

Nutrição

Estado nutricional de corredores de rua de Lavras - MG

Túlio de Lima Navarro - 10o módulo de Nutrição, UFLA.

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

Amanda Esther Leite - Coorientadora DNU, UFLA.

Resumo

A prática regular de exercícios físicos e uma alimentação adequada são essenciais para a saúde e prevenção de doenças crônicas. A corrida de rua, devido à sua praticidade e baixo custo, tem se popularizado como uma alternativa eficiente contra o sedentarismo. No entanto, mesmo entre corredores amadores, desafios relacionados à nutrição e composição corporal podem afetar o desempenho e a saúde. Este estudo avaliou o estado nutricional, antropométrico e de composição corporal de 15 corredores de rua em Lavras, MG, com idades entre 18 e 54 anos. Foram realizadas avaliações antropométricas e de composição corporal através de bioimpedância elétrica, além de um levantamento do consumo alimentar por registros alimentares. Os resultados indicaram que o Índice de Massa Corporal (IMC) médio dos participantes e dos homens estava na faixa de eutrofia, enquanto as mulheres apresentaram, em média, IMC na faixa de sobrepeso. Observou-se também uma parcela significativa de sobrepeso na avaliação individual. O percentual médio de gordura corporal foi maior nas mulheres (33,66%) comparado aos homens (16,65%), confirmando uma frequência maior de inadequação entre as mulheres. A análise do consumo alimentar revelou que a ingestão de fibras, carboidratos e proteínas estava abaixo das recomendações para muitos participantes. Além disso, o consumo de cálcio e vitamina A foi insuficiente em ambos os sexos, o que pode trazer implicações para a saúde óssea e imunológica. Conclui-se que, embora muitos corredores apresentem IMC e percentual de gordura corporal adequados, existem deficiências nutricionais que podem prejudicar o desempenho e a saúde a longo prazo. É fundamental ajustar a dieta, com foco especial na ingestão de cálcio, vitamina A e macronutrientes, para otimizar o desempenho e promover a saúde dos corredores.

Palavras-Chave: Corrida de rua, Antropometria, Registro alimentar.

Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: <https://youtu.be/IYjnAQ3SxGw?si=n0eT2PW4nP49VWXZ>