

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA

CAROLINA RAPETTI RODRIGUES

**PERFIL NUTRICIONAL DE MULHERES PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA E
TREINAMENTO FUNCIONAL DA CIDADE DE ITAQUI-RS**

**Itaqui
2016**

CAROLINA RAPETTI RODRIGUES

**PERFIL NUTRICIONAL DE MULHERES PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA E
TREINAMENTO FUNCIONAL DA CIDADE DE ITAQUI-RS**

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

Orientadora: Dra. Fernanda Aline de Moura

**Itaqui
2016**

Ficha catalográfica elaborada automaticamente com os dados fornecidos
pelo(a) autor(a) através do Módulo de Biblioteca do
Sistema GURI (Gestão Unificada de Recursos Institucionais) .

R696p Rodrigues, Carolina
Perfil nutricional de mulheres praticantes de corrida de
rua e treinamento funcional da cidade de Itaqui-RS / Carolina
Rodrigues.
34 p.

Trabalho de Conclusão de Curso(Graduação)-- Universidade
Federal do Pampa, NUTRIÇÃO, 2016.
"Orientação: Fernanda Aline Moura".

1. Exercício . 2. Dieta. 3. Sobrepeso. 4. Estado
Nutricional . I. Título.

CAROLINA RAPETTI RODRIGUES

**PERFIL NUTRICIONAL DE MULHERES PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA E
TREINAMENTO FUNCIONAL DA CIDADE DE ITAQUI-RS**

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

Banca examinadora:

Prof^a. Dr^a. Fernanda Aline de Moura
Orientadora
UNIPAMPA

Prof^a. Dr^a. Fabiana Silveira Copês
UNIPAMPA

Prof^a. Dr^a. Marina Couto Pereira
UNIPAMPA

Perfil nutricional de mulheres praticantes de corrida de rua e treinamento funcional da cidade de Itaqui-RS

Nutritional profile of women who practice road running and functional training of the town of Itaqui-RS

Carolina Rapetti Rodrigues¹, Fernanda Aline de Moura¹.

Universidade Federal do Pampa

Rua Luiz Joaquim de Sá Brito - Promorar, Itaqui/RS – Brasil

CEP: 97650-000

Endereço para correspondência: Fernanda Aline de Moura

Telefone: (55) 9910-4465

E-mail: fernandamoura@unipampa.edu.br

Declaração de conflito de interesses: Nada a declarar.

Categoria do artigo: Original

Área temática: Nutrição Esportiva

¹ Acadêmica em Nutrição – Universidade Federal do Pampa; Itaqui-RS.

¹ Orientadora; Prof^a. Doutora. Universidade Federal do Pampa; Itaqui-RS.

* O manuscrito encontra-se nas normas propostas pela **Revista Brasileira de**

Nutrição Esportiva disponível no endereço eletrônico:

<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/about/submissions>

“Correr é como café. A primeira vez que você toma talvez você não goste. É amargo e deixa um gosto ruim na boca, mas você acaba curtindo o efeito que ele te faz sentir. Entretanto, após algum tempo ele começa a te dar um gosto melhor e de repente você está viciado e é a melhor parte de acordar todos os dias”

Amy Hasting

RESUMO

A nutrição e atividade física estão inversamente relacionadas às doenças, podendo, a alimentação adequada ao treinamento físico, auxiliar na perda de peso e/ou na melhora do desempenho físico. Estudos na área de Nutrição Esportiva que abordem o perfil nutricional de praticantes de treinamento funcional e corrida de rua ainda são escassos, principalmente tratando-se de praticantes de exercício físico do sexo feminino. O presente trabalho teve como objetivo avaliar o consumo alimentar, a composição corporal e o estado nutricional de mulheres praticantes de corrida de rua e/ou treinamento funcional da cidade de Itaqui-RS. Foram avaliadas 12 mulheres praticantes de treinamento funcional e/ou corrida de rua, e mensurados IMC, circunferência da cintura, percentual de gordura, por meio de bioimpedância tetrapolar e consumo alimentar mediante recordatório 24 horas. O trabalho demonstrou um percentual dos macronutrientes adequado. Apesar disso, verificou-se um déficit médio de 520kcal em relação às recomendações para prática de exercícios físicos. Os indicadores antropométricos demonstraram que a maioria das participantes encontrava-se em eutrofia ou sobrepeso (41,66% para ambas classificações), 66,66% das entrevistadas apresentaram percentual de gordura elevado, e 50% das entrevistadas apresentaram risco aumentado para obesidade associado a alterações metabólicas, devido à alta circunferência da cintura. Concluiu-se que, apesar de se tratar de um grupo de mulheres fisicamente ativas, a maioria apresenta-se com elevado percentual de gordura corporal e risco aumentado para desenvolvimento de doenças metabólicas, enfatizando a necessidade de orientações nutricionais adequadas, com vistas à saúde e desempenho físico.

Palavras-chave: exercício, dieta, sobrepeso, estado nutricional.

ABSTRACT

Nutrition and physical activity are inversely related to diseases that can affect women after menopause, and the adequate diet to physical training may assist in weight loss and/or improvement of physical performance. Studies in the area of Sports Nutrition that address the nutritional profile of people practicing functional training and street racing are still scarce, especially when it comes to female amateur athletes. The present study aims at evaluating the dietary intake, body composition and nutritional status of women practicing street racing and/or functional training in the city of Itaquira-RS. Twelve women practicing functional training and/or street racing were evaluated, and BMI, waist circumference, body fat percentage and food consumption were measured. The work showed an adequate percentage of macronutrients, despite an average deficit of 520 kcal in relation to recommendations for physical exercise. The anthropometric indicators showed that the majority of participants (41.66%) were overweight and had a mean BMI of 28.02 kg / m², that is, overweight and 66.66% of the respondents had high fat percentage, With an average value of 31.75% of body fat and 50% of those interviewed presented an increased risk for obesity associated with metabolic alterations. It was concluded that, although it is a group of physically active women, the majority presents with a high percentage of body fat and an increased risk for the development of metabolic diseases, emphasizing the need for adequate nutritional guidelines for health and physical Performance.

Keywords: Exercise, diet, overweight, nutritional status.

INTRODUÇÃO

O consumo diário de uma alimentação adequada e equilibrada, associada ao exercício físico regular, têm grande importância na prevenção dos fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e metabólicas como a obesidade, hipertensão arterial e diabetes tipo 2, atuando na promoção de saúde dos indivíduos (Mariani; Spperetta, 2011; Lino; Louzada, 2011). De acordo com Campos e colaboradores (2015), a prática de atividade física está inversamente relacionada à prevalência de flutuações de peso, que aumentam o risco de doenças cardiovasculares, especialmente em mulheres, as quais apresentam maior dificuldade de manutenção do peso corporal.

A fim de diminuir a monotonia dos exercícios físicos e melhorar a adesão aos programas de treinamento, profissionais da área buscam constantemente de forma criativa, reconstituir programas de treinamento físico. Duas modalidades que têm atraído muitos adeptos são o treinamento funcional e a corrida de rua. O treinamento funcional segundo Teixeira e colaboradores, (2016) têm sido bem difundido recentemente, objetiva o aprimoramento equilibrado das capacidades biomotoras, no intuito de garantir eficiência e segurança para o desempenho das atividades cotidianas. A modalidade é praticável a qualquer indivíduo, respeitando os princípios do treinamento físico (Sobrecarga, individualidade biológica, especificidade, continuidade e reversibilidade) desenvolvendo todas as suas capacidades físicas (força, velocidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade e resistência) (Ribeiro, 2006; Andrades e Saldanha, 2012).

A corrida de rua apresenta bons resultados na prevenção e tratamento de doenças crônicas, tendo como principal efeito benéfico proporcionar a angiogênese, contribuindo na melhora da função cardiovascular. Também promove alterações

bioquímicas e hemodinâmicas significativas, como a redução na pressão arterial, aumento do colesterol lipoproteína de alta densidade (HDL-C), redução da lipoproteína de baixa densidade (LDL-C) e dos triglicérides plasmáticos, aumento da tolerância à glicose, resultando na melhora da saúde (Mariani; Speretta, 2011; Shida e colaboradores, 2013), além de proporcionar maior dispêndio energético em relação a atividades físicas de menor intensidade (Mendes e colaboradores, 2012).

Entretanto, estudos na área de Nutrição Esportiva que abordem treinamento funcional e corrida de rua ainda são escassos, principalmente tratando-se de praticantes de exercício físico do sexo feminino. Portanto, o presente trabalho teve como objetivo avaliar o consumo alimentar, a composição corporal e o estado nutricional de mulheres praticantes de corrida de rua e treinamento funcional da cidade de Itaqui-RS.

MATERIAIS E MÉTODOS

Delineamento e amostra

Trata-se de um estudo descritivo, realizado em um centro de treinamento físico no município de Itaqui, RS. Em um período de dois meses, foram avaliados indivíduos do sexo feminino, praticantes de corrida de rua e/ou treinamento funcional.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Pampa, sob o parecer nº 1.551.228 (Anexo 2), conforme Resolução CNS 466/12. A participação na pesquisa foi condicionada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e por meio do Termo de Confidencialidade os pesquisadores assumiram manter sigilo sobre os dados dos participantes.

A seleção da amostra foi do tipo não probabilística, por conveniência, sendo os indivíduos convidados a participar voluntariamente, atendendo a critérios de inclusão (idade entre 18 e 60 anos incompletos anos, ser praticante de corrida de rua e/ou treinamento funcional há pelo menos 3 meses) e critérios de exclusão (ser gestante, não ter disponibilidade para participar das avaliações e prática de exercício no mínimo três vezes/semana).

A coleta de dados foi realizada por acadêmicas do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Pampa, previamente capacitadas. As entrevistas, para obtenção dos dados de identificação e referentes ao Recordatório 24 horas foram agendadas e ocorreram de forma individual. As avaliações da composição corporal e estado nutricional foram aferidas em pequenos grupos, no centro de treinamento físico, em dias previamente combinados.

Avaliação do consumo alimentar

Foram aplicados dois recordatórios de 24 horas em dias alternados. A partir dos dados dos recordatórios foi avaliado o consumo alimentar (consumo energético e de macronutrientes) por meio do *software* ADSNutri (ADSNutri, 2006). A adequação do consumo energético foi verificada pela comparação valor calórico total ideal e real, calculadas de acordo com a fórmula da FAO/OMS/85, que leva em consideração o sexo, a idade e o peso dos indivíduos, corrigido, sendo multiplicada pelo fator de atividade moderada 1,6 para mulheres. A adequação do consumo de macronutrientes foi determinada pela comparação dos percentuais obtidos com os preconizados pelas Dietary Reference Intakes (DRIs, 2002), de ingestão calórica entre 45 e 65% proveniente de carboidratos, 10 e 35% de proteínas, 20 e 35% de lipídios.

Avaliação da composição corporal

A composição corporal foi mensurada por meio de bioimpedância tetra polar, monitor de composição corporal Biodynamics, modelo 310, versão 8.01 (Copyright© Biodynamics Corporation). Os participantes seguiram critérios preconizados para realização da avaliação: estar em jejum de pelo menos 4 horas; sem realização de atividades físicas extenuantes nas 24 horas anteriores; não ingerir de bebidas alcoólicas nas 24 horas anteriores; não utilizar medicamentos diuréticos nas 24 horas antes do teste, (exceto no caso de indivíduos hipertensos, que devem estar sob rigoroso controle médico); e não estar no período menstrual. Foi coletada a informação de percentual de gordura corporal fornecido pelo equipamento, o qual foi considerado elevado se $>30\%$, ponto de corte proposto pela National Institutes of Health (NHLBI, 1998).

Avaliação antropométrica

Para a coleta dos dados antropométricos, os indivíduos foram pesados em uma balança digital (Cadence®, com capacidade de 150 kg), posicionados em pé, no centro da base da balança, descalços e com roupas leves. A estatura foi medida através de medidor de estatura portátil compacto, 2,1m (Mod-210Wiso®) com os indivíduos em pé, descalços, com os calcanhares juntos, costas retas e braços estendidos ao longo do corpo (Kamimura e colaboradores., 2005). Para avaliação do estado nutricional foi calculado o Índice de Massa Corpórea (IMC), obtido pela razão do peso (em quilogramas) pelo quadrado da altura (em metros), adotando-se a classificação da Organização Mundial de Saúde (WHO, 1995): $IMC < 18,5 \text{ Kg/m}^2$ (Baixo peso); IMC entre 18,5 e 24,9 Kg/m^2 (Eutrófico); IMC entre 25 e 29,9 Kg/m^2

(Sobrepeso); e IMC $\geq 30,0$ Kg/m² (Obeso). A circunferência da cintura (CC) foi medida com uma fita métrica inelástica, posicionada no ponto médio entre a última costela e a parte superior da crista ilíaca. As medidas obtidas foram classificadas seguindo as recomendações da Organização Mundial da Saúde (WHO, 1995), com ponto de corte ≥ 80 cm como medida de risco metabólico aumentado para mulheres.

Análise estatística

Os dados coletados foram tabulados no programa *Microsoft Excel*. A análise estatística descritiva e a comparação dos valores de energia ingeridos e estimados pelo teste de *Mann-Whitney*, considerando significativo quando $p < 0,05$, foram realizadas por meio do programa *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*, versão 18.0.

RESULTADOS

Foram avaliadas no estudo 12 mulheres adultas, com média de 37 anos de idade, variando de 33 a 54 anos. Na Tabela 1 são apresentados os dados sobre as modalidades (treinamento funcional e/ou corrida de rua), tempo e motivos da prática. Observa-se que a maioria das entrevistadas pratica as duas modalidades, há menos de um ano, e trazem como principal motivo da prática, melhorar a saúde.

TABELA 1- Modalidade, tempo e motivo da prática de corrida de rua e/ou treinamento funcional por mulheres de Itaqui-RS, 2016.

Modalidade praticada		
Modalidade	N	%
Treinamento funcional	3	25,0
Corrida de rua	2	16,7
Treinamento funcional e corrida de rua	7	58,3

Tempo de prática		
Tempo	N	%
Menos de um ano	7	58,3
Um ano	1	8,3
Mais de um ano	4	33,3

Motivo da prática		
Tempo	N	%
Melhorar a saúde	5	41,7
Perda/controlado do peso	4	33,3
Melhorar a saúde e perda/controlado do peso	3	25,0

Na Figura 1 é apresentada a comparação entre a média do VCT real consumido e a média do VCT ideal das entrevistadas, havendo uma diferença estatística ($p < 0,000$) entre ambos, observando-se que a média do VCT ideal, apresenta-se superior à média do VCT real.

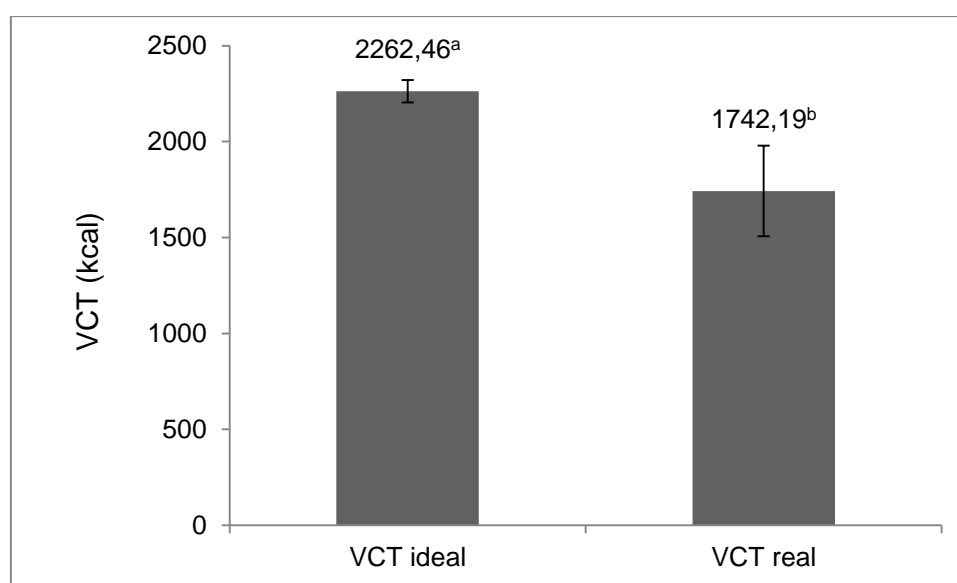


FIGURA 1- Comparação do VCT ideal e VCT real de mulheres praticantes de corrida de rua e/ou treinamento funcional de Itaqui-RS, 2016.

A Figura 2 demonstra a média dos percentuais de consumo alimentar de macronutrientes no VCT real. Observa-se que, embora todas as entrevistadas tenham referido não possuir acompanhamento nutricional, as médias dos percentuais de consumo dos macronutrientes mostraram-se adequadas, havendo uma variação no consumo de carboidratos de 39,60% a 59,18%, lipídeos de 20,94% a 41,63% e proteínas de 14,11% a 27,77% na amostra.

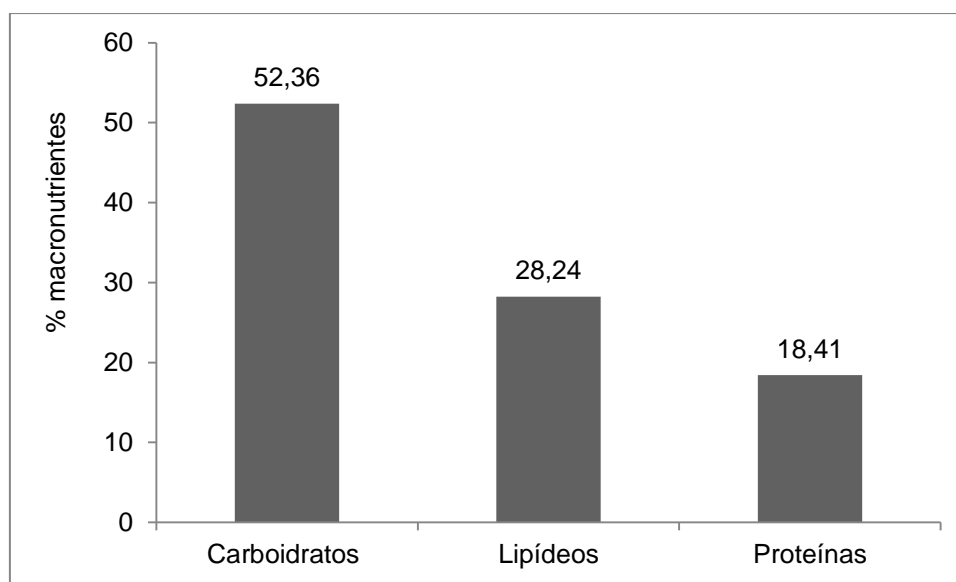


FIGURA 2- Média dos macronutrientes no VCT real de mulheres praticantes de corrida de rua e/ou treinamento funcional de Itaqui-RS, 2016.

Os dados referentes à classificação do estado nutricional são apresentados na Figura 3. É possível observar que a maioria das participantes encontrava-se classificada como eutrófico ou sobrepeso. O IMC médio das entrevistadas foi de 28,02kg/m², havendo um valor mínimo de 23,88kg/m² e máximo 42,98kg/m².

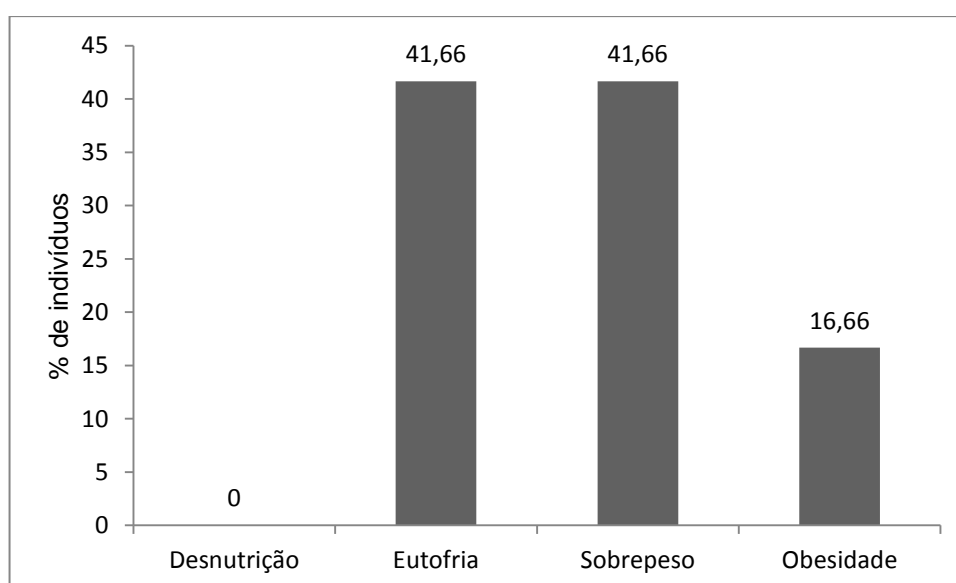


Figura 3 - Distribuição do estado nutricional, segundo o IMC, de mulheres praticantes de corrida de rua e/ou treinamento funcional de Itaqui - RS, 2016. (n= 12).

Quanto ao risco de obesidade associado a alterações metabólicas, considerando-se a classificação de circunferência da cintura (OMS, 1995), nota-se que a maioria das participantes apresentou risco aumentado (Figura 4). O valor médio da circunferência da cintura (CC) das entrevistadas foi de 90,42cm, havendo um valor mínimo 73,00cm e máximo 135,50cm

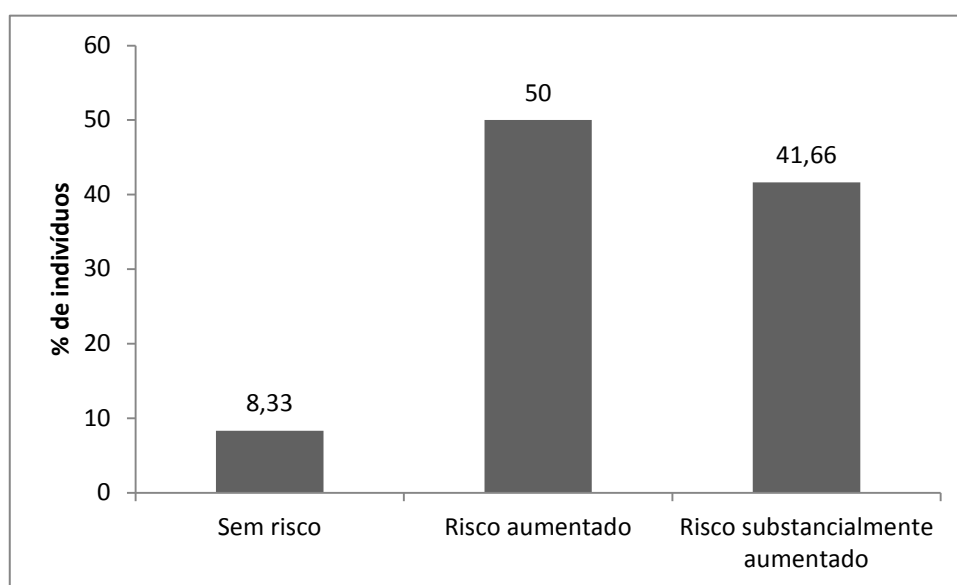


FIGURA 4 - Risco de obesidade associado a alterações metabólicas de mulheres praticantes de corrida de rua e/ou treinamento funcional de Itaqui-RS, 2016. (n=12).

Na Figura 5, os dados demonstram que a maioria das entrevistadas apresentou um percentual de gordura corporal elevado, sendo 31,75% o valor médio de gordura corporal encontrado entre as entrevistadas, havendo um valor mínimo de 21,70% e máximo 44,30%.

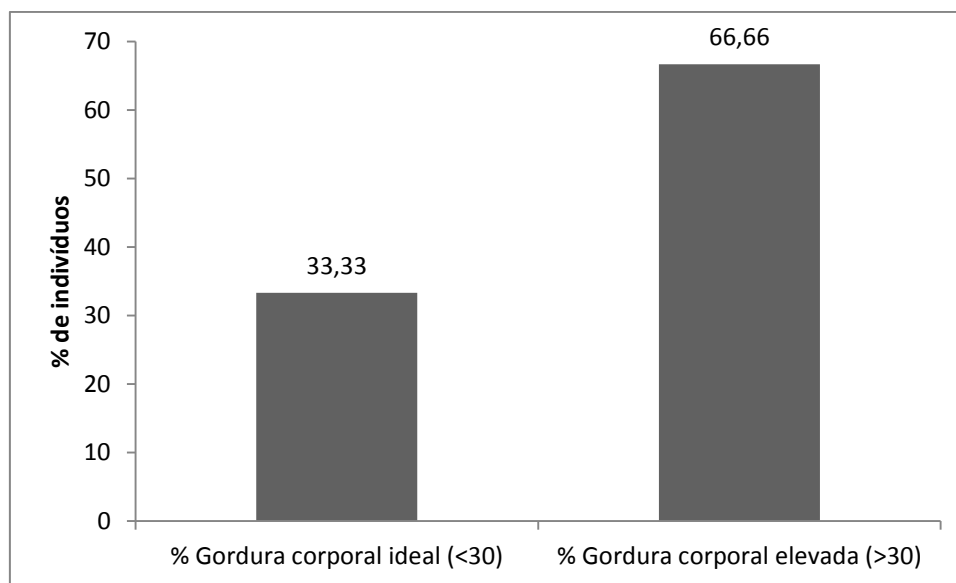


FIGURA 5 – Distribuição de gordura corporal de mulheres praticantes de corrida de rua e/ou treinamento funcional de Itaquí-RS, 2016. (n=12).

DISCUSSÃO

Os dados obtidos apresentam uma amostra homogênea de mulheres praticantes de um programa de condicionamento físico, com idade acima dos 33 anos, ativas, com sobrepeso, percentual de gordura corporal elevado e com risco muito elevado de doenças cardiovasculares.

As participantes alegam não possuir acompanhamento nutricional, fator que dificulta o hábito de consumo alimentar adequado para a prática de exercício físico, o ajuste da composição corporal e do estado nutricional. A orientação nutricional se

mostra importante, pois pode proporcionar uma educação nutricional efetiva para saúde e para performance (Tormen; Dias; Souza, 2012).

O estudo identificou um déficit médio energético de 520 kcal/dia, muito abaixo do que seria ideal para prática de exercícios físicos moderados. Tormen, Dias e Souza (2012) destacam que o baixo consumo de calorias e carboidratos pode levar a um comprometimento do rendimento e da recuperação muscular, por meio do armazenamento inadequado de glicogênio muscular e hepático. O baixo consumo calórico constatado neste estudo pode ser explicado pela superestimativa dos cálculos de gasto energético ideal, uma vez que os trabalhos na literatura apresentam como fator atividade para este público, um valor elevado, de 1,6. Outra explicação é a de que pode ter ocorrido a omissão de ingestão energética das participantes. Corroborando com nossos achados, Tormen, Dias e Souza (2012) evidenciam um déficit energético de 678 kcal/dia, comparando os recordatórios alimentares de três dias com o gasto energético diário estimado de corredores de rua de Porto Alegre-RS.

Quanto ao consumo dos macronutrientes, houve conformidade nas médias dos percentuais. A adequação nas recomendações de macronutrientes, pode ser explicada por uma tendência as participantes virem a reduzir a alimentação no dia anterior, em razão de os encontros para a entrevista do recordatório 24 horas serem combinados com antecedência. Ocorreu uma variação no consumo de carboidratos pelas participantes do estudo, de 39,60% a 59,18%, identificando dieta hipoglicídica de algumas entrevistadas. Esta evidência reforça o fato de que muitos praticantes de exercícios não ingerem carboidratos suficientes, o principal combustível para o corpo (Kleiner, 2016). Hirschbruch (2014, p. 325) diz que “ingestão de carboidratos antes, durante e depois do exercício pode melhorar muito o desempenho atlético das

mulheres, pois otimiza o depósito de glicogênio e mantem a homeostase da glicose sanguínea”.

Quanto ao estado nutricional, pela classificação do IMC (OMS, 1995), 41,66% das entrevistadas estavam eutróficas e 41,66% com sobrepeso. Verificou-se também percentual de gordura elevado (NHLBI, 1998) e circunferência da cintura com risco aumentado para doenças metabólicas (OMS, 1995) na maioria das entrevistadas. Apesar de não ter sido realizado análise qualitativa os inquéritos alimentares apresentam consumo de produtos alimentícios light e zero, e preparações com elevada densidade energética, como: bebida gaseificada, bebida gaseificada zero, achocolatado light, requeijão light, maionese, cerveja, bebida destilada, chocolate ao leite, carne frita, bacon, pastelão, mini pizza, risoles, croquetes, bolo de chocolate, doce beijinho com ganache, torteletas, massa alho e óleo, carne de ovelha, rapadura, suco industrializado, quiche de frango ao molho branco, lasanha de queijo e presunto, o que sugere escolha por alimentos não saudáveis quando consumidos em excesso. Corroborando com este estudo, Lima e colaboradores (2007); Tormen; Dias e Souza (2012) demonstram inadequações no consumo alimentar de praticantes de exercícios físicos. As calorias são fundamentais no desenvolvimento da massa muscular; entretanto, a fonte do alimento é essencial para minimizar a gordura corporal (kleiner, 2016).

Este estudo apresenta limitações no que se refere ao número de participantes, devido à dificuldade de conseguir uma amostra homogênea, com pelo menos 3 meses de treinamento e disponibilidade para participarem das entrevistas e avaliações da composição corporal. Ainda assim, os dados apresentados no trabalho possuem relevância, pois mostram características importantes do perfil nutricional de uma amostra específica, considerando a popularidade que a corrida

de rua e o treinamento funcional têm adquirido, além da escassez de estudos com este público. Estudos mais abrangentes são necessários, para obtenção de mais informações sobre o público que busca este tipo de exercícios físicos, auxiliando os profissionais da área de nutrição esportiva na elaboração das estratégias nutricionais mais adequadas.

CONCLUSÃO

O presente trabalho evidencia o consumo energético insatisfatório em relação às recomendações para realização da prática de exercícios físicos. Apesar disso, o percentual dos macronutrientes estava adequado. Os indicadores antropométricos demonstram prevalência de percentual de gordura corporal elevado e risco aumentado para obesidade associado a alterações metabólicas. Concluiu-se que, apesar de se tratar de um grupo de mulheres fisicamente ativas, a maioria apresenta-se com IMC médio de sobrepeso e com percentual elevado de gordura corporal, enfatizando a necessidade de orientações nutricionais adequadas, com vistas à saúde e desempenho físico.

REFERÊNCIAS

- 1- Andrades M. T. de.; Saldanha, R. P. Treinamento funcional: o efeito da estabilização do core sobre o equilíbrio e propriocepção de mulheres adultas saudáveis e fisicamente ativas Revista Vento e Movimento. FACOS/CNEC Osório N° 1, Vol. 1, ABR/2012. Disponível em: http://facos.edu.br/publicacoes/revistas/vento_e_movimento/abril_2012/pdf/treinamento_funcional_-_o_efeito_da_estabilizacao_do_core_sobre_o_equilibrio_e_propriocepcao_de_mulheres_adultas_saudaveis_e_fisicamente_ativas.pdf acessado em: 19/10/2016.
- 2- DRI, Dietary Reference Intakes. For energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids. Washington: National Academy press, 2002/2005.
- 3- Campos e colaboradores. O impacto do peso flutuante sobre fatores de risco cardiovascular em mulheres obesas. HU Revista. Juiz de Fora. V. 41, n. 3 e 4, p. 143-148, jul./dez. 2015. Disponível em: <https://hurevista.ufjf.emnuvens.com.br/hurevista/article/view/2408/836> acessado em 28/11/2016.
- 4- FAO/WHO/UNU. Energy and protein requirements: report of a joint expert consultation. Geneva; World Health Organization, 1985 WHO Technical Report Series, 724 Disponível em: <http://www.fao.org/docrep/003/aa040e/aa040e00.HTM> acessado em: 05/08/2016.
- 5- 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. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Volume 17, nº. 1. São Paulo. jan/fev. 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922011000100002 acessado em: 15/09/2016.
- 6- Hirschbruch, M. D. Nutrição esportiva: uma visão prática, in: Crispim, C; Mota, M. C. 3ª edição, revisada e ampliada. Barueri, SP: Manole, 2014. Cap. 40 p. 324-325. Disponível em: <http://uninter.bv3.digitalpages.com.br/users/publications/9788520436752/page/s/-20> acessado em: 31/10/16.

- 7- Ishida, J. de C.; Turi, B. C.; Silva, M. P. da.; Amaral, S. L. do. Presença de fatores de risco de doenças cardiovasculares e de lesões em praticantes de corrida de rua. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. Vol. 27, nº.1. São Paulo. jan/mar. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v27n1/v27n1a06.pdf> acessado em: 15/09/2016.
- 8- Kamimura, M. A.; Baxmann, A. Sampaio, L. R.; Avaliação Nutricional. In: CUPPARI, L. (Coord.). Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto. 2. ed. Barueri, SP: Manole, p. 89 -127, 2005.
- 9- Kleiner, S. M.; Robinson, M. G. Nutrição para o treinamento de força; 4. Edição, Barueri, SP: Manole, 2016. Disponível em: <http://uninter.bv3.digitalpages.com.br/users/publications/9788520440865/pages/-10> acessado em 29/10/16.
- 10- Liebman, H. L. Estabilidade do core: anatomia ilustrada; guia completo de exercícios.. Barueri, SP: Manole, 2015. Pag. 8. Disponível em: <http://uninter.bv3.digitalpages.com.br/users/publications/9788520440681/pages/1> acessado em 30/10/16.
- 11- Lima, C. de O.; Gropo, D. M.; Marquez, M. S. A.; Panza, Z. Perfil da frequência de consumo alimentar de atletas amadores (corredores de rua), Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo v. 1, n. 4, p. 25-31, Julho/Agosto, 2007. ISSN 1981-9927. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/35> acessado em: 27/10/16.
- 12- Lino, A. B. C.; Louzada, E. R. A influência da dieta e do exercício físico no tratamento da síndrome metabólica. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo v.5, n.26, p.71-76, Março/Abril. 2011. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/viewFile/220/215> acessado em: 03/09/16.
- 13- Marques, N. F.; Marques, A. C.; Fanti, Y. de O.; Moura, F. A. de. et.al. Consumo alimentar e conhecimento nutricional de praticantes de musculação do município de Itaquiraçu. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 9. n. 52. p.288-297. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/538/483> acessado em: 01/08/16.
- 14- Mariani, T. A.; Speretta, G. F. F. Nutrição e exercício físico na prevenção dos fatores de risco para o desenvolvimento da aterosclerose. Revista Brasileira

de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo v.5, n.27, p.133-144, Maio/Junho. 2011. Disponível em: www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/download/226/221 acessado em: 02/08/16.

15-Ribeiro, A. P. de F. A eficiência da especificidade do treinamento funcional resistido, UNIFMU – Centro Universitário Faculdade de Educação Física, centro de pós-graduação e pesquisa, São Paulo. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v8n1/v8n1a06.pdf> acessado em: 13/10/16.

16-Teixeira, C. V. L. S.; Evangelista, A. L.; Pereira, C. A.; Grigoletto, M. E. da S. Short roundtable RBCM: treinamento funcional. Revista Brasileira Ciência e Movimento. 2016;24(1): 200-206. Disponível em: http://caueteixeira.com/wp-content/uploads/2016/04/2016-Short-roundtable-RBCM_treinamento-funcional.pdf acessado em: 02/11/2016.

17-Tormen, C. C. D; Dias, R. da L.; Souza, C. G. de. 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. Janeiro/Fevereiro. 2012. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/11> acessado em: 12/08/2016.

18-WHO. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO expert committee. Geneve: WHO, 1995. (Technical Report Series, 854).

ANEXO 1

Diretrizes propostas pela Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

Anexo 1 - Diretrizes para autores Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

INSTRUÇÕES PARA ENVIO DE ARTIGO

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

INSTRUÇÕES PARA ENVIO

O artigo submetido deve ser digitado em espaço duplo, papel tamanho A4 (21 x 29,7), com margem superior de 2,5 cm, inferior 2,5, esquerda 2,5, direita 2,5, sem numerar linhas, parágrafos e as páginas; as legendas das figuras e as tabelas devem vir no local do texto, no mesmo arquivo. Os manuscritos que não estiverem de acordo com as instruções a seguir em relação ao estilo e ao formato será devolvido sem revisão pelo Conselho Editorial.

FORMATO DOS ARQUIVOS

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

ARTIGO ORIGINAL

Um artigo original deve conter a formatação acima e ser estruturado com os seguintes itens, cada um começando por uma página diferente:

Página título: deve conter (1) o título do artigo, que deve ser objetivo, mas informativo, em português e inglês.

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, discussão, resultados e conclusão;
- (2) três a cinco palavras-chave, que não constem no título do artigo. Usar obrigatoriamente termos do Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) (<http://goo.gl/5RVOAa>);
- (3) o resumo em inglês (abstract), representando a tradução do resumo para a língua inglesa e
- (4) 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;
- (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: (Bacurau, 2001). Até três autores, mencionar todos, usar a expressão colaboradores, para quatro ou mais autores, usando o sobrenome do primeiro autor e a expressão. Exemplo: (Bacurau 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 (narrativo, 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, tópicos 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 a baixo), 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

Os artigos submetidos à **RBNE** serão considerados para publicação somente com a condição de que não tenham sido publicados ou estejam em processo de avaliação para publicação em outro periódico, seja na sua versão integral ou em parte.

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 a resolução específica do Conselho Nacional de Saúde (nº 196/96) disponível na internet (<http://ibpefex.com.br/arquivos/RESOLUCAO.196-96.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).

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.

CORREÇÃO DE PROVAS GRÁFICAS

Logo que prontas, as provas gráficas em formato eletrônico serão enviadas, por e-mail, para o autor responsável pelo artigo.

Os autores deverão devolver, também por e-mail, a prova gráfica com as devidas correções em, no máximo, 72 horas após o seu recebimento.

O envio e retorno das provas gráficas por correio eletrônico visa agilizar o processo de revisão e posterior publicação das mesmas.

DIREITOS AUTORAIS

Autores que publicam neste periódico concordam com os seguintes termos:

- Autores mantém os direitos autorais e concedem ao periódico o direito de primeira publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob a [Creative Commons Attribution License](#) 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](#)).

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

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.

1. A contribuição é original e inédita, e não está sendo avaliada para publicação por outra revista; caso contrário, deve-se justificar em "Comentários ao editor".
2. O arquivo da submissão está em formato Microsoft Word, OpenOffice ou RTF.
3. URLs para as referências foram informadas quando possível.
4. O texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos em [Diretrizes para Autores](#), na página Sobre a Revista.
5. 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.

Declaração de Direito Autoral

Autores que publicam neste periódico concordam com os seguintes termos:

- Autores mantém os direitos autorais e concedem ao periódico o direito de primeira publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob a [Creative Commons Attribution License](#) que permitindo o compartilhamento do trabalho com reconhecimento da autoria do trabalho e publicação inicial neste periódico.
- Autores têm autorização para assumir contratos adicionais separadamente, para distribuição não-exclusiva da versão do trabalho publicada neste periódico (ex.: publicar em repositório institucional ou como capítulo de livro), com reconhecimento de autoria e publicação inicial neste periódico.

- Autores têm permissão e são estimulados a publicar e distribuir seu trabalho online (ex.: em repositórios institucionais ou na sua página pessoal) a qualquer ponto antes ou durante o processo editorial, já que isso pode gerar alterações produtivas, bem como aumentar o impacto e a citação do trabalho publicado (Veja [O Efeito do Acesso Livre](#)).

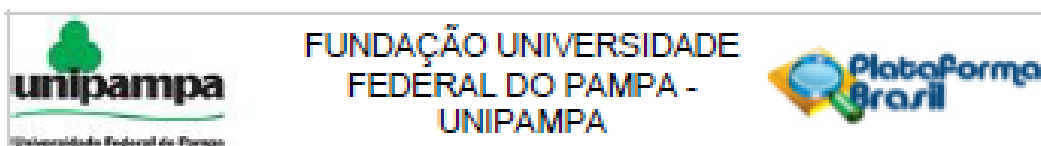
Política de Privacidade

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

ANEXO 2

Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa

Anexo 2- Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Estado nutricional e perfil de estilo de vida de mulheres praticantes de treinamento funcional e corrida de rua : efeito de uma intervenção nutricional.

Pesquisador: FERNANDA ALINE DE MOURA

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 53369816.7.0000.5323

Instituição Proponente: Fundação Universidade Federal do Pampa - UNIPAMPA.

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.551.228

Apresentação do Projeto:

De acordo com o proponente:

Exercício físico e alimentação adequada são aliados na busca por saúde e qualidade de vida. Embora os estudos mostrem que as pessoas adeptas ao exercício físico possuem maior preocupação com uma alimentação saudável, percebe-se ainda uma série de dúvidas e erros alimentares praticados por esta população, o que pode acarretar em prejuízos à saúde e ao desempenho físico. Portanto, o objetivo deste estudo é identificar o perfil de estilo de vida e avaliar o efeito de uma intervenção de orientação nutricional sobre o consumo alimentar e composição corporal de mulheres praticantes de treinamento funcional e corrida de rua. Será realizada a identificação do estilo de vida de mulheres praticantes de treinamento funcional e corrida de rua, por meio do questionário Perfil de Estilo de Vida Individual (PEVI); avaliação do consumo alimentar por meio de Recordatório de 24 horas; avaliação da composição corporal através da bioimpedância; avaliação do estado nutricional através do IMC e CC; e avaliação do conhecimento nutricional através da Escala de conhecimento nutricional. A partir destes dados será elaborado e executado de um programa de educação nutricional. Após será realizada avaliação do efeito da intervenção nutricional, através de novas avaliações do consumo alimentar

Endereço: Campus Uruguaiana BR-472, Km 502

Bairro: Prédio Administrativo - Sala 23 - Caixa CEP: 97.500-970

UF: RS Município: URUGUAIANA

Telefone: (55)3911-0202

E-mail: cep@unipampa.edu.br

Continuação do Parecer: 1.551.228

composição corporal e conhecimento nutricional. Espera-se diagnosticar o perfil de estilo de vida e as principais práticas alimentares inadequadas de mulheres praticantes de comida de rua e treinamento funcional. A partir deste diagnóstico espera-se promover os ajustes necessários sobre os hábitos alimentares, através de uma intervenção de educação nutricional, que possibilite aquisição de conhecimentos sobre alimentação e nutrição, e proporcione maior autonomia para escolha de alimentos mais saudáveis. Conseqüentemente, ocorrerá uma melhora na qualidade de vida, saúde e desempenho físico das mulheres que participarão do projeto.

Objetivo da Pesquisa:

De acordo com o proponente:

Identificar o perfil de estilo de vida e avaliar o efeito de uma intervenção de orientação nutricional sobre o consumo alimentar e composição corporal de mulheres praticantes de treinamento funcional e comida de rua.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

De acordo com o proponente:

Riscos:

Esta pesquisa pode oferecer riscos de baixa graduação, de caráter psicológico, como constrangimentos e desconforto pelo teor das perguntas do questionário e avaliação nutricional (peso, altura, circunferência da cintura e composição corporal) e de conhecimento nutricionais. No entanto, a possibilidade de ocorrer qualquer uma dessas conseqüências é mínima, pois a aplicação dos questionários será realizada de forma reservada, em local apropriado e por alunos treinados. Os riscos serão ainda mais minimizados pelos benefícios que a pesquisa trará a estes indivíduos. Salienta-se

que também será realizada a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, no qual será assegurado ao participante sigilo da sua identidade e a possibilidade de desistir da participação da pesquisa a qualquer momento.

Benefícios:

Endereço: Campus Uruguaiana BR 472, Km 502
Bairro: Prédio Administrativo - Sala 23 - Caixa CEP: 97.500-970
UF: RS Município: URUGUAIANA
Telefones: (55)3511-0200 E-mail: cep@unipampa.edu.br

Continuação do Parecer: 1.551.238

As ações de educação nutricional serão baseadas nas principais dúvidas, equívocos e práticas alimentares inadequadas dos participantes da pesquisa. Por conseguinte, os participantes do projeto terão acesso a informações sobre alimentação e nutrição saudável, para o bom rendimento no exercício físico e melhor qualidade de vida. Essas informações serão importantes para aprimorar seus conhecimentos nutricionais e possibilitar maior autonomia para escolha de alimentos mais saudáveis, obtendo melhor qualidade de vida, saúde e desempenho físico.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa relevante.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Folha de rosto - OK

Autorização do participante-OK

Termo de confidencialidade- OK

TCLE- OK

Recomendações:

Todas as recomendações do parecer 1.452.405 ,de 23 de março de 2016 foram atendidas.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há pendências ou inadequações

Considerações Finais a critério do CEP:

A entrega de relatório parcial e ou final são de responsabilidade do pesquisador.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	FB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_664865.pdf	26/04/2016 15:07:53		Aceito
Outros	Autorizacao_institulcao_coparticipante_2.pdf	26/04/2016 15:07:02	FERNANDA ALINE DE MOURA	Aceito
Outros	Autorizacao_institulcao_coparticipante_1.pdf	26/04/2016 15:06:25	FERNANDA ALINE DE MOURA	Aceito
Outros	CARTA_RESPOSTA_A_PENDENCIAS_2.pdf	26/04/2016 15:05:48	FERNANDA ALINE DE MOURA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_detalhado_CEP.pdf	26/04/2016 15:03:45	FERNANDA ALINE DE MOURA	Aceito

Endereço: Campus Uruguaiana BR 472, Km 592
Bairro: Prédio Administrativo - Sala 23 - Caixa CEP: 97.500-970
UF: RS Município: URUGUAIANA
Telefone: (51)3911-0202 E-mail: cep@unipampa.edu.br

Continuação do Parecer: 1.051.233

Folha de Rosto	Folhaderosto.pdf	26/04/2016 15:02:18	FERNANDA ALINE DE MOURA	Acelto
Outros	Termo_de_confidencialidade.pdf	15/03/2016 15:58:34	FERNANDA ALINE DE MOURA	Acelto
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	15/03/2016 15:55:25	FERNANDA ALINE DE MOURA	Acelto
Outros	Escala_de_conhecimento_nutricional.pdf	18/02/2016 15:51:17	FERNANDA ALINE DE MOURA	Acelto
Outros	Questionario_socio.pdf	18/02/2016 15:49:37	FERNANDA ALINE DE MOURA	Acelto
Outros	Questionario_PEV1.pdf	18/02/2016 15:42:58	FERNANDA ALINE DE MOURA	Acelto

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

URUGUAIANA, 17 de Maio de 2016

Assinado por:
JUSSARA MENDES LIPINSKI
(Coordenador)