

NOME: MARIA INÊS SANTOS DO SACRAMENTO

TÍTULO: AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE MULHERES PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO

AUTORES: JUSSARA DE CASTRO ALMEIDA, MARIA INÊS SANTOS DO SACRAMENTO, DR. JUSSARA DE CASTRO ALMEIDA, MARIA INÊS SANTOS DO SACRAMENTO, ISABELA MOREIRA DE VASCONCELOS FERREIRA

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): NÃO POSSUI

PALAVRA CHAVE: ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARES, EXERCÍCIO FÍSICO

RESUMO

Considerando a importância da alimentação e do exercício físico para a saúde, propôs-se este trabalho com o objetivo de avaliar o estado nutricional, ingestão hídrica, frequência da prática de exercício físico, presença de patologia, uso de suplementos e consumo de alimentos antes e após o exercício físico entre mulheres de uma academia privada do Município de Passos – MG. Trata-se de estudo observacional tipo transversal, com delineamento amostral não probabilístico. Como instrumento de medida, utilizou-se a anamnese alimentar. A avaliação do estado nutricional foi realizada pelo Índice de Massa Corporal (IMC), Percentual de Gordura Corporal (%G) e Circunferência Abdominal (CA). Realizou-se a estatística descritiva. Participaram do estudo 23 mulheres com média de idade de $40,3 \pm 13,3$ anos. Quanto do estado nutricional, pelo IMC, a prevalência de adequação foi de 39% (n=9), sobrepeso 35% (n=8) e de obesidade 26% (n=6). Com relação ao %G, 100% (n=23) foram classificadas como obesas. De acordo com a CA, 96% (n=22) apresentaram risco de complicações metabólicas. A maioria das mulheres, 65% (n=15), relatou ingestão hídrica inferior a 2 litros ao dia. Da prática de exercício, 35% (n=8) relataram que vão à academia 3 vezes por semana, 30% (n=7) 5 vezes e 17% (n=4) 2 vezes. A presença de patologias foi autorrelatada por 61% (n=14) das participantes. Dentre as mais prevalentes, destacaram-se, dislipidemias, hipertensão arterial e esteatose hepática. Das mulheres, 35% (n=8) relataram o uso de suplementos. A maior prevalência de uso está entre os complexos de vitaminas e minerais, Whey Protein e BCAA. Quanto do consumo de alimentos, 91% (n=21) das mulheres, realizam a ingestão de frutas e, uma combinação de alimentos fontes de carboidrato e de proteína, antes da prática de exercícios. Tais alimentos também são consumidos após os exercícios. Verifica-se a importância da utilização de diferentes métodos para avaliar o estado nutricional e de um acompanhamento nutricional.