

682

**ANÁLISE DA INGESTA ALIMENTAR PRÉ-COMPETIÇÃO
EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL**

Kenji Fuje

knjfuje@yahoo.com.br

UFMS

Introdução: uma refeição adequada é o alicerce para o desempenho físico uma vez que os nutrientes proporcionam combustíveis energéticos para os exercícios, além de oferecer elementos essenciais para a síntese de novos tecidos e o reparo das células já existentes. Quanto mais o atleta conhecer a respeito dos nutrientes e seus benefícios para com o organismo, associado ainda à atividade física, melhor ele poderá conduzir a escolha dos alimentos que farão parte da sua alimentação diária. No futebol, uma dieta equilibrada deverá proporcionar energia necessária para o esforço físico e a ingestão de macronutrientes deve corresponder entre 55% à 65% de carboidratos, 20% à 25% de lipídios e 12% à 15% de proteínas. A refeição antes do evento esportivo é uma importante fonte de energia, mas salienta-se que o gasto energético necessário para este dia é também resultado da ingestão nos 2 ou 3 dias que antecedem o evento. A refeição pré-competição deve ser ingerida de 1 a 4 horas antes da partida, sendo recomendada alimentos de fontes energéticas de fácil digestão. Objetivo: verificar a ingestão de macronutrientes em atletas profissionais de futebol no período pré-competição. Metodologia: uma amostra da alimentação de 18 atletas profissionais de futebol de um clube da cidade de Santa Maria-RS foi analisada por meio do Recordatório Alimentar 24 horas, no qual foi verificada a ingestão de macronutrientes através do programa DietWin. Resultados: foram encontrados valores baixos para a ingestão de carboidratos 54%, e altos valores no consumo de proteínas 17% e lipídios 29%. Conclusão: após analisar os dados conclui-se, que a ingestão alimentar pré-competição destes atletas está fora do recomendado, o que prejudicará na performance durante a partida, pois a baixa ingestão de carboidratos comprometerá o fornecimento de energia necessária, o alto consumo de proteínas dificultará a digestão podendo causar distúrbios estomacais, assim como altos valores de lipídios poderão atuar como fonte de energia reduzindo a utilização de carboidratos na demanda energética.

683

**AVALIAÇÃO DIETÉTICA E ANTROPOMÉTRICA DE ADOLESCENTES
DE ESCOLAS PARTICULARES DE MANAUS - AM**

Priscila Trapp Abbes Riether, Ronaldo Correa de Souza

pririether@hotmail.com

UFAM

Introdução: A obesidade vem crescendo no mundo inteiro, da idade mais jovem ao idoso. Os adolescentes vêm sendo acometidos pela doença devido a vários fatores que influenciam, tais como inatividade física, alimentação inadequada, fatores fisiológicos relacionados ao crescimento. Diante dessa realidade, propôs-se fazer um levantamento do perfil dietético e antropométrico de escolares com idade entre 10 e 19 anos, matriculados em duas escolas da rede privada de ensino da cidade de Manaus. Material e método: A metodologia consistiu em realizar a pesagem e verificação da altura do adolescente, para posteriormente calcular o IMC e classificar o adolescente segundo a idade seguindo os pontos de corte propostos pelo NCHS (2000). As dobras cutâneas subescapular e triptal foram tomadas para posterior cálculo do percentual de gordura (LOHMAN, 1986). Na avaliação dietética, foram utilizados questionários de frequência alimentar com ênfase nos alimentos regionais. Resultados e conclusões: Os resultados da análise antropométrica dos 578 alunos, sendo 362 da escola 1 (E1) e 216 da escola 2 (E2), mostraram que houve diferença estatística significativa ($p < 0,05$) em duas variáveis antropométricas nos meninos (peso e adiposidade), e apenas em uma variável (adiposidade) nas meninas. Apesar da maioria dos adolescentes estarem dentro do padrão normal quanto ao peso, tanto no sexo masculino (E1 - 51% e E2 - 61%), quanto no sexo feminino (E1 e E2 - 75%), observamos um importante e preocupante número de adolescente em risco de sobrepeso ou com sobrepeso. Quanto à estatura, a maioria dos adolescentes (mais de 85%) de ambos os sexos estava dentro da normalidade em relação a sua idade. Na avaliação dietética foi demonstrado que não houve diferença estatisticamente significante entre os adolescentes quando comparados entre os sexos e escolas, porém houve um contraste com o que diz a literatura, quanto à frequência de consumo de alimentos de alto teor calórico e lipídico.

684

**AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO BÁSICO EM NUTRIÇÃO DE
PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA CIDADE DE FORTALEZA**

Airton Lima Júnior, Raquel Felipe de Vasconcelos,

Fabiana Rodrigues de Sousa, Adriano César Carneiro Loureiro

airtonjre@bol.com.br

FIC; UECE

Sabe-se que através de uma alimentação adequada pode-se otimizar o fornecimento de energia para o corpo humano. Um estilo de vida ativo e uma alimentação balanceada podem reduzir bastante o risco de mortes por doenças degenerativas crônicas. Por essa razão, o exercício físico bem orientado e uma boa alimentação são componentes essenciais de qualquer programa que visa um bom padrão de saúde e, conseqüentemente, a prevenção de certas doenças. O objetivo do presente estudo foi analisar o conhecimento de profissionais de Educação Física sobre os elementos básicos da nutrição e sua relação com a atividade física. Participaram dessa pesquisa 20 profissionais graduados em Educação Física, de diversas idades, que atuavam em 8 diferentes academias da cidade de Fortaleza. Todos os participantes, após assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, responderam as seguintes informações contidas em um questionário: nome completo, data da pesquisa, 12 perguntas referentes ao conhecimento básico de nutrição e atividade física. Foram encontrados os seguintes resultados: 1 - 75% acertaram a questão referente a classificação dos carboidratos; 2 - 95% acertaram a questão sobre o objetivo do consumo de carboidratos antes do exercício de endurance; 3 - 95% acertaram a questão sobre o índice glicêmico; 4 - 85% acertaram a questão sobre a classificação das vitaminas; 5 - 90% acertaram as questões sobre as funções do cálcio no organismo; 6 - 90% acertaram a questão sobre a classificação da glutamina; 7 - 95% acertaram a questão sobre catabolismo muscular; 8 - 85% acertaram a questão que tratava da formação das proteínas; 9 - 55% acertaram a questão sobre classificação das fibras; 10 - 70% acertaram a questão referente a contribuição dos aminoácidos durante o exercício de endurance; 11 - 95% acertaram a questão sobre o objetivo de líquidos em intervalos regulares durante o exercício; e 12 - 80% acertaram a questão referente ao benefício do consumo de carboidratos no exercício de força. Dos 20 participantes que responderam ao questionário, a maioria obteve uma boa porcentagem de acertos, totalizando 84,17% de questões certas e 15,83% de erros. Conclui-se que a porcentagem de questões certas caracteriza um bom conhecimento dos profissionais avaliados sobre os elementos básicos da nutrição e sua relação com a atividade física.

685

**CONDIÇÕES NUTRICIONAIS DE DEFICIENTES FÍSICOS
PARTICIPANTES DO PROAMDE**

Priscila Trapp Abbes Riether, Talita Miranda

pririether@hotmail.com

UFAM

Introdução: Apesar de haver muitas pesquisas em relação ao estado nutricional de diversas populações, ainda é muito escassa a literatura sobre os aspectos nutricionais de pessoas com deficiência. Em vista disso, este trabalho tem como objetivo descrever as condições nutricionais de pessoas com deficiência física através de medidas antropométricas e levantamento dos hábitos alimentares. Trata-se de uma pesquisa de iniciação científica que está em andamento e terá seu término no mês de julho do corrente ano. Metodologia: Tem caráter descritivo e qualitativo na busca de traçar o perfil nutricional de 13 indivíduos do sexo masculino, deficientes físicos fisicamente ativos que constituem a equipe de basquete sobre rodas do Programa de Atividades Motoras para Deficientes - PROAMDE, o qual é um projeto de extensão da Universidade Federal do Amazonas. Dos indivíduos do presente estudo, 8 apresentam paraplégia, 4 apresentam amputação de membros inferiores e 1 apresenta seqüelas de poliomielite, com faixa etária entre 16 e 51 anos. Todos foram esclarecidos quanto aos objetivos e à metodologia a ser utilizada, sendo obtido o consentimento individual por escrito dos mesmos. Na avaliação dietética, foi utilizado o registro alimentar de três dias, sendo dois dias no meio da semana e um dia no final de semana, no qual foram anotadas as quantidades dos alimentos e bebidas consumidos expressos em medidas caseiras. A avaliação antropométrica foi realizada a partir da tomada de medidas de peso, altura, circunferências de cintura e de quadril e dobras cutâneas, havendo correções dessas medidas de acordo com a deficiência de cada um. Resultados e conclusões: Os indivíduos amputados apresentaram homogeneidade no peso, ocorrendo sobrepeso dos mesmos em relação ao IMC. Também houve um acentuado valor de circunferência de cintura em nível considerado como risco de complicações cardiovasculares. Os indivíduos paraplégicos demonstraram heterogeneidade no peso e apresentaram o IMC na faixa de obesidade, apesar da média da circunferência de cintura não estar em nível considerado como risco de complicações cardiovasculares. O indivíduo com seqüela de poliomielite apresentou um grau elevado de IMC e de circunferência de cintura, com risco aumentado de complicações cardiovasculares. Os registros alimentares estão sendo analisados e será realizada análise descritiva com média, mediana e desvio-padrão de todas as variáveis avaliadas.

686

**CONSUMO DE ALIMENTOS E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA:
ANÁLISE DE INTEGRANTES DE COMUNIDADE UNIVERSITÁRIA**

*Erika Maciel, Marina Vieira da Silva, Andrés Lai Reyes,
Gabriel Sarriés*
erikasma@esalq.usp.br

USP

A preocupação com a saúde é o foco de discussão entre especialistas, motivada especialmente por temas como as síndromes plurimetabólicas, que demonstra crescimento e tem causado prejuízo na qualidade de vida de expressiva parcela da população. Pesquisas realizadas em diversos países comprovam que o estilo de vida passou a ser um dos mais importantes determinantes da saúde de indivíduos. A presente pesquisa visou analisar o estado nutricional e o consumo de alimentos, com destaque para a frequência de ingestão de alimentos detentores de propriedades funcionais e o nível de atividade física de grupo de estudantes de graduação e pós-graduação, docentes e funcionários não docentes de uma das unidades da Universidade de São Paulo. Os instrumentos adotados para coleta de dados foram, o IPAQ versão longa, questionário de frequência alimentar e recordatório de 24h. Os formulários foram disponibilizados eletronicamente via web e a participação foi voluntária. Os dados foram analisados utilizando o programa SAS - Statistical Analysis System, e para a análise do recordatório alimentar de 24h utilizou-se o programa Virtual Nutry. A amostra foi composta por 69% e 31% de homens e mulheres, respectivamente. Foi adotado o Índice de Massa Corporal - IMC para a análise do estado nutricional e observou-se que 31% das pessoas estão com sobrepeso e 65% são classificadas como normais. Este índice foi obtido a partir de medidas antropométricas auto-referidas (peso e altura) dos participantes. Em relação ao nível de atividade física 45% dos indivíduos foram classificados como ativos e 8% como sedentários. Observa-se que 75% dos indivíduos classificados como ativos também apresentam IMC adequado. No tocante à adequação da participação dos macronutrientes no Valor Energético Total - VET, a maioria (52%) teve a dieta classificada como adequada. Apenas 4% dos entrevistados informaram que consomem, eventualmente, suplementos alimentares. Entre os alimentos citados, a bebida (34%) é um dos mais importantes fornecedores de propriedades funcionais. Os participantes do gênero feminino revelaram maior consumo de alimentos classificados como "funcionais". Infere-se portanto, que estariam beneficiando-se dos efeitos protetores de forma mais expressiva que os indivíduos do gênero masculino. Os resultados constituem subsídios importantes para a elaboração de intervenções que possam promover estilos de vida mais saudáveis.

688

**DETERMINAÇÃO DA TRANSIÇÃO METABÓLICA PELO TESTE
DO LACTATO MÍNIMO DE NATAÇÃO EM RATOS DESNUTRIDOS**

Fabrizio Azevedo Voltarelli, Maria Alice Rostom de Mello
faunesp8@yahoo.com.br

UNESP

A desnutrição protéica é um problema de saúde pública que há tempos acomete a população mundial, principalmente nos países em desenvolvimento. No Brasil, mesmo regiões tidas como ricas, como por exemplo a região Sudeste, apresentam significativa prevalência de desnutrição (6%). Em Estados pertencentes às regiões Norte e Nordeste os índices são ainda mais preocupantes, chegando a atingir 17% da população com menos de cinco anos de idade. Há pouca informação na literatura sobre a capacidade bioquímica de organismos desnutridos realizarem exercício físico. O presente estudo foi delineado para determinar a transição metabólica aeróbia/anaeróbia (TM) através do teste do lactato mínimo (TLM), adaptado às condições do rato em exercício de natação, em animais sedentários submetidos à desnutrição protéica. Ratos da linhagem wistar foram separados em dois grupos, de acordo com a quantidade de proteína na dieta: Controle (C), 17% de proteína dos 30 aos 150 dias de idade (n=10) e Desnutrido (D), 6% de proteína dos 30 aos 150 dias de idade (n=10). Para demonstrar a eficiência da dieta hipoprotéica em induzir a desnutrição foram avaliados: a) concentrações de albumina e proteínas totais séricas; b) concentrações de lipídios no fígado e c) peso e comprimento corporais. Para a determinação da TM foi utilizado o TLM adaptado às condições do rato. Foi usado teste t de student pareado para indicar diferenças significativas entre os grupos (p<0,05). Os ratos pertencentes ao grupo D demonstraram hipalbuminemia (3,8±0,4g/dL) e hipoproteinemia (4,5±0,3g/dL); fígado gorduroso (12,0±1,2mg/100mg); baixos ganhos de peso (222,9±53,3g) e comprimento (7,3±0,9cm) corporais quando comparados aos animais do grupo C (albuminemia: 7,4±0,4g/dL; proteinemia: 7,5±0,2g/dL; concentração de lipídios no fígado: 4,4±0,5mg/100mg; ganho de peso corporal: 435,7±31,4g e ganho de comprimento corporal: 11,8±0,8cm). O grupo D apresentou concentração de lactato sanguíneo correspondente à TM (4,2±0,4mmol/L) diminuída em relação ao grupo C (6,2±0,1mmol/L), para uma mesma carga de exercício (C=4,9±0,3 e D=4,9±0,2% do peso corporal). A dieta hipoprotéica, utilizada no presente estudo, mostrou ser eficiente na indução da desnutrição. Valores mais baixos de concentração de lactato sanguíneo observados nos ratos desnutridos em relação aos animais controles, para uma mesma carga de exercício, sugerem que a restrição protéica altera a cinética de lactato durante o exercício de natação. Apoio Financeiro: CAPES.

687

**DANO MUSCULAR EM RATOS SUBMETIDOS A TREINAMENTO FÍSICO
E A DEFICIÊNCIA DIETÉTICA DE MAGNÉSIO**

*Aline Guimarães Amorim, Ivanir Santana Oliveira Pires,
Julio Orlando Tirapegui Toledo*
amorimag@usp.br

USP

Introdução: O exercício físico, especialmente se realizado intensamente, pode promover lesões teciduais, principalmente no músculo. Diversos estudos apontam ainda o efeito da deficiência dietética de magnésio (Mg) no aumento da suscetibilidade ao mesmo processo, contudo isto tem sido pouco investigado em animais treinados. Assim o presente trabalho tem como objetivo verificar se a ingestão de dieta deficiente em magnésio aumenta o dano muscular de ratos submetidos à atividade física intensa. Materiais e Métodos: Ratos Wistar machos (n=10, peso inicial 260g) foram divididos em controle (CON, n=5) e deficiente em Mg (DEF, n=5). A dieta controle foi formulada de acordo com as recomendações da AIN93M (500 mg Mg/ kg ração) e a dieta deficiente em Mg tinha 50 mg Mg/ kg ração. Os animais foram submetidos a 6 semanas de experimento com dieta ad libitum e natação, 1 hora/dia, 5 vezes/semana. A coleta de sangue ocorreu 48 horas após a última sessão de exercício. Foi avaliada a atividade da enzima creatina quinase (CK) no soro. Resultados: O consumo de ração entre os grupos (22,1±1,3 e 21,6±0,8 g/dia para animais controle e deficiente, respectivamente) não apresentou diferenças significativas. Os valores para a atividade da CK grupo com dieta deficiente em magnésio apresentou valores significativamente menores (p<0,01) de CK sérico em relação ao grupo controle. Conclusões: A deficiência dietética de magnésio aumentou a suscetibilidade do tecido muscular de animais exercitados a lesões. Consequentemente, maior é o tempo de recuperação do músculo nestas condições em relação a animais com dieta adequada em Mg. Agradecimentos: CAPES, pelo suporte financeiro.

689

**EFEITOS DO TREINAMENTO AERÓBIO CRÔNICO
NAS CONCENTRAÇÕES DE LEPTINA PLASMÁTICA DE RATOS**

*Fabiana Braga Benatti, Viviane Polacow, Fernanda Scagliusi, Desire
Coelho, Bruno Gualano, Antonio Herbert Lancha Junior*
fabenatti@usp.br

USP

Atualmente a obesidade pode ser considerada uma pandemia. Em vista disso, há anos cientistas vêm se dedicando aos estudos sobre composição corporal e balanço energético. Com a identificação do gene ob e do seu receptor, foi descoberta a leptina, o "hormônio da saciedade". A leptina é secretada, principalmente, pelo tecido adiposo branco e reflete a quantidade de gordura depositada no tecido adiposo de um indivíduo. O efeito do treinamento sobre este hormônio ainda não está muito claro, havendo contradições na literatura sobre sua possível ação na regulação da secreção da leptina. Este estudo visa a verificação dos efeitos do treinamento físico aeróbio nas concentrações de leptina plasmática em ratos. Ratos machos Wistar (n=18) foram divididos em dois grupos de treinamento, com duração de 9 semanas. O grupo A realizou treinamento aeróbio sub-limiar, em sistema de natação, quatro vezes por semana, 60 minutos por sessão; o grupo C (controle) não realizou treinamento. Após a intervenção, foram analisadas as concentrações de leptina e insulina de jejum, taxa de metabolismo de repouso (TMB) e conteúdo de gordura corporal (CGC). O teste de tolerância oral à glicose foi realizado antes e após o treinamento. Resultados: As concentrações de leptina (C: 5,89±2,89; A: 2,58±1,05 ng/mL; p=0,11) e insulina de jejum (C: 12,81±4,23; A: 5,78±1,42 uUI/mL; p=0,004) foram menores no grupo controle. Não houve diferença na TMB entre grupos. O CGC foi significativamente menor no grupo treinado (C: 80,33±22,32; A: 51,04±15,22 mg/g; p=0,009). Não houve diferença entre as áreas sob a curva (AUC) pré-intervenção, porém a AUC pós-intervenção do grupo controle foi maior (C: 9489,0±449,0; A: 8535,0±380,9; p=0,000). Houve alta correlação entre leptina e insulina (r=0,82; p<0,01) e CGC (r=0,93; p<0,01). Análise de regressão linear simples mostrou que 86% (p<0,05) da variação da concentração de leptina puderam ser explicadas pela variação do CGC. No entanto, ao controlar a variável CGC, houve diferença nas concentrações de leptina entre os grupos (C: 0,07±0,02; A: 0,05±0,01 ng/mL.mg; p=0,008). Desta forma, pode-se concluir que o treinamento provocou melhoras na tolerância à glicose e sensibilidade à insulina e que, apesar da menor concentração da leptina plasmática de ratos treinados ser principalmente atribuída à menor quantidade de gordura corporal destes, houve efeito do treinamento sobre essas concentrações, sugerindo algum outro tipo de modulação, provavelmente devido à insulina.

690

ESTABILIDADE DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL ENTRE OS 8 E OS 12 ANOS DE IDADE NOS DOIS SEXOS

Daniel Garlipp, Thiago Lorenzi, Alexandre Marques, Adroaldo Gaya, Gabriel Bergmann
dgarlipp@terra.com.br

UFRGS

O estudo da estabilidade do índice de massa corporal (IMC) se justifica pelo fato de que crianças obesas têm grandes chances de se transformarem em adultos obesos. Sendo assim, o objetivo desse estudo foi o de investigar se o IMC é uma variável estável entre os 8 e os 12 anos de idade nos dois sexos. A amostra foi do tipo aleatória multifásica composta por 60 alunos sendo 26 meninos (43,3%) e 34 meninas (56,7%), sendo que as coletas foram realizadas nos anos de 1999 e 2003. Na análise descritiva foi utilizada a média e o desvio padrão. Na análise da estabilidade foi utilizada a autocorrelação onde para se considerar um traço estável observa-se os valores de r da seguinte forma: $0,30 > r$ é baixo; $0,30 < r < 0,60$ é alta (valores do coeficiente de correlação de Pearson entre as idades). O nível de significância estabelecido foi de 5%, sendo utilizado nas análises estatísticas o programa SPSS for Windows 10.0. Foram identificados valores de autocorrelação significativos onde no sexo masculino o valor de r foi de 0,862 enquanto que no sexo feminino foi de 0,765. Sendo assim, pode-se dizer que o IMC é uma variável considerada estável, nos dois sexos, na amostra investigada.

691

ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDANTES DE 5^a A 8^a SÉRIES DE ESCOLAS PÚBLICAS E PRIVADAS DO MUNICÍPIO DE MARINGÁ - PR

Edna Regina Netto de Oliveira, Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira
ernoliveira@uem.br

UEM

A prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças tem aumentado nos últimos anos. Alguns dos fatores que têm conduzido a esta situação são os hábitos alimentares inadequados e o reduzido dispêndio energético devido ao grande tempo gasto com atividades como assistir televisão, usar computadores, praticar videogames. O objetivo deste estudo foi avaliar o estado nutricional, particularmente a prevalência de sobrepeso e obesidade, em crianças de duas escolas públicas e duas escolas privadas do município de Maringá/Paraná. Esta pesquisa teve seu projeto aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Estadual de Maringá/PR. A amostra foi selecionada aleatoriamente e foi composta por 268 alunos de 5ª a 8ª séries do ensino fundamental, entre 10 e 15 anos, matriculados em 2005. Peso e estatura foram coletados para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). A classificação do nível sócio-econômico da população foi feita utilizando-se o Critério de Classificação Econômica Brasil (CCEB). A classificação do estado nutricional dos estudantes foi feita a partir do IMC de acordo com a idade e sexo, conforme recomendado pelo NCHS-CDC (2000). Para efeitos comparativos, o estado nutricional também foi classificado conforme proposto por COLE et al. (2000). A partir do registro do Dia Alimentar Habitual foi avaliado o Valor Energético Total da dieta (VET) e a distribuição percentual dos macronutrientes (carboidratos, proteínas, lipídios) com auxílio do programa NutWin (Programa de Apoio a Nutrição). Os resultados foram analisados estatisticamente com o auxílio do Programa Statistica. De um modo geral, as diferenças significativas ocorridas entre os dois grupos de escolas, aconteceram principalmente, entre os alunos do sexo masculino e, mais freqüentemente, nas séries mais adiantadas. O nível socioeconômico não influenciou no perfil alimentar dos alunos dos dois grupos de escolas. Os maiores índices de sobrepeso e obesidade foram observados entre os alunos do sexo masculino de ambos os grupos de escola, particularmente nas escolas privadas. Em relação aos padrões de consumo de macronutrientes recomendado, observou-se que, nos dois grupos escolares a ingestão de proteínas foi superior ao limite preconizado e a de carboidratos inferior. Assim, percebe-se a necessidade de ações educativas e preventivas em nível escolar que levem à escolha correta dos alimentos e à redução dos índices de sobrepeso e obesidade nesta faixa etária.

692

ESTUDO SOBRE OS HÁBITOS DE ACTIVIDADE FÍSICA E DE ALIMENTAÇÃO DOS ALUNOS DO 5^o E 6^o ANOS DA ESCOLA BÁSICA DO 2^o E 3^o CICLOS DE PARANHOS - PORTO

Rui Corredeira, Sofia Canossa
rccorredeira@fedef.up.pt

UP

Introdução: Na actualidade, são diversos os campos de preocupação dos Profissionais ligados à actividade física em geral e, em particular, dos Professores de Educação Física. Na população escolar (PE), as questões relacionadas com hábitos de vida menos adequados, entre eles os alimentares e actividade física deficitária, são cada vez mais evidentes e preocupantes. Assim, este estudo visou: 1) conhecer os níveis de actividade física extra-escolar e extracurricular dos alunos da amostra; 2) conhecer qual o seu nível de participação no Desporto Escolar (DE); 3) confrontar e sensibilizar a comunidade educativa (CE) com as possibilidades de criação de alternativas de práticas físicas e desportivas; 4) conhecer os seus principais hábitos alimentares; 5) detectar a presença de "erros graves" de alimentação; 6) sensibilizar a CE para a dimensão do problema e lançar propostas de minimização dos "erros" alimentares identificados. Material e Método: O instrumento de pesquisa foi elaborado com base numa selecção de questões do documento original: "The Health Behavior in Schoolchildren: a WHO cross-national survey" (WOLD, 1989), adaptado a partir do "Inventário de Conductas de Salud en Escolares" (BALAGUER, 1999). A amostra compreendeu 309 alunos dos 5^o e 6^o anos da EB 2,3 de Paranhos. Utilizou-se a estatística descritiva com recurso ao programa SPSS 10.0. Resultados: Contactamos que 46% dos alunos possui prática desportiva num Clube fora da Escola e que os Desportos praticados com alguma regularidade na Escola, fora das aulas de EF e do Desporto Escolar (DE) foram assim distribuídas: Futebol-66%; basquetebol-29% e jogos sem bola-20%, participando no DE 46,6% deles. Alguns nunca tomam o pequeno-almoço, ou não o fazem de 1 a 3 dias da semana (28%), ou ingerem apenas um alimento (34%). O Almoço de sandes e bolos, doces e pasteis são apontados (26% e 36% respectivamente) de 1 a 3 dias da semana. Entre 1 a 4 ou mais dias na semana, é apontado o consumo de refrigerantes (35%), batatas fritas (44%) e hambúrguer ou salsichas (44%) enquanto 38% consomem gomas, rebuçados e chocolates de 1 a 6 dias na semana. Conclusões: Percebemos que o nível de participação desta PE em actividades físicas e desportivas poderia ser maior se a Escola alargasse e criasse outras alternativas de prática, no DE ou outras e alertamos para a necessidade de se activarem estratégias no sentido de se orientar a alimentação dos nossos alunos, como por exemplo, retirar as máquinas de Snacks do polivalente.

693

GINASTAS DE COMPETIÇÃO DO SEXO FEMININO = GRUPO DE MALNUTRIÇÃO?

Maria Raquel Gonçalves Silva
mraquelsilva@fedef.up.pt

UP

As atletas praticantes de desportos que exigem graciosidade e técnica, como a Ginástica estão sob uma grande pressão para exibirem um corpo magro e esbelto, pelo que este grupo tem sido considerado um potencial grupo de malnutrição. O principal objectivo deste trabalho foi avaliar a ingestão nutricional de ginastas do sexo feminino [n= 36; 11,8 (2,8) anos] durante a época desportiva. Foram recolhidas informações relativas ao treino desportivo e dados antropométricos e nutricionais. Utilizou-se a média e o desvio-padrão, e o teste Kolmogorov-Smirnov para a análise da distribuição normal dos dados antropométricos e nutricionais. O peso e a estatura foram avaliados, tendo-se calculado o índice de massa corporal (IMC). As ingestões energética e nutricional foram estimadas a partir da aplicação de um diário alimentar de 3 dias consecutivos. O IMC diminuiu durante o período competitivo e foi inadequado para a idade e estatura, o que pode ser um indicador da presença de malnutrição. A ingestão energética diária foi menor do que a recomendada para atletas deste tipo, tendo atingido o valor mais baixo no período competitivo [1444 (507) Kcal/dia]. As vitaminas A, B1 e B6 atingiram valores elevados, ao contrário do cálcio, ferro e magnésio. Parece-nos possível concluir que estas atletas apresentaram uma ingestão desequilibrada durante a época desportiva, o que pode comprometer o rendimento desportivo.

694

HÁBITOS DE INGESTÃO NUTRICIONAL DE IDOSOS PORTUGUESES DO SEXO MASCULINO COM DIFERENTES TIPOS DE ACTIVIDADE FÍSICA
Domingos José Lopes da Silva, José Augusto Rodrigues dos Santos
domingos-silva@fedef.up.pt

UP

O presente estudo pretendeu caracterizar e comparar três grupos de idosos do sexo masculino no que concerne aos hábitos de ingestão nutricional. A amostra foi constituída por 47 indivíduos, divididos em grupo dos activos [GA] (n=17), grupo dos lares [GL] (n=15) e grupo do campo [GC] (n=15), com idades compreendidas entre os 65 e os 86 anos, sem qualquer tipo de patologia que interferisse com a sua capacidade funcional e mental. Foram incluídos no grupo dos lares os indivíduos que residiam na Instituição há pelo menos um ano e não exerciam qualquer tipo de actividade física planeada; no grupo do campo, os sujeitos deveriam residir em zonas rurais cuja principal actividade fosse a agricultura; no grupo de activos, os indivíduos deveriam viver em zonas urbanas e praticarem uma actividade física orientada. A ingestão nutricional foi efectuada com base na administração de um questionário semiquantitativo de frequência alimentar, cuja conversão para nutrientes foi realizada no programa informático Food Processor Plus. De um modo geral, o aporte nutricional está acima das recomendações internacionais para idosos, sendo que a biotina e o molibdénio ficam aquém das mesmas recomendações nos três grupos estudados. Na base desta sobre-nutrição estão razões de natureza sócio-cultural e ambiental que motivam o elevado aporte calórico total, induzido pelos consumos excessivos de proteínas (todos os grupos), glicídios (grupo dos lares e grupo dos activos) e lípidos (grupo do campo). Este perfil de ingestão nutricional pode determinar riscos de algumas patologias que poderão ser atenuadas pela taxa de actividade dos grupos mais activos.

696

INCENTIVO À PRÁTICA DE ACTIVIDADE FÍSICA A PACIENTES ATENDIDOS NA CLÍNICA DE NUTRIÇÃO - CLINUT, DA FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA (USP)

Carolina Ferreira, Ivy Maria Rodrigues Paes de Oliveira, Sonia Tucunduva Philippi
carolmef@usp.br

USP

Diversos estudos têm abordado a relação entre a prática regular de atividade física e seus benefícios para a saúde em pessoas de todas as idades. Nas últimas décadas, o sedentarismo ou a falta da prática regular de atividade física tem se destacado como o principal fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis na população. Objetivos desenvolver materiais educativos para orientação aos pacientes portadores de diabetes melito, obesos, hipertensos e idosos, participantes do programa da CLINUT e propiciar vivências práticas de avaliação e atendimento nutricional ao aluno do Curso de Nutrição, pós-graduação e estagiários. Metodologia: Os pacientes são atendidos em parceria com o CSE Geraldo Paula Souza onde funciona a CLINUT. São oriundos da área metropolitana de São Paulo (SP). Os temas foram selecionados observando-se características da faixa etária, da doença, da necessidade de avaliação nutricional (consumo alimentar e antropometria) e incentivo à prática de atividade física. Os materiais foram desenvolvidos após extensa pesquisa bibliográfica, baseados nos conteúdos das aulas expositivas e nas avaliações das dinâmicas de grupo desenvolvidas pelos pacientes. Os materiais foram preparados e testados em pacientes, na sua compreensão, pelos acadêmicos do Curso de Nutrição da FSP/USP e estagiários nos meses de fevereiro a junho de 2005. Resultados: Foram desenvolvidos conteúdos e materiais educativos, com elaboração, em cada um dos grupos, de temas relacionados com atividade física: Atividade Física no diabetes, Atividade Física e obesidade, Atividade Física e hipertensão, Atividade Física na maior idade. Conclusão: 100% dos pacientes que frequentaram o módulo de orientação para os 4 grupos avaliaram como positiva a utilização dos materiais de apoio às dinâmicas e aquele recebido para ler com as orientações básicas; permitiu que alunos e estagiários vivenciassem a criação e avaliação de materiais de apoio elaborados. Ao mesmo tempo as atividades desenvolvidas fortaleceram vínculos interdisciplinares e interinstitucionais com associações comunitárias e outros centros de saúde escolas, visando um melhor atendimento aos pacientes e um campo de ensino aprendizagem com ações educativas afirmativas na área de Nutrição, Saúde e Alimentação.

695

HÁBITOS E CONHECIMENTO DE HIDRATAÇÃO EM LUTADORES DE JIU-JITSU BRASILEIROS

Igor Surian de Sousa Brito, Ciro Brito, Aurélio Diniz, Osvaldo Costa Moreira, João Carlos Bouzas Marins
igorsurian@yahoo.com.br

UFV

Introdução: O estado de hidratação pode ser determinante para o desempenho de um lutador de jiu-jitsu, podendo ser decisivo no resultado de um combate. Objetivo: Verificar as práticas e conhecimentos sobre hidratação de um grupo de lutadores de jiu-jitsu participantes de um campeonato brasileiro. Metodologia: Foram avaliados 200 atletas (homens) no campeonato brasileiro de jiu-jitsu realizado pela CBJJ (Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu) em maio de 2005. A idade média foi de 24,71 +/- 3,03 anos, com experiência em competições de 5,82 +/- 2,13 anos. Utilizou-se um questionário padronizado com 18 perguntas objetivas auto-administrado sobre hidratação já empregado em outros estudos. Para análise estatística foi utilizada a distribuição percentual obtida em cada resposta, descartando as questões não respondidas. Resultados: Aproximadamente 60% dos atletas se hidratam nos treinamentos e 69,7% nas competições, havendo maior prevalência de hidratação durante treinamentos e competições. Um total de 1,5% nunca se hidrataram, entretanto 40% informaram que, “quase nunca” ou “às vezes” se hidrataram durante o treinamento. Os atletas apontaram o consumo de água como a solução de maior preferência (84%). A maioria dos atletas (61,5%) consome líquido antes da sensação de sede. Apenas 31% se pesam frequentemente antes e depois dos treinamentos ou competições. As manifestações fisiológicas relacionadas com a perda hídrica mais observadas durante um treinamento ou competição foram: sensação de perda de força (65%), sede muito intensa (36%), e dificuldade de realização de um movimento técnico facilmente realizado em condições normais (36%). Aproximadamente 71% apresentam uma idéia correta sobre frequência e volume de hidratação. Entretanto 56,5% nunca foram orientados quanto a melhor maneira de se hidratar. Para orientação, as fontes mais consultadas foram o preparador físico (18%), o médico (9%) e o nutricionista (6,5%). Apesar do baixo consumo, 65% dos atletas sabem a função correta de uma bebida carboidratada. Conclusão: Os lutadores de jiu-jitsu apresentam um razoável nível de conhecimentos sobre hidratação, que não se reflete em seus hábitos diários de reposição hídrica.

697

INDICADORES DE SAÚDE EM AMBIENTE ESCOLAR NA CIDADE DE JOÃO PESSOA - PB

João Marcos Ferreira de Lima Silva, Maria do Socorro Cirilo de Sousa, Priscilla Marques, Cláudia Cruz Lunardi, Ana Paula Kuhnen
joamarcosufpb@hotmail.com

UFSC

Introdução: O ambiente escolar é responsável por grande parcela do desenvolvimento intelectual e físico das crianças, devendo ser contemplado com uma atenção especial sob os fatores que influenciam positivamente e negativamente este processo de desenvolvimento. Objetivo: Avaliar o estado nutricional de escolares da rede pública da cidade de João Pessoa a fim de determinar suas condições de saúde baseada no índice de massa corporal (IMC). Metodologia: A pesquisa é do tipo transversal, probabilística não intencional, com amostra de 2.213 escolares com idades entre 7 e 12 anos (9,25±1,66 anos). A amostra foi composta por 1.107 escolares do sexo feminino (FEM) (9,19±1,68 anos) e 1.106 do sexo masculino (MAS) (9,32±1,64 anos). Foram aferidas as medidas de peso corporal (balança portátil da marca PLENNNA com 100g de precisão), estatura (Estadiometro portátil CARDIOMED com 0,1 centímetros de precisão), prancheta e caneta para registro. Adotou-se as classificações para o IMC de “Abaixo do peso” (ABP = IMC<25). As escolas foram visitadas após prévio contato com a secretaria municipal de educação da cidade de João Pessoa a qual autorizou a realização da pesquisa, permitindo o acesso às 13 escolas sorteadas. Recorreu-se ao programa SPSS versão 10.0 para realizar a estatística descritiva e testes comparando os grupos de idade e sexo. Resultados: A estatura média para o FEM foi de 135,00±12 cm, valor igual aos observados no MAS. O peso corporal médio do FEM foi 31,30±9,91 kg e o MAS 31,47±9,45 kg. A média obtida do IMC para o FEM foi 16,80+3,01 kg/m² e no MAS 16,99±3,00 kg/m². No FEM foram classificados como ABP 76,8% das escolares, NOR 21,3% e ACP 1,9%. No MAS, 74,2% como ABP, 23,9% NOR e 1,9% ACP. O teste “t” para amostras independentes não apresentou diferenças significativas entre os dois sexos para as variáveis peso, estatura e massa corporal (p>0,05). O teste de ANOVA (Análise de Variância) realizado isolando os sexos e comparando as idades apresentou diferenças significativas entre as variáveis (p<0,05) Conclusões: Um grande percentual de escolares apresentou IMC abaixo do esperado devendo-se investigar razões associadas a este resultado e alternativas para resolver este problema. Novos estudos devem ser realizados envolvendo um maior número de variáveis capazes de respaldar este IMC abaixo do esperado como comprometedor ao desenvolvimento físico e intelectual das crianças em fase escolar.

698

INGESTÃO NUTRICIONAL DE GINASTAS PORTUGUESAS

Maria Raquel Gonçalves Silva
mraquelsilva@fcfed.up.pt

UP

A prática de exercício físico intenso tem uma forte influência nos hábitos alimentares em atletas, condicionando também a própria composição corporal. A ginástica, devido ao seu volume de treino, a nível físico e psicológico, torna-se numa modalidade desportiva que exige, das suas praticantes, corpos delgados e de reduzido peso. É ainda de realçar o facto da carreira destas atletas ser muito curta, daí abrangendo idades muito jovens, onde ocorrem importantes e determinantes processos de formação e de crescimento, que terão consequências na vida futura. O objectivo deste estudo visa avaliar a ingestão alimentar em jovens atletas do sexo feminino praticantes de ginástica rítmica e de ginástica artística feminina (n=44), com idades que variam entre os 7 e os 19 anos. A metodologia utilizada baseia-se na caracterização do treino realizado pelas respectivas ginastas e na aplicação de um inquérito de recolha alimentar das 24 horas anteriores (RA24) e de um diário alimentar de 3 dias consecutivos (DA3). A quantificação alimentar na RA24 foi feita por comparação com fotografias de alimentos, sendo que para a conversão de alimentos em nutrientes, utilizamos a base de dados do programa Food Processor Plus. Realizando uma análise comparativa dos referidos métodos, verificamos que a média da ingestão alimentar diária revelada no DA (1996.0 Kcal±585.4) é ligeiramente superior à da RA24 (1913.2 Kcal±518.05). Alguns nutrientes mostram valores superiores no DA3 e outros na RA24. Registaram-se grandes disparidades apenas na ingestão de cafeína: na RA24 - 83.2mg±360.71 e no DA3 - 15.1mg±18.65. As ginastas apresentam uma alimentação desequilibrada, monótona e de valor energético inferior ao desejável para a idade.

699

INVESTIGAÇÃO SOBRE O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR CORREDORES DE RUA

José Vitor Vieira Salgado, Pablo Lollo,
Mara Patricia Traina Chacon Mikahil, Celio Kenji Miyasaka
rotivez@yahoo.com.br

UNICAMP

Introdução: O mercado de suplementos alimentares cresce expressivamente na última década e em paralelo, observa-se o lançamento constante de novos produtos do género. Os consumidores buscam nesses produtos melhor desempenho, estética e saúde. Por sua vez, a prática de Corridas de Rua é um fenómeno que adquire proporções cada vez maiores na realidade esportiva em todo mundo, e também no Brasil, como pode ser observado em dados de organizações e pesquisas (CORPORE, 2006; FPA, SALGADO, 2005). Nas provas promovidas pela Corpore, por exemplo, o número de participantes/ano passou de 9430 em 1997 para 103260 em 2005. Objetivo: Verificar a prevalência e o perfil dos consumidores de suplementos alimentares em corredores de rua. Metodologia: Aplicação de entrevistas em quatro diferentes provas do calendário nacional (2004) Corrida Integração, Campinas-SP; Maratona de Revezamento Pão de Açúcar, São Paulo-SP; Volta Internacional da Pampulha, Belo Horizonte-MG e Corrida de São Silvestre, São Paulo-SP. Foram obtidas 817 entrevistas que analisadas de forma descritiva e estatística inferencial. Resultados: Dos corredores amostrados, 28,33% relataram utilizar algum tipo de suplemento alimentar, sendo que os homens compunham 81,74% deste total, a média de idade destes consumidores foi de 37,5±10,77, com 3-5 anos de prática nesta modalidade esportiva, treinando semanalmente de 3-4 dias, num volume semanal de 20-40 km. A maioria (58,26%) dos consumidores de suplementos declararam não possuíam nenhuma orientação de profissional de Educação Física em seu treinamento. Os suplementos mais consumidos pelos corredores foram: carboidratos (52,17%), vitaminas (28,70%) e proteínas (13,48%). Conclusões: Os relatos sobre o consumo de suplementos alimentares nesse estudo foram semelhante aos dados encontrados na maratona de Los Angeles de 1987 que foi de 29% (NIEMAN et al., 1989), o que nos sugere ser o consumo de suplementos no Brasil um fenómeno, que apesar de relativamente recente, está acompanhando a tendência internacional como recurso complementar para o desempenho esportivo na modalidade. Assim, os dados mostram haver um consumo expressivo de suplementos alimentares entre praticantes da modalidade corrida de rua, no entanto, ainda menor que de outras modalidades como a musculação (47,02%) e o basquete (58%). Investigações mais aprofundadas sobre a adequação e prevalência do consumo de suplementos na modalidade são recomendadas. Suporte: PIBIC/SAE-UNICAMP.

700

O PERFIL DA QUALIDADE DE VIDA DOS PRATICANTES DE NATAÇÃO NA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ

Laureane Nunes Mais, Clarice Alves Teixeira
laure_masi@hotmail.com

UEL

O termo qualidade de vida parece ter significado diferenciado para cada pessoa, pois a percepção do bem-estar difere de acordo com características individuais. Para NAHAS (2001), a qualidade de vida pode ser considerada, numa visão holística, como sendo a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais, modificáveis ou não, que caracterizem as condições em que vive o ser humano. Este estudo teve como objetivo verificar o perfil da qualidade de vida dos praticantes de natação no projeto CEAF/UEM - Centro de Excelência em Atividade Física, na Universidade Estadual de Maringá. Para a realização da pesquisa, foi utilizada, como instrumento, a avaliação do perfil do estilo de vida individual, criado por Nahas (pentáculo do bem-estar). O questionário foi aplicado em um grupo de 47 pessoas (20 homens e 17 mulheres), com idade de 20 a 65 anos, com frequência de duas vezes por semana. Os resultados obtidos com a pesquisa, em relação ao hábito alimentar, mostram que 42,55% não costumam incluir frutas e verduras em sua alimentação diária. Além disso, não há um cuidado com a ingestão de alimentos gordurosos. Ao avaliarmos o Controle de Estresse, todos apresentaram algum sintoma, mesmo não frequentemente. Contudo, no aspecto afetivo, os participantes não relataram qualquer comprometimento. Conclui-se, com isso que, a maioria dos praticantes de natação sente prazer em praticar essa modalidade, a despeito das diferentes razões para essa prática. Apesar disso, percebe-se a necessidade de uma contínua reflexão de modo que os aspectos relacionados ao hábito alimentar e ao controle do estresse sejam incluídos no programa.

701

PERFIL DE ESTADO NUTRICIONAL DE MENINAS PARTICIPANTES DE PROJETO DE INICIAÇÃO ESPORTIVA NA MODALIDADE VOLEIBOL

Rafael Kanitz Braga, Claudio Marcelo Tkac
rafaelkanitz@yahoo.com.br

PUC-PR

Introdução: desporto voleibol caracteriza-se como uma atividade esportiva e social organizada e assim sendo, uma das características que englobam o desporto se refere ao estado nutricional de seus participantes, que pode contribuir significativamente para a performance no desporto. O estado nutricional é o conjunto das condições em que o organismo se encontra em virtude da nutrição e assim da medida qualitativa do mesmo. A carência ou acúmulo de determinados nutrientes pode comprometer os estados nutricionais, podendo mesmo, ocasionar diferentes doenças, entre elas a desnutrição proteico-calórica, isto é, a ingestão inadequada qualitativa ou quantitativa de proteínas e calorias. A desnutrição pode também afetar o desenvolvimento motor; crianças desnutridas, em geral, apresentam baixos níveis de performance em testes de corridas em velocidade, saltos, arremessos e agilidade. Método: foram avaliados 469 indivíduos do sexo feminino com idade entre 10 e 16 anos, todos participantes de projeto de iniciação esportiva na modalidade voleibol. Para a análise do estado nutricional foram verificados o peso e a estatura dos indivíduos utilizando o protocolo da bateria de testes PROESP/BR. Os resultados foram verificados através do software PED_2000. (Sistema de Avaliação nutricional em pediatria). Resultados: a maior concentração de indivíduos da amostra foi identificada no estado de eutrofia com 209 sujeitos, correspondendo 44,56% da amostra. O estado de desnutrição foi identificado como sendo a segunda maior porcentagem de concentração da amostra com 101 indivíduos (21,53%), seguido de sobrepeso, obeso e grande obeso, estes com respectivamente 76 (16,20%), 72 (15,35%) e 11 (2,34%) indivíduos. Conclusão: conforme estudiosos do desporto voleibol, existe uma certa expectativa e tendência dos praticantes deste desporto, a serem identificados como indivíduos relativamente altos e magros, e tal fato pode ser observado nos resultados da amostra pesquisada, que demonstrou a maior concentração de indivíduos no estado de eutrofia e desnutrição, indicando justamente sujeitos que se enquadrem dentro de um perfil de um possível atleta de voleibol. A concentração da amostra nos demais estados nutricionais, sendo estes de sobrepeso, obeso e grande obeso...

702

PERFIL E CARACTERIZAÇÃO DOS FREQUENTADORES DE LOJAS DE SUPLEMENTOS ESPORTIVOS

Anderson Antenor Sauin, Carlos Alberto Simeão Júnior
sauin@telefonica.com.br Centro Universitário Moura Lacerda

A venda e o consumo de suplementos nutricionais está cada vez mais inserido no cotidiano dos praticantes de exercícios físicos, abrindo maior espaço para que sua comercialização cresça, fazendo com que aumente a frequência de consumidores nas lojas de suplementos nutricionais, abrindo com isso um espaço para pesquisas dentro desta temática. Este estudo tem por objetivo conhecer dados referentes ao perfil, consumo e frequência dos consumidores de lojas de suplementos esportivos. Método: Utilizou-se para elaboração deste trabalho um questionário semi-estruturado, aplicados em frequentadores de 7 lojas de Suplementos esportivos do interior de São Paulo. Foram considerados válidos 95 questionários, onde investigou-se o tempo de uso dos suplementos, objetivo, fonte de prescrição, gasto mensal com a compra destes produtos, fonte de indicação para o uso e índice de massa corporal. Foi possível verificar que 42% dos frequentadores de lojas de suplementos estão na faixa de idade entre 21 a 25 anos, 55% é do sexo masculino, 44% do sexo feminino, 1% não respondeu, 76% praticam musculação, 26% dos consumidores de acordo com o I.M.C estão desnutridos, 53% possui peso ideal, 18% apresentam sobrepeso, 1% obesidade leve, 2% não responderam, 53% consomem suplementos há mais de um ano, 52% tem como objetivo aumento de massa, 35% das prescrições de suplementos foram feitas por professores, 34% das indicações feitas pelos nutricionistas, 81% já recebeu alguma orientação de um profissional de nutrição, 26% dos participantes gastam com suplementos em média de R\$150,00 a R\$200,00 por mês. Os dados deste trabalho apontam o que a mídia tem divulgado com frequência sobre o crescimento no uso de suplementos esportivos. É preciso que conceitos e informações sobre suplementos nutricionais sejam disseminados em ambientes, onde encontra-se um grupo alvo para a utilização, no caso as academias. Mais trabalhos são necessários dentro desta temática, principalmente aqueles com objetivo de educar nutricionalmente estes usuários.

704

PROJETO INSTITUCIONAL COLÉGIO SALESIANO DOM BOSCO - MS: UM ESTUDO LONGITUDINAL

Tamir Freitas Fagundes, Fabiane de Oliveira Macedo
tamir1160@hotmail.com UFMS; Univ. Católica Dom Bosco

Com o objetivo de manter uma avaliação permanente do crescimento e do estado nutricional dos escolares do Colégio Salesiano Dom Bosco - Campo Grande - MS, teve início em 2005 um projeto piloto para a implementação desses estudos. O projeto foi dividido em duas etapas, no primeiro semestre foram avaliados os escolares da educação infantil até a 4a. série e no segundo semestre foram reavaliados estes mesmos alunos mais os escolares de 5a. a 8a. série. Este trabalho apresenta a classificação do estado nutricional dos escolares do Colégio Salesiano Dom Bosco do ensino infantil a 8a. série, referente a primeira avaliação. A amostra foi constituída de 1250 escolares, sendo 643 do gênero masculino e 607 do gênero feminino, deste total 456 escolares são do ensino infantil à 4a. série e 794 escolares de 5a. à 8a. série. Para a classificação do estado nutricional foram utilizados os critérios de WATERLOW (1973), sendo para isso necessário dois softwares de avaliação nutricional. Até a 4a. série foi utilizado o programa NutWin (UNIFESP) e de 5a. a 8a. série o programa PED2000. A avaliação apresentou os seguintes resultados, da educação infantil a 4a. série no gênero feminino foram identificados: 1,7% de Des. Progressa, 12,4% Des. Atual, 49,6% Eutrofia, 18,8% sobrepeso e 17,5% obesidade. Para o gênero masculino os valores indicaram 2,7% Des. Progressa, 6,3% Des. Atual, 49,5% Eutrofia, 23,0% Sobrepeso e 18,5% Obesidade. Para os escolares de 5a. a 8a. série os valores foram: gênero feminino, 0,5% Des. Crônica, 5,4% Des. Progressa, 13,9% Des. Atual, 45,6% Eutrofia, 15,3% Sobrepeso e 19,3% Obesidade. Para o gênero masculino, 1,4% Des. Crônica, 5,7% Des. Progressa, 9,7% Des. Atual, 43,9% Eutrofia, 15,0% Sobrepeso e 24,2% Obesidade. Pode-se observar em uma análise preliminar que há um percentual bastante elevado de escolares com indicativos de sobrepeso e obesidade em ambos os gêneros. Da educação infantil a 4a. série 36,3% das meninas e 41,5% dos meninos apresentaram indicativos de sobrepeso e obesidade. No grupo de 5a. a 8a. série 34,6% das meninas e 39,2% dos meninos apresentaram valores classificados entre sobrepeso e obesidade. Conclui-se portanto que a partir dos resultados preliminares desta pesquisa, que a direção da escola e seu corpo docente, deveriam junto aos profissionais da área da saúde, buscar mecanismos para abordar temas que discutam formas de combater estes índices elevados de sobrepeso e obesidade, buscando uma interação com os alunos e seus pais.

703

PREVALÊNCIA DE SOBREPESO/OBESIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DE DIFERENTES ESTRATOS SOCIO-ECONÔMICOS DO MUNICÍPIO DE FLORIANÓPOLIS, SC

Kelly Samara Silva, Daniel Giordani Vasques, João Marcos Ferreira de Lima Silva
ksilvajp@yahoo.com.br

UFSC

O aumento das prevalências de obesidade na infância e adolescência tornou-se um dos principais problemas de saúde pública na atualidade e atinge, indistintamente, os diferentes estratos socioeconômicos. Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi descrever a prevalência de sobrepeso/obesidade em escolares de diferentes condições socioeconômicas no município de Florianópolis, SC. Participaram da investigação 874 escolares (421 meninos e 453 meninas), com idades entre 7 e 16 anos (10,3±2,9). Os escolares responderam um questionário com informações sócio-demográficas (sexo, idade e classe econômica) e, na seqüência, aferiu-se o peso corporal (kg) e a estatura (cm). Para determinar o sobrepeso/obesidade utilizou-se o índice de massa corporal (IMC= peso[kg]/estatura[m²]) a partir dos critérios propostos por COLE et al. (2000). Na análise dos dados recorreu-se ao teste qui-quadrado e regressão logística binária (Odds Rate). Os resultados indicaram a prevalência de sobrepeso/obesidade de 13,3% (n= 101), sendo de 12,2% (n= 45) no sexo masculino e de 14,4% (n=56) no sexo feminino. Entretanto, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na comparação entre os sexos e as idades. Ao considerar a classe sócio-econômica, verificou-se que os escolares pertencentes às classes mais favorecidas (A,B 24,9%; n= 218) apresentaram um risco 2,7 vezes maior de terem sobrepeso/obesidade quando comparado aos demais (C= 50,5% n= 441 e D, E= 24,6% n= 215). Portanto, a prevalência de sobrepeso/obesidade foi elevada, principalmente, nas classes mais favorecidas. Acredita-se que o estilo de vida pode contribuir para essas elevações e, sendo assim, sugere-se modificações nos hábitos alimentares e incentivos à prática de atividade física regular.

705

RELAÇÃO ENTRE FREQUÊNCIA DE CONSUMO ALIMENTAR E DADOS ANTROPOMÉTRICOS DE INDIVÍDUOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Ivy Maria Rodrigues Paes de Oliveira, Sonia Tucunduwa Philippi, Carolina Ferreira
ivy.oliveira@gmail.com

USP

Introdução: A relação entre alimentação e saúde tem se destacado como objeto de pesquisa e debate em áreas ligadas à ciência da nutrição. Riscos à saúde associados ao colesterol e às gorduras saturadas e benefícios atribuídos a uma alimentação saudável e à prática regular de atividade física, vêm sendo investigados em ritmo crescente. Este estudo tem como objetivo avaliar o interesse pela informação nutricional nos rótulos dos alimentos, a frequência de consumo dos alimentos ricos em gorduras e relacionar a frequência de consumo deste grupo com os dados antropométricos dos indivíduos praticantes de atividade física. Material emétodos: a população foi composta por 22 indivíduos entre 29 e 73 anos frequentadores do Projeto Exercício e Coração, da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, dividida em 2 grupos: grupo de risco: composto por indivíduos que apresentaram IMC acima de 25 kg/m² e perímetro da cintura acima dos valores estabelecidos pela OMS(1997); e o grupo de isento de risco: composto por indivíduos com IMC abaixo de 25kg/m² e perímetro da cintura abaixo de 80cm para mulheres e 94cm para os homens. O questionário utilizado constituía-se de 2 partes. A primeira: observação das informações nutricionais presentes nos rótulos dos produtos industrializados; a segunda: frequência do consumo dos alimentos por meio de uma lista de alimentos fonte de gordura. Resultados: a maioria (82%) informou fazer a leitura da informação nutricional, e 18% informaram não ler o rótulo. A informação nutricional mais observada no rótulo de alimentos consistia no valor calórico (88,89%) sendo o carboidrato e o ferro os menos observados (27,78%). Os alimentos fonte de gordura saturada (manteiga, bacon, hambúrguer, frango frito, salsicha e lingüiça) tiveram uma frequência maior de consumo no grupo "risco" e no grupo "isento de risco" estes alimentos foram mencionados como nunca consumidos pela maioria dos entrevistados. A maioria de ambos os grupos informou consumir diariamente óleos e azeite. Conclusões: verifica-se uma grande preocupação e conscientização pela população em observar os rótulos dos alimentos ao comprar e consumir alimentos. Observou-se também, que o item de maior preocupação é o valor calórico. O consumo de alguns alimentos fonte de gordura varia de acordo com os valores antropométricos avaliados, porém faz-se necessária uma análise em uma população mais ampla com o objetivo de reafirmar esta relação. Agradecimento: Profa. Claudia L.M Forjaz-EEFE/USP.

706

**SUPLEMENTAÇÃO PROTÉICA
E TREINAMENTO DE HIPERTROFIA MUSCULAR**
Valbério Araújo, Érico Pereira
valberio@hotmail.com

UFSC

O treinamento resistido é considerado uma das formas de exercitação mais utilizadas nos dias de hoje devido, entre outros fatores, aos rápidos resultados que proporciona bem como a facilidade de adaptação a diferentes objetivos e condições físicas do executante. No entanto, a necessidade de resultados cada vez mais rápidos, leva os jovens a utilizar de forma equivocada a suplementação protéica. Diante disso, o principal objetivo deste estudo foi avaliar diferenças na magnitude da hipertrofia muscular em sujeitos previamente treinados, que realizaram um programa de treinamento resistido por 8 semanas. O grupo de estudos foi composto por 8 indivíduos, divididos em dois grupos: o primeiro, com idade média de 22,5+4,5 anos que utilizou apenas uma dieta controlada sem suplementação, grupo não suplementado (GNS); e o segundo, grupo suplementado (GS), com idade média de 18+2 anos que usou, além da dieta controlada, uma suplementação de 30g de whey protein por dia. Foi realizada avaliação do percentual de gordura, massa corporal e massa corporal magra, com auxílio dos instrumentos balança analógica, da marca micro médica, com precisão de 0,1 kg, trena de parede com precisão de 0,1cm e adipômetro da marca sanny com precisão de 0,1 mm. Os dados foram tratados através de estatísticas descritiva e pelo teste de wilcoxon adotando-se $p < 0,05$ (para nível de confiança de 5%). Os sujeitos (GNS) tiveram ganho de 3,85kg de massa magra, enquanto os do (GS) obtiveram 3,29kg, não houve diferenças estatísticas entres estes ganhos de massa magra ($p=0,465$). Conclui-se que uma dieta balanceada com adequada concentração protéica é suficiente para obtenção de hipertrofia, não sendo necessário uso de suplementação protéica nestes casos.

707

**UM ESTUDO PILOTO SOBRE O CONSUMO ALIMENTAR E O ESTRESSE
PSICOLÓGICO COM ATLETAS DE VOLEIBOL DE ALTO RENDIMENTO**
Nairton Azevedo
nairton_sakur@hotmail.com

UFPE

Impulsionado em busca de conquistas e vitórias, o homem moderno tem sido objeto de investigação em estudos interdisciplinares, com a finalidade de alcançar resultados positivos sem gerar danos e/ou prejuízos à sua saúde. É neste contexto que se insere o estudo piloto a ser apresentado, o qual tem como objetivo avaliar o consumo alimentar e o nível de estresse psicológico de atletas (N=08) do gênero masculino, da modalidade esportiva voleibol, categoria infanto-juvenil, vinculados à Associação Desportiva da Universidade Federal de Pernambuco. Como instrumentos de coleta de dados, foram utilizados: o Inquérito de Consumo Alimentar durante 3 dias consecutivos, para avaliar o consumo alimentar dos atletas e o Teste de Estresse Psicológico do Voleibol (TEP-V), para avaliar os níveis de estresse psicológico. Com relação ao consumo alimentar, foi constatado que a ingestão calórica de 2447,73kcal/dia esteve abaixo do recomendado (2874,82kcal/dia), distribuída em: carboidrato (consumido 371,73g/dia, recomendado 465g/dia), proteínas (consumido 93,33g/dia, recomendado 102,34g/dia), e gordura (consumido 66,61, recomendado 66,81). Com relação ao estresse psicológico, os fatores e as condições que mais influenciaram negativamente no nível de estresse dos atletas independente da posição que ocupa em campo de jogo, foram: “conflitos com os companheiros” e “conflitos com o treinador”. Quando avaliadas as posições específicas, para os levantadores a situação mais estressante foi: “o árbitro marca repetidas infrações minhas” e para os atacantes foi: “minha equipe perde o ponto em momento decisivo por erro meu”. De modo geral, os resultados obtidos com a presente investigação apontaram para a importância que o profissional de nutrição desempenha ante a atividade esportiva. Permitem ainda sugerir que futuras investigações e projetos com caráter interdisciplinar sejam desenvolvidos, associando o consumo alimentar ao estresse psicológico vivenciado por atletas de alto rendimento.

708

**USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS E AGENTES ERGOGÊNICOS POR
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE DUAS ACADEMIAS DE FORTALEZA-CE**
*Mozart Cristiano Ferreira dos Santos, Rômulo Celly Lima Siqueira,
Jaina Bezerra de Aguiar, Hodayne do Nascimento Pereira,
Fabiana Rodrigues de Sousa, Luilma Albuquerque Gurgel*
raulnixon@terra.com.br

UECE

Introdução: A preocupação com a qualidade de vida destacou ainda mais a importância da nutrição para o exercício, fazendo pessoas de todas as idades mudarem seus hábitos alimentares e de vida. O uso de suplementos nutricionais (SN) ainda não é bem quantificado e há pouca informação na literatura científica. A presente pesquisa teve o propósito de verificar o principal objetivo dos indivíduos com a prática da musculação; identificar a prevalência do consumo de SN nas academias estudadas, a frequência deste consumo e quais os SN mais utilizados; investigar de quem estes praticantes obtêm orientações para consumirem tais produtos e qual a finalidade deste consumo; verificar se algum usuário observou algum tipo de benefício ou efeito adverso com a utilização de SN e identificar a prevalência do consumo de esteróides anabólicos entre o grupo. Material e Método: A amostra foi composta por 100 praticantes de musculação de duas academias de Fortaleza-CE, 71 homens e 29 mulheres, entre 15 e 55 anos. A coleta de dados foi feita através da aplicação de um questionário. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Ceará. Resultados: Foi constatado que 63% dos indivíduos consomem ou já consumiram pelo menos um tipo de SN e utilizam esta prática com objetivos estéticos; a maioria dos praticantes de musculação envolvidos na pesquisa que fazem uso de SN não consomem dois ou mais suplementos concomitantemente e adotam uma frequência de consumo de 1-3 x dia; os SN mais consumidos são aqueles à base de proteínas, carboidratos ou aminoácidos; o uso de SN pelo grupo estudado ocorre principalmente com finalidades de ganho de peso corporal; a orientação para o consumo de SN é feita principalmente pelo professor de musculação ou por um amigo; alguns indivíduos relataram, com o uso de SN: “mais disposição e resistência” e “mais saúde e confiança em si mesmos”, no entanto, outros relataram “problemas renais e hepáticos”, “tonteira, enjôos, irritação, insônia e acne”, entre outros. Foi observado também que 25% dos praticantes de musculação já fizeram uso de esteróides anabolizantes. Conclusões: O uso de agentes ergogênicos e, principalmente, de SN é expressivo no grupo analisado, ficando clara a necessidade de novos estudos sobre o consumo desses produtos e seus efeitos, enfocando aspectos de educação nutricional para o público em geral, aumentando o nível de informação sobre os mesmos e garantindo segurança na sua utilização.