade física de forma rotineira traz inúmeros benefícios à saúde e é um dos principais fatores associados à melhora da qualidade de vida e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Sendo assim, a corrida de rua surge como uma alternativa para aqueles que buscam um esporte de fácil execução e baixo custo. Nesta perspectiva, o consumo de uma alimentação adequada é essencial para o bom desempenho de atletas de corrida de rua, tendo em vista que todos os macronutrientes desempenham um papel fundamental na reposição de energia e recuperação muscular, garantindo mais segurança ao praticante. O presente estudo teve por objetivo avaliar o consumo de macronutrientes por atletas de corrida de rua na cidade de João Pessoa – PB. A amostra foi composta por 51 atletas de corrida de ambos os sexos. Foram aplicados dois recordatórios alimentares de 24 horas para obter informações sobre o consumo alimentar dos participantes. A análise evidenciou que os corredores são em sua maioria mulheres, com idade média de 33 anos e com escolaridade acima do ensino médio em 74,51%. O consumo diário de carboidratos desse grupo foi de 3,19g por kg de peso, sendo 3,05g/kg para homens e 3,33g/kg para mulheres; aproximadamente 98% dos indivíduos estudados apresentaram ingestão diária menor que a recomendada para quem desenvolve esse tipo de atividade. Ademais, foi possível observar a preferência dada ao consumo de fontes de proteína, cuja ingestão média foi de 1,56g/kg para homens e 1,46g/kg para mulheres, reafirmando essa prática como bastante comum entre praticantes de atividade física, principalmente pela importância atribuída a proteína nos processos de ganho de força e de massa muscular. O estudo propõe que a educação contínua sobre a ingestão adequada de carboidratos, associada ao acompanhamento nutricional, é fundamental para otimizar o desempenho esportivo e preservar a saúde dos corredores de rua.

**Palavras-chave:** Macronutrientes; Consumo alimentar; Corrida.

## ABSTRACT

The routine practice of physical activity brings numerous health benefits and is one of the main factors associated with improving quality of life and preventing chronic non-communicable diseases (NCDs). Therefore, street running emerges as an alternative for those seeking an easy-to-exercise and low-cost sport. In this perspective, consuming an adequate diet is essential for the good performance of street runners, considering that all macronutrients play a fundamental role in energy replacement and muscle recovery, ensuring greater safety for the practitioner. The present study aimed to evaluate the consumption of macronutrients by street runners in the city of João Pessoa - PB. The sample consisted of 51 runners of both sexes. Two 24-hour food recalls were applied to obtain information on the participants' food consumption. The analysis showed that the runners are mostly women, with an average age of 33 years and with an education level above high school in 74.51%. The daily carbohydrate intake of this group was 3.19g per kg of body weight, 3.05g/kg for men and 3.33g/kg for women; approximately 98% of the individuals studied had a daily intake lower than that recommended for those who perform this type of activity. Furthermore, it was possible to observe the preference given to the consumption of protein sources, whose average intake was 1.56g/kg for men and 1.46g/kg for women, reaffirming this practice as quite common among those who practice physical activity, mainly due to the importance attributed to protein in the processes of gaining strength and muscle mass. The study proposes that continuous education on adequate carbohydrate intake, associated with nutritional monitoring, is essential to optimize sports performance and preserve the health of street runners.

**Keywords:** Macronutrients; Eating; Running.

## LISTA DE FIGURAS

- Figura 1** - Relação entre quantidade de carboidratos (g/kg) consumida e mínimo recomendado pelo ACSM.....25
- Figura 2** - Relação de consumo de carboidratos por tempo de treino (inferior a 60min).....26
- Figura 3** - Relação de consumo de carboidratos por tempo de treino (superior a 60min).....26

## LISTA DE TABELAS

**Tabela 1** - Caracterização dos atletas de corrida de rua de assessorias de João Pessoa - Paraíba, 2024- 2025.....23

**Tabela 2** - Caracterização da alimentação de atletas de corrida de rua de assessorias de João Pessoa - Paraíba, 2024-2025.....24

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>12</b>
2.1 FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO.....	12
2.2 CARBOIDRATOS: DEFINIÇÃO E FUNÇÃO .....	14
2.2.1 RECOMENDAÇÕES DE CONSUMO DE CARBOIDRATOS PARA ATLETAS.....	15
2.2.2 CONSUMO ANTES, DURANTE E APÓS O EXERCÍCIO.....	16
2.2.3 CARBOIDRATOS E PERFORMANCE.....	17
2.3 LIPÍDIO E PROTEÍNA.....	19
<b>3 MATERIAIS E MÉTODOS.....</b>	<b>21</b>
3.1 TIPO DE ESTUDO.....	21
3.2 POPULAÇÃO DO ESTUDO.....	21
3.3 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS.....	21
3.4 ANÁLISE DOS DADOS.....	22
3.5 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS.....	22
<b>4 RESULTADOS.....</b>	<b>23</b>
<b>5 DISCUSSÃO.....</b>	<b>27</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>30</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>31</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>36</b>
APÊNDICE A - Questionário Sociodemográfico.....	36
APÊNDICE B - Recordatório Alimentar.....	38
APÊNDICE C - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	40

## 1 INTRODUÇÃO

A corrida de rua é uma modalidade do atletismo que se destaca ao redor do mundo pelo número crescente de praticantes, principalmente devido ao seu baixo custo de execução. E essa prática, ainda que de forma menos expressiva, reúne adeptos há pelo menos dois séculos em países europeus com provas desenvolvidas de forma estruturada e regras definidas que servem de inspiração para países do mundo todo (Nunes; Rocha, 2020).

Segundo Freitas e Serdoko (2021) a prática dessa atividade surge como uma alternativa ao combate de doenças crônicas não transmissíveis uma vez que essas estão diretamente associadas ao sedentarismo e dessa forma atrai adeptos que estão em busca de uma melhor qualidade de vida e melhoria do condicionamento físico, benefícios que são comprovados pela literatura e que podem ser observados pelos praticantes. Essas melhorias também podem ser constatadas a longo prazo. Na terceira idade, tem-se dentre muitos benefícios a prevenção de alguns tipos de câncer, melhora da mobilidade, da capacidade respiratória, de sintomas de ansiedade, do equilíbrio e da autoestima (Leite *et al.*, 2023)

De acordo com a Confederação Brasileira de Atletismo (CBA, 2020) as corridas regulamentadas possuem percursos de 5km, 10km, 15km, 20km, meia-maratona (21.095m), 25km, 30km, maratona (42,195m) e 100km, podendo ser realizadas com ou sem revezamento em locais como ruas, avenidas, praias e parques. No Brasil, o exemplo mais notório de corrida de rua é a Corrida Internacional São Silvestre, que acontece anualmente no dia 31 de dezembro, na cidade de São Paulo, há mais de 80 anos e que atualmente é considerada a maior prova de rua da América Latina, uma vez que reúne milhares de participantes que encaram um trajeto de 15km (Nunes; Rocha, 2020).

Logo, o esforço físico necessário para a execução de provas como essa traz consigo a necessidade de uma alimentação adequada e que supra as demandas energéticas do indivíduo. Sendo assim, muitas podem ser as estratégias nutricionais adotadas. Dentre os macronutrientes o carboidrato tem grande importância pois atua como fonte de energia e seu consumo adequado antes, durante e após o esporte garante que a reserva energética de glicogênio seja suficiente para que os músculos tenham um desempenho adequado (Cyrino; Zucas, 2008).

Segundo Mcardle, Katch e Katch (2021), uma dieta com baixo teor de carboidratos compromete as reservas energéticas do músculo, fazendo com que o indivíduo realize a atividade em estado de depleção de glicogênio, estando assim mais sujeito a fadiga muscular,

em razão da diminuição da capacidade de produção de ATP. Outra característica atrelada aos carboidratos é que seu consumo adequado assegura que as proteínas não sejam desviadas para a produção de energia, garantindo assim que haja a manutenção da massa magra, síntese proteica e recuperação tecidual (Muttoni, 2017).

Por outro lado, o consumo excessivo de carboidratos é um fator que pode prejudicar o atleta, pois essa prática geralmente está associada a ingestão de calorias em excesso, causando acúmulo de gordura corporal e afetando a performance. Sendo assim, percebe-se a importância de um planejamento alimentar adequado e que leve em consideração a individualidade de cada atleta, o grau de intensidade e a duração do exercício, buscando minimizar possíveis desconfortos durante a digestão e outros fatores adversos que venham a prejudicar o rendimento (Muttoni, 2017).

Dessa forma, justifica-se a necessidade de estudos que possam avaliar essa temática visando alertar aos atletas sobre a importância do consumo de carboidratos para uma prática de atividade física mais adequada, tendo em vista o número crescente de adeptos à prática de esportes, em especial os de atletismo. Assim, o objetivo deste trabalho foi avaliar o consumo de macronutrientes por atletas de corrida de rua e mais especificamente: comparar o consumo com relação ao sexo.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO

A fisiologia é a ciência que estuda a forma como o corpo humano se adapta ao estresse físico provocado pelos diversos tipos de exercício. Toda movimentação do corpo humano se inicia através da contração muscular, que acontece em função da interação entre actina e miosina, proteínas presentes nas fibras musculares, gerando encurtamento e consequentemente o desenvolvimento da tensão necessária ao movimento. Sendo assim, durante a prática da atividade física, diferentes vias energéticas são ativadas para garantir a continuidade deste processo através da produção de energia, variando de acordo com as condições e estímulos aplicados (McCardle; Katch; Katch, 2016).

A energia contida nos alimentos não é transferida diretamente às células para a realização dos processos celulares. Ao invés disso, a energia proveniente da oxidação dos macronutrientes é recolhida e direcionada ao interior das células e posteriormente é armazenada sob a forma de um composto rico em energia chamado adenosina trifosfato (ATP), considerada a principal molécula transportadora de energia. Porém, apesar de sua importância para a manutenção das atividades corporais, as células armazenam uma quantidade limitada de ATP. Sendo assim, como o exercício muscular requer um suprimento constante de ATP para fornecer a energia necessária à contração, devem existir vias metabólicas celulares com capacidade de produção rápida e suficiente de energia. Portanto, dependendo da intensidade, três tipos de sistemas podem ser utilizados: ATP-CP, glicolítico ou aeróbio (McCardle; Katch; Katch, 2016).

Em atividades de alta intensidade e curta duração que requerem energia imediata e exigem do atleta esforços explosivos e de curta resposta, como corridas de 50 metros, o sistema priorizado é o ATP-CP, que utiliza o ATP e a creatina armazenados no músculo, por sua velocidade, alta capacidade de recuperação e não formação de lactato. Porém, esse sistema não consegue ser utilizado a longo prazo pois as reservas de creatina fosfato são muito pequenas e se esgotam rapidamente, o que limita sua duração. Este fato trouxe a sugestão que a suplementação com grandes quantidades de creatina no período pré-competição poderia melhorar o desempenho do atleta, mas estes resultados não são consistentes com a corrida, uma vez que a suplementação de creatina está ligada a retenção hídrica, gerando aumento de peso corporal, que por sua vez, pode comprometer o desempenho do praticante (Powers; Howley, 2017).

Por outro lado, os efeitos da suplementação a longo prazo podem ser benéficos aos atletas de corrida. O estudo conduzido por Viru *et al.* (2024) sugere que em eventos de resistência de velocidade, o uso da creatina auxilia na produção de energia, retardo da fadiga, aumento da eficiência do uso de oxigênio, diminuição da frequência cardíaca e melhora no rendimento em testes intervalados de corrida, uma vez que os melhores tempos foram registrados no grupo que recebeu a suplementação. Estes resultados foram obtidos em séries de 300m e 1000m, mas podem ser úteis para atletas que buscam melhora na resistência através de treinos curtos e intervalados.

A segunda opção é o sistema glicolítico, sendo predominante em atividades de intensidade moderada a alta e de duração intermediária, a exemplo de treinos de tiro de 400 metros a 800 metros. Essa via utiliza carboidratos na forma de glicose ou glicogênio (carboidrato armazenado no músculo ou fígado) como principal substrato energético. Dessa forma, para o indivíduo em constante treinamento é importante a manutenção de uma dieta balanceada que facilite a manutenção das reservas de glicogênio musculares e hepáticas. Porém, a maior limitação desse sistema é que resulta no acúmulo de ácido lático no músculo, podendo limitar o desempenho e causar desconforto muscular temporário (Powers; Howley, 2017).

Na corrida, especialmente em provas de média e longa distância, a produção de lactato é um dos principais fatores determinantes no desempenho do atleta. Este composto é um subproduto do sistema anaeróbio e o seu acúmulo ocorre, pois, a formação de ácido lático é acelerada à medida que a intensidade do exercício aumenta, causando deposição dessa substância no sangue e nos músculos. Como consequência é possível observar acidose muscular, gerando a sensação de queimação nos músculos e redução na capacidade funcional (Zagatto *et al.*, 2025).

Por fim, o sistema aeróbio ou oxidativo, é o único que necessita de oxigênio para o catabolismo dos substratos, sendo a via preferencial em atividades de baixa a moderada intensidade com longa duração, como provas de maratona. Durante o metabolismo aeróbico, carboidratos, gorduras e proteínas são quebrados, gerando elétrons e íons de hidrogênio que são transportados até a mitocôndria. Na mitocôndria, o oxigênio recebe os elétrons e se combina com hidrogênio para formar água, possibilitando a continuidade do ciclo de Krebs e a síntese de ATP. Esse sistema é mais eficiente que os anaeróbicos pois produz mais ATP por molécula de glicose ou gordura, porém a produção de ATP é mais lenta e depende de um suprimento adequado de oxigênio, o que pode ser limitado em exercícios de alta intensidade (Powers; Howley, 2017).

É importante mencionar também que na prática esses sistemas não atuam isoladamente e sim de maneira integrada, ajustando-se às demandas do exercício. Por exemplo, durante uma corrida de 400 metros a maior parte da energia é fornecida pelas vias anaeróbias, com aproximadamente 70% a 75% advindo dos sistemas ATP-CP e glicolítico. No entanto, o sistema aeróbico também contribui, ainda que em menor proporção (25-30%), e essa sobreposição garante um suprimento energético eficiente para diferentes intensidades e durações de exercício (Powers; Howley, 2017).

## 2.2 CARBOIDRATOS: DEFINIÇÃO E FUNÇÃO

Os carboidratos, também chamados de glicídios, são moléculas orgânicas constituídas através da ligação de átomos de carbono, hidrogênio e oxigênio e estão presentes em grande parte dos alimentos. Atualmente, esse macronutriente é classificado em três classes: Monossacarídeos, oligossacarídeos e polissacarídeos (Ribeiro; Seravalli, 2007).

Os monossacarídeos são os mais simples dentre os carboidratos e não podem ser hidrolisados, possuindo uma estrutura simples e linear, são solúveis e geralmente apresentam sabor adocicado, são exemplos a glicose, galactose, frutose, entre outros (Muttoni, 2017).

Os oligossacarídeos por sua vez possuem cadeias um pouco mais detalhadas, contendo até 10 unidades de monossacarídeos e tem como principais representantes a sacarose, lactose, maltose, etc. (Ribeiro; Seravalli, 2007).

Os polissacarídeos, também chamados de carboidratos complexos, são aqueles formados por cadeias longas através da união de centenas ou milhares de monossacarídeos, sendo geralmente insolúveis, a exemplo da celulose, quitina e peptidoglicano (Ribeiro; Seravalli, 2007).

Outra forma de classificar os glicídios é levando em consideração o tamanho da molécula e o tempo para absorção dela. Os chamados carboidratos simples são aqueles cuja molécula é pequena e o tempo para sua absorção é menor, pois exige menos esforço do corpo durante o processo de quebra, tendo como efeito o aumento rápido dos níveis de insulina no sangue. Exemplos desse tipo de carboidrato são o açúcar refinado, mel, massas etc. (Nichelle; Mello, 2018).

Já os carboidratos complexos são assim denominados pois são absorvidos de forma lenta pelo corpo, possibilitando que os níveis de insulina se mantenham estáveis durante o processo. Além disso, garantem sensação de saciedade por um período maior de tempo

quando comparado aos carboidratos simples. Alguns exemplos são a batata-doce, aveia e mandioca (Nichelle; Mello, 2018).

### 2.2.1 RECOMENDAÇÕES DE CONSUMO DE CARBOIDRATOS PARA ATLETAS

A dieta adequada deve prover ao atleta uma quantidade suficiente de nutrientes para mantê-lo saudável, favorecendo seu desempenho, performance e manutenção adequada das reservas de glicogênio. Percentualmente, os carboidratos devem representar aproximadamente 60% a 70% em relação à ingestão diária, estando entre 5 a 8g/kg/dia e variando conforme a intensidade do exercício praticado (Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, 2009).

De acordo com a *Internacional Society of Sports Nutrition* (ISSN, 2018) as recomendações de carboidratos para atletas e esportistas dependem do volume de treinos. A atletas que treinam com intensidade moderada (2 a 3 horas por dia, 5-6 vezes por semana) precisam consumir 5 a 8g/kg/dia para manter os as reservas de glicogênio. Já os atletas com alto volume de treino (3-6 horas por dia divididos em 1 ou 2 treinos diários, 5 a 6 vezes por semana) devem ingerir 8 a 10g/kg/dia.

O *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2016) propõe as seguintes recomendações de carboidratos: para praticantes de atividade leve, a necessidade varia entre 3 a 5g/kg/dia; nível de atividade moderado (1 hora por dia) recomenda-se 5 a 7g/kg/dia; exercício intenso (1 a 3 horas por dia) a necessidade está entre 6 a 10g/kg/dia e para atletas que realizam esforço muito intenso (4 a 5 horas por dia) é aconselhado o consumo de 8 a 12g/kg/dia.

Porém, segundo revisão de literatura realizada por Barbalho (2015) observou-se que o consumo desse macronutriente estava abaixo do recomendado em 90% dos atletas, corroborando os achados encontrados por Farajian *et. al* (2004) e Ousley-Phanke; Black e Gretebeck (2001) anteriormente, evidenciando a necessidade da difusão de conhecimentos das recomendações específicas para os atletas de diferentes modalidades.

Um estudo conduzido por Seferino e Rosa (2021) com corredores em Rio do Sul – SC, encontrou um consumo energético inadequado e notou-se que este resultado ocorreu em virtude do baixo consumo de carboidratos uma vez que, a média de consumo dos outros macronutrientes estava dentro do esperado. Este fato também foi observado por Tormen, Dias e Souza (2012) ao encontrar um déficit energético de 678 kcal/dia associado à ingestão média de carboidratos aquém da recomendação. Isto evidencia que a carência deste macronutriente

afeta não somente o fornecimento de energia ao atleta e seu rendimento, mas também pode trazer efeitos indesejados na manutenção do peso corporal.

### 2.2.2 CONSUMO ANTES, DURANTE E APÓS O EXERCÍCIO

De acordo com o ACSM (ACSM, 2016), o consumo no período anterior a uma competição também deve ser controlado, possibilitando uma preparação do corpo para a posterior sobrecarga, evitando a incidência de fome e hipoglicemia. Dessa forma, se uma prova for inferior a 90 minutos, é recomendado que o atleta consuma entre 7 e 12g/kg nas 24 horas antecedentes da competição. Caso a duração seja superior a 90 minutos, recomenda-se a ingestão de 10 a 12g/kg/dia no período de 36 a 48 horas antes da competição.

Quanto à escolha dos alimentos, é necessário atentar-se ao volume e composição da refeição, uma vez que o exercício de corrida exige grande esforço corporal e faz com que o atleta se torne mais suscetível a desconforto gástrico. Logo, é recomendado que sejam consumidas preparações leves, de pouco volume e em intervalo de tempo adequado antes da atividade, a fim de facilitar o esvaziamento gástrico (Muttoni, 2017).

Quando não há possibilidade de aguardar o tempo recomendado para iniciar o exercício após a refeição, aconselha-se priorizar alimentos ricos em carboidratos e pobres em gorduras e fibras a exemplo de banana, sucos, vitaminas ou mel etc. Dessa forma, refeições realizadas em até uma hora antes do exercício devem ser compostas por carboidratos simples e preferencialmente em consistência líquida ou pastosa, proporcionando uma rápida absorção. E quando a refeição for realizada com mais de duas horas de antecedência, deve ser dada preferência aos carboidratos complexos como batata-doce, aveia ou arroz, pois apresentam absorção mais lenta (Muttoni, 2017).

Como a intensidade do exercício influencia diretamente na quantidade consumida de glicogênio, é importante que o atleta esteja atento à ingestão de carboidratos também durante a atividade. Para provas de longa duração, o consumo deve ser de 7 a 8g/kg para cada hora de exercício, evitando hipoglicemia e fadiga (Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, 2009).

Já o ACSM (2016) informa que não há necessidade de consumo caso o exercício seja de breve duração (inferior a 45 minutos), se for um exercício moderado (entre 45 e 75 minutos de duração) indica-se bochechos de carboidratos. No caso de exercícios de *endurance* com duração entre 60 e 150 minutos é recomendada a ingestão de 30 a 60g/hora e para

exercícios de ultraendurance com duração superior a 180 minutos a recomendação é de até 90g/hora.

Durante a atividade deve ser dada preferência à ingestão na forma líquida, através do consumo de bebidas, por exemplo, para auxiliar no fornecimento de carboidratos e reposição hídrica (Muttoni, 2017). Atualmente, são muito utilizados por atletas de corrida os repositores em gel, que possuem em sua composição altas concentrações de carboidratos e permitem uma suplementação eficaz e rápida, geralmente suas fórmulas contém maltodextrina, glicose, sacarose, frutose, sódio, potássio e vitaminas (Parente *et al.*, 2022).

Por fim, no período posterior a atividade física, a alimentação com carboidratos permite a recuperação dos estoques de glicogênio, garantindo que as reservas de energia sejam restabelecidas para posteriormente serem utilizadas. Além disso, a presença de glicose no sangue evita que os aminoácidos sejam desviados para o fornecimento de energia, fazendo então com que eles atuem na reparação e construção de músculos. Portanto, após o exercício recomenda-se a ingestão de carboidrato na proporção de 1,0 a 1,2g/kg/hora no período de quatro a seis horas, mas caso inicie-se nos primeiros 30 minutos os resultados serão mais positivos (Muttoni, 2017).

Já Matsudo e Matsudo (2006) afirmam que nos dias de exercícios intenso (2 horas ou mais) os atletas devem consumir aproximadamente 100g de carboidratos entre 15 e 30 minutos pós-atividade. Semelhante a Burke (1997), que indica a ingestão imediata de 100g a cada 30 minutos. Ademais, é importante ressaltar que as refeições sejam compostas de glicídios com moderado ou alto índice glicêmico e que sejam combinados com uma quantidade de proteínas (entre 10g e 20g), de modo a possibilitar a recuperação do atleta o mais rápido possível (Muttoni, 2017).

### 2.2.3 CARBOIDRATOS E PERFORMANCE

A fadiga é um importante fator limitante de uma performance adequada durante a prática de exercícios físicos e pode ser definida como o resultado de esforços contínuos ou prolongados, que levam à redução da capacidade funcional, comprometendo a manutenção ou a continuidade do desempenho esperado. Dessa forma, é imprescindível a busca por alternativas que auxiliem na prevenção desse fenômeno (Silva *et al.*, 2020).

Os carboidratos são considerados uma excelente forma de postergar esse efeito pois alguns autores mostraram que se consumidos antes, durante e/ou após uma prova ou treinamento possuem essa capacidade. Isto porque, durante o processo de exercício os

estoques de glicogênio armazenados no fígado e músculos podem ser depletados em poucas horas de atividade intensa, uma vez que a reserva desse composto é relativamente pequena, acarretando na redução da velocidade da glicólise e, portanto, diminuição na produção de ATP. Isto evidencia o processo de síntese de glicogênio como uma operação contínua e facilitada por dietas ricas em carboidratos (Powers; Howley, 2017).

Durante a Maratona de Boston de 1923, um grupo de pesquisadores verificaram que a dosagem de glicose no sangue da maioria dos corredores que ultrapassaram a linha de chegada estava reduzida, surgindo assim a hipótese de que a fadiga poderia estar associada à baixa dos níveis de glicemia. Para confirmar essa relação os pesquisadores avaliaram participantes da mesma prova um ano depois, mas desta vez os atletas consumiram carboidratos durante a corrida associados a uma dieta rica em glicídios antes da prova. Como resultado foi possível verificar que essas estratégias preveniram a ocorrência de hipoglicemia e melhoraram significativamente o desempenho durante a corrida (Levine; Gordon; Derick, 1924).

Com o aumento constante na prática de esportes de corrida, diversos outros estudos foram realizados desde então e corroboram os achados obtidos anteriormente. O'Brien *et al.* (2021) mostraram que uma dieta rica em carboidratos (7g/kg) melhorou significativamente o desempenho em *sprints* e a distância de corrida em alta velocidade, inibindo ou adiando a fadiga.

Da mesma forma, Viribay *et al.* (2020) demonstraram que a suplementação com carboidratos durante o exercício físico traz benefícios consideráveis para atletas de maratona, sendo uma estratégia eficaz para diminuir o dano muscular causado pela atividade física. Isto porque, no fim das análises, constatou-se que o estresse fisiológico relacionado ao exercício foi significativamente menor no grupo experimental em comparação com o grupo que teve a ingestão de carboidratos reduzida para o estudo.

Além dos benefícios citados anteriormente, outro fator que pode ser decisivo no desfecho de uma competição é o tempo de prova. Um estudo experimental conduzido por Rowe *et al.* (2022) buscou analisar o efeito da suplementação de carboidratos durante o exercício na performance de corrida dos atletas. Os resultados demonstraram que a suplementação com a dosagem de 1,2g/kg/h foi benéfica e melhorou significativamente o desempenho no teste de tempo de 5km em comparação com o grupo placebo.

Em outra perspectiva, alguns estudos investigaram a influência de uma dieta pobre em carboidratos no desempenho de atletas. Burke *et al.* (2020) avaliaram os efeitos de dietas cetogênicas e com restrição de carboidratos em indivíduos treinados e foi possível constatar

que essa alteração promoveu maior oxidação de gorduras, mas acarretou problemas significativos no desempenho em atividades de alta intensidade. Este resultado corrobora os achados encontrados por Wachsmuth *et al.* (2022), onde ao compararem dietas ricas e pobres em carboidratos, observou-se que os atletas com dieta rica em carboidratos apresentaram melhor performance e resistência.

Sendo assim, é possível entender que apesar da restrição de carboidratos se apresentar como uma alternativa viável para melhora da composição corporal e oxidação lipídica, esta estratégia não é recomendada para modalidades esportivas que exigem alta intensidade, como a corrida. Por isso, para manter os níveis sanguíneos de glicose durante o exercício, preservar as reservas de glicogênio, garantir uma boa recuperação e melhora do desempenho a ingestão correta de carboidratos é fundamental.

### 2.3 LÍPIDIO E PROTEÍNA

Os demais macronutrientes também devem ter sua importância destacada nesse tema. Os lipídios desempenham papéis cruciais no desempenho esportivo, indo além de sua função energética em colaboração com os carboidratos. Estudos recentes destacam os benefícios dos ácidos graxos ômega-3, como EPA (ácido eicosapentaenoico) e DHA (ácido docosahexaenoico), na melhora da capacidade aeróbica, função cardiovascular e recuperação muscular. Além disso, demonstram também que suplementação com ômega-3 pode reduzir a inflamação e auxiliar na regeneração pós-exercício, especialmente em atividades de resistência (Jager *et al.*, 2025).

Além da função energética, os lipídios são essenciais para a saúde geral do atleta. Eles compõem as membranas celulares, participam da produção de hormônios esteróides como testosterona e cortisol e atuam como transportadores das vitaminas lipossolúveis A, D, E e K, fundamentais para a saúde óssea, imunológica e recuperação muscular. A ingestão adequada de lipídios é crucial para atletas, pois dietas extremamente pobres em gordura podem comprometer a produção hormonal, reduzir a absorção de nutrientes essenciais e prejudicar tanto o rendimento físico quanto a recuperação. Assim, embora os carboidratos sejam a principal fonte energética em atividades de alta intensidade, os lipídios desempenham papel complementar essencial no equilíbrio metabólico e na saúde do atleta (Katsunori *et al.*, 2023).

Já as proteínas, desempenham um papel fundamental no desempenho esportivo, sendo essenciais para a construção, reparação e manutenção dos tecidos musculares. Durante atividades físicas intensas, ocorrem microlesões nas fibras musculares que necessitam de

reparo para promover a recuperação e o crescimento muscular. A ingestão adequada de proteínas fornece os aminoácidos necessários para esse processo, contribuindo para a síntese proteica e a hipertrofia muscular. Outrossim, as proteínas auxiliam na redução do tempo de recuperação e na diminuição da fadiga muscular, aspectos cruciais para atletas que buscam melhorar seu desempenho e prevenir lesões (Gu, 2023).

Além de sua função estrutural, as proteínas também podem desempenhar um papel energético, especialmente em situações de baixa disponibilidade de carboidratos, onde nessas circunstâncias, o corpo pode utilizar os aminoácidos das proteínas como fonte de energia. Porém, é importante destacar que este não é o cenário ideal e deve ser evitado, pois o desvio deste macronutriente para essa função pode levar à degradação muscular, o que é indesejável para atletas. Portanto, a ingestão equilibrada de proteínas, aliada a uma dieta adequada em carboidratos, é essencial para otimizar o desempenho esportivo e preservar a massa muscular, garantindo um funcionamento adequado das reações metabólicas (Santos; Laus, 2021).

### 3 MATERIAIS E MÉTODOS

#### 3.1 TIPO DE ESTUDO

O estudo realizado foi do tipo transversal, que consiste na coleta de dados realizada em uma população definida por meio de uma amostragem, com o objetivo de investigar a presença ou ausência de determinadas características ou condições nesse grupo (Hochman *et al.*, 2005)

#### 3.2 POPULAÇÃO DO ESTUDO

A pesquisa foi realizada na cidade de João Pessoa - PB, que no ano de 2024 foi reconhecida como a capital nordestina do pedestrianismo (ato de caminhar ou correr a pé), sendo destaque nacional pela crescente no número de eventos oficiais de corrida, que já passam de 60 por ano (Oliveira, 2024).

A população estudada foi composta por praticantes de corrida, de ambos os sexos, com idade mínima de 18 anos, participantes de assessorias de corrida de rua da cidade. Considerou-se praticante aquele que já pratica a atividade há no mínimo 3 meses.

A amostra foi feita por conveniência, de acordo com o número de corredores que aceitaram participar do estudo.

Os critérios de exclusão foram grávidas, menores de 18 anos e corredores que praticam o esporte há menos de 3 meses.

#### 3.3 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

O recrutamento foi realizado por meio de convite através da plataforma on-line *WhatsApp* entre os meses de julho/2024 e janeiro/2025, por onde os candidatos inseridos em assessorias especializadas em corrida de rua foram contatados para participarem da pesquisa.

Inicialmente os atletas interessados responderam a um questionário realizado através do *Google Forms* contendo perguntas sobre dados sociodemográficos e sobre a prática da corrida (APÊNDICE A). A avaliação nutricional foi feita através da classificação do Índice de Massa Corporal (IMC) adotando os pontos de corte da Organização Mundial da Saúde (1995) utilizando as medidas autorreferidas de peso e altura. As entrevistas foram aplicadas individualmente através da plataforma on-line *WhatsApp*. Para estimativa do consumo

alimentar foram preenchidos dois recordatórios de 24h (APÊNDICE B) em dias de treino de corrida, sendo um deles no final de semana e com intervalo de 15 dias entre as aplicações. As porções de alimentos foram determinadas com o auxílio do Manual Ilustrado com as medidas caseiras (Isacamp-Nutri, 2014) e posteriormente foram convertidas em gramas para análise das dietas.

Para a estimativa dos macronutrientes foi utilizado o Software Avanutri e os resultados foram comparados com a recomendação do American College of Sports Medicine (ACSM, 2016). A comparação foi realizada levando em consideração o tempo de treino diário. Dessa forma, para atletas com tempo de treino inferior a 60 min, o consumo considerado ideal foi entre 3 a 5g/kg/dia e para aqueles com treinos de duração maior que 60 min o consumo considerado ideal foi de 5 a 7g/kg/dia.

### 3.4 ANÁLISE DOS DADOS

Foi realizada uma análise estatística descritiva dos dados obtidos através do *software Microsoft Excel* e posteriormente foram apresentados em tabelas na forma de frequência absoluta e relativa. Para avaliar as diferenças estatísticas entre os indivíduos, foi utilizado o teste Qui-quadrado de Pearson, com correção de Fischer quando necessário. Para avaliar o consumo de nutrientes foi realizado o teste T de Student. Valor de  $p > 0,05$  foi considerado em todas as análises para significância estatística.

### 3.5 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Federal da Paraíba e possui o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) de número 77987224.5.0000.5188.

Os participantes foram convidados a assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE C) de acordo com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde que trata sobre pesquisa em seres humanos, com o objetivo de garantir a confidencialidade e a privacidade das informações durante todo o desenvolvimento do estudo e a divulgação dos resultados.

## 4 RESULTADOS

O presente estudo contou com a participação de 51 indivíduos, sendo 25 (49%) do sexo masculino e 26 (51%) do sexo feminino. A faixa etária dos participantes variou entre 18 e 59 anos, sendo a maior parte (51%) abaixo de 30 anos. O peso médio dos participantes foi de aproximadamente 70kg (DP= 12,0), já a altura média foi de 1,69m (DP= 0,08). Em relação ao IMC, a média foi de 24.4kg/m<sup>2</sup> (DP= 3,17), caracterizando estado de eutrofia. No que se refere ao tempo de treino geral, foi possível observar a média de aproximadamente 59 minutos diários para treinos de corrida (DP= 8,43) e 26 minutos para outros exercícios (DP= 8,43). (Tabela 1)

**Tabela 1:** Caracterização dos atletas de corrida de rua de assessorias de João Pessoa - Paraíba, 2024-2025.

Variáveis	Masculino n(%)	Feminino n(%)	P*
<b>Idade:</b>			
18-29	13 (50)	13 (50)	0,87
Acima de 30	12 (48)	13 (52)	
<b>Raça:</b>			
Branca	17 (68)	25 (96,15)	0,01
Parda	8 (32)	1 (3,85)	
<b>Escolaridade:</b>			
Ensino médio completo/incompleto:	9 (36)	4 (15,38)	0,08
Ensino superior completo /incompleto:	16 (64)	22 (84,62)	
<b>Estado Nutricional:</b>			
IMC < 24,9kg/m <sup>2</sup>	9 (56,25)	7 (43,75)	0,48
IMC ≥ 24,9kg/m <sup>2</sup>	16 (45,71)	19 (54,29)	
<b>Tempo de corrida (min):</b>			
< 60min	13 (46,43)	15 (53,57)	0,68
≥ 60min	12 (52,17)	11 (47,83)	

Nota: Valor P\*: Qui-quadrado de Pearson.

Fonte: Autoria própria (2025)

Com relação a ingestão calórica diária, a média para os homens foi de 1947,86kcal, com a distribuição percentual de 44,12% de carboidratos, 24,41% de proteínas e 31,16% de

lipídios, e para as mulheres de 1725,33kcal, subdivididos em 47,70% de carboidratos, 21,37% de proteínas e 31,10% de lipídios (Tabela 2). No que se refere ao consumo de carboidratos, nos homens foi observado um consumo médio de aproximadamente 220,65g/dia e 3,05g/kg de peso/dia, mostrando-se, portanto, inadequado levando em consideração a classificação do ACSM (2016). No grupo das mulheres foi constatada a ingestão média de aproximadamente 207,25g/dia e 3,33g/kg/dia, e, apesar de ligeiramente maior quando comparado ao grupo anterior, também inferior à recomendação (Figura 1).

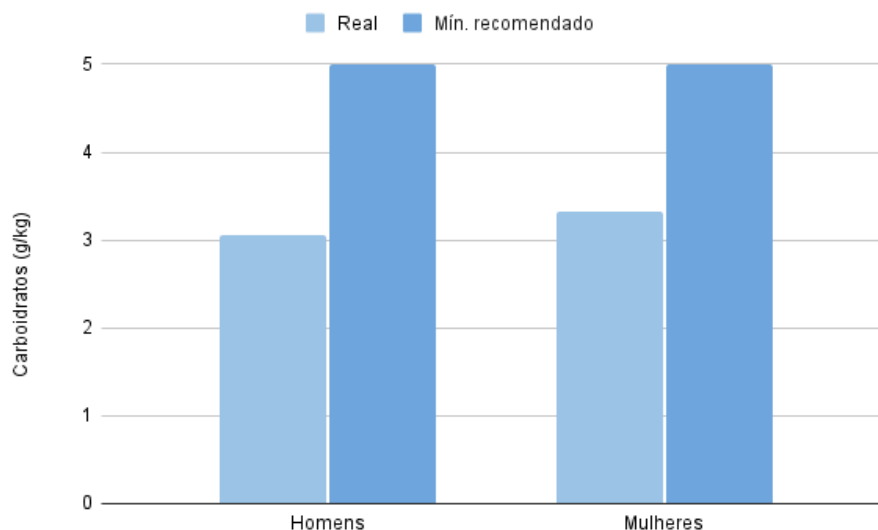
**Tabela 2:** Caracterização da alimentação de atletas de corrida de rua de assessorias de João Pessoa - Paraíba, 2024-2025.

<b>Variáveis</b>	<b>Masculino (n=25)</b>	<b>Feminino (n=26)</b>	<b>P*</b>
<b>Carboidratos (g):</b>	220,65	207,25	0,26
<b>Carboidratos (g/kg):</b>	3,05	3,33	0,79
<b>Proteínas (g):</b>	116,57	90,13	0,00
<b>Proteínas (g/kg):</b>	1,56	1,46	0,20
<b>Lipídios (g):</b>	66,10	59,58	0,07
<b>Lipídios (g/kg):</b>	0,89	0,95	0,80
<b>Energia (kcal):</b>	1947,86	1725,33	0,02
<b>Carboidratos (%):</b>	44,12	47,70	0,88
<b>Proteínas (%):</b>	24,41	21,37	0,03
<b>Lipídios (%):</b>	31,16	31,10	0,48

Nota: Valor P\*: Test T de Student.

Fonte: Autoria própria (2025)

**Figura 1:** Relação entre quantidade de carboidratos (g/kg) consumida e mínimo recomendado pelo ACSM.

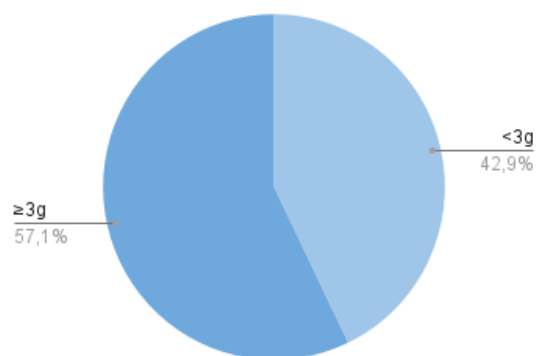


Fonte: Autoria própria (2025)

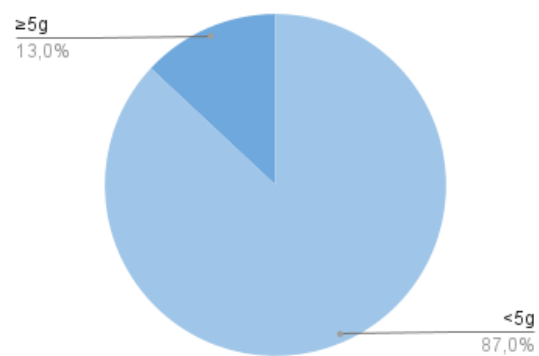
Quando avaliada a ingestão de proteínas, verificou-se consumo médio de aproximadamente 116,57g/dia nos homens e 90,13g/dia nas mulheres, resultado que se mostrou estatisticamente significativo. Já o consumo diário de proteína foi de em média 1,56g/kg/dia no sexo masculino e 1,46g/kg/dia para o sexo feminino. No que diz respeito aos lipídios, os homens consomem em média 66,10g/dia e as mulheres 59,58g/dia.

Em relação ao tempo médio de treino de corrida por sexo, observou-se a média de 61min no sexo masculino e 57min no sexo feminino. Por fim, foi possível analisar também o consumo médio de carboidratos/kg em relação ao tempo de treino e comparar com a recomendação do ACSM (2016). Na faixa de atletas que treinam um tempo inferior a 60min diários, a maioria (51,70%) consome acima de 3g/kg/dia. Por outro lado, verificou-se que, no grupo que ultrapassa 60min diários de corrida, o consumo é ainda mais inadequado, onde 87% ingerem menos que 5g/kg/dia.

**Figura 2:** Relação de consumo de carboidratos por tempo de treino (inferior a 60min).



**Figura 3:** Relação de consumo de carboidratos por tempo de treino (superior a 60min).



Fonte: Autoria própria (2025)

## 5 DISCUSSÃO

Dado o aumento na prática de atividades físicas e a importância da alimentação adequada neste contexto, o presente estudo permitiu avaliar o consumo alimentar de 51 atletas de corrida de rua da cidade de João Pessoa – Paraíba. Os resultados do presente estudo evidenciam que o público analisado é homogêneo, uma vez que não houveram diferenças significativas entre os grupos nas análises conduzidas de acordo com o sexo. Em relação ao estado nutricional, a predominância encontrada de indivíduos eutróficos neste público corrobora os achados obtidos por Ferreira, Bento e Silva (2015) em estudo realizado com 51 corredores de rua. Destaca-se que, de acordo com Oliveira-Rosado *et al.* (2020), é importante a manutenção de adequado peso corporal, pois corredores com peso ideal de acordo com o IMC apresentam melhor condicionamento cardiovascular e respiratório. Resultados semelhantes aos de Ferreira, Bento e Silva (2015) também foram obtidos ao analisar o consumo energético dos grupos, em que, a ingestão energética e de macronutrientes (em gramas) foi superior entre os homens, porém em relação ao consumo percentual dos macronutrientes os resultados foram similares para ambos os sexos.

Em relação a avaliação do consumo de carboidratos, observou-se de forma alarmante o grau de inadequação na ingestão deste macronutriente. Apesar de sua importância no fornecimento de energia na recuperação muscular e no desempenho do atleta durante o exercício, apenas 4 participantes obtiveram resultados de consumo compatíveis com a recomendação do ACSM (2016) para esse tipo de exercício (entre 5 e 7g/kg/dia). Isto indica que, aproximadamente 98% dos indivíduos estudados negligenciam o consumo de carboidratos em sua alimentação diária. Este dado torna-se ainda mais evidente através da análise das figuras 2 e 3, pois o aumento na intensidade do exercício deveria estar associado à crescente ingestão de carboidratos, o que não acontece na prática.

Este resultado se relaciona com achados anteriores obtidos por Laguna, Cardoso e Vechi (2023), onde aproximadamente 73% dos corredores de uma cidade no Vale do Itajaí - SC apresentaram um consumo abaixo do recomendado para carboidratos. Já Torcate *et al.* (2016), ao analisarem 15 indivíduos de ambos os sexos participantes de uma assessoria de corrida, encontrou que 77,8% dos atletas masculinos e 100% das atletas femininas possuíam dietas de perfil hipoglicídico. Salienta-se também que a amostra contou com 2 participantes que utilizam como estratégia a dieta *Low Carb* (baixa em carboidratos) para perda de peso, porém, a perda de peso rápida sem a devida orientação de um nutricionista pode resultar na

redução da massa muscular e aumento do risco de fadiga, impactando negativamente o desempenho geral do indivíduo (Oliveira *et al.*, 2021)

Quanto ao consumo de lipídios, de acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME, 2009), um adulto precisa, em média, de aproximadamente 1g de gordura por kg/peso corporal por dia, o que corresponde a cerca de 30% do valor calórico total da dieta. No entanto, os resultados observados neste estudo estão ligeiramente acima dessa recomendação, uma prática considerada comum entre atletas, segundo a SBME, e frequentemente associada a uma ingestão insuficiente de carboidratos, que são consumidos em proporções abaixo do ideal.

O estudo conduzido por Prins *et al.* (2019) com o objetivo de investigar o impacto de uma dieta com baixo teor de carboidratos e alto teor de gordura no desempenho em corridas de 5km trouxe informações interessantes e que desafiam dogmas antigos da nutrição esportiva. Foi observado que a dieta não prejudicou o desempenho em corridas de 5 km após adaptação, contrariando a crença de que exercícios intensos necessitam obrigatoriamente de altas taxas de carboidrato como combustível. Dessa forma, os autores sugeriram que o desempenho físico não é determinado apenas pela disponibilidade de carboidratos, e sim por mecanismos regulatórios centrais, e que atletas adaptados à gordura também podem manter um bom desempenho mesmo em intensidades altas.

Outro dado interessante obtido está relacionado a ingestão de proteínas. A análise evidenciou que apesar do consumo proporcional ao peso ser similar para homens e mulheres, a quantidade em gramas consumida por atletas do sexo masculino é significativamente maior quando relacionado as mulheres e este resultado também pode ser observado na distribuição percentual, achado semelhante ao encontrado por Goston e Mendes (2011) e Ferreira, Bento e Silva (2015).

No meio esportivo a inserção exagerada de proteína na alimentação é altamente comum. Isto porque, existe a crença de que o alto consumo de proteínas ou aminoácidos contribui para o aumento da força e da massa muscular. É inegável que a ingestão desse nutriente é fundamental para a síntese de estruturas corporais e participação em diversos mecanismos metabólicos relacionados ao exercício. No entanto, para que desempenhe sua função plasmática de maneira eficaz, é essencial garantir uma ingestão adequada de energia na dieta. Além disso, é importante considerar as características individuais, bem como fatores específicos da atividade física praticada, incluindo intensidade, duração, frequência e histórico de treinamento do indivíduo (Mahan; Raymond, 2018).

As limitações deste estudo estão relacionadas à impossibilidade de generalizar os resultados para a população em geral, devido à dificuldade de utilizar um plano amostral probabilístico. Pois, embora a coleta de dados *on-line* tenha contribuído para a ampla divulgação do estudo, a adesão variou ao longo do processo, uma vez que nem todos os indivíduos que inicialmente demonstraram interesse efetivamente concluíram a pesquisa.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo avaliou o consumo de carboidratos por atletas de corrida de rua, ressaltando a importância de uma adequada ingestão de glicídios para a manutenção do desempenho esportivo e prevenção de problemas de saúde. Os dados obtidos demonstraram que a maioria dos atletas não ingere a quantidade recomendada de carboidratos em sua alimentação diária, fato que pode comprometer a performance esportiva e a saúde, especialmente por se tratar de um exercício que exige grande esforço físico. Além disso, observou-se que os atletas ainda consideram a alta ingestão de proteína como fator importante na manutenção da composição corporal, mesmo que acima do recomendado.

Em suma, os resultados deste estudo evidenciam lacunas importantes na alimentação de corredores de rua, refletindo um cenário comum entre atletas de outras modalidades esportivas. E, embora haja uma grande disseminação de informações acerca da importância reposição durante o treino, observa-se que este cuidado não se aplica ao longo do dia. Dessa forma, a educação contínua sobre a importância de um acompanhamento nutricional individualizado, é essencial para prevenir os efeitos negativos de uma alimentação inadequada, que impactam tanto o desempenho físico quanto o bem-estar geral.

## REFERÊNCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Nutrition and Athletic Performance. **Medicine and science in sports and exercise**. [s. l.], v. 48, n. 3, p. 543-568, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26891166/>. Acesso em: 15 out. 2023.
- BARBALHO, E. R. Avaliação da adequação do consumo de carboidrato em atletas de natação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Rio de Janeiro, v. 9, n. 49, p. 60-65, 2015. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/501/456>. Acesso em: 05 jan. 2024.
- BARNEY JR., D. E. *et al.* Dietary Intake and Diet Quality of Female and Male NCAA Division I Cross Country Runners from a Single University. **Current Developments in Nutrition**. [s. l.], v. 8, p. 104475, 2024. Disponível em: [https://cdn.nutrition.org/article/S2475-2991\(24\)02409-0/fulltext](https://cdn.nutrition.org/article/S2475-2991(24)02409-0/fulltext). Acesso em: 9 abr. 2025.
- BIESEK, S.; ALVES, L. A.; GUERRA, I. **Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte**. Barueri: Manole, 2015.
- BURKE, L.M. Fluid balance during team sports. **Jornal of Sports Science**. [s. l.], v. 15, p. 287- 295, 1997. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9232554/>. Acesso em: 20 out. 2023.
- BURKE, L. M. *et al.* Crisis of confidence averted: Impairment of exercise economy and performance in elite race walkers by ketogenic low carbohydrate, high fat (LCHF) diet is reproducible. **PLoS ONE**. [s. l.], v. 15, n. 6, p. e0234027, 2020. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0234027>. Acesso em: 17 fev. 2025.
- CBAat. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras de competição e regras técnicas**. 2020. Disponível em: <http://www.cbat.org.br/>. Acesso em: 28 ago. 2023.
- CYRINO, E. S.; ZUCAS, S. M. Influência da ingestão de carboidratos sobre o desempenho físico. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 10, n.1, p. 73-79, 2008. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3816>. Acesso em: 29 ago. 2023.
- FARAJIAN, P. *et al.* Dietary Intake and Nutricional pratices of elite Greek aquatic athletes. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**. [s. l.], v. 14, n. 5, p. 574-585, 2004. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/8059010\\_Dietary\\_Intake\\_and\\_Nutritional\\_Practices\\_of\\_Elite\\_Greek\\_Aquatic\\_Athletes](https://www.researchgate.net/publication/8059010_Dietary_Intake_and_Nutritional_Practices_of_Elite_Greek_Aquatic_Athletes). Acesso em: 06 jan. 2024.
- FERREIRA, V.R.; BENTO, A. P. N.; SILVA, M.R. Consumo alimentar, perfil antropométrico e conhecimentos em nutrição de atletas corredores de rua. **Rev Bras Med Esporte**. Goiás, v. 21, n. 6, p. 457-461, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/5VXGTqsYkmDmtFVLz6JGddQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 mar. 2025.

FREITAS, M. B. de; SEDORKO, C. M. Os benefícios da corrida de rua para a qualidade de vida de seus praticantes. **BIOMOTRIZ**. [s. l.], v. 15, n. 1, p. 306–316, 2021. Disponível em: <https://revistaelectronica.unicruz.edu.br/index.php/biomotriz/article/view/490>. Acesso em: 31 ago. 2023.

GOSTON, J.L; MENDES, L.L. Perfil Nutricional de Praticantes de Corrida de Rua de um Clube Esportivo da Cidade de Belo Horizonte, Mg, Brasil. **Rev Bras Med Esporte**. Belo Horizonte, v. 17, n. 1, p. 13-17, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/FSxNZWnrRxSyVXFghycDnbH/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 mar. 2025.

GU, C. Role of whey protein in post-workout recovery. **Rev Bras Med Esporte**. [s. l.], v. 29, p. 1-5. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/pyHKhBh6FzFLRxDRSBXchgy/?lang=en>. Acesso em: 24 mar. 2025.

HOCHMAN, B. *et al.* Desenhos de Pesquisa. **Acta Cirúrgica Brasileira**. São Paulo, v. 20, p. 2-9, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/acb/a/bHwp75Q7GYmj5CRdqsXtqbj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 out. 2023.

ISACAMP-NUTRI. **Manual Fotográfico**. Inquérito de Nutrição no Município de Campinas. Campinas. 2014. Disponível em: [https://www.fcm.unicamp.br/fcm/sites/default/files/2016/page/manual\\_fotografico.pdf](https://www.fcm.unicamp.br/fcm/sites/default/files/2016/page/manual_fotografico.pdf). Acesso em: 11 out. 2023.

JAGER, R. *et al.* International Society of Sports Nutrition Position Stand: Long-Chain Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids. **National Institutes of Health**. [s. l.], v. 22, n. 1. 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39810703/>. Acesso em: 24 mar. 2025.

KATSUNORI, T. *et al.* Eicosapentaenoic Acid and Medium-Chain Triacylglycerol Structured Lipids Improve Endurance Performance. **Nutrients**. Basel, v. 15, n. 17, 3692, 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/17/3692>. Acesso em: 24 mar. 2025.

OLIVEIRA, M. Prefeito destaca crescimento das corridas de rua em João Pessoa durante evento com educadores de todo o País. Prefeitura de João Pessoa, 2024. Disponível em: <https://www.joaopessoa.pb.gov.br/noticias/prefeito-destaca-crescimento-das-corridas-de-rua-e-m-joao-pessoa-durante-evento-com-educadores-de-todo-o-pais/>. Acesso em: 10 mar. 2025.

KERKSICK, C. M. *et al.* ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**. [s. l.], v. 15, n. 1, p. 1-57, 2018. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1186/s12970-018-0242-y>. Acesso em 15 out. 2023.

LAGUNA, A. B.; CARDOSO, E.D.; VECHI, G. Perfil nutricional e análise do consumo alimentar de corredores de uma cidade do vale do Itajaí-SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 17, n. 103, p. 144-152, 2023. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/2103/1329>. Acesso em: 21 mar. 2025.

- LEITE, M. L. *et al.* Atividade física: a importância dessa prática no envelhecimento. **REVISA – Revista de Divulgação Científica Sena Aires**. [s. l.], v. 12, n. 1, p. 173-182, 2023. Disponível em: <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/976>. Acesso em: 29 ago. 2023.
- LEVINE, S. A.; GORDON, B.; DERICK, C.L. Some changes in chemical constituents of blood following a marathon race with a special reference to the development of hypoglycemia. **Journal Of American Medication Association**. [s. l.], v. 82, n. 22, p. 1778-1779, 1924. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/240244>. Acesso em: 28 jan. 2025.
- MATSUDO, V. K. R.; MATSUDO, S. M. M. Fisiologia da atividade física e o exercício no esporte. In: DOUGLAS, C. R. **Fisiologia aplicada à nutrição**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- MAHAN, L.K.; RAYMOND, J.L. **Alimentos, Nutrição & Dietoterapia**. 14. ed. São Paulo: Roca, 2018.
- MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano**. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.
- MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Nutrição para o Esporte e o Exercício**. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2021.
- MICHEL, M. H. **Metodologia e Pesquisa Científica em Ciências Sociais: um guia prático para acompanhamento da disciplina e elaboração de trabalhos monográficos**. 3 ed. São Paulo: Atlas, 2015.
- MUTTONI, S. **Nutrição na Prática Esportiva**. Porto Alegre: SAGAH, 2017.
- NICHELE, P. G.; MELLO, F. R. **Bromatologia**. Porto Alegre: SAGAH, 2018.
- NUNES, C. da C.; ROCHA, M. J. F. Uma Prática Corporal que Chegou para Ficar: As Primeiras Maratonas no Brasil. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**. Belo Horizonte, v. 23, n. 1, p. 503–539, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/19791>. Acesso em: 29 ago. 2023.
- O'BRIEN, L. *et al.* The effects of pre-game carbohydrate intake on running performance and substrate utilisation during simulated Gaelic football match play. **Nutrients**. [s. l.] v. 13, n. 1392, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33919043/>. Acesso em: 29 jan. 2025.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Physical status: the use and interpretation of anthropometry**. Geneva: WHO, 1995. 452 p. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsmis/resource/pt/mis-13081>. Acesso em: 20 out. 2023.
- OUSLEY-PHANKE, L.; BLACK, D. R.; GRETEBECK, R. J. Dietary intake and energy expenditure of female collegiate swimmers during decreased training prior to competition. **Journal of the American Dietetic Association**. [s. l.], v. 101, n. 3, p. 351-354, 2001.

Disponível em: [https://www.jandonline.org/article/S0002-8223\(01\)00091-8/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S0002-8223(01)00091-8/fulltext). Acesso em: 06 jan. 2024.

OLIVEIRA-ROSADO, J. *et al.* Perfil fisiológico de corredores de trilhas de longa distância adultos do sexo masculino: variações segundo o nível competitivo (nacional ou regional). **Einstein**. São Paulo, v.18, n.1, p. 1-7, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/RJbQFCCL9pq984dqrBDdydq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 mar. 2025.

OLIVEIRA, J. *et al.* Restrição cognitiva direcionada aos carboidratos em indivíduos praticantes de dieta low carb com compulsão alimentar: o envolvimento da culpa pelos desejos por comida. **Einstein**. São Paulo. v. 19, p. 1-8, 2021. Disponível em: <https://journal.einstein.br/article/cognitive-restraint-directed-at-carbohydrates-in-individuals-on-low-carb-diet-with-binge-eating-the-role-of-guilt-about-food-cravings/>. Acesso em: 19 mar. 2025.

PARENTE, M. B. *et al.* Análise da Rotulagem de Carboidratos em Gel e a Influência dos seus Componentes na Performance. **Nutrição nos ciclos da vida - Pesquisas e avanços**, VI. Jardim do Seridó, p. 174-186, 2022. Disponível em: <https://agronfoodacademy.com/analise-da-rotulagem-de-carboidratos-em-gel-e-a-influencia-dos-seus-componentes-na-performance/#:~:text=Os%20carboidratos%20em%20gel%20demonstraram,benef%C3%ADcios%20comprovados%20para%20a%20performance>. Acesso em: 20 out. 2023.

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 9. ed. Barueri: Manole, 2017.

PRINS, P. J. *et al.* High Rates of Fat Oxidation Induced by a Low-Carbohydrate, High-Fat Diet, Do Not Impair 5-km Running Performance in Competitive Recreational Athletes. **Journal of Sports Science and Medicine**. [s. l.], v. 18, p. 738-750, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31827359/>. Acesso em: 9 abr. 2025.

RIBEIRO, E. P.; SERAVALLI, E. A. G. **Química de Alimentos**. São Paulo: Blucher, 2007.

SANTOS, K. P.; LAUS, M. F. Consumo de suplementos em universitários praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 15, n. 93, p. 255-269, 2021. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1678>. Acesso em: 24 mar. 2025.

SEFERINO, D.; ROSA, R. L. Perfil nutricional e composição corporal relacionados à incidência de lesões em corredores de Rio do Sul-SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v.15, n. 45, p. 399-410, 2021. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1904/1260>. Acesso em: 30 mar. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, v. 15, n. 3, p. 3-12, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/4Y4gRJxwpZjVT4PsXRxtH9k/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 out. 2023.

SILVA, M. A. *et al.* Efeito ergogênico da cafeína sobre a fadiga e a dor durante o exercício: uma revisão sistemática. **Itinerarius Reflectionis**. Jataí, v. 16, n. 3, p. 01–19, 2020. Disponível em: <https://revistasufj.emnuvens.com.br/rir/article/view/60468>. Acesso em: 28 jan. 2025.

TORCATE, E. F. *et al.* Perfil antropométrico e dietético de corredores de rua da cidade de Curitiba-PR. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v. 10, n. 61, p. 670-678, 2016. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1051/838>. Acesso em: 20 mar. 2025.

TORMEN, C. C. D.; DIAS, R.L.; SOUZA, C.G. Avaliação da ingestão alimentar, perfil antropométrico e conhecimento nutricional de corredores de rua de Porto Alegre. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v.6, n. 31, p. 4-11, 2012. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/11/257>. Acesso em: 30 mar. 2025.

VIRIBAY, A. *et al.* Effects of 120g/h of Carbohydrates Intake during a Mountain Marathon on Exercise-Induced Muscle Damage in Elite Runners. **Nutrients**. [s. l.], v. 11, n. 12, p. 1367. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32403259/>. Acesso em: 29 jan. 2025.

VIRU, M. *et al.* Effect of creatine intake on the performance capacity in middle-distance runners. **Coaching and Sports Science Journal**. [s. l.], v.1, n.1, p. 31-36. 2024. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/299845620\\_Effect\\_of\\_creatine\\_intake\\_on\\_the\\_performance\\_capacity\\_in\\_middle\\_distance\\_runners](https://www.researchgate.net/publication/299845620_Effect_of_creatine_intake_on_the_performance_capacity_in_middle_distance_runners). Acesso em: 14 mar. 2025.

WACHSMUTH, N. B. *et al.* The impact of a high-carbohydrate/low-fat vs. low-carbohydrate diet on performance and body composition in physically active adults: A cross-over controlled trial. **Nutrients**. Basel, v. 14, n. 423, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/3/423>. Acesso em: 17 fev. 2025.

ZAGATTO, A. M. *et al.* Is the time to task failure during severe intensity exercise associated with muscle, blood, and respiratory changes?. **Physiological Genomics**. [s. l.], v. 57, n. 1, p. 1-46, 2025.

**APÊNDICES**

## APÊNDICE A - Questionário Sociodemográfico

Nome: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Altura: \_\_\_\_\_

Cor: \_\_\_\_\_

Escolaridade: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Pratica corrida há quanto tempo?

\_\_\_\_\_

Qual horário dos seus treinos de  
corrida? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quantos quilômetros costuma correr?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Já participou de alguma competição? Se sim, qual distância correu?

\_\_\_\_\_

---

---

Número para contato:

---

## APÊNDICE B - Recordatório Alimentar

**RECORDATÓRIO ALIMENTAR 24H**

NOME:

SEXO:

IDADE:

DATA:

DIA DA SEMANA:

TELEFONE:

<b>REFEIÇÃO</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>QUANTIDADE</b> <i>(Medida Caseira)</i>
<b>Desjejum</b> Horário:		
<b>Lanche da Manhã</b> Horário:		
<b>Almoço</b> Horário:		
<b>Lanche da Tarde</b> Horário:		
<b>Jantar</b> Horário:		

<b>Ceia</b> Horário:		
-------------------------	--	--

## APÊNDICE C - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE - CCS**  
**DEPARTAMENTO NUTRIÇÃO**

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

**Participação no estudo**

Você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa intitulada “AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE CARBOIDRATOS POR ATLETAS DE CORRIDA DE RUA EM JOÃO PESSOA” coordenada pelos pesquisadores Raelly Maria da Silva Lima, aluna do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação da Profa. Dra. Flávia Emília Leite de Lima Ferreira.

O objetivo geral deste trabalho é verificar a prevalência de adequação do consumo de carboidratos por atletas de corrida de rua. E mais especificamente avaliar o consumo alimentar de atletas; relacionar o consumo de carboidratos com a performance dos atletas; comparar a adequação de consumo com relação a faixa etária e sexo e analisar as estratégias nutricionais adotadas por essa classe de atletas.

Caso você aceite participar, serão aplicados três recordatórios alimentares de 24h que devem ser respondidos em dias de treino de corrida, sendo um deles no final de semana e com intervalo de 15 dias entre as aplicações. Estes questionários serão enviados pela pesquisadora de forma On-line.

**Riscos e Benefícios**

Com sua participação nesta pesquisa, você estará exposto a riscos mínimos em todas as etapas, podendo também o participante ficar constrangido ao responder a entrevista.

Esta pesquisa tem como benefícios diretos a descrição do consumo de carboidratos por praticantes de corrida, a fim de verificar a adequação do mesmo para a prática desse esporte. A finalidade deste trabalho é contribuir para a disseminação de conhecimento sobre a importância do consumo correto de carboidratos e suas implicações nestes atletas.

**Sigilo, Anonimato e Privacidade**

O material e informações obtidas podem ser publicados em aulas, congressos, eventos científicos, palestras ou periódicos científicos, sem sua identificação.

Os pesquisadores se responsabilizam pela guarda e confidencialidade dos dados, bem como a não exposição individualizada dos dados da pesquisa. Sua participação é voluntária e você terá a liberdade de se recusar a responder quaisquer questões que lhe ocasionem constrangimento de alguma natureza.

**Autonomia**

Você também poderá desistir da pesquisa a qualquer momento, sem que a recusa ou a desistência lhe acarrete qualquer prejuízo. É assegurada a assistência durante toda a pesquisa, e garantido o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências. Se com a sua participação na pesquisa for detectado que você apresenta alguma condição que precise de tratamento, você receberá orientação da equipe de pesquisa, de forma a receber um atendimento especializado. Você também poderá entrar em contato com os pesquisadores em qualquer etapa da pesquisa, por e-mail ou telefone, a partir dos contatos dos pesquisadores que constam no final do documento.

**Devolutiva dos resultados**

Os resultados da pesquisa poderão serão apresentados aos participantes em momento que será posteriormente agendado

**Ressarcimento e Indenização**

Lembramos que sua participação é voluntária, o que significa que você não poderá ser pago, de nenhuma maneira, por participar desta pesquisa. De igual forma, a participação na pesquisa não implica em gastos a você.

Após ser esclarecido sobre as informações da pesquisa, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine o consentimento de participação em todas as páginas e no campo previsto para o seu nome, que é impresso em duas vias, sendo que uma via ficará em posse do pesquisador responsável e a outra via com você.

**Consentimento de Participação**

Eu \_\_\_\_\_ concordo em participar, voluntariamente da pesquisa intitulada “AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE CARBOIDRATOS POR ATLETAS DE CORRIDA DE RUA EM JOÃO PESSOA” conforme informações contidas neste TCLE.

Local e data: \_\_\_\_\_

ACEITO

NÃO ACEITO

Pesquisador (a) responsável (orientador (a)):

Nome: Flávia Emília Leite de Lima Ferreira

E-mail para contato: flaemilia@gmail.com

Telefone para contato: 83 991019449

Assinatura do (a) pesquisador (a) responsável: \_\_\_\_\_

Raelly Maria da Silva Lima

E-mail para contato: raellym48@gmail.com

Telefone para contato: (83) 98689-3612

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 sejam respeitados, sempre se pautando pelas Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). O CEP tem a obrigação de avaliar se a pesquisa foi planejada e se está sendo executada de forma ética. Caso você achar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você imaginou ou que está sendo prejudicado de alguma forma, você pode entrar em contato com o Contato do pesquisador responsável ou com o Comitê de Ética do Centro de Ciências Da Saúde

Endereço:- Centro de Ciências da Saúde 1º andar, Campus I - Cidade Universitária - Bairro Castelo Branco CEP: 58051-900 - João Pessoa-PB

Telefone: (083) 3216-7791

E-mail: [comitedeetica@ccs.ufpb.br](mailto:comitedeetica@ccs.ufpb.br)