

Nutrição

Consumo alimentar quantitativo de praticantes de musculação do município de Lavras- MG

Larissa de Oliveira Silva - 8º módulo de Nutrição, UFLA, iniciação científica voluntária

Rafaela Corrêa Pereira - Docente do Instituto Federal de Minas Gerais (IFMG)

Juciane de Abreu Ribeiro Pereira - Orientador DNU, UFLA - Orientador(a)

Resumo

A nutrição adequada relacionada à prática de atividade física proporciona um estilo de vida mais saudável que, nos últimos tempos, tem sido buscado tanto por indivíduos preocupados com a boa forma em termos estéticos, como também por aqueles que visam à melhoria da saúde. Com isso, o objetivo do trabalho foi avaliar o consumo alimentar quantitativo de praticantes de musculação de um município do sul de Minas Gerais. O estudo é observacional descritivo do tipo transversal e a amostra foi por conveniência. A coleta de dados foi realizada em academias de ginástica do município de Lavras – MG, no período de agosto de 2019 a março de 2020. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Lavras e participaram da pesquisa adultos de ambos os sexos, com idade entre 20 e 52 anos. Foi utilizado um registro alimentar habitual e a partir deste foi avaliada a composição química da alimentação, utilizando-se o software “Avanutri®”, em relação aos seguintes nutrientes: carboidratos, lipídios totais, proteínas, fibra alimentar, vitamina A, vitamina C, sódio, ferro, cálcio, vitamina E, selênio, zinco, manganês, magnésio e cobre. A tabulação de dados e cálculos de média e desvio padrão foram feitos pelo programa SPSS v 17.0®. Avaliou-se a adequação dos macronutrientes (%) em relação às recomendações de AMDR, além de avaliar proteína (g/ kg de peso corporal/dia) de acordo com a recomendação do American College of sports medicine (ACSM, 2016), carboidrato e lipídeos (g/ kg de peso corporal/dia) segundo recomendação do International Society of Sports Nutrition (ISSN, 2018). Os micronutrientes foram avaliados de acordo com as recomendações das Dietary reference intakes (DRI), considerando valores de EAR, AI e UL. Verificou-se consumo adequado para os macronutrientes, exceto de carboidrato (g/kg/dia) pelos homens. O micronutriente cálcio, para ambos os sexos, vitamina C e E para as mulheres e zinco, magnésio e manganês para os homens são consumidos em níveis inferiores às recomendações nutricionais. Diante das evidências deste estudo, conclui-se que há inadequações importantes no consumo alimentar desse público que precisam ser corrigidas pensando em um melhor desempenho durante o exercício e acima de tudo, a promoção de saúde.

Palavras-Chave: : Ingestão alimentar, Recomendações nutricionais, Academias.

Instituição de Fomento: Universidade Federal de Lavras

Link do pitch: https://youtu.be/P_VdJNUImGA