

Nutrição

Estado Nutricional de corredores de rua do município de Lavras, MG

Lisian Eva de Sousa - 9º módulo de Nutrição, UFLA

Túlio de Lima Navarro - Nutricionista

Amanda Esther Leite - Mestranda em Nutrição e Saúde, UFLA

Juciane de Abreu Ribeiro Pereira - Professora do Departamento de Nutrição DNU, UFLA - Orientador(a)

Resumo

A prática regular de exercícios físicos e a adoção de hábitos alimentares adequados são fundamentais para a manutenção da saúde e prevenção de doenças crônicas. A corrida de rua, pela sua praticidade e baixo custo, tem atraído muitos adeptos, sendo uma alternativa eficiente para combater o sedentarismo e promover a saúde. No entanto, mesmo atletas amadores enfrentam desafios relacionados à nutrição e composição corporal que podem impactar seu desempenho e saúde. O objetivo do estudo foi avaliar o estado nutricional antropométrico e dietético, bem como a composição corporal de corredores de rua da cidade de Lavras, MG. Participaram do estudo 15 corredores adultos, com idades variando entre 18 e 54 anos, que foram submetidos a avaliações antropométricas (peso e estatura) e de composição corporal utilizando bioimpedância elétrica de 8 pontos. Além disso, foi realizado um levantamento do consumo alimentar por meio de registros alimentares de 7 dias não consecutivos, incluindo um dia do final de semana, os quais foram avaliados utilizando-se o software Webdiet® em relação aos seguintes componentes: macronutrientes, fibras alimentares, vitaminas A e C, sódio, ferro e cálcio. Os resultados mostraram que a maior parte dos voluntários se apresentava eutrófica, todavia com importante parcela de sobrepeso, sendo 33,3% entre os homens e 40% entre as mulheres ao se avaliar o Índice de Massa Corporal (IMC). Quase metade dos avaliados (46,7%) apresentou elevado percentual de gordura corporal (GC), sendo mais expressivo entre as mulheres (80%), embora todos com massa muscular adequada. A análise do consumo alimentar revelou que, a ingestão de fibras, carboidratos e proteínas estava abaixo das recomendações para uma parte significativa dos participantes. Em relação aos micronutrientes, o consumo de cálcio e vitamina A foi insuficiente para uma grande parcela dos voluntários, em ambos os sexos, com implicações potenciais para a saúde óssea e imunológica. Os resultados indicam que, embora os corredores de rua, em boa parte, apresentem um IMC e percentual de gordura corporal dentro das faixas adequadas, existem deficiências nutricionais que podem comprometer a performance e a saúde em longo prazo. A adequação da alimentação, com atenção especial ao consumo de cálcio, vitamina A e a ingestão adequada de macronutrientes, é essencial para otimizar o desempenho e garantir a saúde dos corredores.

Palavras-Chave: Ingestão alimentar, Corrida de Rua, Composição Corporal.

Link do pitch: <https://youtu.be/N5sDVKoYeOI?si=CCOgoBAqa1hb41Gw>