

**CONSUMO ALIMENTAR DE PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA EM TERESINA-PI**Andreia Ferreira Cardoso<sup>1</sup>, Elane de Sena Ferreira<sup>1</sup>  
Lindinalva Vieira dos Santos<sup>1</sup>**RESUMO**

As corridas de rua são aquelas disputadas em circuitos de rua, avenidas e estradas com distâncias oficiais que variam entre 5km e 100km. Se popularizou em todo o mundo, principalmente por conta da facilidade em sua prática e ser acessível em termos financeiros e incentivar a interação social. Objetivo: Conhecer os tipos de alimentos consumidos antes da competição e treino de corrida de rua em Teresina-PI. Metodologia: Estudo transversal, de natureza quantitativa e descritiva. Realizado em assessorias de corrida e em locais públicos definidos pela equipe de organização, na cidade de Teresina-PI, constituído por praticantes de corrida categoria amador, adultos de ambos os sexos, com idade entre 20 e 59 anos. Resultados e Discussão: O consumo alimentar antes das competições e treinos foram constituídos por grupo dos infusos, frutas e cereais no desjejum; frutas, infusos, cereais e leite no lanche da manhã; frutas, cereais, leites e massas no lanche da tarde; por grupo das carnes, cereais, hortaliças e leguminosas no almoço; consumo de carnes, cereais, massas, frutas e leite no jantar e prevalência no consumo de frutas e leite na ceia. Conclusão: Verifica-se que há uma necessidade de conscientização dos praticantes de corrida e criação de políticas públicas que possibilitem um acesso mais abrangente e rotineiro de busca por um acompanhamento com profissional nutricionista para que ocorra a adequada alimentação e diminuição dos riscos à saúde dos mesmos, que é um dos fatores mais significativos da prática desta modalidade.

**Palavras-chave:** Corrida. Consumo de alimentos. Provas de rendimento.

1-Faculdade Estácio de Teresina, Teresina-PI, Brasil.

**ABSTRACT**

Food consumption of street-joggers in Teresina-PI

The street races are those disputed in street circuits, avenues and roads with official distances that vary between 5km and 100km. It has become popular around the world, mainly because of the ease in its practice and to be accessible in financial terms and to encourage social interaction. Objective: To know the types of food consumed before the competition and training of street racing in Teresina-PI. Methodology: Cross-sectional, quantitative and descriptive study. Held in race counseling and in public places defined by the organization team, in the city of Teresina-PI, made up of amateur category runners, adults of both sexes, aged between 20 and 59 years. Results and Discussion: The food consumption before the competitions and training were constituted by group of infusions, fruits and cereals at breakfast; fruits, infusions, cereals and milk in the morning snack; fruits, cereals, milks and pasta in the afternoon snack; per group of meats, cereals, vegetables and legumes at lunch; consumption of meat, cereals, pasta, fruits and milk at dinner and prevalence in fruit and milk consumption at supper. Conclusion: It is verified that there is a need to raise the awareness of race practitioners and the creation of public policies that allow a more comprehensive and routine access to follow up with a professional nutritionist so that adequate nutrition occurs and health risks are reduced, which is one of the most significant factors in the practice of this modality.

**Key words:** Running. Food consumption. Proof of income.

E-mail dos autores:  
dei.afc@hotmail.com  
lanesena2010@hotmail.com  
lindinalva.viera@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

Segundo a associação Internacional das Federações de Atletismo, as corridas de rua são as disputadas em circuitos de rua, avenidas e estradas com distâncias oficiais que variam entre 5km e 100km.

Em relação a prática de atividade física ao ar livre a corrida de rua se popularizou em todo o mundo principalmente por conta da facilidade em sua prática, ser acessível em termos financeiros, incentivar a interação social, como também pelo fato de não apresentar restrições quanto ao sexo e faixa etária dos praticantes (Ferreira, Bento, Silva, 2015).

A corrida de rua possui grande número de adeptos, devido aos benefícios em promoção à saúde, estética e a fuga do estresse da vida moderna (Pereira, Assis, Navarro, 2010).

Grande parte dos corredores quando iniciam esta modalidade têm como principal objetivo a melhoria da saúde, mas encontram intenso prazer na atividade física e tornam a realização dos treinos cotidiano (Toscano e colaboradores, 2015).

Ressalta-se a necessidade de fracionamento alimentar ao longo do dia, priorizando-se o desjejum, devido este ser o momento do dia onde o organismo necessita repor os nutrientes perdidos durante o período noturno. O treino de corrida de rua mesmo em categoria amador necessita de intensa reposição de nutrientes específicos, pois seu aporte nutricional difere da grande maioria da população não praticante de atividade física (Azevedo, 2015).

Deve-se atentar para a ingestão adequada de nutrientes, pois são componentes fundamentais para a recuperação muscular dos mesmos. Uma boa ingestão de carboidratos complexos é relacionada a uma manutenção satisfatória da massa magra em corredores, importantes para a continuação da prática esportiva e bom desempenho físico dos mesmos (Tormen, Dias, Souza, 2012).

Fato que também pode ser prevenido com a utilização de polifenóis, presentes em frutas, pois são antioxidantes e podem auxiliar na reversão da depleção muscular (Toscano e colaboradores, 2015).

Desse modo, o objetivo é conhecer os tipos de alimentos consumidos antes da

competição e treino de corrida de rua em Teresina-PI.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, de natureza quantitativa e descritiva. A amostra foi eleita por conveniência, de acordo com o número de pessoas que aceitaram participar, constituída por 155 praticantes de corrida de rua da categoria amador, sendo adultos de ambos os sexos, com idade entre 20 e 59 anos e como critério de exclusão: Corredores com prática de corrida inferior a 6 meses e participantes eventuais de competições.

Foram pesquisados durante as competições e treinos ocorridos no período de abril a julho de 2017, uma vez que aconteceram em assessorias de corrida e locais públicos definidos pela equipe de organização, na cidade de Teresina-PI.

Observados todos os aspectos éticos envolvidos na pesquisa com seres humanos, como anonimato e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Estácio de Teresina Nº 1172/2017.

## Procedimento de coleta de dados

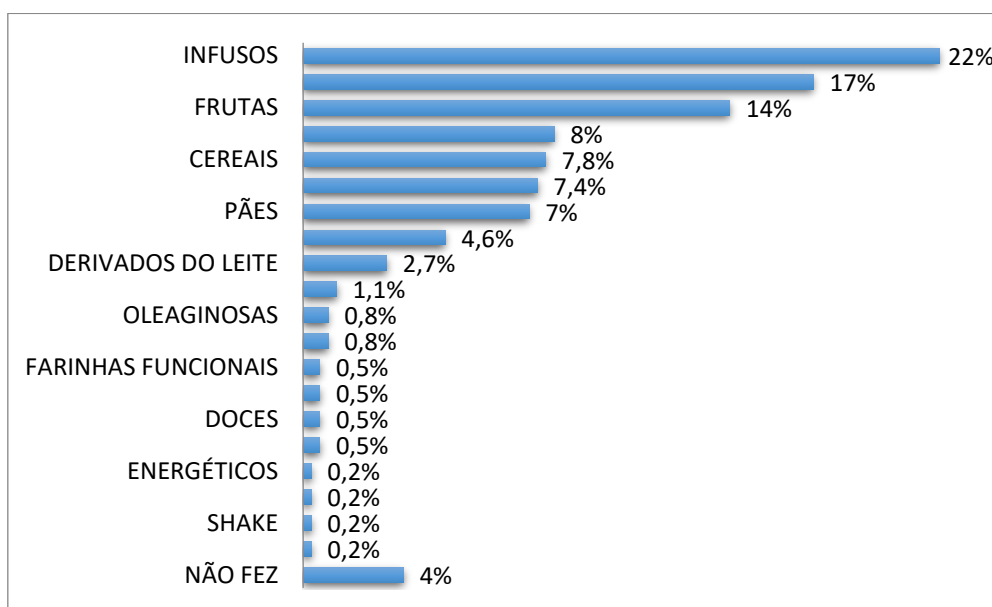
As entrevistas foram aplicadas individualmente em locais escolhidos pelos participantes. Com relação ao consumo alimentar antes da competição e treino, responderam ao recordatório de 24 horas, avaliado de acordo com a análise retrospectiva à cerca do consumo de alimentos até seis refeições antes da competição e treino.

## Análise Estatística

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

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo foi realizado por meio de entrevistas, com a participação de 155 praticantes de corrida de rua nos meses de abril a julho de 2017.



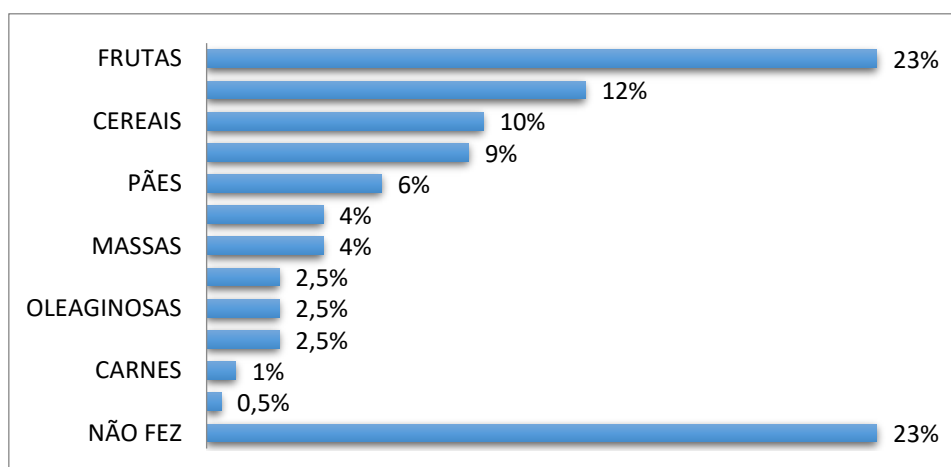
**Gráfico 1** - Distribuição dos grupos alimentares consumidos no desjejum, antes de competições e treinos por praticantes de corrida de rua em Teresina-PI, 2017.

Verificou-se que houve consumo preferencial por grupos alimentares de Infusos, leite, frutas ovos e cereais. Este resultado se justifica devido a maioria das corridas acontecerem no período da manhã garantindo um aporte energético.

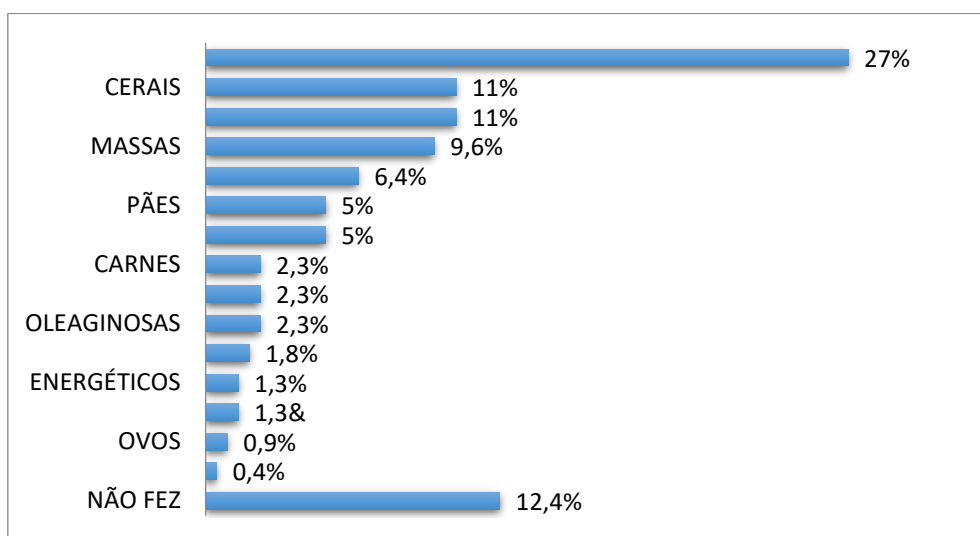
Mendes e colaboradores (2013) em seu estudo com nove triatletas do centro Olímpico da Universidade de Brasília, demonstraram que o consumo de cafeína resultou em melhora significativamente positiva no desempenho do tempo de corrida.

Jahnke (2011), em seu estudo com 14 participantes de uma corrida da cidade de Santa Catarina, refere que os mesmos relataram possuir o hábito de consumir cereais e alimentos integrais nos momentos que antecedem a corrida.

Observou-se que 57% realizavam estratégias alimentares pré-evento com o intuito de melhorar a performance no dia da corrida, sendo que destes, 50% as praticavam no mesmo dia do evento, seguidos daqueles que iniciavam no dia anterior à competição (38%).



**Gráfico 2** - Distribuição dos grupos alimentares consumidos no lanche da manhã, antes de competições e treinos por praticantes de corrida de rua em Teresina-PI, 2017.



**Gráfico 3** - Distribuição dos grupos alimentares consumidos no lanche da tarde, antes de competições e treinos por praticantes de corrida de rua em Teresina- PI, 2017.

Em relação aos lanches prevaleceram de acordo com o gráfico 2 alimentos como frutas, infusos, cereais e leite. No lanche da tarde (Gráfico 3), foram mais consumidas as frutas, cereais, leite e massas. Segundo relatos, os participantes buscavam variar suas escolhas alimentares nas duas refeições, com frutas tropicais o que garante um bom aporte de fibras como também alto índice de água em suas composições e ricas em carboidratos para favorecer um estoque energético antes da competição ou treino. Vale ressaltar um percentual significativo de indivíduos que não realizam o lanche da manhã.

Corroborando parte de nosso resultado, Nascimento e colaboradores (2016) mostraram em seu estudo composto por 80 atletas do programa bolsa atleta municipal de Aracaju que quanto ao número de refeições omitidas, os lanches e a ceia aparecem com números elevados.

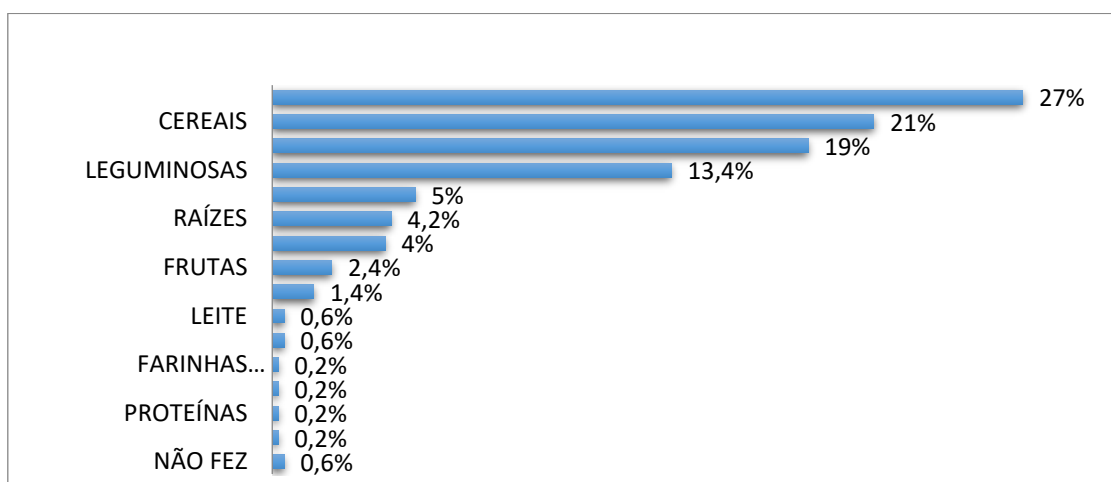
Os hábitos alimentares do almoço como demonstrado abaixo no gráfico 4, baseavam-se no consumo de alimentos como carnes, cereais, hortaliças e leguminosas em maior proporção seguindo as orientações da Pirâmide Alimentar. Segundo Oliveira e colaboradores (2013) em seu estudo com 274 praticantes de atividade física no município de São Paulo, entre a distribuição de consumo dos carboidratos pelos praticantes de atividade física, 180 pessoas

disseram consumir algum tipo de carboidrato, sendo que 57% das pessoas consumiram pão, 23% cereais, 17% arroz e massa, 2% lanche e 1% pessoas consumiram salgados.

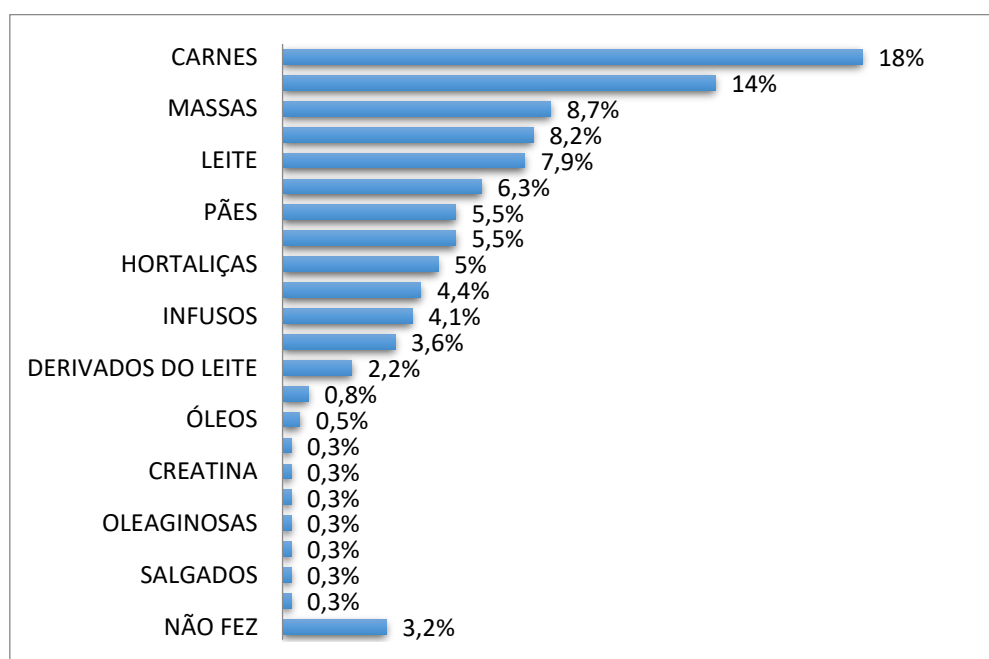
Muitos indivíduos desconhecem a importância da alimentação antes da atividade física. Com relação ao consumo de proteínas antes da prática de atividade física, 147 entrevistados (66%) disseram consumir leite e derivados, 23% carne/peixe/frango e 11% consumiam algum tipo de leguminosa. Ressalta-se também que 78% informaram consumir frutas antes da prática de exercício e 22% verdura/legumes.

Nascimento e colaboradores (2016), identificaram também que não houve omissão de almoço e, entre os grupos alimentares foram encontrados elevados índices de inadequação na ingestão de cereais, hortaliças, leite e derivados.

O gráfico 4 mostra que dentre os grupos alimentares presentes no jantar, obteve-se como resultado mais expressivo o consumo de carnes seguido dos cereais, massas, frutas e leite prevalecendo assim como o almoço a presença da carne. As carnes fornecem proteína de alta qualidade o que garante um aporte de nutrientes essenciais aos corredores associados ao consumo adequado de nutrientes que garantam o fornecimento de energia.



**Gráfico 4** - Distribuição dos grupos alimentares consumidos no almoço, antes de competições e treinos por praticantes de corrida de rua em Teresina- PI, 2017.



**Gráfico 5** - Distribuição dos grupos alimentares consumidos no jantar, antes de competições e treinos por praticantes de corrida de rua em Teresina- PI, 2017.

Resultado semelhante foi encontrado por Nunes e colaboradores (2012) em estudo com 30 competidores de corrida de orientação, realizado em Santa Maria/ RS que citam em seu estudo, que 46% dos praticantes de corrida consumiam alimentos ricos em proteínas e carboidratos antes da competição.

A ceia (Gráfico 6) é uma importante refeição para ser realizada antes de uma atividade intensa, como a prática da corrida que acontecerá no dia seguinte. Nossos

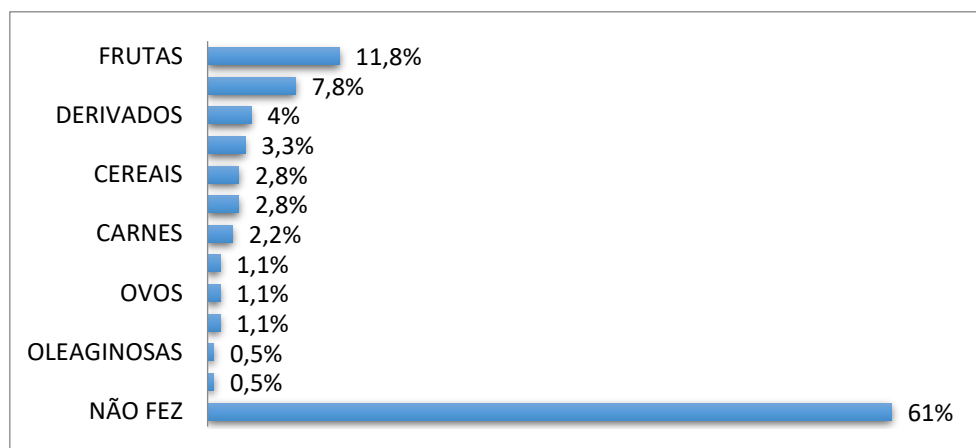
resultados mostraram índices elevados de corredores que não realizavam essa refeição (61%).

Percebe-se certa prevalência no consumo de frutas, ricas em fibras, e também de leite que pode em alguns casos causar algum desconforto gastrointestinal na realização das provas e treinos.

Tostes e colaboradores (2012) relata em sua pesquisa com 30 atletas, na cidade de juiz de fora-MG, que quanto ao padrão de

realização de refeições, a maioria dos registros alimentares analisados continha as três refeições principais: café da manhã (85,2%), almoço (94,4%) e jantar (100,0%). Ao que se refere aos lanches intermediários, 5,5% continham lanche da manhã, (55,5%) lanche da tarde e (51,8%) lanche da noite.

Destaca-se que 12 jogadores (66,7%) realizaram as três refeições principais, sendo que somente 4 (22,2%) desses jogadores as relataram nos três dias de registro. Apenas 2 jogadores (11,1%) relataram a realização de seis refeições.



**Gráfico 6** - Distribuição dos grupos alimentares consumidos na ceia, antes de competições e treinos por praticantes de corrida de rua em Teresina- PI, 2017.

## CONCLUSÃO

Percebeu-se que as refeições realizadas antes de competições e treinos prevalecem a dos grupos alimentares das frutas e cereais, principalmente por não proporcionarem desconforto gástrico no momento do exercício.

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

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

Desta forma verifica-se que há uma necessidade de conscientização aos praticantes de corrida e criação de políticas públicas que possibilitem um acesso mais abrangente e rotineiro de busca por um acompanhamento com profissional

nutricionista para que ocorra a adequada alimentação e diminuição dos riscos à saúde dos mesmos, que é um dos fatores mais significativos para a prática desta modalidade.

## REFERÊNCIAS

- 1-Azevedo, F. H. R. Efeitos da ingestão de carboidratos sobre a resposta glicêmica em corredores de rua na distância de 5 km. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 9. Núm. 49. p.53-59. 2015. <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/500/452>>
- 2-Ferreira, V. R.; Bento, A. P. N.; Silva, M. R. Consumo alimentar, perfil antropométrico e conhecimentos em nutrição de corredores de rua. *Revista Brasileira de Medicina e Esporte*. Vol. 21. Núm. 6. 2015.
- 3-Jahnke, J. Estratégias ergogênicas nutricionais de corredores amadores. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. Vol. 5. Núm. 26. p. 135-144. 2011. <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/245/239>>

4-Mendes, P. H. M.; Marangon, A. F. C.; Fontana, K. E.; Nogueira, J. A. D. Influência da cafeína no desempenho da corrida de 5000 metros. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 7. Núm. 41. p.279-286. 2013.  
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/405/386>>

5-Nascimento, M. V. S.; Villa-Nova, T. M. S.; Silva, D. G.; Nascimento, V. T.; Netto, R. S. M. Inadequações dietéticas em atletas: uma comparação entre homens e mulheres. *J. Phys. Educ.* Vol. 27. 2016.

6-Nunes, L. S.; Mattos, K. M., Blasi, T. C.; Mussoi, T. D.; Muradás, R. O perfil alimentar e antropométrico de competidores elite de corrida de orientação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 6. Núm. 33. p. 178-185. 2012.  
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/298/301>>

7-Oliveira, C. E.; Sandoval, T. C.; Silva, J. C. S.; Stulbach, T. E.; Frade, R. E. T. Avaliação do consumo alimentar antes da prática de atividade física de frequentadores de uma academia no município de São Paulo em diferentes modalidades. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 7. Núm. 37. p.57-67. 2013.  
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/372/362>>

8-Pereira, E. R.; Assis, F. R.; Navarro, F. Perfil e hábitos de hidratação dos corredores de rua de Curitiba, categoria amador. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 4. Núm. 22. São Paulo. p. 336-344. 2010.  
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/199/193>>

9-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. Vol. 6. Núm. 31. p. 4-11. 2012. Disponível em:  
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/11/257>>

10-Toscano, L. T.; Toscano, L. T.; Tavares, R. L.; Santos, J. N.; Clementino, R. C.; Silva, A. S. Efeitos do Consumo do Suco de Uva no

Estado de Humor em Corredores Recreacionais. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*. Vol. 19. p. 25-32. 2015.

11-Tostes, D. R.; Paes, S. T.; Raposo, N. R. B.; Chicourel, E. L.; Fochat, R. C.; Perfil antropométrico, padrão de refeições e consumo alimentar de atletas de uma equipe profissional de futebol. *Revista Digital*. Buenos Aires. Núm. 167. 2012.

Endereço para correspondência:

Elane de Sena Ferreira.  
Rua Humberto Carvalho Santos, 4475.  
Bairro: Novo Horizonte Teresina-PI.  
CEP: 64079015.

Recebido para publicação em 19/12/2017  
Aceito em 05/08/2018