



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

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

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Protocolo vs. controle: tempo 10 km $-4,2 \pm 1,5$ min vs. $-1,1 \pm 0,9$ min ($p < 0,001$); VO_2 max $+4,2 \pm 1,1$ mL/kg/min vs. $+1,3 \pm 0,8$ ($p = 0,002$); CK pós-treino -35% menor ($p < 0,01$). Massa muscular $+1,8 \pm 0,7$ kg vs. $+0,4 \pm 0,5$ 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 VO_2 , via pico insulina diurno otimizado. Adesão 94%, zero desistências. 5,6,7,11

METODOLOGIA

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 $> 2,5$ g), 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, VO_2 max ergospirometria, CK sérica, testosterona salivar (ELISA), bioimpedância DEXA-like. Análise: t pareado, ANOVA ($p < 0,05$). 2,4,6,7,11

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. 2017;14:18