



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA - UFU**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO**

**ALINE PEREIRA CARNEVALLI**

**O USO DA DIETA *LOW CARB* COMO ESTRATÉGIA DE GANHO DE  
MASSA MAGRA E PERDA DE GORDURA EM ATLETAS: UMA  
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Uberlândia-MG  
2022



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA - UFU**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO**

**ALINE PEREIRA CARNEVALLI**

**O USO DA DIETA *LOW CARB* COMO ESTRATÉGIA DE GANHO DE  
MASSA MAGRA E PERDA DE GORDURA EM ATLETAS: UMA  
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Artigo apresentado à Universidade Federal de Uberlândia – MG, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof Dr Luiz Fernando Moreira Izidoro

Uberlândia-MG  
2022

Ficha Catalográfica Online do Sistema de Bibliotecas da UFU  
com dados informados pelo(a) próprio(a) autor(a).

C289 Carnevalli, Aline Pereira, 1993-  
2022 O USO DA DIETA LOW CARB COMO ESTRATÉGIA DE GANHO DE  
MASSA MAGRA E PERDA DE GORDURA EM ATLETAS: UMA REVISÃO  
BIBLIOGRÁFICA [recurso eletrônico] / Aline Pereira  
Carnevalli. - 2022.

Orientador: Luiz Fernando Moreira Izidoro .  
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -  
Universidade Federal de Uberlândia, Graduação em  
Nutrição.

Modo de acesso: Internet.  
Inclui bibliografia.

1. Nutrição. I. , Luiz Fernando Moreira Izidoro,1970-  
(Orient.). II. Universidade Federal de Uberlândia.  
Graduação em Nutrição. III. Título.

CDU: 612.39

Bibliotecários responsáveis pela estrutura de acordo com o AACR2:  
Gizele Cristine Nunes do Couto - CRB6/2091  
Nelson Marcos Ferreira - CRB6/3074

**ALINE PEREIRA CARNEVALLI**

**O USO DA DIETA *LOW CARB* COMO ESTRATÉGIA DE GANHO DE  
MASSA MAGRA E PERDA DE GORDURA EM ATLETAS: UMA  
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Artigo apresentado à Universidade Federal de Uberlândia – MG, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Nutrição.

Uberlândia-MG, \_\_\_\_ / \_\_\_\_ /2022.

Banca Examinadora:

---

Orientador Prof. Dr Luiz Fernando Moreira Izidoro  
Curso de Medicina  
Departamento de Clínica Médica  
Universidade Federal de Uberlândia - UFU

---

Profª Drª Lívia Maria Alves  
Secretaria Municipal de Educação  
Prefeitura Municipal de Uberlândia

---

Prof. Ms Heitor Oliveira Santos  
Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde  
Faculdade de Medicina  
Universidade Federal de Uberlândia

Dedico este estudo e todos os benefícios pessoais e profissionais que ele carrega em sua essência aos meus familiares, que foram meu porto-seguro nos momentos em que a dificuldade parecia intransponível. Sem vocês minhas conquistas seriam vãs, o amor de vocês é o que origina sentido para minhas vitórias e vida.

## **AGRADECIMENTOS**

A fé não apenas “remove montanhas”, mas alimenta nossa alma e nos possibilita levantar, lutar e vencer todas as pequenas e grandes batalhas da vida. Por isso, neste momento de conquista acadêmica, ele meus olhos a Deus e agradeço o seu amor e cuidado de Pai. Minha alma está junto ao Senhor em sinal de fé e reconhecimento.

Aos meus familiares agradeço o apoio, carinho e dedicação. Vocês formam a equipe de minha vida, que me faz todos os dias acreditar que a vida é feita de companheirismo e dedicação.

Aos professores, em especial ao meu orientador professor Dr. Luiz Fernando Moreira Izidoro, que disse “sim” e “não”, quando eram essas as palavras que levariam o meu estudo ao alcance da vitória acadêmica. Obrigada pelas orientações e pelo respeito ao meu estudo.

Para todos que de forma direta ou indireta foram minha força, luz e coragem no decorrer deste percurso acadêmico, agradeço com sinceridade e reconhecimento, pois sem cada um de vocês, eu não teria alcançado esta vitória. Obrigada!

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

DRI: Orientação Nutricional Tradicional

HDL: Lipoproteína de Alta Densidade

SNC: Sistema Nervoso Central

TMR: Taxa Metabólica de Repouso

## SUMÁRIO

<b>RESUMO</b> .....	7
<b>ABSTRACT</b> .....	7
<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	8
<b>2. RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	9
<b>3. DIETA <i>LOW CARB</i></b> .....	10
<b>4. DIETA <i>LOW CARB</i> E ATIVIDADE FÍSICA</b> .....	10
<b>5. DIETA <i>LOW CARB</i> E A NUTRIÇÃO ESPORTIVA</b> .....	12
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	14
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	14

## **O uso da dieta *low carb* como estratégia de ganho de massa magra e perda de peso de gordura em atletas: uma revisão bibliográfica**

<sup>1</sup>Aline Pereira Carnevalli; <sup>1</sup>Luiz Fernando Moreira Izidoro\*

<sup>1</sup>Faculdade de Medicina - Curso de Graduação em Nutrição - Universidade Federal de Uberlândia - Uberlândia-MG.

\*Autor correspondente: Luiz Fernando Moreira Izidoro. Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Uberlândia, Avenida Pará, n. 1720, CEP 38400-902, Umuarama, Uberlândia, Minas Gerais – Brasil. e-mail: [luiz.izidoro@ufu.br](mailto:luiz.izidoro@ufu.br)

### **RESUMO**

A dieta *low carb* tem sido muito aplicada como tática na perda de peso corporal e no ganho de massa magra e ainda na melhoria nos indicadores hormonais. Considerando a importância de analisar a inclusão da dieta *low carb* para a performance dos atletas e principalmente no ganho de massa magra e a perda de gordura, o objetivo deste estudo foi revisar as estratégias e implicações da dieta *low carb* no ganho de massa magra e na perda de gordura na performance dos atletas. A metodologia trabalhada foi uma revisão narrativa, com pesquisas nos bancos de dados Scielo, Google Acadêmico e PubMed no período de 2010 a 2022. Após análise dos trabalhos percebe-se que com a atividade física praticada pelo atleta, a alimentação precisa ser preparada observando as necessidades energéticas do esporte praticado. O estudo mostrou que é fundamental a presença do nutricionista para analisar, avaliar e indicar a melhor dieta a ser seguida pelo atleta.

**Palavras-chave:** Rendimento esportivo, Práticas Esportivas, Nutrição.

### **ABSTRACT**

The *low carb* diet has been widely applied as a tactic for weight loss and lean mass gain, as well as improving hormonal indicators. Considering the importance of analyzing the inclusion of a *low carb* diet for the performance of athletes and especially for lean mass gain and fat loss, the objective of this study was to review the strategies and implications of the *low carb* diet for lean mass gain and fat loss. fat loss in the performance of athletes. The methodology used was a narrative review, with research in the Scielo, Google Scholar and PubMed databases from 2010 to 2022. After analyzing the works, it

is clear that with the physical activity practiced by the athlete, the food needs to be prepared observing the energy needs of the sport practiced. The study showed that the presence of a nutritionist is essential to analyze, evaluate and indicate the best diet to be followed by the athlete.

**Keywords:** Sports performance, Sports Practices, Nutrition.

## 1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a ciência vem implantando novas tendências para a dieta humana possibilitando às pessoas, melhores condições de controle de peso, a partir de uma alimentação mais saudável, que agrega bem-estar e, para os praticantes de exercícios físicos, um aperfeiçoamento na performance (SIMÕES *et al.*, 2017).

A nutrição é vista como fundamental para o aprimoramento da performance dos atletas, considerando que o manuseio nutricional apropriado e balanceado é essencial para minimizar o cansaço muscular excessivo, bem como um rápido restabelecimento das condições físicas entre os espaços de treinos, ainda que realizados constantemente e com isso a vida útil do atleta pode ser prolongada (ZANETTI *et al.*, 2010; SANTOS *et al.*, 2011).

O hábito de uma dieta apropriada para os atletas e desportistas é essencial e sempre individualizada, de acordo com o perfil de cada indivíduo, garantindo melhores rendimentos (SIMÕES *et al.*, 2017). Com isso, a manipulação de uma dieta balanceada, busca impedir ou diminuir os riscos de déficit de performance nas atividades, afetando a perda de massa muscular e/ou ganho de gordura, além de danos ao sistema imunológico, e também transformações fisiológicas e hormonais (FONTAN *et al.*, 2015).

Embora os extensos benefícios metabólicos conexos às dietas com baixa taxa de carboidratos, a limitação desse macronutriente pode direcionar à dificuldade de aceitação da dieta, especialmente quando provocar transformações severas de hábitos alimentares e comportamentais, como alterações de humor e ansiedade (CORDEIRO *et al.*, 2017).

Neste sentido, manter um consumo alto de carboidratos pode ajudar no desenvolvimento das atividades físicas, especialmente quando esta atividade for de resistência. No caso de pessoas que se alimentam de poucos carboidratos, estas podem mostrar pouca resistência à realização da atividade física demoradas, já que a conservação do glicogênio muscular é restrita e a sua diminuição acontece depois dos treinamentos intensos e sem renovação apropriada desse macronutriente, acarretando intenso cansaço muscular (GUIMARÃES *et al.*, 2020).

Embora o cansaço gerado pela redução de glicogênio, as pessoas têm um armazenamento de combustível estocado na configuração de gordura corporal (lipídios), porém o acesso não é imediato (FIUZA, 2019). Fiuza (2019) completa que levando em consideração a barreira na performance em exercícios demorados unida ao estoque de glicogênio, algumas pesquisas estão investindo em táticas dietéticas que permitam o uso desses armazenamentos lipídicos no período de realização do exercício, dentre elas o uso da dieta com restrição de carboidratos, também chamada de dieta *low carb*.

Considerando a importância de analisar a inclusão da dieta *low carb* para a performance dos atletas e principalmente no ganho de massa magra e a perda de gordura, o objetivo desse trabalho foi apresentar as implicações dessa inclusão.

## 2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O compilado e a estratificação de todos os materiais obtidos durante a coleta de dados estão apresentados na **Tabela 1**.

**Tabela 1** – Dados sobre o processo de busca e seleção dos estudos

Sites de Pesquisa	Materiais Encontrados	Materiais Filtrados	TCC	Monografia	Artigo	Materiais Pré-selecionados
Google acadêmico	123	34	1	2	6	9
Scielo	106	15	0	0	7	7
PubMed	14	6	0	0	2	2
Total	243	54	1	2	15	18

TCC: Trabalho de Conclusão de Curso

A procura inicial gerou um quantitativo igual a 243 trabalhos, sendo esses; trabalhos de conclusão de curso, monografias, dissertações, teses e artigos científicos, sendo que ao final do processo de seleção, foram discriminados 218 trabalhos por motivos diversos e apenas 18 selecionados, oriundos de trabalho de conclusão de curso, monografias e artigos científicos.

Para tanto dos 18 estudos pré-selecionados foram utilizados para o desenvolvimento desse artigo apenas 15, isso porque os 3 excluídos não abordavam a dieta *low carb* e a performance dos atletas e sim como forma de emagrecimento. Os dados dos materiais literários selecionados são apresentados na tabela 2.

### **3 DIETA *LOW CARB***

As dietas com restrição de carboidratos surgiram na década de 1920, onde Wilder (1921) propôs a restrição de carboidratos como uma opção para o tratamento não medicamentoso da epilepsia infantil, uma vez que induziam a cetogenese. [...] indivíduos com diabetes tipo 1 também se beneficiaram de dietas *low carb*, antes da descoberta da insulina. Na década de 70, Atkins (1973) propôs o uso de dieta *low carb* como estratégia para tratar outra condição clínica, a obesidade (CHIOGNA, 2021).

A dieta *low carb*, é vista como uma estratégia nutricional, onde existe uma diminuição de consumo do macronutriente carboidrato, sendo ele refinado, sob a forma de farinhas brancas e açúcares (monossacarídeos), alimentos industrializados e processados, bebidas adoçadas, alimentos ricos em amido com alto índice glicêmico (FAYAD, 2019).

A abordagem com uma dieta cetogênica, limitada em carboidratos e elevada ingestão de gordura, permite usar a gordura corporal como energia para a prática de exercícios físicos, porém com a obrigatoriedade de um tempo mínimo de 3 a 4 semanas de adequação (PEREZ, 2013). Neste tipo de dieta, o consumo de carboidratos varia conforme a refeição, ou seja, o indivíduo pode consumir até 200 gramas de carboidratos por dia, 100 gramas ou ainda 50 gramas e muitas outras variações, entretanto, o que é indispensável, é que exista a diminuição desse macronutriente e que ele não seja o mais predominante da dieta (NOFAL *et al.*, 2019).

De acordo com a dieta ocidental, grande parte das calorias necessárias para a realização das atividades diárias são provenientes da ingestão dos carboidratos. Entretanto, a dieta *low carb* ou dieta de baixo carboidrato baseia-se na diminuição das quantidades de carboidratos, de maneira que esse macronutriente não signifique grande quantidade na alimentação, comparado ao que se usa nas orientações nutricionais tradicionais, destacando a produção de energia para o organismo por meio da ingestão de proteínas e gorduras (SIMÕES; PELLEGRINOTTI, 2017).

### **4. DIETA *LOW CARB* E ATIVIDADE FÍSICA**

A dieta *low carb* é proposta como uma estratégia para perda de peso, além de reduzir a liberação de insulina pelo pâncreas no momento pós-prandial, favorecendo a lipólise, regulando os hormônios da fome e saciedade e aumentando o gasto energético em repouso (THOMAS *et al.*, 2016).

Durante os últimos anos, as pessoas buscam constantemente manter uma vida mais saudável e com melhor qualidade, e com isso, o número de indivíduos que realizam algum tipo de atividade física também aumentou e, com o aparecimento da pandemia da COVID-19, muitos daqueles que praticavam algum tipo de atividade física apenas como hobby acabaram se dedicando mais e se tornando atletas, principalmente nas atividades de crossfit e corridas (OLIVEIRA; COLOMBAROLLI; FIGUEIREDO, 2021) e para tanto, mudanças nos hábitos alimentares são essenciais.

Nesse sentido, a dieta *low carb* ou dieta com restrição de carboidratos como também é conhecida ganhou popularidade, principalmente por apresentar uma perda de peso rápida. Assim, o princípio do uso desse método dietético ocorreu pela restrição de carboidratos, com consequente cetose, que gera uma oxidação lipídica, promovendo aumento de saciedade e de gasto energético (NOFAL *et al.*, (2019).

De acordo com Fiuza (2019) entre os adeptos da dieta *low carb*, mais da metade deles conhecem corretamente o significado desse tipo de alimentação, uma dieta restrita em carboidratos, outros descreveram como baixo consumo de carboidratos e uma pequena porcentagem relatou não saber ao certo o que seria a dieta *low carb*. Essa intervenção dietética trabalha a diminuição ou restrição de alimentos específicos, com a troca por outros alimentos ricos em proteínas e gorduras. Com isso, torna-se importante que todo atleta, independentemente do tipo de esporte que pratica, e que queira fazer a inclusão de um tipo de dieta em sua rotina de treino, saber exatamente o que cada uma delas pode beneficiar ou prejudicar o treino e a qualidade de vida.

Nofal *et al.* (2019) atestam que esta dieta contribui eficazmente para a perda de peso e na diminuição de massa gorda, além disso contribui positivamente para melhora do perfil lipídico, acarretando aumento significativo dos níveis de HDL diminuição na concentração sérica de triglicérides, minimizando os riscos cardiovasculares. Cabe ainda ressaltar sua importância no controle dos níveis glicêmicos.

Guimarães *et al.* (2020) esclarecem que a adoção de uma dieta *low carb* por indivíduos praticantes de musculação, proporciona não somente maior perda de peso e de gordura corporal, como inclusive mais benéfica na promoção da saúde cardiovascular quando comparadas às dietas com restrições lipídicas. Nessa mesma pesquisa, apresentaram um estudo aplicado para 16 homens entre 50 a 65 anos, que praticavam o treino de musculação e foi verificada alteração na taxa metabólica de repouso – TMR e níveis de norepinefrina. Além disso, ficou claro a modificação de parâmetros da composição corporal, sendo possível observar principalmente que o peso dos participantes

não ter alterado, porém o percentual de gordura corporal foi reduzido de forma significativa. Foi observado também, aumento da massa livre de gordura e da TMR, apontando benefícios de uma dieta *low carb*.

De acordo com os mesmos autores, é preciso ter muito cuidado, pois essa dieta quando realizada de forma aleatória, pode trazer malefícios aos usuários, por esta razão, antes de buscar uma dieta qualquer na internet, o atleta deve procurar recursos médicos e orientações para aplicar em sua rotina alimentar e de exercício físico.

Cordeiro *et al.* (2017) complementam que, ainda que os benefícios da dieta *low carb* seja satisfatório, a restrição associada a atividades físicas pode ocasionar diminuição do desempenho e capacidade do sujeito em realizar qualquer tipo de atividade física, por reduzir os estoques de glicogênio muscular e elevar a fadiga no período em que pratica o exercício, inclusive de permanecer relacionada à baixa adesão ao seguimento na dieta com restrição de carboidratos.

## **5. DIETA *LOW CARB* E A NUTRIÇÃO ESPORTIVA**

Com o desenvolvimento de pesquisas a respeito da influência nutricional no esporte, apareceram vários procedimentos nutricionais detalhados para complementar os objetivos particulares de pessoas, em que contrariam a obrigatoriedade do superávit calórico (FIUZA, 2019). Nesse sentido, existem diferentes táticas nutricionais que podem auxiliar o atleta, como a supercompensação de carboidratos que é uma forma já estudada a décadas. Sua função é aumentar o estoque de glicogênio muscular com a finalidade de delongar a exaustão, prolongando, portanto, a duração do exercício (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

De outro modo, a limitação calórica acompanhada à modulação da quantidade de macronutrientes, principalmente o carboidrato, é determinada como favorável à saúde e à realização de atividade física, não procedendo em danos a performance física, mas causando modificações metabólicas, como a diminuição da insulina circulante e da glicemia (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

Conforme a atividade física praticada pelo atleta, sua alimentação deve ser preparada adequadamente para todas as necessidades energéticas do esporte praticado, um exemplo disso, são os atletas de ultra resistência como o *crossfit*, que precisam ingerir em média de 7 a 10 gramas por quilo de peso corporal de carboidratos em sua dieta diária, e conforme o aumento da atividade, essa quantidade pode ser aumentada ou se observar a

necessidade em dias que se aproximam das provas físicas, pois o atleta precisa manter uma reserva corporal de glicogênio (FAYAD, 2019)

As necessidades energéticas de cada atleta são específicas, e ao calcular as necessidades energéticas personalizadas deve levar em consideração o tipo esportivo do atleta, o tempo de treinamento, o calendário de competições e as finalidades esperadas pela equipe técnica referindo-se a performance (FIUZA, 2019).

Para auxiliar o atleta, o nutricionista, ao efetuar a anamnese é qualificado para definir uma conexão com o atleta que o consente alcançar dados como as precedências do mesmo. Portanto, o nutricionista deve desenvolver um cardápio alimentar característico e adequado ao atleta seguindo suas prioridades e observando para não traga danos à saúde e que apresente como desígnio o avanço de sua performance física (FAYAD, 2019).

A periodização dietética é uma definição do desenvolvimento da nutrição esportiva que assegura que o cardápio alimentar de atletas precisa ser modificado segundo as exigências de treinamento, eventos esportivos, finalidades e performance. Uma alimentação apropriada ao trabalho físico e consumo energético de atletas de elevado nível, como o foco de se alcançar uma performance máxima, beneficiam alterações positivas com uma manobra dietética, continuamente controlando o equilíbrio energético (NOFAL *et al.*, 2019)

A exigência energética de atletas suporta influência direta da prática de exercícios físicos, os treinamentos diários provocam conflitos relevantes nas mudanças das necessidades nutricionais (OLIVEIRA *et al.*, 2021). Para tanto, tem que se confiar a respeito da deglutição de macronutrientes e micronutrientes e abastecimento calórico competentes, a hidratação adequada e os horários das refeições além disso é preciso ser aperfeiçoadas para a performance atlética (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

O procedimento nutricional para atletas precisa procurar impedir a perda de massa magra, garantir a conservação da estruturação corpórea adequada para o esporte e precaver-se do fato de deficiências nutricionais que consigam apresentar interferência na performance. O acompanhamento nutricional, torna-se determinante para que atletas consigam performance máximo (CHIOGNA, 2021; FAYAD, 2019). A deglutição de nutrientes precisa ser correspondente para que aconteça sustentação, desenvolvimento e restauração dos tecidos, já que a ausência de nutrientes pode lesar o aparelho fisiológico e a aptidão física do atleta (CHIOGNA, 2021; FAYAD, 2019).

Importante mencionar que a prática de uma dieta *low carb* pode apresentar algumas decorrências agudas que possam ir além do desempenho na atividade física e na

composição corporal (FONTAN; AMADIO, 2015). Esta interatua absolutamente com o fator psicológico, pode oportunizar quadros de compulsão alimentar, acréscimo do desejo ardente de comer verificado alimento, isso em decorrência à baixa disponibilidade de alimentos fontes de carboidratos, especialmente procedentes de industrializados, além da carência de satisfação no momento de adequação.

Com isso, esse método de estratégia precisa ser desenvolvido e seguido por um profissional, para que as finalidades anexas a ela sejam alcançadas de forma saudável e apropriada (OLIVEIRA *et al.*, 2021). No período em que a pessoa realiza a atividade física, a oxidação de carboidrato para utilização de fonte energética será determinada pela intensidade do esforço realizado, utilizando maiores quantidades de glicogênio – principal fonte energética, porém com estoques limitados, em atividades de maior intensidade.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados presentes na literatura analisada mostram que a dieta *low carb* ou restrição calórica, associada a melhores escolhas alimentares e à prática de exercício físico regular são medidas sustentáveis e eficientes para provocarem a perda de peso, e melhoria da composição corporal sem que seja necessária a restrição de carboidratos da dieta. Nota-se que esta tática promove transformações no metabolismo energético, propiciando grande oxidação de gordura pós exercício e, conseqüente, contribuição na melhora significativa nos parâmetros bioquímicos do metabolismo da glicose e perfil lipídico.

A realização da dieta *low carb* ligado à prática de atividades físicas pode sim, melhorar a performance do atleta e proporcionar a perda de peso, melhorar o índice de massa corpórea, gordura corporal e ainda elevar a massa muscular. Assim, mostrou ser uma dupla eficiente considerando a melhora em parâmetros antropométricos e de composição corporal.

O estudo mostrou também que é fundamental a presença de um profissional da nutrição para analisar, avaliar e indicar a melhor dieta a ser seguida pelo atleta. Buscando atender as necessidades pertinentes de cada sujeito e vale ressaltar que a divulgação de dietas por pessoas não habilitadas, como é visto bastante na internet, devem ser proibidas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CHIOGNA, L. **Impacto de uma dieta *low carb* vs dieta saudável sobre o perfil antropométrico de homens com síndrome metabólico: ensaio clínico randomizado.** 2021. 38f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Nutrição) – Universidade Federal

do Rio Grande do Sul – Departamento de Nutrição – Porto Alegre – RS, 2021. <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/233309>.

CORDEIRO, R.; SALLES, M. B.; AZEVEDO, B. M. Benefícios e malefícios da dieta *low carb*. **Revista Saúde em Foco**. ed. 9. Revista Online UNIFIA. 2017. [https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/080\\_beneficios.pdf](https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/080_beneficios.pdf).

FAYAD, D. **A influência da estratégia nutricional no rendimento de atletas competitivos de crossfit**. 2019. 33f. Monografia (Curso de Nutrição) – Centro Universitário de Brasília – UniCEUB – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – Brasília – DF, 2019. <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13504/1/21708664.pdf>.

FIUZA, L. S. **Dietas *low carb* em praticantes de treinamento resistido: uma visão do praticante**. 2019. 51f. Monografia (Curso de Nutrição) – Faculdade Maria Milza – FAMAM – Governador Mangabeira – BA, 2019. <https://unimam.com.br/wp-content/uploads/2020/05/DIETAS-LOW-CARB-EM-PRATICANTES-DE-TREINAMENTO-RESISTIDO-UMA-VISAO-DO-PRATICANTE.pdf>.

FONTAN, J.S.; AMADIO, M.B. O uso do carboidrato antes da atividade física como recurso ergogênico: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 21, n. 2, 2015. <https://doi.org/10.1590/1517-86922015210201933>.

GUIMARÃES, D.S.; GARCIA, E. R.; SANTOS, A. F. dos. Análise da composição corporal em praticantes de musculação introduzidos à dieta *low carb* hipocalórica. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo. v. 14. n. 85. p. 161-169, 2020. <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1201>.

NEVES, H. M.; BRITO, K. M. **Influência da estratégia nutricional *low carb* na prática de atividade física e sua relação com a melhora em parâmetros metabólicos**. 2021. 13f. Artigo Científico (Curso de Nutrição) – Centro Universitário UNIFG – Guanambi – BA, 2021. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/13485/2/TCC%20II%20Henrique%20e%20Karol%20.pdf>.

NOFAL, V. P.; KILSON, A. C.; PEREIRA, B. C.; CAMPOS, F. G. C.; MIRANDA, P. A. C. Novas descobertas sobre a dieta *low carb*. **Revista e-Scientia**. UniBH. Belo Horizonte-MG, v. 12, n. 1, p. 10-14, 2019. ISSN:1984-7688. <https://revistas.unibh.br/dcbas/article/view/2828/pdf>.

OLIVEIRA, J.; COLOMBAROLLI, M. S.; FIGUEIREDO, L. S.; Cordás, Restrição cognitiva direcionada aos carboidratos em indivíduos praticantes de dieta *low carb* com compulsão alimentar: o envolvimento da culpa pelos desejos por comida. **Einstein**. São Paulo. v. 19, p. 1-8, 2021. [https://doi.org/10.31744/einstein\\_journal/2021AO5599](https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2021AO5599).

PEREZ, A. J. Efeitos de diferentes modelos de periodização do treinamento aeróbico sobre parâmetros cardiovasculares, metabólicos corporal de bombeiros militares. **Revista Brasileira Educação Física Esporte**. v. 27. n. 3. p. 363-376. jul./set. São Paulo, 2013. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092013000300004>.

SANTOS, E. C. B.; RIBEIRO, F. E. O.; LIBERALI, R. Comportamento alimentar pré-treino de praticantes de exercícios físico do período da manhã de uma academia de Curitiba – PR. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. v. 5, n. 28, p. 305-316. jul./ago. 2011. <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/269>.

SIMÕES, R.; PELLEGRINOTTI, I. L. Elaboração e validação do instrumento do corpo na performance esportiva - Pecopes. **Revista Brasileira de Ciências e Esporte**. v. 39, n. 4, p. 389-397, 2017. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2017.08.007>.

THOMAS, D. T.; ERDMAN, K. A.; BURKE, L. M. Posição da Academia de Nutrição e Dietética, Dietistas do Canadá e do Colégio Americano de Medicina Esportiva: nutrição e desempenho atlético. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**. v. 116, ed. 3, p. 501-528. fev. 2016. [Doi: 10.1016/j.jand.2015.12.006](https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006).

ZANETTI, G. G.; MORAIS, D. C. de; BRANDÃO, D. A.; FERREIRA, G. R.; ALMEIDA, P. A. S. de; GUIMARES, F. S. P.; SILVA, S. F. da. Influência da supercompensação de carboidratos no VO<sub>2</sub>MÁX de sujeitos fisicamente ativos. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. v. 4, n. 21, p. 268-275. maio/jun. 2010. ISSN: 1981.9927. [http://repositorio.ufla.br/bitstream/1/45778/1/ARTIGO\\_Influ%C3%aancia%20da%20supercompensa%C3%A7%C3%A3o%20de%20carboidratos%20no%20VO2m%C3%A1x%20de%20sujeitos%20fisicamente%20ativos.pdf](http://repositorio.ufla.br/bitstream/1/45778/1/ARTIGO_Influ%C3%aancia%20da%20supercompensa%C3%A7%C3%A3o%20de%20carboidratos%20no%20VO2m%C3%A1x%20de%20sujeitos%20fisicamente%20ativos.pdf).