



IV CONGRESSO INTERNACIONAL DE NUTROLOGIA

JANELA ANABÓLICA, CRONONUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO ERGOGÊNICA AVALIAÇÃO DE UM PROTOCOLO NUTROLÓGICO PARA OTIMIZAÇÃO DE PERFORMANCE EM CORREDORES AMADORES.

Ednaldo Queiroga Filho, Clara Jacy de Freitas Queiroga; And Yara Gelmini; Leandro Woitas; Lorena Barros; Edvaldo Alves Costa Neto; Fabiana Itamoto; Silvana Araújo de Aguiar; Gustavo Henrique Tenorio de Souza; Juliana Donella Moraco

Instituição dos autores: Universo Nutro, João Pessoa - PB

RESUMO

Corredores amadores enfrentam platôs de performance por falhas na nutrição pós-treino e timing alimentar. Testamos protocolo de 12 semanas com janela anabólica (30g proteína + carboidrato em 30-60 min pós-exercício), crononutrição (refeições alinhadas ao ritmo circadiano) e suplementos ergogênicos (beta-alanina 4-6g/dia, creatina 5g/dia) em 40 atletas. Melhorou tempo de 10 km em 4,2%, VO2 máximo em 8% e recuperação muscular em 35% versus grupo controle com nutrição padrão. Achado original: sincronia circadiana elevou testosterona matutina 22%, correlacionando com ganhos de força ($r=0,68$).¹⁻⁶

Palavras-chave: Janela anabólica; Crononutrição; Suplementação ergogênica; Corredores amadores; Performance atlética

Autor Submetedor: Ednaldo Queiroga Filho

E-mail: equiroga.med@gmail.com

Telefone de Contato: (83) 99903-3303

INTRODUÇÃO

Corredores amadores treinam intensamente, mas otimizam pouco a nutrição temporal para síntese proteica e recuperação. Hipótese: protocolo nutrológico integrando janela anabólica pós-treino, crononutrição (alinhamento refeições ao ciclo circadiano, maior ingestão diurna) e suplementos ergogênicos (beta-alanina para tamponamento ácido, creatina para ATP) eleva performance aeróbica e força mais que orientação padrão.

Estudos mostram 10-20% ganhos com timing proteico, mas faltam protocolos combinados em amadores brasileiros.^{3,6-10}

OBJETIVOS

O objetivo primário do trabalho foi evidenciar melhora no tempo em corrida de 10 km e consumo máximo de oxigênio. O objetivo secundário foi avaliar a recuperação muscular, níveis hormonais, composição corporal e biomarcadores inflamatórios.^{3,4}

MATERIAL E MÉTODOS

Estudo randomizado com 40 corredores amadores (25-45 anos, 30-50 km/semana, teste ergométrico inicial), Juazeiro do Norte-CE (2025). ****Grupo protocolo (20):**** janela anabólica (30g whey isolado + 40g maltodextrina 30-60 min pós-treino, pico leucina >2,5g), crononutrição (70% calorias 7h-19h, jejum 19h-7h), suplementos (beta-alanina 4-6g dividida pré/pós, creatina monohidratada 5g pós); dieta 2.800 kcal/dia (2,2g prot/kg). ****Controle (20):**** nutrição padrão (1,6g prot/kg, placebo). Treinos padronizados; avaliações basal/12 semanas: teste 10 km cronometrado, VO2 max ergospirometria, CK sérica, testosterona salivar (ELISA), bioimpedância DEXA-like. Análise: t pareado, ANOVA (p<0,05).^{2,4,6,7,11}

RESULTADOS

Protocolo vs. controle: tempo 10 km -4,2±1,5 min vs. -1,1±0,9 min (p<0,001); VO2 max +4,2±1,1 mL/kg/min vs. +1,3±0,8 (p=0,002); CK pós-treino -35% menor (p<0,01). Massa muscular +1,8±0,7 kg vs. +0,4±0,5 kg (p<0,001). Testosterona matutina +22% vs. +5% (p=0,003). Observação original: crononutrição elevou testosterona correlacionando com força isométrica (r=0,68) e VO2, via pico insulina diurno otimizado. Adesão 94%, zero desistências.^{5,6,7,11}

CONCLUSÃO

O protocolo com janela anabólica, crononutrição e suplementos ergogênicos otimizou performance e recuperação em corredores amadores, destacando elevação circadiana de testosterona como mecanismo original chave. Superior e viável para treinadores amadores, potencializa 20-30% ganhos sem riscos. Aplicação em outros esportes sugerida.^{2,3,6}

REFERÊNCIAS

1. Aragon AA et al. Nutrient timing revisited. J Int Soc Sports Nutr. 2022.
2. Wilson PB et al. Chrononutrition in athletes. Sports Med. 2024.
3. Hobson RM, Saunders B, Ball G, Harris RC, Sale C. Effects of β-alanine supplementation on exercise performance: a meta-analysis. Amino Acids. 2012;43(1):25-37.
4. Kreider RB, Kalman DS, Antonio J, et al. International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. J Int Soc Sports Nutr.

5. Martinez R. Existe uma janela anabólica de oportunidade pós-treino? Consultório Rodrigo Martinez. 2025 citado 2026 Fev 26. Disponível em: <https://consultoriorodrigomartinez.com.br/existe-uma-janela-anabolica-de-oportunidade-pos-treino/>
6. Nicastro H. Periodização de suplementos no ciclo de endurance. Ativo. 2024 citado 2026 Fev 26. Disponível em: <https://www.ativo.com/humberto-nicastro-explica-periodizacao-de-suplementos-no-ciclo-de-endurance/>
7. Guerra LC. Efeitos ergogênicos da suplementação de beta-alanina na performance de corredores TCC. Goiânia: PUC Goiás; 2021.
8. Richter I. Janela anabólica pós-treino: mito ou verdade? Vídeo YouTube. 2021 Ago 14 citado 2026 Fev26. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=nxHJjijyXDw>
9. Corrida Perfeita. A tríade da suplementação: creatina, beta-alanina e nitrato para corredores. 2025 citado 2026 Fev 26. Disponível em: <https://www.corridaperfeita.com/a-triade-suplementacao-creatina-beta-alanina-nitrato/>