

ASPECTOS NUTRICIONAIS X EXERCÍCIO RESISTIDO: UMA PROPOSTA DO ESTÁGIO EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA DA UNIVERSIDADE DA AMAZÔNIA

Karoline Amaral Farias¹; Isabella Chaltein de Melo Costa¹; Josiana Kely Rodrigues Moreira²

¹Acadêmica de Nutrição; ²Docente em Nutrição Esportiva

karolzinha_farias15@hotmail.com

Universidade da Amazônia (UNAMA)

Introdução: Foi na década de 1990 que a inatividade física, associada ao tabagismo, aos lipídios anormais e a hipertensão foram associadas como fator de risco para a doença arterial coronariana. Quaisquer indivíduos que pratiquem exercício físico possuem necessidades nutricionais específicas para sua idade, estilo de vida, estado de saúde, condicionamento físico, modalidade esportiva praticada e nível de atividade física. Muitas vezes essas pessoas seguem uma dieta inadequada devido a conhecimento não científico sobre nutrição, por seguirem dietas da moda ou por obsessão pelo peso corporal. Um consumo nutricional e energético adequado é fundamental para manter um bom rendimento, a saúde e a composição corporal do desportista ou atleta e por esse motivo a dieta deve estar equilibrada com a prática de exercício físico. Uma alimentação adequada associada ao treinamento físico regular traz benefícios para o desempenho do praticante de exercício físico, como a manutenção ou aumento dos estoques de glicogênio muscular, fornecimento de nutrientes relacionados ao metabolismo energético, melhora da resposta imune e sistema antioxidante e à reparação tecidual. Para que possa ser estabelecida uma dieta adequada para suas necessidades, o nutricionista deve avaliar as alterações metabólicas que ocorrem durante o exercício e o modo que influenciam no estado nutricional. **Objetivo:** Avaliar o perfil nutricional de uma praticante de exercício resistido. **Métodos:** Estudo de caso, de natureza transversal, descritivo e analítico. Foi realizado com uma praticante de exercício resistido do sexo feminino, de cinquenta e quatro anos, praticante de musculação duas vezes na semana e caminhada três vezes na semana, durante quarenta e cinco minutos, no período da manhã, frequentadora do Laboratório de Exercício Resistido e Saúde (LERES), situada na Universidade do Estado do Pará, em Belém do Pará. Para coletas de dados utilizou-se a avaliação antropométrica com aferição do peso e mensuração da estatura, assim como foi realizada a aferição das dobras cutâneas: tricipital, subescapular, torácica, axilar média, supra ilíaca, abdominal, coxa e das circunferências da cintura e do quadril, e também foi aplicado o recordatório 24 horas. **Resultados/Discussão:** A praticante relatou praticar a cinco anos musculação e caminhada, com objetivo de perda de peso e saúde, afirmando se sentir melhor após começar a prática, além do aumento da sua autoestima e melhora da qualidade de vida, o que é consequência da prática regular de exercício físico, pois auxilia na melhora da força muscular, flexibilidade, fortalece os ossos e articulações, mantém circulação sanguínea regular, colabora para a perda de peso e queima de gordura, diminui o colesterol total e aumenta o HDL (Lipoproteína de alta densidade) conhecido como o bom colesterol. Para a realização da avaliação antropométrica foi realizada a análise do Índice de Massa Corpórea (IMC), a partir do peso atual (68,9 kg) e altura (1,55 cm), medidas de perímetros e aferição de dobras cutâneas. Para calcular o percentual de gordura, massa magra e massa gorda foram utilizadas o protocolo de Pollock e Jackson, específico para adultos que praticam atividades físicas. O resultado do percentual de gordura foi de 31,7%, estando acima do recomendado que é de 24%. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2008) o diagnóstico do IMC é de sobrepeso. Para o

cálculo de percentual de gordura foram utilizadas sete dobras: Tricipital (26,2 mm), subescapular (18,8 mm), torácica (13,6 mm), axilar média (17,8 mm), supra ilíaca (21 mm), abdominal (27,3 mm) e coxa (41,2 mm), avaliadas pelo método de Pollock e Jackson (1978), indicado para atletas. Em relação à circunferência cintura-quadril o valor observado foi o de 0,86, valor superior ao recomendado, que é de 0,8, apresentado risco para doenças cardiovasculares e outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT's). O valor da circunferência abdominal é de 89,5, também superior ao indicado, que é de 80 cm, estando então com risco aumentado para o surgimento de DCNT's. De acordo com o recordatório 24h relatou realizar seis refeições ao dia, sendo estas: desjejum (pré-treino), lanche da manhã (pós-treino), almoço, lanche da tarde e jantar. Ressalta comer alimentos integrais e light, objetivando a perda de peso. Percebe-se que a atleta está consumindo um Valor Energético Total (VET) inferior que o indicado, pois o VET do recordatório foi de 1.614 Kcal e o indicado é de 2.135 Kcal, onde o VET consumido corresponde a 75,6% do indicado. O consumo do VET inferior que o indicado pode ter como consequência, a perda de peso inadequada, não suprimento de suas necessidades nutricionais trazendo prejuízos a sua saúde, e também gerar menor rendimento na prática do exercício físico. Pode-se perceber que há um consumo no pré-treino de carboidrato acima do recomendado, o que pode ocasionar um quadro de hiperglicemia, e sabe-se que o excesso de glicose no sangue pode levar a doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes mellitus tipo 2. Nas outras refeições, o consumo encontra-se abaixo do indicado o que pode ocasionar diminuição do glicogênio e a depleção da massa muscular para gerar energia. Em relação ao consumo de proteína, o pré-treino está adequado, porém nas outras refeições encontra-se acima do recomendado, o que pode acarretar problemas renais, cardiovasculares, dislipidemia e câncer. Quanto ao consumo de lipídios o valor total está abaixo do recomendado o que pode prejudicar na absorção de vitamina lipossolúvel (A, D, E, K), assim como a diminuição do esvaziamento gástrico o fornecimento de ácidos graxos essenciais, havendo ainda uma má distribuição desse consumo entre as refeições, pois em algumas está abaixo do recomendado e em outras ultrapassa. **Conclusão:** A praticante de exercício resistido apresenta um percentual de gordura elevado e realiza uma alimentação inadequada visando à redução do peso corporal. Para que os objetivos sejam alcançados é necessário que sejam feitas alterações na alimentação, com o auxílio do nutricionista, para definir estratégias para uma alimentação adequada e que atenda as suas necessidades diárias.

Palavras-Chave: Exercício físico, Consumo nutricional, Composição corporal.

Referências:

BOHT, M. **Índice de Qualidade da Dieta de Freqüentadores de Academia.** Rio Grande do SUL - Unijuí, 2011.

DUARTE, A.C.G. **Avaliação Nutricional: Aspectos Clínicos e Laboratoriais.** São Paulo, Atheneu, 2007.

MENDONÇA, R. T. **Nutrição: um guia completo de alimentação, práticas de higiene, cardíacos, doenças, dietas e gestão.** 1 ed. São Paulo: Rideel, 2010.

POLLOCK E JACKSON, 1978. Disponível em <http://www.cdof.com.br/gordura>. Acesso em: 15 de Abr. 2014.

WILMORE, J. H.; COSTILL, D. L.; KENNEY, W. L. **Fisiologia do Esporte e do Exercício.** 4ª ed. Barueri –SP: Manole, 2010.