



UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

LETICIA ASKEL BATISTA

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM ATLETAS
DE CORRIDA DE RUA DE UMA ASSESSORIA ESPORTIVA DA CIDADE DE
TUBARÃO, SC.**

Tubarão

2023

LETICIA ASKEL BATISTA

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM ATLETAS
DE CORRIDA DE RUA DE UMA ASSESSORIA ESPORTIVA DA CIDADE DE
TUBARÃO, SC.**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Graduação em
Nutrição, da Universidade do Sul de Santa
Catarina, como requisito parcial para
obtenção do título de nutricionista.

Orientador: Prof. Anderson Cargnin-Carvalho, Me.

Tubarão
2023

LETICIA ASKEL BATISTA

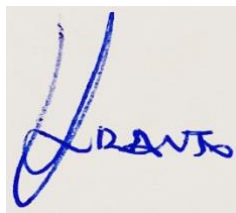
**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM ATLETAS
DE CORRIDA DE RUA DE UMA ASSESSORIA ESPORTIVA DA CIDADE DE
TUBARÃO, SC.**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado à obtenção do título de Nutricionista e aprovado em sua forma final pelo Curso de Nutrição, da Universidade do Sul de Santa Catarina.

Tubarão, 21 de junho de 2023.



Professor e orientador Anderson Cargnin-Carvalho, Me.
Universidade do Sul de Santa Catarina



Prof. Marília Costa de Araujo
Universidade do Sul de Santa Catarina



Prof. Marcos Paulo Huber
Universidade do Sul de Santa Catarina

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pela saúde e força que me deu durante esta caminhada.

Aos meus pais, pelo amor que sempre tiveram comigo, e por estarem presentes me apoiando e incentivando nesta jornada.

Ao meu namorado, que me ajudou durante este período sempre ao meu lado me apoiando.

Quero agradecer aos professores e ao meu orientador, Anderson Cargnin Carvalho por todo apoio, ensinamento e dedicação.

Muito obrigada a todo que fizeram parte desta jornada comigo.

Apresentação

O projeto intitulado “**Avaliação do consumo de suplementos alimentares em atletas de corrida de rua de uma assessoria esportiva da cidade de Tubarão, SC**” submetido e aprovado na disciplina de TCC I, do curso de Nutrição, pelo Comitê de Ética desta instituição, sob o Protocolo nº 5.766.106 (Anexo 1) será apresentado na forma de manuscrito científico, como permite a disciplina de TCC II do curso de Nutrição. Em anexo, constam as instruções os autores a Revista Brasileira de Nutrição Esportiva (Anexo 2), escolhida para a submissão do artigo, além da Carta de Encaminhamento do Orientador (Anexo 3).

Atenciosamente,

Leticia Askel Batista

Anderson Cargnin-Carvalho

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Frequência semanal de treinamento, duração do exercício e quilometragem.	14
Tabela 2– Objetivos para o consumo de suplementos alimentares.....	15
Tabela 3- Suplementos alimentares utilizados pré treino.....	16
Tabela 4- Suplementos alimentares utilizados pós treino.....	16

LISTA DE SIGLAS

CBAT – Confederação Brasileira de Atletismo

IAAD – Associação Internacional de Federação de Atletismo

CEP – Comitê de Ética e Pesquisa

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

BCAA - Aminoácidos de cadeia Ramificada, do inglês “Branch Chain Amino Acids”

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 MATERIAIS E MÉTODOS.....	13
3 RESULTADOS	14
4 DISCUSSÃO.....	18
5 CONCLUSÃO.....	20
REFERÊNCIAS.....	21
ANEXOS.....	23
ANEXO 1 – Parecer substanciado do CEP.....	24
ANEXO 2 - Instruções aos autores: Revista RBNE.....	31
ANEXO 3 – Carta de encaminhamento do Orientador.....	42

Avaliação do consumo de suplementos alimentares em atletas de corrida de rua de uma assessoria esportiva da cidade de Tubarão, SC.

Leticia Askel Batista¹

Anderson Cargnin-Carvalho²

Universidade do sul de Santa Catarina

Tubarão, SC, Brasil

¹Graduanda em Nutrição pela Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

E-mail: leticiaaskel-bn@hotmail.com

²Mestre em Nutrição. Professor no curso de Nutrição da Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL. E-mail: anderson.carvalho@animaeducacao.com.br

RESUMO

Introdução: A corrida de rua corresponde a uma das diversas provas do atletismo, e vem despertando grande interesse da população em geral, assim como a utilização de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico. **Objetivo:** Avaliar o consumo de suplementos alimentares dos atletas de corrida de rua de uma assessoria esportiva da cidade de Tubarão, SC. **Materiais e métodos:** Aplicado o questionário adaptado de Cantori, Sordi e Navarro (2009), para avaliar o consumo de suplementos alimentares. **Análise de dados** foi realizada através do Microsoft Excel®. **Resultados e conclusão:** Participaram do estudo 113 indivíduos, sendo 56,25% do sexo masculino e 43,75% do sexo feminino, possuindo idade média de 38,51 (DP = 8,16) anos, a maioria praticava corrida de rua a mais de 4 anos. Utilizavam suplementos 81,25% dos participantes, os mais utilizados eram whey protein 27,27% e creatina 18,89%. A principal finalidade mencionada para o uso foi recuperação muscular 28,02% seguida de manutenção corporal 19,81%. Entre os usuários 64,29% recebiam orientações de nutricionistas. **Conclusão:** Verificou-se um consumo significativo de suplementos alimentares por corredores de rua da assessoria esportiva pesquisada, e se torna necessário mais estudos para obter mais informações a respeito.

Palavras-chave: Suplementos Nutricionais, Corrida, Exercício Físico.

Evaluation of the consumption of dietary supplements in running and street athletes from a sports consultancy in the city of Tubarão, SC.

ABSTRACT

Introduction: The street race corresponds to one of several athletics events, and has been attracting great interest from the general population, as well as the use of nutritional supplements by practitioners of physical exercise. Objective: To evaluate the consumption of dietary supplements by street running athletes from a sports consultancy in the city of Tubarão, SC. Materials and methods: The questionnaire adapted from Cantori, Sordi and Navarro (2009) was applied to assess the consumption of dietary supplements. Data analysis was performed using Microsoft Excel®. Results and conclusion: 113 individuals participated in the study, 56.25% male and 43.75% female, with a mean age of 38.51 (SD = 8.16) years. Most practiced street running for more than 4 years. 81.25% of participants used supplements, the most used were whey protein 27.27% and creatine 18.89%. The main purpose mentioned for use was muscle recovery 28.02% followed by body maintenance 19.81%. Among users, 64.29% received guidance from nutritionists. Conclusion: There was a significant consumption of dietary supplements by street runners from the researched sports advisory, and further studies are needed to obtain more information about this.

Key words: Dietary Supplements, Running, Exercise

INTRODUÇÃO

As corridas de rua correspondem a uma das diversas provas do atletismo e vem despertando grande interesse da população em geral. Por ser uma atividade sem grandes limitações de espaço, pode ser realizada tanto ao ar livre, quanto na esteira em dias de chuva, e o corredor iniciante não precisa dispor de habilidades atléticas, basta apenas ter força de vontade (Freitas e Sedorko, 2021).

Elas se enquadram no conjunto de provas que formam a modalidade do atletismo, e por sua vez é regulamentada e regida pelas instituições representantes deste esporte, que no Brasil fica a cargo da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAAt) e internacionalmente pela Associação Internacional de Federações de Atletismo (IAAF) (Rojo, 2014).

Em relação a prática esportiva de alto rendimento, cada vez mais os corredores de rua vêm buscando serem competitivos e se profissionalizando. Neste sentido vêm buscando diversas possibilidades possíveis para melhora do rendimento, tanto na parte do treinamento esportivo, quanto na alimentação, e especialmente na suplementação (Magalhães, 2019). Visto que durante as provas os atletas podem estar sujeitos a desidratação, a depleção de carboidratos e problemas gastrointestinal, situações que podem reduzir a performance esportiva e ainda configurar uma ameaça à saúde do corredor (Patrocínio e colaboradores, 2017).

Sabe-se também que os atletas têm inúmeras demandas fisiológicas, e com isso muitas vezes os corredores tem dificuldades em ingerir uma dieta adequada para as suas necessidades nutricionais, como quantidade de proteínas, carboidratos e gorduras. Devido ao ritmo de vida agitado, e o grande volume de treinamento, não conseguem se alimentar nas horas pré-determinadas. Por essas e outras razões o uso de suplementos alimentares se faz necessário (Magalhães, 2019).

Contudo, muitas das vezes essas substâncias são ingeridas de maneira inapropriada, sem indicação de um profissional que seja qualificado. Consequentemente, o mau uso e a inadequada destinação podem acarretar alterações fisiológicas indesejáveis. Logo é importante ressaltar a necessidade do acompanhamento com profissional da saúde adequado para garantir bons resultados e não prejudicar a homeostasia corporal (Silva, 2021).

Diante deste contexto, este estudo teve como objetivo avaliar o consumo de suplementos alimentares em atletas de corrida de rua de uma assessoria esportiva da cidade de Tubarão, SC, assim como os mais utilizados, o perfil dos usuários e a indicação.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de um estudo transversal, descritivo com abordagem quantitativa. Para certificação da representatividade amostral foi realizado o contato inicial com o responsável da assessoria esportiva. Após o primeiro contato, se obteve uma média de 220 integrantes no grupo, contudo 113 corredores responderam à pesquisa, no qual este foi considerado o tamanho da amostra.

Foi realizado pelos representantes legais, o Preenchimento da Declaração de Ciência e Concordância da Instituição Envolvida, sendo esta encaminhada ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com seres humanos, resolução nº 466/12. A pesquisa foi aprovada pelo CEP da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL, Palhoça/SC sobre o parecer nº 5.766.106. Todos os participantes desta pesquisa aceitaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e foram orientados quanto a pesquisa, seus riscos e objetivos. Os critérios de inclusão para o estudo foram: Indivíduos de ambos os gêneros, que estavam ativos na assessoria esportiva, e que concordaram em participar da pesquisa.

Para a coleta de dados foi utilizado como instrumento, um questionário adaptado de Cantori, Sordi, e Navarro, (2009). O questionário foi composto por 19 questões abertas e fechadas, relacionadas ao objetivo deste estudo, com perguntas sociodemográficas e sobre o tipo de treinamento e o uso de suplementos alimentares. A coleta ocorreu nos meses de fevereiro e março de 2023, em diferentes dias da semana. Toda coleta foi feita em ambiente virtual, pelo Google Forms®, aplicada de forma online, por meio de envio do questionário via rede social (WhatsApp®), contendo o TCLE com a opção de aceita-lo e/ou recusá-lo e os instrumentos de pesquisa. Os dados coletados foram digitados em um banco de dados no programa Microsoft Excel®.

RESULTADOS

Fizeram parte do estudo 113 frequentadores da assessoria esportiva da cidade, no qual 63 (56,25%) eram homens e 49 (43,75%) eram mulheres. A idade média da população foi de 38,51 anos (DP = 8,16), representando como valores mínimo e máximo respectivamente 21 e 60 anos. Com relação a raça, 97 (87,39%) eram brancos, 8 (7,21%) pardos e 6 (5,41%) negros.

O nível de escolaridade mais encontrado entre os participantes foi ensino superior completo 77 (68,75%), seguido de ensino médio completo 17 (15,18%), ensino superior incompleto 15 (13,39%), ensino fundamental incompleto 2 (1,79%) e ensino fundamental completo 1 (0,89%).

Além da prática de corrida de rua os participantes mencionaram uma frequência maior nos exercícios de fortalecimento muscular como, musculação 22 (21,78%), funcional 14 (13,83%) e crossfit 5 (4,95%), além de outras atividades como, ciclismo 18 (17,82%), natação 7 (6,93%) e futebol 5 (4,95%), alguns entrevistados relataram não realizar outro exercício físico 14 (13,86%).

O tempo de prática do exercício, a maior parte praticava corrida de rua a mais de 4 anos 61 (54,95%), seguindo de 3 a 4 anos 16 (14,41%), de 2 a 3 anos 14 (12,61%), de 1 a 2 anos 12 (10,81%), de 1 a 6 meses 5 (4,50%) e 6 a 12 meses 3 (2,70%).

Quando o questionamento foi sobre a frequência na semana de treinamento, a duração do exercício e a quilometragem, havia múltiplas escolhas, sendo possível apenas uma opção de resposta. Os resultados encontrados são apresentados na tabela 1.

Tabela 1 – Frequência na semanal de treinamento, duração do exercício e quilometragem.

Frequência semanal de treinamento	Total	%
De 3 a 4 por semana	29	25,66
De 5 a 6 por semana	28	24,78
De 4 a 5 dias por semana	24	21,24
De 2 a 3 dias por semana	22	19,47

De 1 a 2 dias por semana	8	7,08
De 7 dias na semana	2	1,77
Duração do exercício	Total	%
De 30 a 60 minutos	66	58,41
Até 1h e 30 minutos	40	35,40
Acima de 2h	4	3,54
Até 30 minutos	3	2,65
Quilometragem	Total	%
Até 30 km	33	29,46
De 46 a 60 km	28	25,00
Mais de 60 km	26	23,21
De 31 a 45 km	25	22,32

Fonte: Elaboração do autor, 2023.

Dos entrevistados 106 (93,81%) relataram participar de competições e 7 (6,19%) não participam. As distâncias percorridas nas competições 43 (40,57%) participam dos 21 km, 22 (20,75%) na distância de 10 km, 18 (16,98%) na distância de 5 km, 15 (14,15%) na distância de ultramaratonas, 8 (7,55%) na distância de 42 km. Uma das questões era se os suplementos influenciavam na performance durante as competições e 76 (71,70%) responderam que sim, 13 (12,26%) que não.

Sobre o uso de suplementos alimentares 91 (81,25%) responderam que fazem uso e 21 (18,75) não fazem. Quando questionados sobre os objetivos desejados com o uso de suplementos, havia múltiplas escolhas, sendo possível mais de uma opção de resposta. Os resultados encontrados são apresentados na tabela 2.

Tabela 2 – Objetivo com o uso de suplementos alimentares.

Objetivos para o consumo de suplementos alimentares	Total	%
Recuperação muscular	58	28,02
Manutenção corporal	41	19,81
Complementar à alimentação	38	18,36
Ganho de performance	37	17,87

Ganho de massa muscular	22	10,63
Evitar catabolismo	7	3,38
Perda de tecido adiposo	4	1,93

Fonte: Elaboração do autor, 2023.

A tabela 3 descreve os suplementos alimentares utilizados pré treino e pós treino.

Tabela 3 – Suplementos alimentares utilizados pré treino e pós treino.

Suplementos alimentares utilizados pré treino	Total	%
Creatina	41	18,89
Não utiliza suplementos alimentares pré treino	31	14,29
Isotônico	28	12,90
Cafeína	25	11,52
Whey protein	20	9,22
Palatinose	19	8,76
Vitaminas e Minerais	19	8,76
BCAA	13	5,99
Outros	9	4,15
Glutamina	6	2,76
Maltodextrina	3	1,38
Albumina	2	0,92
Caseína	1	0,46
Suplementos alimentares utilizados pós treino	Total	%
Whey protein	54	27,27
Isotônico	36	18,18
Creatina	26	13,13
Não utilizo suplemento pós treino	25	12,63
BCAA	15	7,58
Vitaminas e Minerais	15	7,58

Outros	10	5,05
Proteínas vegetais	9	4,55
Glutamina	5	2,53
Albumina	1	0,51
Caseína	1	0,51
Maltodextrina	1	0,51

Fonte: Elaboração do autor, 2023.

A pergunta sobre a indicação ou orientação para o consumo dos suplementos alimentares, apresentavam múltiplas escolhas, cujo os resultados, 63 (64,29%) foi por nutricionista, 17 (17,35%) utilizam por conta própria, 8 (8,16%) por médico e profissional de educação física, 2 (2,04%) outros.

Discussão

É possível observar inicialmente que a amostra foi composta, em maior proporcionalidade, por homens, na faixa etária média de 38,51 anos e com ensino superior completo, em 68,75% do total. Porém, como observado em pesquisas anteriores e com certa similaridade metodológica ao presente estudo, o sexo feminino acaba por predominar entre corredores de rua. Segundo Rockenbach e Soweck (2019), após aplicação de questionário com corredores de rua amadores da cidade de Ponta Grossa – PR, 66.67% eram do sexo feminino e se encontravam na faixa etária de 18 a 50 anos. As mulheres vem ocupando cada vez mais espaço nos eventos de corrida, ao citar como exemplo, a última edição da São Silvestre realizada em 2022, elas tiveram um total de inscrito de 35%, um número superior a 5% do ano de 2021.

A maior parte dos entrevistados relatou a pratica da corrida de rua a mais de 4 anos, com uma frequência semanal de 3 a 4 dias, duração média de 30 a 60 minutos, com volume semanal de 30 quilômetros. No estudo de Magalhães (2019), com corredores de rua em diversas fases de preparação, constatou a pratica acima de 4 anos, frequência semanal também de 3 a 4 dias, com duração média de 46 a 60 minutos, só que com volume semanal maior que 60 quilômetros. A duração e o volume semanal de treinamento podem estar associados ao consumo de suplementos alimentares, visto que 81,25% fazem uso, com finalidade de recuperação muscular e manutenção corporal. Objetivos semelhantes são encontrados no estudo de Nabuco e colaboradores (2016), Magalhães (2019), e Molz (2019), sendo citados recuperação muscular, melhora de rendimento e performance.

Dos entrevistados 106 relataram participar de competições, os dados ressaltaram uma maior prevalência na distância de 21 quilômetros 40,57%, e na distância de 10 quilômetros 20,75%. No estudo de Magalhães (2019), realizado com corredores de rua em diferentes fases de preparação, 60,0% competem em provas de 10 quilômetros e 35,0% provas de 5 quilômetros. No presente estudo os participantes mencionaram uma maior frequência nos exercícios de fortalecimento muscular como, musculação, funcional e crossfit. A musculação ou treinamento de força segundo Medeiros (2020), pode melhorar os aspectos do condicionamento anaeróbico e, em recorrência disso, otimiza a produção de força rápida, esta que é crucial no momento em contato com o solo. Além disso, a produção de força elástica

e seu metabolismo anaeróbico são fatores que influenciam na economia da corrida e pode também auxiliar no fortalecimento muscular e menores incidências de lesões.

Entre os tipos de suplementos mais utilizados estão o Whey protein (54%) e creatina (41%). Soares e colaboradores (2019), realizaram um estudo com frequentadores de academias, e encontraram utilização de whey protein, creatina e aminoácidos. Vidal (2021), realizou um estudo sobre a ingestão de suplementos alimentares entre atletas de diferentes modalidades esportivas, no MMA se destacou, whey protein e BCAA, no futebol americano whey protein e creatina, e com triatletas glutamina e whey protein. A procura pela utilização do whey protein de maneira generalizada, vem atrelado com o objetivo de recuperação muscular e melhora do rendimento, além de auxiliar no ganho de massa muscular. E como a amostra relatou uma prática regular e concomitante de exercícios de força, o consumo de suplementos proteicos sugere uma preocupação em relação a recuperação e estímulo para manutenção muscular.

Quando os participantes foram questionados quanto à indicação dos suplementos utilizados, o nutricionista foi citado por mais da metade dos participantes, seguida da utilização por conta própria, profissionais de educação física e médicos. Um maior nível de escolaridade dos participantes deste estudo, associado a um maior discernimento de prescrição por profissionais habilitados, pode ter contribuído para a procura da orientação de um nutricionista. Além disso fatores como renda, cultura regional, visibilidade dos profissionais nutricionistas e incentivo de treinadores, podem também contribuir para uma maior inserção do nutricionista no âmbito esportivo.

Conclusão

Em conclusão, verificou-se um significativo consumo de suplementos alimentares por corredores de rua de uma assessoria esportiva da cidade de Tubarão, SC, com uma maior participação dos homens.

Entre os usuários de suplementos a maioria é jovem, com um nível superior de escolaridade e pratica exercícios físicos a mais de quatro anos. O principal objetivo com o consumo foi recuperação muscular seguida de manutenção corporal, e os mais utilizados foram whey protein e creatina, com sua indicação sendo feita principalmente por nutricionista.

É possível afirmar que o consumo de suplementos alimentares vem associado a práticas de exercício físico. Com isso se torna necessário mais estudos para obter-se mais informações a respeito.

Referências

Freitas, M. B.; Sedorko, M. C. Os benefícios da corrida de rua para a qualidade de vida de seus praticantes. *Biomotriz, Crus Alta RS*, Vol. 15. Num. 1. 2021. p. 306-316.

Magalhães, A. A. T. Uso de suplementos alimentares por corredores de rua: em diferentes fases de preparação. João Pessoa PB. 2019.

Medeiros, C. C. Treinamento de força para corredores de rua de endurance de alto rendimento. Universidade Federal do Paraná. Curitiba. 2020

Molz, P. Prevalência do uso de suplementos alimentares por corredores de trail-running. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 13. Num. 83. 2019. p. 1194-1202.

Nabuco, H. C .G.; Rodrigues, V. B.; Coelho, C. D. F. Fatores associados ao uso de suplementos alimentares entre atletas: revisão sistêmica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 22. Num. 5. 2016.

Patrocínio, D. L. D.; Soares, F. T.; Junior, N. W.; Rougemont, F. C.; Wassmansdorf, R.; Ribas, M. R. Uso referido de suplementos alimentares por corredores de montanha. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 68. 2017. p. 1019-1027.

Rockenbach, R. T. M.; Soweck, E. L. Corredores de rua amadores de Ponta Grossa-PR: percepção e importância destinada à alimentação. *Revista Nutrir*. Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais – CESCAGE. 2019

Rojo, J. R. Corridas de rua, sua história e transformação. VII Congresso Sulbrasileiro de Ciências do Esporte. Matinhos PR. 2014

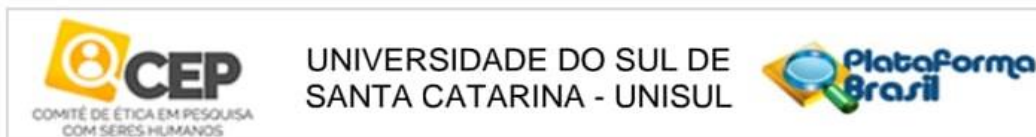
Silva, A. D. A.; Fischer, G. B.; Rodrigues, G. M.; Maciel, O. G.; Costa, N. C. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física: revisão integrativa. *Brazilian Journal of Development*. Curitiba. Vol. 7. Num. 4. 2021. p. 43327-43346.

Soares, J. P.; Costa, A. C. P.; Costa, G. A.; Carvalho, F. C.; Landim, L. A. S. P. Conhecimento nutricional e uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de uma capital do nordeste. *Nutrição Braisl*. Vol. 18. Num. 2. 2019. p. 95-105.

Vidal, R. N. Ingestão de suplementos alimentares entre atletas de diferentes modalidades esportivas. Universidade federal do Rio de Janeiro. Macaé. 2021.

ANEXOS

ANEXO 1 – Parecer substanciado do CEP: Protocolo nº 5.766.106



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Avaliação do consumo de suplementos alimentares em atletas de corrida de rua de uma assessoria esportiva da cidade de Tubarão, SC.

Pesquisador: Anderson Cargnin de Carvalho

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 64360622.9.0000.0261

Instituição Proponente: SOCIEDADE DE EDUCACAO SUPERIOR E CULTURA BRASIL S.A.

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.766.106

Apresentação do Projeto:

As informações elencadas foram retiradas das Informações Básicas da Pesquisa, arquivo "PB_INFORMACOES_BASICAS_DOPROJETO_1979254.pdf", postado na Plataforma Brasil em 12/09/2022.

INTRODUÇÃO As corridas de rua correspondem a uma das diversas provas do atletismo e vem despertando grande interesse da população em geral. Por ser uma atividade sem grandes limitações de espaço, pode ser realizada tanto ao ar livre quanto na esteira em dias de chuva e o corredor iniciante não precisa dispor de habilidades atléticas, basta apenas ter força de vontade (FREITAS et al, 2021). Esta modalidade surgiu na Inglaterra, no século XVII, tornando-se muito popular, posteriormente expandiram-se para os Estados Unidos e pela Europa (MAGALHÃES, 2019). Elas se enquadram no conjunto de provas que formam a modalidade do atletismo, e por sua vez é regulamentada e regida pelas instituições representantes deste esporte, que no Brasil fica a cargo da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt) e internacionalmente pela Associação Internacional de Federações de Atletismo (IAAF) (ROJO, 2011). Em relação a prática esportiva de alto rendimento, cada vez mais os corredores de rua vêm buscando serem competitivos e se profissionalizando. Neste sentido vêm buscando diversas possibilidades possíveis para melhorarem o rendimento, tanto na parte do treinamento esportivo, quanto na alimentação, e especialmente na suplementação (MAGALHÃES, 2019). Visto que durante as provas os atletas estão

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25 prédio do CAA/CAF, primeiro andar - sala 1

Bairro: Pedra Branca

CEP: 88.137-270

UF: SC

Município: PALHOÇA

Telefone: (48)3279-1036

E-mail: cep.contato@unisul.br

sujeitos a desidratação, a depleção de carboidratos, problemas gastrointestinal, hipotermia e hiponatremia, situação que pode reduzir a resistência e ameaçar a saúde do corredor (PATROCÍNIO et al, 2017). Antigamente as pessoas tinham ideias muito vagas sobre os alimentos, criando vários tabus, poderes mágicos ou valor medicinal para os mesmos. Entre 1750 e 1900 d.C., a nutrição passou pela era químico-analítico, iniciada pelo francês Antoine Lavoisier, considerado o "Pai da Nutrição", cujo trabalho, no século XVIII, abrangeu o estudo da respiração, da oxidação e da calorimetria, sempre relacionadas com a utilização da energia proveniente dos alimentos. Por volta de 1900 até os dias atuais, inicia-se a era biológica, que visa determinar as relações entre os nutrientes, seus exatos papéis biológicos, e as necessidades dietéticas humanas (DIAS, 2020). Sabe-se também que os atletas têm inúmeras demandas fisiológicas (como o exercício físico, o estresse, etc.), além disso muitas vezes os corredores tem dificuldade em ingerir uma dieta adequada para as suas necessidades nutricionais, como quantidade de proteínas, carboidratos e gorduras inadequadas, devido ao ritmo de vida agitado, grande volume de treinamento, não consegue se alimentar nas horas pré-determinadas. Por essas e outras razões o uso de suplementos alimentares se faz necessário (MAGALHÃES, 2019). A respeito do uso de suplementos alimentares sabe-se que são produtos com a finalidade de complementar a dieta (ex. vitaminas, minerais, produtos herbais, aminoácidos, enzimas e metabolitos). Tais produtos podem ser encontrados em diversas formas: comprimidos, cápsulas, cápsulas de gel, pós ou líquidos. Assim os suplementos alimentares são categorizados para aumentar a massa muscular, perda de peso corporal ou melhora do desempenho (NABUCO et al, 2016). Segundo a pesquisa realizada em 2020 pela Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres – ABIAD, mostrou um aumento de 10% no consumo de suplementos alimentares em relação a 2015. E que 59% dos lares brasileiros possuem pelo menos uma pessoa consumindo suplementos alimentares, sendo que, 90% dos entrevistados usam como um complemento à alimentação e 85% buscam saúde e bem-estar (ABIAD,2020). Na pesquisa de Orçamentos Familiares 2017 – 2018 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mostrou que mais de 19,2% da população brasileira entre adolescentes, adultos e idosos consomem pelo menos um suplemento alimentar. As mulheres apresentaram um consumo maior, particularmente, as mulheres idosas 41%. Suplementos à base de proteínas e outros suplementos para atletas foram referidos por 1,7% da população geral. (IBGE,2020). Contudo, muitas das vezes essas substâncias são ingeridas de maneira inapropriada, sem indicação de um profissional que seja qualificado e com uso indiscriminado. Consequentemente, o mau uso pode acarretar alterações fisiológicas como sobrecarga renal e hepática, arritmias, hipercalcemia, hipertermia,

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25 prédio do CAA/CAF, primeiro andar - sala 1

Bairro: Pedra Branca

CEP: 88.137-270

UF: SC

Município: PALHOÇA

Telefone: (48)3279-1036

E-mail: cep.contato@unisul.br

doenças coronarianas e aterosclerose. Logo é importante ressaltar a necessidade do acompanhamento com profissional da saúde adequado para garantir bons resultados e não prejudicar a homeostasia corporal (SILVA, 2021). Desde modo, o estudo tem como objetivo avaliar o consumo de suplementos alimentares de atletas de corrida de rua, assim como o mais utilizado, o perfil dos usuários e indicação.

HIPÓTESE Com base na literatura atual sobre o tema, espera-se encontrar uma alta porcentagem de atletas que fazem uso de suplementos alimentares sem recomendações de profissionais especializados, com um foco maior no consumo de produtos proteicos e com uma prevalência do gênero masculino.

METODOLOGIA A população deste estudo será composta por atletas que praticam corrida de rua e fazem parte de uma assessoria esportiva da cidade de Tubarão.

Essa assessoria desenvolve suas atividades em grupo duas vezes na semana em um local específico da cidade, e o restante dos dias os atletas fazem seus treinamentos de forma individual, mas também, inclui atividades nos finais de semana onde exploram diferentes percursos com trilhas, estradas de chão, morros, praias que se encontram na região. O número total de atletas da assessoria é de 220 atletas.

Serão coletadas assinaturas do Termo de Declaração de Ciências e Concordância das Instituições Envolvidas na pesquisa (APÊNDICE A). Após submetido a aprovação do CEP e a coleta dos dados será iniciada e seguirá os seguintes passos:

- a) Assinaturas do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos participantes envolvidos (APÊNDICE B);
- b) O questionário será através do Google Forms, e o link gerado neste aplicativo será encaminhado ao grupo do Whatsapp dos atletas de corrida de rua.

Para o levantamento de dado será utilizado um questionário adaptado de Cantori, Sordi e Navarro 2009, que foi elaborado para avaliar o conhecimento dos praticantes de atividades físicas, sobre os suplementos que utilizam.

As variáveis apresentadas na pesquisa serão:

- Idade: Avaliada em anos completo;
- Sexo: Classificado em: Masculino, feminino e outros;
- Estado Civil: Classificado em: Solteiro, casado, viúvo;
- Raça: Classificado em: Branca, amarela, negro e pardo;

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25 prédio do CAA/CAF, primeiro andar - sala 1

Bairro: Pedra Branca

CEP: 88.137-270

UF: SC

Município: PALHOÇA

Telefone: (48)3279-1036

E-mail: cep.contato@unisul.br

Continuação do Parecer: 5.766.106

- Grau de Escolaridade: Classificado em: Analfabeto; ensino fundamental incompleto; ensino fundamental completo; ensino médio incompleto; ensino médio completo; ensino superior incompleto; ensino superior completo;
 - Realiza outra atividade física além da corrida de rua: Classificação em: Sim ou não;
 - Quanto tempo que pratica corrida de rua: Classificado em: Meses ou anos;
 - Qual a frequência na semana: Classificado em: Dias;
 - Qual a duração por dia: Classificados em: Minutos ou horas;
 - Quantos quilômetros corre em média por semana: Classificados em: quilômetros;
 - Participa de competições: Classificados em: Sim ou não;
 - Em quais provas compete: Classificados em: quilômetros;
 - Usa algum tipo de suplemento: Classificados em: Sim ou não;
 - Qual seu objetivo com o uso de suplemento alimentar: Classificados em: Ganho de massa muscular, perda de tecido adiposo, manutenção corporal, evitar catabolismo, ganho de desempenho e complementar a alimentação;
 - Quais os suplementos você utiliza antes de uma sessão de treino: Classificados em: Maltodestrina, dextrose, palatinose, whey protein, albumina, BCAA, glutamina, caseína, creatina, vitaminas e minerais, isotônico, outros, e se não utiliza suplemento alimentar antes do treinamento, ou uma alimentação normal.
 - Quais os suplementos você utiliza após a sessão de treino: Classificados em: Maltodestrina, dextrose, palatinose, whey protein, albumina, BCAA, glutamina, caseína, vitaminas e minerais, isotônicos, outros, e se não utiliza suplemento alimentar após o treinamento, ou uma alimentação normal.
 - Para você, o uso de suplemento melhora o seu desempenho nos treinos: Classificados em: Sim, não e tanto faz;
 - Para você, o uso de suplemento influencia na sua performance nas provas: Classificados em: sim, não e tanto faz;
 - Caso você utilize suplemento alimentar antes e/ou após os treinos, quem indico: Classificados em: Nutricionista, médico, profissional de educação física / técnico, treinador e/ou preparador físico, utilizo por conta própria e outros.
- Metodologia de Análise de Dados:
- Será realizada análise descritiva das variáveis em estudo. Serão relatadas as frequências, porcentagem, média e desvio padrão das variáveis quantitativas. Os dados quantitativos

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25 prédio do CAA/CAF, primeiro andar - sala 1

Bairro: Pedra Branca

CEP: 88.137-270

UF: SC

Município: PALHOÇA

Telefone: (48)3279-1036

E-mail: cep.contato@unisul.br



UNIVERSIDADE DO SUL DE
SANTA CATARINA - UNISUL



Continuação do Parecer: 5.766.106

categorizados, obtido do questionário será extraído em uma planilha no programa Excel e posteriormente serão analisadas associações estatísticas por intermédio do programa StatisticalPackage for the Social Sciences (SPSS) versão 12.0. O nível de significância considerado será $p < 0,05$.

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO: Nos critérios de inclusão serão considerados: Indivíduos de ambos os gêneros, que estejam ativos na assessoria esportiva, e que concordem participar da pesquisa.

CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO: Os critérios de exclusão serão: ter idade inferior a dezoito anos e superior a sessenta anos, não assinar o termo de consentimento livre e esclarecido e não responder de forma correta o questionário.

Objetivo da Pesquisa:

Avaliar o consumo de suplementos alimentares dos atletas de corrida de rua.

Objetivo Secundário:

Descrever as informações sociodemográficas e perfil de treinamento; • Analisar os suplementos mais utilizados e recomendações;

Comparar o uso de suplemento com o tempo de treinamento

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Os possíveis riscos se dão pela possibilidade de haver desconforto ao compartilhar informações pessoais. Como forma de minimizar este risco, os dados serão publicados de forma coletiva, assim impossibilitando a identificação de qualquer pessoa. Mas caso o pesquisado se sinta incomodado, terá total liberdade para se negar a responder o questionário.

Benefícios:

Este estudo terá benefícios apenas de forma indireta. Todavia, indiretamente estarão colaborando para a compreensão sobre o tema estudado.

Assim, informa-se ainda que caso aceitem participar, isso deverá ser feito de forma voluntária, pois os participantes da pesquisa não receberão qualquer tipo de remuneração.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

- Caráter acadêmico projeto de TCC do curso Nutrição, campus Tubarão.
- Desenho do estudo: Transversal
- Local do estudo: Tubarão SC

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25 prédio do CAA/CAF, primeiro andar - sala 1

Bairro: Pedra Branca

CEP: 88.137-270

UF: SC

Município: PALHOÇA

Telefone: (48)3279-1036

E-mail: cep.contato@unisul.br



UNIVERSIDADE DO SUL DE
SANTA CATARINA - UNISUL



Continuação do Parecer: 5.766.106

- Número de participantes: 220
- Perfil dos participantes: Atletas que praticam corrida de rua e fazem parte de uma assessoria esportiva da cidade de Tubarão.
- Apresenta TCLE, TALE (se houver) ou "Solicita dispensa do TCLE e justifica: Apresenta e de acordo.
- Previsão de início da coleta de dados: novembro 2022
- Previsão de encerramento do estudo: julho 2023

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

"Vide campo 'Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações'.

Recomendações:

Vide campo "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações".

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não foram encontrados óbices éticos

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo de pesquisa em consonância com a Resolução 466/12 e/ou 510/16 do Conselho Nacional de Saúde.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1979254.pdf	12/09/2022 19:02:38		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	TCC.docx	12/09/2022 19:02:20	LETICIA ASKEL BATISTA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	12/09/2022 19:01:23	LETICIA ASKEL BATISTA	Aceito
Declaração de concordância	202209120637.pdf	12/09/2022 18:59:50	LETICIA ASKEL BATISTA	Aceito

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25 prédio do CAA/CAF, primeiro andar - sala 1

Bairro: Pedra Branca

CEP: 88.137-270

UF: SC

Município: PALHOÇA

Telefone: (48)3279-1036

E-mail: cep.contato@unisul.br



UNIVERSIDADE DO SUL DE
SANTA CATARINA - UNISUL



Continuação do Parecer: 5.766.106

Folha de Rosto	202208151108.pdf	15/08/2022 11:32:01	LETICIA ASKEL BATISTA	Aceito
----------------	------------------	------------------------	--------------------------	--------

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PALHOCA, 21 de Novembro de 2022

Assinado por:

Betine Pinto Moehleck Iser
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25 prédio do CAA/CAF, primeiro andar - sala 1

Bairro: Pedra Branca

CEP: 88.137-270

UF: SC

Município: PALHOCA

Telefone: (48)3279-1036

E-mail: cep.contato@unisul.br

ANEXO 2 – Instruções aos autores a Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

Submissões

O cadastro no sistema e posterior acesso, por meio de login e senha, são obrigatórios para a submissão de trabalhos, bem como para acompanhar o processo editorial em curso. Acesso em uma conta existente ou Registrar uma nova conta.

Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

- Configurações contribuição é original e inédita, e não está sendo avaliada para publicação por outra revista; caso contrário, deve-se justificar em "Comentários ao editor".
- O arquivo da submissão está em formato Microsoft Word, OpenOffice ou RTF.
- URLs para as referências foram informadas quando possível.
- O texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos em Diretrizes para Autores, na página Sobre a Revista.
- As ilustrações, figuras e tabelas devem estar posicionadas dentro do texto em seu local apropriado. Caso necessário, os autores deverão submeter ilustrações e figuras em formato próprio, a pedido da editoração.

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 em 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;
- (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 título e o resumo em inglês (abstract), representando a tradução do título e do resumo para a língua 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 é **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/JoMEO](#) 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](#)

1 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](#)).

2 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.

ANEXO 3- Carta de Encaminhamento do orientador