

Anais do XXVI Congresso Brasileiro de Nutrição CONBRAN 2020

NUTRIÇÃO EM ESPORTE EM EXERCÍCIO FÍSICO

FATORES ASSOCIADOS À GORDURA CORPORAL EM PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO

SAUL CAMPOS DA SILVA; LUANA LOPES PADILHA; VICTOR NOGUEIRA DA CRUZ
SILVEIRA; NAYRA ANIELLY CABRAL CANTANHEDE; AHIRLAN SILVA DE CASTRO;
HELMA JANE FERREIRA VELOSO.
UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO, SÃO LUÍS - MA - BRASIL.

INTRODUÇÃO O treinamento resistido é praticado com diversos objetivos, destaca-se a promoção na mudança da composição corporal, com a redução de gordura e aumento de massa magra. Sabe-se que a prática de exercícios aeróbicos é mais fortemente relacionada a melhoria de fatores de risco cardiometabólicos, incluindo resistência à insulina, triglicérides e gordura visceral. **OBJETIVO** Analisar os fatores demográficos, estilo de vida, bioquímico, alimentares e de treinamento associados ao percentual de gordura corporal em praticantes de treinamento resistido em academias de São Luís, Maranhão. **METODOLOGIA** Estudo transversal com 143 praticantes de exercícios físicos, de ambos os sexos. Características sociodemográficas e estilo de vida foram obtidas através da aplicação de questionário. O consumo alimentar foi obtido através de registros alimentares de 24h, considerando as médias de três dias. A composição corporal foi avaliada por meio de avaliação antropométrica e pelo teste de bioimpedância elétrica. A análise estatística contemplou o teste de Shapiro Wilk para verificação da normalidade, o teste de Kruskal-Wallis e regressão de Poisson com variância robusta para determinação das associações entre variáveis com o percentual de gordura corporal. O software Stata versão 14.0 foi usado para análise estatística e foi adotado o valor de p **RESULTADOS** Foi encontrado maior consumo diário de proteínas e de calorias associado ao menor percentual de gordura corporal (p-valor = 0,0001). A insulinemia em jejum teve relação com o percentual de gordura corporal (p-valor = 0,0405). O percentual de gordura corporal esteve acima do adequado em 64,34% dos indivíduos. Na análise bivariada, as variáveis que apresentaram p-valor inferior a 0,20 na associação com o desfecho foram: sexo, idade, hemoglobina, eritrócitos, hematócrito, leucócitos, eosinófilos, colesterol total, HDL-c, creatinina sérica, creatinina urinária, ácido úrico, albumina, ureia e HOMA IR, percentual de carboidrato da dieta, proteínas por quilo de peso dia, lipídeos por quilo de peso dia e fibras totais. Na análise múltipla, somente o HDL-c associou-se significativamente à gordura corporal (Razão de Prevalência=0,95; intervalo de confiança 95%: 0,91-0,99; p=0,023), mostrando-se protetora desse desfecho. **CONCLUSÃO** Praticantes de treinamento resistido apresentam forte associação entre o consumo mais elevado de proteínas e de calorias com menor

percentual de gordura corporal, o que reforça a necessidade do adequado aporte nutricional no treinamento resistido, independentemente do objetivo no treinamento. O consumo de carboidrato não esteve associado aos níveis de insulina nem ao percentual de gordura o que pode, em parte, ser justificado pelo consumo hipoglicídico da amostra.

Palavras-chave: ATIVIDADE MOTORA; COMPOSIÇÃO CORPORAL; CONSUMO ALIMENTAR; GORDURA CORPORAL; TREINAMENTO DE FORÇA

INTERVENÇÕES NUTRICIONAIS NA MELHORA DA QUALIDADE DE SONO EM ATLETAS

LUCIENE DE JESUS ALMEIDA PINTO; RAILLIRA ELOIZA SANTANA SILVA.
FACULDADE ESTÁCIO MACAPÁ, - BRASIL.

INTRODUÇÃO A prática de exercício físico é considerada fundamental na promoção da saúde e melhora da qualidade de vida, diminuindo os riscos de desenvolvimento de doenças crônicas. O sono é um estado natural e recorrente, no qual ocorrem processos neurobiológicos importantes que mantêm a integridade física e cognitiva do organismo, essenciais para um bom desempenho motor e esportivo. Em contrapartida, as alterações no padrão do sono podem acarretar a graves prejuízos à saúde, como redução da atenção, prejuízos ao aprendizado, memória, alterações do humor e declínio do sistema imune. Além disso, pode participar de desordens em outras funções biológicas, como alterações endócrinas, no metabolismo dos carboidratos e síntese de proteínas. Desse modo, podem influenciar de forma negativa o estado nutricional e metabólico do atleta. A presente pesquisa verificou uma série de neurotransmissores relacionados ao sono. Estes incluem, o ácido gama amino-butírico, serotonina, noradrenalina, colinérgicos, orexina, melatonina e histamina. Em vista disso, intervenções nutricionais que podem agir nesses neurotransmissores no cérebro, podem também influenciar no sono. Carboidratos, triptofano, valina, melatonina e outras intervenções nutricionais vêm sendo investigadas como possíveis indutores do sono em atletas. **OBJETIVO** Analisar possíveis intervenções nutricionais para melhorar o sono em atletas, destacar os problemas de sono em atletas. **METODOLOGIA** A busca de artigos foi realizada no banco de dados PubMed e Scielo, incluindo artigos originais, revisões sistemáticas e metanálises, a partir de 2000. A seleção e análise foram feitos com base na leitura dos títulos, resumos, e textos completos. Para preceito de inclusão foi considerado artigos que associavam alimentação, suplementação e qualidade de sono. **RESULTADOS** Alimentos com um alto índice glicêmico ingeridos mais de 1h antes de dormir podem ser benéficos, aumentando o sono REM (movimento rápido dos olhos) e diminuindo o estado de vigília. Doses correspondentes a 1g de triptofano antes de dormir pode melhorar a latência do sono e a qualidade do sono subjetiva. A melatonina demonstrou um efeito significativo na melhoria da qualidade de sono e no tempo total de sono. Ademais, outros estudos têm observado a utilidade de frutas na promoção do sono, o consumo de kiwis, pode melhorar o início, a duração e a eficiência do sono em adultos com distúrbios do sono, foi observado que o consumo do suco concentrado de cereja-azeda fornece um aumento na melatonina exógena, que é benéfico para melhorar a duração e a qualidade do sono. **CONCLUSÃO**

A partir das evidências encontradas na literatura, observa-se que a má qualidade e quantidade de sono em atletas pode acarretar a efeitos negativos na performance, principalmente quando a privação de sono ocorre de forma crônica. Entretanto, precursores dietéticos podem influenciar na modulação de neurotransmissores relacionados ao sono, os quais podem ser aliados para melhorar a qualidade de sono em atletas. De acordo com o número limitado de evidências correlacionando dietas e qualidade de sono, espera-se que novos estudos na área sejam estimulados para esclarecer e explorar mais esse seguimento.

Palavras-chave: Dieta; Neurotransmissores; Privação de Sono; Suplementação;

DIETA HIPOCALÓRICA MATERNA E DIETA OCIDENTALIZADA PÓS-DESMAME: CONSEQUÊNCIAS SOBRE MASSA CORPORAL, GLICEMIA E LIPEMIA EM RATOS JOVENS EXERCITADOS OU NÃO

ELIZABETH DO NASCIMENTO; GISELIA DE SANTANA MUNIZ; JULIANE DE ALMEIDA GUIMARAES; JOSE HENRIQUE DA COSTA TAVARES FILHO; DIOGO ANTONIO ALVES DE VASCONCELOS; LAURA ALEXIA RAMOS DA SILVA.
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO, RECIFE - PE - BRASIL.

INTRODUÇÃO Estado nutricional adverso durante o período fetal e neonatal provoca respostas adaptativas à morfologia e função de órgãos (LUCAS, 1991) visando melhorar a capacidade de sobrevivência (GLUCKMAN e HANSON, 2007). O impacto dessas adaptações tem sido associado a ajustes no crescimento, desenvolvimento e ao aumento da susceptibilidade dos descendentes em desenvolver doenças crônicas na vida adulta (RAVELLI et al, 1976; 2000; BARKER, 1991). O exercício físico por sua vez, vem se firmando como um fator de intervenção ambiental não invasivo que pode modular alterações oriundas da dieta. **OBJETIVO** Analisar os efeitos da ingestão de uma dieta ocidentalizada após o desmame sobre o crescimento, glicemia e lipemia em descendentes de mães alimentadas com dieta hipocalórica ou normocalórica submetidos ou não ao exercício físico. **METODOLOGIA** Estudo experimental aprovado pelo Comitê de Ética no Uso de Animais do Centro de Biociências da Universidade Federal de Pernambuco (protocolo nº: 23076.028444-2012-73). Filhotes machos nascidos de ratas alimentadas com dieta hipocalórica (hipocalórico, n=20) ou normocalórica (controle, n=20) receberam dieta ocidentalizada após o desmame e realizaram ou não atividade física aquática segundo Muniz et al (2013) dos 22 até os 63 ±2 dias de vida. De 2ª a 6ª feira os animais realizavam 30min/dia de atividade física. A dieta controle (AIN-93G), continha 18% de proteína, 63% de carboidrato e 19% de lipídio, fornecendo 3,6 kcal/g; a hipocalórica continha 18% de proteína, 64% de carboidrato e 18% de lipídio, fornecendo 2,4 kcal/g, além de 2x a quantidade de fibra da dieta controle. A dieta ocidentalizada continha 20% de proteína, 31% de lipídios e 49% de carboidratos fornecendo 4,2kcal/g. Os grupos formados foram: controle ocidentalizado não exercitado (CNE, n=12), controle ocidentalizado exercitado (CE, n=10), hipocalórico ocidentalizado não exercitado (HNE, n=12) e hipocalórico ocidentalizado exercitado (HE, n=12). O biotério de experimentação foi mantido sob condições de padrão de temperatura e luminosidade com ciclo de luz

de 20:00 às 8:00h e período escuro de 8:00 às 20:00h. A evolução da massa ponderal e os valores de glicemia e lipemia foram analisados. Considerou-se a significância de 5% e os dados foram analisados no GraphPadPrism, versão 7.0. Após o teste de normalidade de Shapiro Wilk, seguiu-se a análise de variância de um ou dois fatores, seguido do pós-teste de Holm Sidak ou Tukey. RESULTADOS A evolução da massa corporal foi significativa em função do fator tempo [F(7, 210) = 2501, PCONCLUSÃO A ingestão de dieta ocidentalizada pela prole oriunda de mães alimentadas com dieta hipocalórica e exercitada elevou os níveis lipídicos; mas, no grupo das mães normocalóricas o exercício controlou o ganho de massa corporal.

Palavras-chave: Dieta hipocalórica; Dieta ocidentalizada; Exercício físico; Gestação e lactação; Ratos

PREVALÊNCIA DE DISLIPIDEMIAS E FATORES ASSOCIADOS EM INDIVÍDUOS FÍSICAMENTE ATIVOS DE SÃO LUÍS, MARANHÃO

LUCAS HENRIQUE ARAUJO DE CARVALHO; VICTOR NOGUEIRA DA CRUZ SILVEIRA;
PAULA FRANCINETTE FERNANDES AGUIAR; WILSON SERRAO ARAUJO FILHO;
AHIRLAN SILVA DE CASTRO; HELMA JANE FERREIRA VELOSO.
UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO, SÃO LUÍS - MA - BRASIL.

INTRODUÇÃO Dislipidemias são alterações dos níveis plasmáticos de lipídeos, com significativa relevância como fator de risco cardiovascular principalmente quando ocorre baixos níveis de HDL-c (lipoproteína de alta densidade) e aumento do LDL-c (lipoproteína de baixa densidade) e dos triglicérides. Segundo a Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose há 4 tipos principais de dislipidemias segundo a classificação laboratorial, hipercolesterolemia isolada: aumento isolado do LDL-c (maior ou igual que 160 mg/dL); hipertrigliceridemia isolada: aumento isolado dos triglicérides (maior ou igual que 150 mg/dL ou maior ou igual que 175 mg/dL, se a amostra for obtida sem jejum); hiperlipidemia mista: aumento do LDL-c (LDL-c maior ou igual que 160 mg/dL) e dos triglicérides (triglicérides maior ou igual a 150 mg/dL ou maior ou igual que 175 mg/dL, se a amostra for obtida sem jejum); HDL-c baixo: redução do HDL-c (homens menor que 40 mg/dL e mulheres menor que 50 mg/dL). **OBJETIVO** Identificar a prevalência de dislipidemias e seus fatores associados em praticantes de atividade física em São Luís capital do estado Maranhão. **METODOLOGIA** Trata-se de um estudo transversal desenvolvido em seis academias de São Luís com 84 indivíduos fisicamente ativos. A coleta de dados sociodemográficos e antropométricos ocorreu na academia que o indivíduo frequenta, aplicando-se um formulário estruturado. Os dados bioquímicos foram coletados em um segundo momento em um laboratório contratado para esta finalidade. Foi realizada uma regressão de Poisson com variância robusta para determinar os fatores associados às dislipidemias. A significância foi estabelecida em 5%. A aprovação ética para o estudo foi obtida a partir do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Maranhão sob Número do Parecer: 1.378.129/2015. O consentimento informado por escrito foi obtido de todos os participantes no estudo por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

RESULTADOS A prevalência de dislipidemia foi 13,2% para a hipertrigliceridemia, 57,1% para a hipercolesterolemia e 3,6% para as baixas taxas de HDL-c. A média de triglicérides foi de 102,6 mg/dl, de colesterol total, 170,4 mg/dl e do HDL-c, 60,9 mg/dl. Após o ajuste das variáveis, o tabagismo esteve associada a hipertrigliceridemia e as variáveis cor de pele e consumo de lipídios estiveram associadas a hipercolesterolemia. Devido à baixa frequência de indivíduos com HDL-c < 40 mg/dl, a análise hierarquizada não foi viável. **CONCLUSÃO** As prevalências de dislipidemias foram distintas e a hipercolesterolemia a maior. Os fatores associados a elas são classicamente relatados na literatura e reforçam seu caráter multietiológico. As prevalência de hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia e baixo HDL foram mais baixas do aquelas vistas na população em geral. Este resultado era esperado e pode ser explicado pelos efeitos conhecidos do exercício físico na melhora do perfil lipídico.

Palavras-chave: Atividade Motora; Consumo Alimentar; Dislipidemias; Lipoproteína;

ANÁLISE DA INGESTÃO ALIMENTAR E SUA CORRELAÇÃO COM O DESEMPENHO ESPORTIVO DE FUNDISTAS AMADORES

GABRIELA UETA ORTIZ; BRUNO AFFONSO PARENTI DE OLIVEIRA; GABRIEL SILVEIRA FRANCO; CARLA BARBOSA NONINO.

FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO – UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO, - BRASIL.

INTRODUÇÃO No atletismo, se caracterizam como provas de fundo as corridas de longa duração com distâncias de 5 ou 10km. Dentre todos os componentes que se relacionam ao desempenho esportivo, a ingestão alimentar é um dos fatores preditores. O consumo inadequado de calorias e macronutrientes pode prejudicar a capacidade de treinamento e recuperação do atleta, resultando em queda da performance. Atualmente, são escassos os estudos que avaliam a ingestão alimentar e sua relação com o desempenho neste tipo de corrida. **OBJETIVO** Esse estudo teve como objetivo avaliar a ingestão alimentar e correlacionar com o desempenho esportivo de fundistas amadores. **METODOLOGIA** Estudo transversal aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo sob o número 2.075.354 (CAAE: 63143916.5.0000.5440). Participaram 15 corredores de 5km, do sexo masculino, de 18 a 40 anos que praticavam corrida há mais de 1 ano, com frequência semanal mínima de 3 sessões com tempo de prova de 5km abaixo de 20 minutos. Para caracterização da amostra foi aferido peso, altura e a porcentagem de gordura corporal pelo protocolo de 7 dobras cutâneas segundo Jackson e Pollock (1978). A ingestão alimentar foi avaliada por um recordatório alimentar de 24 horas e dois registros alimentares, sendo um destes realizado no final de semana. Para análise do desempenho esportivo foi realizado teste de corrida de 5km e cronometrado o tempo gasto por cada corredor. A necessidade energética foi obtida pela equação de Harris e Benedict (1991), utilizando fator de atividade física de 1,5 validado para atletas de endurance de alto rendimento. Para as análises os fundistas foram subdivididos em dois grupos: aqueles com ingestão calórica recomendada (grupo

1) e aqueles que não atingiram tal valor (grupo 2). As análises estatísticas foram realizadas pelo software SPSS versão 20.0 e o nível de significância adotado foi de p RESULTADOS O peso médio dos corredores foi $70,6 \pm 6,3$ kg, altura de $1,74 \pm 0,06$ m e porcentagem de gordura corporal de $10,3 \pm 2,86\%$. A análise da ingestão alimentar da amostra identificou perfis hipoglicídico, hiperproteico e normolipídico. Apenas 4 dos 15 fundistas alcançaram a recomendação energética (grupo 1), sendo que o restante ficou aquém do ideal (grupo 2). O grupo 1 apresentou maior ingestão de calorias totais ($p=0,001$), carboidratos ($p=0,002$), proteínas ($p=0,04$) e lipídeos ($p=0,001$) em relação ao grupo 2. Não houve diferença significativa no teste de desempenho entre os grupos ($p= 0,78$). Também não houve correlação entre o tempo de corrida e a ingestão de calorias, carboidratos, proteínas e lipídeos. CONCLUSÃO Apesar da ingestão alimentar não ter sido correlacionada com o desempenho esportivo, a maioria dos corredores do presente estudo apresentaram inadequações nutricionais principalmente quanto à ingestão calórica e glicídica.

Palavras-chave: Corrida; Desempenho atlético; Ingestão de energia; Nutrientes;

CARNOSINA ASSOCIADA AO TREINAMENTO COMBINADO AUMENTA CAPACIDADE FUNCIONAL EM RATOS COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA VIA MODIFICAÇÃO NA EXPRESSÃO DE HSP72 E MRNA DE ATP1A2 E ATP2A2 NO MÚSCULO ESQUELÉTICO

GIUSEPPE POTRICK STEFANI¹; LUCAS RIBEIRO DA SILVA¹; LUCAS CAPALONGA¹; THIAGO GOMES HECK²; MARCIA ROSANGELA WINK¹; PEDRO DAL LAGO¹.

1. UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE, PORTO ALEGRE - RS - BRASIL; 2. UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL, IJUÍ - RS - BRASIL.

INTRODUÇÃO O treinamento combinado (força e aeróbio) tem sido associado a respostas positivas no estado clínico de pacientes com insuficiência cardíaca¹. A suplementação com precursores de carnosina, pode trazer benefícios adicionais ao treinamento físico devido a possível influência nos níveis de estresse oxidativo, na resposta ao estresse celular e no transporte de cálcio no músculo esquelético. ^{2,3}. OBJETIVO Investigar se a suplementação de precursores de carnosina com treinamento combinado melhora a capacidade funcional e modifica parâmetros de estresse oxidativo, estresse celular e na expressão de proteínas relacionadas ao transporte de cálcio de ratos com insuficiência cardíaca. METODOLOGIA Ratos Wistar machos ($n = 21$) foram submetidos ao infarto do miocárdio para indução de insuficiência cardíaca e alocados em três grupos ($n = 7$ por grupo): Sedentário, Treinamento Combinado (força e aeróbio) e Treinamento Combinado e Suplementado com β -alanina e L-histidina. Os animais treinados realizaram treinamento de força (3x/sem) e treinamento aeróbio (2x/sem). O grupo suplementado recebeu β -alanina e L-histidina via oral (250 mg/kg por dia cada aminoácido). A capacidade funcional foi avaliada por testes máximos de força em agachamento adaptado para ratos, bem como testes máximos de corrida em esteira metabólica com calorimetria indireta. Marcadores de estresse oxidativo foram avaliados no plasma e músculo

esquelético por meio de espectrofotômetros. Marcadores inflamatórios plasmáticos e musculares foram analisados por meio de kits comerciais (ELISA). Expressão de genes no músculo esqueléticos foram avaliados por meio de reação em cadeia da polimerase em tempo real. O estudo foi aprovado pela comissão de ética no uso de animais da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre sob o número 198/16. RESULTADOS O treinamento combinado foi capaz de melhorar a capacidade funcional (força máxima, consumo máximo de oxigênio, velocidade, tempo até exaustão e distância máxima percorrida), mas a suplementação de β -alanina e L-histidina apresentou maior melhora esses parâmetros (PCONCLUSÃO A suplementação de β -alanina e L-histidina em ratos com insuficiência cardíaca submetidos ao treinamento combinado pode provocar adaptações na capacidade funcional na expressão gênica de alvos moleculares relacionados ao metabolismo muscular. A carnosina influencia adaptações positivas no músculo esquelético relacionadas a resposta ao estresse celular e na expressão de mRNA do transporte de cálcio no músculo esquelético.

Palavras-chave: Carnosina; Insuficiência Cardíaca; Suplementação; Exercício; Proteínas de Choque Térmico HSP72;

INFLUÊNCIA DA REFEIÇÃO PRÉ-EXERCÍCIO NA OXIDAÇÃO DE SUBSTRATOS ENERGÉTICOS DURANTE UM TESTE INCREMENTAL EM INDIVÍDUOS NÃO TREINADOS

LUCAS RIBEIRO DA SILVA¹; GIUSEPPE POTRICK STEFANI¹; ALINE MARCADENTI DE OLIVEIRA²; PEDRO DAL LAGO¹; GILSON PIRES DORNELES¹.

1. UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE, PORTO ALEGRE - RS - BRASIL; 2. INSTITUTO DE PESQUISA DO HOSPITAL DO CORAÇÃO, SÃO PAULO - SP - BRASIL.

INTRODUÇÃO O exercício físico, quando praticado por muito tempo, atua como um gatilho para adaptações no nível do músculo esquelético, responsável por maior oxidação da gordura durante o exercício. Como resposta aguda ao exercício aeróbio, é possível observar uma supressão gradual da oxidação lipídica concomitantemente à medida que a intensidade do exercício aumenta. Embora a intensidade do exercício seja o principal determinante da oxidação da gordura, a alimentação também pode modular a concentração de substratos energéticos. A oxidação de substratos e os aspectos que a influenciam foram estudados em diferentes situações^{1,2}. No entanto, poucos estudos investigaram a influência de diferentes composições de refeições pré-exercício físico na oxidação de substratos energéticos³. OBJETIVO Investigar a influência de uma refeição rica em carboidratos em comparação a uma refeição rica em gorduras na oxidação de substratos energéticos (oxidação de carboidratos e de gorduras) durante um teste incremental de exercício físico em homens não treinados. METODOLOGIA Trata-se de um ensaio controlado, cruzado. Dez indivíduos (n=10) do sexo masculino não treinados foram submetidos a dois dias de protocolo experimental. Aleatoriamente, os participantes chegaram em jejum ao laboratório, neste experimento os participantes receberam uma refeição rica em carboidratos (72,8% de carboidratos, 12,9% de proteínas, 14,3% de lipídeos) ou rica

em gordura (20,8% de carboidratos, 8,8% de proteínas, 70,4% de lipídeos), recebendo a outra refeição no próximo experimento. Entre cada experimento foi determinado um período de pelo menos dois dias para não influenciar os resultados do experimento seguinte. Ambas as refeições eram isocalóricas. Nos dois dias, eles realizaram um teste incremental em esteira, com medida da frequência cardíaca e análise de gases ao longo do teste, incluindo consumo máximo de oxigênio por meio de calorimetria indireta, para mensurar a oxidação dos substratos energéticos. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre sob o número 1467438. Todos os voluntários da pesquisa leram e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. **RESULTADOS** A refeição rica em gordura mostrou um aumento na quantidade absoluta de gordura oxidada ao longo do teste incremental (P0,05). **CONCLUSÃO** Nossa investigação conclui que, embora exista uma maior oxidação absoluta da gordura em indivíduos que consomem refeições com alto teor de gordura pré-exercício, esta oxidação está mais intimamente relacionada à disponibilidade do nutriente do que necessariamente à competência de mobilização e principalmente à oxidação do indivíduo.

Palavras-chave: Metabolismo Energético; Lipídeos; Carboidratos; Exercício;

DESIDRATAÇÃO EM ATLETAS DE VOLEIBOL DE ALTO RENDIMENTO

STEPHANIE CRISTINA APOLINARIO CORREA; CAMILA FERRAZ LUCENA MONACO.
UNIVERSIDADE PAULISTA, - BRASIL.

INTRODUÇÃO O voleibol é uma modalidade intermitente, ocorrendo esforços de alta intensidade, intercalando com esforços de baixa intensidade e alguns momentos de descanso. Devido às regras, não há um tempo delimitado para se encerrar uma partida de voleibol, podendo ter três sets com até vinte e cinco pontos, ou no máximo cinco sets, com o quinto set até quinze pontos, sempre com um diferença mínima de dois pontos. Vence a partida a equipe somar a maior pontuação em três sets. A desidratação é um dos fatores que aumentam os níveis de estresse causado pelo exercício, sendo que perdas acima de 2% da massa corporal têm um efeito negativo no desempenho físico em uma variedade de atividades aeróbicas. A reposição hídrica adequada regula o volume plasmático, a circulação sanguínea e mantém o controle da temperatura corporal, sendo assim, é essencial que atletas tenham uma hidratação adequada antes, durante após cada sessão de treinamento, visando o melhor desempenho e reduzindo os riscos associados a desidratação. **OBJETIVO** O objetivo foi verificar o nível de desidratação de atletas de voleibol profissional durante treino de alta intensidade. **METODOLOGIA** O estudo aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) sob o nº 3.547.674, analisou 15 atletas do sexo feminino, pertencentes à Associação Atlética São Caetano do Sul- SP, que treinavam quatro vezes por semana, em média 115 minutos por dia.. Todas as atletas assinaram o termo de consentimento livre esclarecido antes da coleta de dados. As atletas foram avaliadas no período da tarde (entre 16:00 e 18:00 horas), durante um treino de alta intensidade, em temperatura ambiente média de $32,2 \pm 0,94$ °C. Foram coletados valores de peso e estatura, para cálculo do índice de massa corpórea (IMC). Para estimar a

porcentagem de perda de peso e a taxa de sudorese foram avaliados o peso antes e após o treino. Para o controle de ingestão hídrica foram distribuídos copos descartáveis e a quantidade total ingerida foi quantificada ao final do treino. RESULTADOS Participaram do estudo 15 atletas de voleibol da categoria adulta do sexo feminino com idade média de $24,2 \pm 5,18$ anos. A média de estatura das atletas foi de $1,83 \pm 0,08$ cm. De acordo com o IMC, 73,3% das atletas apresentavam-se eutróficas e 26,6% com sobrepeso. Com relação ao percentual de perda de peso, os valores médios de massa corporal mostraram que não houve desidratação. O percentual de perda de peso médio foi de $0,38 \pm 0,21\%$. A taxa de sudorese foi de $10 \pm 4,19$ ml/min, indicando também que a reposição hídrica foi suficiente e o bom estado de hidratação foi mantido após o exercício. CONCLUSÃO A boa hidratação apresentada neste estudo, provavelmente ocorreu pelo fato das atletas terem ingerido água livremente durante o treinamento. Ainda assim, é necessário enfatizar a importância da reidratação adequada durante o exercício para a regulação da temperatura corporal e manutenção do desempenho.

Palavras-chave: desempenho; exercício físico; hidratação; sudorese;

AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE ATLETAS UNIVERSITÁRIOS DE FUTEBOL MASCULINO

CAROLAINE LANGNER; MAIANA SILVA CAMARA CARVALHO; KASSIANDRA LIMA PINTO; RAPHAEL FURTADO MARQUES; MARCOS ROBERTO CAMPOS DE MACEDO; THIRZA RAFAELA RIBEIRO FRANCA MELO.
CENTRO UNIVERSITÁRIO ESTÁCIO SÃO LUÍS, - BRASIL.

INTRODUÇÃO A alimentação é determinante para atletas, no que diz respeito à manutenção da saúde, controle do peso e da composição corporal, rendimento nos treinamentos e alcance de resultados positivos em competições. O exercício físico aumenta a demanda energética do organismo. A quantidade de calorias ingeridas diariamente deve corresponder ao gasto de calorias nas atividades diárias e no exercício físico. **OBJETIVO** Avaliar o consumo alimentar de atletas universitários de futebol masculino. **METODOLOGIA** O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa da Universidade Federal do Maranhão sob o número do parecer 13766419.8.0000.5087. Todos os participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foram avaliados 27 atletas universitários de futebol masculino com média de idade de $21,0 \pm 3,1$ anos. Para avaliação do consumo alimentar foi utilizado o questionário de frequência alimentar contendo onze grupos alimentares. Os dados foram avaliados de acordo com as diretrizes do guia alimentar da população brasileira e as categorias de avaliação foram não consomem, quando os indivíduos não referiam o consumo do alimento; pouco frequente, quando os indivíduos referiam o consumo de forma mensal ou anual e frequente, quando os indivíduos referiam o consumo de forma diária ou semanal. Os dados foram tabulados no programa Microsoft Excel 2019, analisados por estatística descritiva e expressos na forma de média, desvio padrão, valor absoluto e relativo. **RESULTADOS** No que se refere ao consumo de sopas e massas, houve consumo frequente de salgados fritos 63,0%

(n=17) e macarrão com molho sem carne 70,4% (n=19). No que se refere ao consumo de carnes e peixes, houve consumo frequente de carne bovina 96,3% (n=26), carne de frango 92,6% (n=25) e embutidos 51,9% (n=14). No que se refere ao consumo de leites e derivados, houve consumo frequente de queijos amarelos 63,0% (n=17) e nunca consumir queijos brancos 85,2% (n=23). No que se refere ao consumo de leguminosas e ovos, houve consumo frequente de ovos 92,6% (n=25) e nunca consumir lentilha e grão de bico 66,7% (n=18). No que se refere ao consumo de arroz e tubérculos, houve consumo frequente de arroz 96,3% (n=26) e farinha de mandioca e cuscuz 77,8% (n=21). No que se refere ao consumo de verduras e legumes, houve nunca consumir verduras cruas 74,1% (n=20) e verduras cozidas 74,1% (n=20). No que se refere ao consumo de molhos e temperos, houve consumo frequente de óleos e azeites 81,5% (n=22) e sal para tempero de salada 51,9% (n=14). No que se refere ao consumo de frutas, houve consumo frequente de banana 85,2% (n=23) e laranja; mexerica; abacaxi 70,4% (n=19). No que se refere ao consumo de bebidas, houve consumo frequente de suco natural 88,9% (n=24) refrigerante 63,0% (n=17). No que se refere ao grupo de pães e biscoitos, houve consumo frequente de pães 96,3% (n=26) e de manteiga ou margarina passada no pão 92,6% (n=25). No que se refere ao consumo de doces e sobremesas, houve consumo frequente de açúcar 81,5% (n=22) e chocolate e bombom 59,3% (n=16). **CONCLUSÃO** De forma geral, o consumo alimentar foi considerado ruim, a amostra apresentou um consumo frequente de alimentos fritos, alimentos industrializados, excesso de sal e açúcar, além de baixo consumo de hortaliças. Em contrapartida, a amostra apresentou pontos positivos quanto ao consumo frequente de fontes de proteínas e frutas.

Palavras-chave: Esporte; Alimentação; Futebol;

IMPACTO DA DETERMINAÇÃO DA TAXA METABÓLICA BASAL EM ATLETAS FEMININAS DE ALTO RENDIMENTO DO KARATÊ

LUCIANA ROSSI.

FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATÊ, SÃO PAULO - SP - BRASIL.

INTRODUÇÃO O Karatê é a arte marcial mais praticada no mundo, e atualmente ocupa o espaço nas Olimpíadas entre os Esportes Olímpicos de Combate. Para o atleta olímpico de alto rendimento que luta em uma determinada divisão de peso, a manutenção da composição corporal é uma constante preocupação (Cavalcanti et al, 2019). Um dos componentes fundamentais para o rendimento destes atletas é a taxa metabólica basal (TMB), que embasa as estratégias de ingestão energética total e fracionada pela distribuição de macronutrientes energéticos (carboidratos, proteínas e gordura) para o rendimento atlético (ACSM, 2018). Porém não existem estudos que explorem o impacto da obtenção desta variável, principalmente entre atletas de karatê de luta (kumitê) feminino (Rossi; Tirapegui, 2007). **OBJETIVO** Realizar a avaliação comparativa entre a taxa metabólica basal obtida por metodologia direta (calorimetria) e indiretamente por bioimpedância elétrica, com finalidade de avaliar o impacto da utilização destas duas metodologias e embasar futuras intervenções nesta população. **METODOLOGIA** Foram convidadas atletas femininas do Projeto São Paulo Olímpico da

Federação Paulista de Karatê (FPK) de São Paulo. Para avaliação nutricional comparecem 6 atletas de alto rendimento no Centro Integrado em Saúde (CIS) que preencheram um TCLE (CAAE:12867319.7.0000.5492). Foi realizada anamnese nutricional e avaliação da composição corporal com balança de bioimpedância segmentar multifrequencial tetrapolar Ironman® modelo BC 558 (Tanita®, Japão), onde as seguintes variáveis foram obtidas: percentual de gordura total (%G) e taxa metabólica basal (TMB_{bia}: kcal). A estatura (E: m) foi obtida através de antropômetro portátil Bodymeter 208 (Seca®, United Kingdom). Com estes dados foi calculado o índice de massa corpórea (IMC: kg/m²) e o estado nutricional classificado (OMS, 2004). O exame de calorimetria indireta circuito aberto (TMB:kcal) foi realizado segundo proposto por Wahrlich, Anjos (2001) utilizando um equipamento Korr Metacheck (Korr Medical Technologies, Salt Lake City, Utah). Para cada avaliação foi realizada o percentual de diferença através da equação: %Diferença = $\frac{(TMB - TMB_{bia})}{TMB} \times 100$. As variáveis contínuas foram analisadas descritivamente pelos valores de tendência central (média) e dispersão (desvio padrão). Para detecção de diferenças estatísticas entre as variáveis da TMB foi empregado teste t pareado com significância de 5%, através do programa estatístico R versão 2.10.1 de R Foundation for Statistical Computing® RESULTADOS As atletas em média possuíam 22,2(3,1) anos com 61,7(6,5)kg; 1,63(0,05)m e IMC 23,28(1,63)kg/m², classificando-as como eutróficas (OMS, 2004). O %G foi de 22,3(3,2) superior ao valor de atletas de alto rendimento de karatê (Rossi, 2019). Os valores de metabolismo basal foram TMB=1663,5(263,1)kcal e TMB_{bia}=1466,5(174,4)kcal, com diferença estatística (p<0,05). CONCLUSÃO Constatou-se que há diferença significativa nas diferentes abordagens empregadas para obtenção da taxa metabólica basal, ocorrendo uma subestimação a partir dos resultados obtidos pelo exame de bioimpedância. Embora haja escassez de estudos em atletas femininas de alto rendimento de karatê, os resultados obtidos indicam possíveis impactos negativos, referentes à baixa oferta energética para esta população pelo emprego de diferentes metodologias.

Palavras-chave: Taxa metabólica basal; Gasto energético; Atleta de alto rendimento; Avaliação nutricional; Karatê

ADESÃO A DIETAS DA MODA POR PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

IRENE COUTINHO DE MACEDO; LARISSA LARSENS RODRIGUES.
CENTRO UNIVERSITÁRIO SENAC, SÃO PAULO - SP - BRASIL.

INTRODUÇÃO A preocupação exacerbada com a perda de peso e o padrão de beleza imposto pela mídia tem levado cada vez mais indivíduos a aderirem às dietas da moda, contudo, a maioria delas não apresenta fundamento científico, e sim restrições severas de nutrientes, fazendo com que sua adoção possa ser potencialmente prejudicial à saúde. Concomitantemente a adesão a dietas, o aumento da prática de exercícios físicos, tem se dado por objetivos exclusivamente estéticos, almejando alcançar a perda de peso e a imagem corporal ideal. Considerando os danos à saúde que podem ser causados por estratégias restritivas, torna-se relevante investigar a adesão de dietas da moda em praticantes de exercícios físicos. OBJETIVO O presente estudo tem por objetivo avaliar a

adesão de dietas da moda por praticantes de exercícios físicos. **METODOLOGIA** Pesquisa exploratória de campo com levantamento de dados predominantemente quantitativos, com praticantes de exercícios físicos e que já realizaram ou realizam alguma dieta da moda, de ambos os gêneros, com idade entre 19 e 59 anos. O instrumento de pesquisa foi um questionário online, enviado em link por meio das redes sociais Instagram® e Facebook®, contendo 16 questões abertas e fechadas que abrangeram a idade do participante, o sexo, se o participante já aderiu a algum tipo de dieta da moda (jejum intermitente, low carb, detox, da sopa, cetogênica, outras), prática e frequência de exercícios físicos, tempo de adesão à dieta, atendimento ao objetivo, e se apresentaram algum sintoma ou efeito adverso durante sua realização. Sujeitos que não atendiam aos critérios praticante de exercícios físicos e realizar dietas foram excluídos da pesquisa. Os dados coletados foram tabulados, analisados e confrontados com a literatura. Sobre os aspectos éticos, a primeira pergunta do questionário apresentava as características da pesquisa, descritos em um Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Apenas prosseguiram respondendo ao questionário os sujeitos que aceitaram participar voluntariamente, sinalizando que estavam de acordo. Aos que sinalizaram não estar de acordo, o questionário online já se encerrava na primeira questão, com o agradecimento da pesquisadora. **RESULTADOS** Participaram do estudo 80 praticantes de exercícios físicos com adesão a dietas da moda, com média de idade de 29,4 anos ($\pm 9,16$), sendo 58 (72,5%) do sexo feminino. As dietas mais frequentes foram o jejum intermitente e a low carb (53,8%). A maioria dos participantes (68,8%) acredita que a realização da dieta não foi prejudicial à saúde e, para 64% dos participantes, as dietas contribuíram para alcançar seus objetivos em relação a perda de peso. Apesar dos relatos de contribuição para o alcance do objetivo, a maioria (65,2%) sinalizou que ficou mais irritada, com dor de cabeça e sensação de fraqueza, no período de dieta. Como efeito positivo, 66,7% relatou melhora da auto estima no período de dietas. **CONCLUSÃO** A adesão a dietas da moda, especialmente as restritivas, está presente em praticantes de exercícios físicos, com o objetivo principal de perda de peso. Apesar dos sintomas prejudiciais a maioria considera sua efetividade boa, já que conseguiram, de modo geral, atingir seu objetivo, contudo, ignoram o fato de serem nutricionalmente inadequadas e os malefícios causados pelas mesmas. Sendo assim, torna-se fundamental que a alimentação seja planejada individualmente de forma equilibrada tendo sempre como objetivo a manutenção, recuperação e promoção da saúde.

Palavras-chave: Alimentação; Dietas restritivas; Emagrecimento; Restrição alimentar;

AVALIAÇÃO DOS CONHECIMENTOS EM NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR EM PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO EM UMA CIDADE DO SUL DE MINAS GERAIS

JADSON DAVID SANTOS; VIVIAN SILVA BORGES; LUIS FERNANDO DA SILVA;
BRUNNA SULLARA VILELA RODRIGUES; WILLIAN FERNANDES RIBEIRO; ANA
LUIZA RODRIGUES PELLEGRINELLI.
UNIVERSIDADE VALE DO RIO VERDE, - BRASIL.

INTRODUÇÃO Em consequência da transição nutricional, têm-se uma população com alta prevalência de excesso de peso e de diversas doenças crônicas não transmissíveis. Em decorrência desse fato, observa-se também um aumento significativo de indivíduos que buscam mudanças nos hábitos de vida, reconhecendo a importância da educação nutricional e os benefícios da realização da atividade física, como o treinamento resistido (musculação). Ademais, há a preocupação pela melhora da autoimagem, a busca por resultados satisfatórios a curto e longos prazos, o uso abusivo de suplementos alimentares, além da falta de informações de qualidade acerca da alimentação adequada e saudável de forma individualizada. **OBJETIVO** Avaliar os conhecimentos em nutrição e suplementação alimentar em praticantes de treinamento resistido em uma cidade do sul de Minas Gerais. **METODOLOGIA** Estudo descritivo e transversal, com a participação de indivíduos adultos de ambos os sexos, pertencentes a três academias de uma cidade do sul de Minas Gerais. A escolha dos participantes da pesquisa ocorreu de forma aleatória e voluntária nas referidas academias. Para a realização da coleta de dados utilizou-se de questionário estruturado, previamente validado, auto preenchido após esclarecimento de possíveis dúvidas. O projeto pelo Comitê de Ética em pesquisa da Universidade Vale do Rio Verde sob o parecer nº 3.630.103. **RESULTADOS** A amostra constituiu-se de 60 indivíduos adultos, praticantes de treinamento resistido, de ambos os sexos, sendo 53,3% do sexo feminino. Em relação aos objetivos dos indivíduos para a prática do treinamento resistido, observou-se 38,3% tinham como objetivo principal o aumento da massa muscular e melhora do estilo de vida. No que se refere aos conhecimentos em nutrição, notou-se que a maioria da amostra possui conhecimentos básicos em nutrição (66,7%), sabem o objetivo do uso do suplemento alimentar (55%) e possuem uma alimentação balanceada (66,7%). Já acerca do consumo alimentar, 63,3% dos entrevistados relataram escolha por alimentos fonte de carboidratos e proteínas no pré-treino e 73,3% destes alimentos no pós-treino. Sendo que 31,7% utilizavam algum suplemento alimentar, como: whey protein, creatina, BCAA, Maltodextrina e termogênico. Notou-se que 70% fazem acompanhamento profissional, destes, 26,2% com nutricionista, 52,4% com educador físico e 21,4% com ambos profissionais. Dentre esses indivíduos que realizam o acompanhamento com ambos os profissionais, observou-se que 40,5% deles consomem algum tipo de suplementação (p**CONCLUSÃO** Os resultados demonstram que a maioria dos entrevistados apresentam algum conhecimento na área da nutrição e são acompanhados por profissional nutricionista e/ou profissional de educação física. Além disso, ressalta-se a correlação estatística significativa entre o consumo de suplementação alimentar pelos praticantes de treinamento resistido e acompanhamento de profissionais nutricionistas e de educação física. Desse modo, salienta-se que os participantes da pesquisa estão inteirados sobre assuntos relacionados a suplementação e nutrição, porém ainda há um número significativo de pessoas que usam suplementos alimentares sem a indicação do profissional nutricionista.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Suplementos Dietéticos; Adulto; Treinamento de Resistência;

USO DE ANTIOXIDANTES NA DOR MUSCULAR TARDIA

LETÍCIA MAZEPA.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ, - BRASIL.

INTRODUÇÃO Dor muscular de início tardio, conhecida como delayed onset muscle soreness, ocorre especialmente após a realização de exercícios extenuantes, na exposição à repetidas contrações musculares excêntricas e sua intensidade vai depender do tipo, volume e duração do exercício. Estratégias que possam reduzir a dor muscular tardia são interessantes na medida em que evitam a redução da capacidade física e conseqüentemente do rendimento esportivo. **OBJETIVO** Verificar os possíveis efeitos de antioxidantes na redução na dor muscular tardia. **METODOLOGIA** Foi realizada uma revisão de literatura na base de dados Science Direct e selecionados artigos publicados nos últimos 10 anos que respondiam ao objetivo da pesquisa. **RESULTADOS** O estresse oxidativo induzido pelo exercício excêntrico aumenta a liberação de espécies reativas de oxigênio, sendo esse mecanismo um dos fatores contribuintes para o início e progressão do dano muscular. Estresse oxidativo é conhecido como o desequilíbrio entre a produção de radicais livres e o sistema endógeno de defesa antioxidante, levando ao acúmulo de dano oxidativo, com possível desenvolvimento de diversas patologias. Em meta-análise para avaliação dos efeitos de diferentes antioxidantes na dor muscular tardia verificou-se que na maioria dos 50 estudos analisados a suplementação com antioxidantes foi levemente benéfica após exercício, os resultados foram aferidos 6, 24, 48, 72 e 96 horas após protocolos de atividade física. Os autores sugeriram que os efeitos dos antioxidantes na dor muscular foram pouco significativos. Apenas 9 dos 50 estudos referiram efeitos adversos da suplementação, onde 2 pesquisas confirmaram presença de diarreia e má digestão. A suplementação com polifenóis parece exercer resultados positivos na redução da percepção dos efeitos da dor muscular tardia, bem como nos marcadores biológicos do dano muscular como mioglobina, creatinina e creatina quinase. Esse benefício foi observado em indivíduos submetidos a um protocolo de exercícios e suplementados por 5 dias com um complexo rico em polifenóis contendo extrato de mangostão, romã e suco concentrado de sabugueiro. No mesmo ano, a associação de proteína à antioxidantes foi comparada à suplementação isolada com proteína e placebo. Quando combinados, proteína e antioxidante resultaram em melhor torque muscular e menor sensação de dor na fase aguda após exercício excêntrico. **CONCLUSÃO** Embora as pesquisas a respeito do poder dos antioxidantes na redução dos efeitos da dor muscular tardia não sejam unânimes, ajustes na rotina alimentar do atleta ou praticante de atividade física poderão incluir recursos, através de alimentos ou suplementos, que possam, dentre outros benefícios, contribuir na sua recuperação após o exercício.

Palavras-chave: Estresse oxidativo; Fitoterapia; Mialgia; Nutrição; Suplementação

RISCO DE DEFICIÊNCIA ENERGÉTICA RELATIVA EM ATLETAS DE FITNESS FUNCIONAL.

CAROLINE OLÍMPIO ROMEIRO DE MENESES; ADRIANA HANAI C TAVARES; ANA LUIZA PEREIRA GOMES; ALLONSO MARX MORENO DA SILVA TEIXEIRA; RAMIRES A. TIBANA; LETHICIA DE OLIVEIRA CARVALHO.
UNIVERSIDADE CATÓLICA DE BRASÍLIA, - BRASIL.

INTRODUÇÃO A modalidade de Fitness Funcional apresenta expressivo crescimento mundial, especialmente com a difusão do programa de condicionamento físico da marca Crossfit®. O Brasil é o segundo país com maior número de praticantes. O treinamento de Fitness Funcional visa o desenvolvimento de domínios de força e condicionamento físico pautados em pilares que associam as modalidades de levantamento de peso olímpico, ginástica e exercícios de caráter aeróbio. Praticantes da modalidade apresentam elevada demanda energética durante os treinos e, frequentemente, consumo energético inadequado. Dentre as causas para o desequilíbrio energético entre atletas pode-se destacar desordens alimentares, treinamento excessivo, pressão por resultados, redução de peso corporal mal orientada ou ainda a preocupação excessiva com a estética corporal. Desse modo, a inadequação do balanço energético para a modalidade pode desencadear a síndrome da deficiência energética no esporte, um dos fatores de risco para o overtraining impactando na recuperação e performance dos atletas. **OBJETIVO** O presente estudo teve como objetivo determinar o risco de deficiência energética entre atletas de Fitness Funcional. **METODOLOGIA** Foram avaliados 16 atletas, de ambos os sexos, praticantes da modalidade de Crossfit® por um ano ou mais ininterruptos, com idade entre 18 a 39 anos. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (C.A.A.E. 79617917.4.0000.5284) e todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Para caracterização dos voluntários foram mensuradas a massa e a estatura corporal, por meio de uma balança eletrônica e estadiômetro, respectivamente. A avaliação da massa livre de gordura (MLG) foi realizada por meio da absorptometria radiológica de dupla energia (DEXA). O consumo alimentar foi acessado por meio de recordatório de três dias, incluindo dois dias de semana e um dia de final de semana. Foi estabelecido o consumo médio de cada indivíduo para estimativa do valor energético total da dieta dos atletas por meio de software de cálculo de dieta (Nutridiet®). O risco de deficiência energética (RED-S score) foi calculado baseado na declaração do consenso do Comitê Olímpico Internacional (COI), que considera o valor energético total da dieta excluindo-se o gasto energético com exercício físico dividido pela MLG. Uma relação menor que 30 calorias (Kcal) por MLG representa risco de deficiência energética, entre 31 e 44 Kcal/MLG o risco é indeterminado e valores iguais ou acima de 45 Kcal/MLG são considerados adequados. **RESULTADOS** A amostra era composta majoritariamente por homens (67%). Dentre os voluntários, 25% apresentaram risco de deficiência energética que interfere no provimento de energia para a manutenção das atividades fisiológicas. Em longo prazo, atletas nessa condição de desequilíbrio podem desenvolver deficiências nutricionais e metabólicas, aumentar o risco de transtornos endócrinos, maior vulnerabilidade às infecções, problemas de ordem psicológica e, em especial, afetar a sua recuperação e desempenho esportivo. Apenas 12,5% informaram consumo energético suficiente para suas demandas metabólicas, e a maioria dos atletas avaliados apresentaram um risco indeterminado, de acordo com a classificação do consenso do COI. **CONCLUSÃO** Os dados preliminares apontam uma urgente necessidade do acompanhamento nutricional adequado de atletas e praticantes de Fitness Funcional, considerando o período de treinamento em que se encontram.

Palavras-chave: Crossfit®; déficit calórico; overtraining;

ANÁLISE DO CONSUMO DE MACRONUTRIENTES ENTRE ATLETAS DE FITNESS FUNCIONAL DURANTE O OPEN 20.

CAROLINE OLIMPIO ROMEIRO DE MENESES; HIURY CAIO PINHEIRO BRANDAO;
ADRIANA HANAI C TAVARES; LETHICIA DE OLIVEIRA CARVALHO; WINICIUS
ISAQUI DOS SANTOS GUIMARAES; RAMIRES A. TIBANA.
UNIVERSIDADE CATÓLICA DE BRASÍLIA, - BRASIL.

INTRODUÇÃO As recomendações nutricionais direcionadas a modalidade de Fitness Funcional ainda são pouco conhecidas e estudadas pela comunidade científica. O treinamento de Fitness Funcional apresenta como objetivo o desenvolvimento de domínios de força e condicionamento físico, e tem sido considerada uma modalidade de alta intensidade com elevada demanda energética. Existem recomendações da própria Crossfit® para que seus praticantes sigam padrões dietéticos com baixa disponibilidade de carboidratos, o que tem trazido dentro da comunidade o senso comum de que dietas low carb são as mais indicadas para essa modalidade. Esse entendimento é contrário as recomendações internacionais que direcionam para uma ingestão de pelo menos 6g/Kg de peso corporal/ dia. Considerando que o Brasil é um dos países com maior número de praticantes de Crossfit®, se faz necessário conhecer as demandas nutricionais que a modalidade exige a fim de melhorar o desempenho esportivo e garantir a manutenção da saúde de atletas e praticantes de Fitness Funcional. **OBJETIVO** O presente estudo teve como objetivo analisar o consumo de macronutrientes entre atletas de Fitness Funcional. **METODOLOGIA** Foram avaliados 16 atletas de ambos os sexos, praticantes da modalidade de Crossfit® por um ano ou mais ininterruptos, com idade entre 18 a 39 anos, e que participaram do campeonato online promovido pela Crossfit®, o Open20. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Humanos (C.A.A.E. 79617917.4.0000.5284) e todos os responsáveis e participantes assinaram, o termo de consentimento livre e esclarecido. Para avaliar o consumo alimentar foi utilizado recordatório de três dias, incluindo dois dias de semana e um dia de final de semana. Foi estabelecido o consumo médio de cada indivíduo para estimativa do valor energético total, grama total e distribuição percentual de energia de carboidratos, lipídeos e proteínas da dieta dos atletas por meio de software de cálculo de dieta (Nutridiet®). O peso corporal foi aferido com balança digital para que fosse calculado o consumo em g/Kg de peso corporal de cada macronutriente. Foram utilizados os valores de referência de consumo de macronutrientes para atletas de modalidades de alta intensidade segundo Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada e American College of Sports Medicine. **RESULTADOS** A distribuição de energia entre os macronutrientes foi de 39,5 ($\pm 12,5$) % de carboidratos, 34($\pm 10,2$) % de lipídeos e 26,5($\pm 5,3$) % de proteínas. O consumo médio de carboidratos foi de 4,0 ($\pm 1,8$) g/Kg peso corporal, e 86,6% dos voluntários apresentaram consumo de carboidrato menor do que 6g/Kg de peso corporal, o que não atende as recomendações atuais para treinamento em alta intensidade. A recomendação de lipídeos para atletas segue a mesma para a população saudável, que deve ser de 20 a 35% do valor energético total (VET) da dieta. O menor consumo evidenciado na amostra foi de 21,5% de lipídeos. A recomendação de proteínas para atletas é de 1,2 a 2,0 g/Kg de peso. A média de ingestão no presente estudo foi de 2,8 ($\pm 1,2$) g/Kg de peso, com um consumo máximo de 6,3g/Kg de peso e mínimo de 1,6g/Kg de peso. **CONCLUSÃO** A maior parte dos atletas de Fitness Funcional avaliados nesse estudo apresentaram consumo inadequado de carboidrato e proteína, de acordo com as recomendações internacionais para treinamento em alta intensidade visando melhora de performance e manutenção da saúde.

Palavras-chave: Crossfit®; recomendação dietética; desempenho esportivo;

DESENVOLVIMENTO E ACEITABILIDADE DE BEBIDA REPOSITORA NATURAL DE MELANCIA E BETERRABA

RAIANY VICTÓRIA DE PAULA STEIN; ARYANNE ALMEIDA DA COSTA; TAINARA CORDEIRO DE SOUSA; THAILINE DA SILVA MANTOVANI DUTRA; NATALIA MACEDO CORREA; FABIANE LA FLOR ZIEGLER SANCHES.
UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL, CAMPO GRANDE - MS - BRASIL.

INTRODUÇÃO Os repositores hidroeletrólitos são utilizados por atletas e praticantes de exercícios físicos prolongados e intensos, para facilitar a reidratação durante e após o treino, repondo água, carboidratos e sais minerais perdidos pela transpiração (AZEVEDO; PEREIRA; PAIVA, 2016). A escolha da composição da bebida repositora natural conter melancia e beterraba justifica-se pelas quantidades significativas de carboidratos e micronutrientes, mas também por possuírem uma função vasodilatadora que auxilia especialmente os atletas, devido o acréscimo nos níveis de óxido nítrico (NO), que aumenta o fluxo sanguíneo, trocas gasosas, biogênese e eficiência mitocondrial e fortalecimento da contração muscular (DOMÍNGUEZ et al., 2017). **OBJETIVO** Desenvolver e avaliar a aceitabilidade de formulações de bebida repositora contendo melancia e beterraba. **METODOLOGIA** Foram produzidas três formulações da bebida repositora, sendo: formulação 10% (F1) e formulação 20% (F2) de suco de beterraba, respectivamente e padrão (F3). Utilizou-se como ingredientes: melancia, beterraba, sal, açúcar mascavo, água de coco, laranja e água. A análise sensorial foi realizada com atletas de ginástica artística infantil. As idades eram de 4 a 13 anos. Os atributos sensoriais avaliados foram: aroma, sabor, cor, doçura, aceitação global e intenção de compra, utilizando uma escala hedônica gráfica de 5 pontos. Questões sobre componentes nutricionais presentes na bebida repositora foram realizadas para identificação do perfil dos provadores. Foi utilizada a escala hedônica gráfica de 5 pontos. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS, sob nº 2.305.728/2017. Os resultados foram submetidos ao teste de variância ANOVA com o pós-teste de Tukey, considerando-se **RESULTADOS** O perfil dos provadores demonstrou que 53,8% consumiam habitualmente bebidas repositoras, 92,3% gostavam da melancia e 57,7% gostavam de beterraba. A formulação padrão continha 47,2% de suco de melancia, 0,3% de sal e 2,5% de açúcar mascavo. As formulações 10% (F1) e 20% (F2) continham as respectivas proporções de suco de beterraba e 50% de água de coco, 5% de laranja, 32,3% de melancia, 0,3% de sal e 2,5% de açúcar mascavo. Verificou-se que nos quesitos analisados as três formulações não diferiram estatisticamente entre si, exceto para o atributo cor ($p = 0,004$). As médias de aceitação global de F1, F2 e F3 foram, respectivamente $3,62 \pm 1,36$; $3,12 \pm 1,37$ e $3,53 \pm 1,36$. F1 e F3 apresentaram aceitabilidade satisfatória (superior a 70%), para a maioria dos atributos avaliados, enquanto a formulação F2 apresentou em torno de 60% de aceitação para sabor, doçura, aceitação global e intenção de compra. **CONCLUSÃO** Embora a composição nutricional da beterraba seja benéfica para atletas e esportistas, observou-se que a formulação de repositores natural com maior teor (F2) obteve tendência a ser menos aceita

sensorialmente. Entretanto, ressalta-se que não houve rejeição de nenhuma formulação desenvolvida pelo público de atletas e esportistas.

Palavras-chave: Alimentos in natura; Desempenho Físico; Hidratação; Isotônico;

IMAGEM CORPORAL E NÍVEL DE PREOCUPAÇÃO COM ALIMENTAÇÃO EM PRATICANTES DE CROSSFIT® NA CIDADE DE MACAÉ

AMANDA CHAGAS DE SOUZA; AINÁ INNOCENCIO DA SILVA GOMES; NAIARA SPERANDIO.

UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE, MACAE - RJ - BRASIL.

INTRODUÇÃO Atualmente, a prática regular do exercício físico e a busca pela alimentação saudável, no conceito de saúde, se confundem com a finalidade estética para maior bem-estar e aceitação individual e social. Dessa forma, ambos podem ser fatores de risco para o comer transtornado e distúrbios de imagem. Nesse contexto, destaca-se o Crossfit® modalidade esportiva cuja filosofia exalta a alimentação saudável para otimizar o desempenho. **OBJETIVO** Avaliar a satisfação da imagem corporal e a preocupação com a alimentação em praticantes de Crossfit® na cidade de Macaé. **METODOLOGIA** Trate-se de um estudo transversal, com praticantes de Crossfit® adultos, de ambos os sexos. Apenas os boxes oficialmente registrados pela marca Crossfit®, participaram do estudo; perfazendo o total de 4. A amostra foi composta por conveniência e a participação foi voluntária. Todos os participantes assinaram o TCLE e o estudo foi autorizado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFRJ- campus Macaé, sob o número: 3.445.383. Foram aplicados o questionário ORTO 15, para avaliar o risco de ortorexia e o Body Shape Questionnaire (BSQ) para avaliar a satisfação com a imagem corporal. Todos os box selecionados assinaram o termo de aceite para participação no estudo. **RESULTADOS** Dos 56 esportistas que participaram do estudo, 64% eram do sexo feminino (n=36). A média de idade das mulheres foi de 30,5 (\pm 8,5) anos e de 30,74 (\pm 8,4) anos para os homens. O tempo médio de prática do Crossfit® foi de 1,7 (\pm 1,3) anos. Segundo a classificação do ORTO 15, 52% da amostra apresentou risco para Ortorexia (n=29). 64% (n=23) das mulheres e 30% (n= 6) dos homens apresentaram score compatível com risco para ortorexia. De acordo com o BSQ, 18% (n=10) distorção leve, 20% (n=11) distorção moderada e 7% (n=4) distorção grave. Portanto, 45% (n=25) dos participantes apresentavam algum grau de distorção na imagem corporal, sendo 24% (n=6) do sexo masculino e 76% (n=19) do feminino. A distorção grave foi encontrada apenas em mulheres (n=4). Dos 25 participantes que apresentaram algum grau de distorção de imagem (desde o grau leve até o grave) 64% afirmaram praticar o esporte por motivos estéticos e de emagrecimento (n=16). **CONCLUSÃO** Conclui-se que praticantes de Crossfit®, de boxes credenciados, em Macaé, apresentam risco para ortorexia e algum grau de distorção da imagem corporal. Em especial, o sexo feminino. Portanto vale ressaltar a importância da atuação do nutricionista na prevenção do comer transtornado e da satisfação com a imagem corporal, para a promoção da saúde; além da estética.

Palavras-chave: Alimentação Saudável; Atividade física; Ortorexia; Peso; Saúde

ORTOREXIA NERVOSA ASSOCIADA À SATISFAÇÃO CORPORAL: UMA ANÁLISE DOS ATLETAS ATENDIDOS EM UM PROJETO DE EXTENSÃO DE BRASÍLIA

MICHELE FERRO DE AMORIM CRUZ.
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA, - BRASIL.

INTRODUÇÃO A ortorexia nervosa é um termo referido como uma fixação por alimentos saudáveis que pode levar a medidas perigosas de restrições alimentares, assim gerando uma falsa perspectiva de saúde fazendo com que esse distúrbio não seja visto como um problema grave. Algumas modalidades esportivas exigem muito não só do desempenho esportivo dos atletas, mas também da aparência física dos mesmos. A estreita relação entre imagem corporal e desempenho físico faz com que alguns atletas sejam um grupo particularmente vulnerável a instalação de distúrbios alimentares.

OBJETIVO Identificar a tendência de ortorexia nervosa e sua associação a satisfação corporal em atletas do projeto de extensão de Brasília.

METODOLOGIA A pesquisa foi realizada com atletas do projeto de extensão de um centro de ensino superior de Brasília, sendo eles de ambos os sexos. Para avaliá-los foi utilizado o questionário ORTO-15 para verificar tendência à ortorexia nervosa e o Body Shape Questionnaire para analisar a satisfação corporal. Para classificar o estado nutricional foi utilizado o índice de massa corporal. Após coletar os dados dos questionários, todos foram tabulados no programa Excel e analisados com o auxílio do programa de estatística Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Foi utilizado o teste qui-quadrado como regra para analisar as associações entre: a ortorexia nervosa e a imagem corporal; ortorexia nervosa e estado nutricional; e a imagem corporal e o estado nutricional. No entanto, foi adotado o nível de significância de 5% para todas as análises. A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (sob o número 3.640.556/19) e todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

RESULTADOS Participaram do estudo 18 atletas de diferentes modalidades com idade média de 14 anos (DP \pm 6), sendo 72,2% (n=13) do sexo masculino. A maior parte da amostra (44,44%, n=8) foi classificada como eutrófica, 38,9% (n=7) baixo peso e 16,66% (n=3) sobrepeso. Entre os atletas avaliados, 66,66% (n=12) apresentaram tendência à ortorexia nervosa. Em relação à satisfação corporal, 38,88% (n=7) dos atletas afirmaram possuir algum grau de insatisfação corporal, variando de leve a moderado. Ao considerar os atletas com comportamento de risco para ortorexia nervosa, observou-se que a maioria 66,66% (n=8) apresentou satisfação com a imagem corporal. Portanto, os dados analisados demonstram que não houve grande significância ($p=0,494$) entre a associação da ortorexia nervosa e insatisfação corporal. As diferenças também não foram estatisticamente significativas ao relacionar a ortorexia nervosa com estado nutricional e imagem corporal com o estado nutricional.

CONCLUSÃO Os dados apresentados demonstram que atletas de diversas modalidades esportivas parecem ser um grupo de risco para tendência à ortorexia nervosa. Ao associar o comportamento ortoréxico com a satisfação corporal, foi observado que não houve relação entre as variáveis, devido ao alto índice de satisfação corporal encontrado na pesquisa, porém ao relacionar a satisfação corporal e o estado nutricional pode-se observar que indivíduos com

sobrepeso apresenta insatisfação com a imagem corporal. Tal achado sugere que é indispensável a argumentação dos conceitos de alimentação saudável durante a prescrição dietética dos atletas de diversas modalidades esportivas.

Palavras-chave: Ortorexia nervosa; Comportamento alimentar; Imagem corporal; Estado nutricional;

EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO AGUDA DE CREATINA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

MICHELE FERRO DE AMORIM CRUZ.
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA, - BRASIL.

INTRODUÇÃO A creatina é uma substância natural fabricada pelos rins e absorvida pelas células no fígado. Está presente principalmente nas fibras dos músculos e apresenta função de armazenar energia temporariamente para ser utilizada pelo organismo num momento de necessidade. A suplementação de creatina baseia-se justamente na teoria de que, com um maior estoque dessa substância dentro do músculo, consegue-se manter potência muscular máxima. **OBJETIVO** Avaliar o efeito da suplementação aguda de creatina no aumento da força de adultos praticantes da modalidade de musculação, não atletas. **METODOLOGIA** Inicialmente os participantes foram instruídos sobre o método de coleta e em seguida foi solicitado exames laboratoriais de creatinina, ureia e taxa de filtração glomerular, para avaliação da função renal dos pacientes que não haviam realizado exames nos últimos seis meses. Após identificação da saúde renal, foi iniciada a coleta de dados realizando aferição do peso dos indivíduos em balança digital, seguindo da aplicação do protocolo de treino e de suplementação da creatina. Os indivíduos foram submetidos aos testes físicos para avaliação da força antes e após a suplementação de creatina. Foram realizados testes em aparelhos de carga livre (agachamento livre com barra, supino reto com barra e levantamento terra) por meio de uma série de 10 repetições máximas completas. A suplementação de creatina teve duração de 1 semana e utilizou-se a do tipo monohidratada em doses de vinte gramas diárias, fracionadas em quatro porções de cinco gramas. A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (sob o número 3.671.485/19) e todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os dados foram tabulados em planilha do Microsoft Excel 2010, analisados individualmente e comparados entre si. **RESULTADOS** A suplementação de creatina resultou em um aumento de força em exercícios livres como agachamento livre com barra, onde a progressão de carga teve variações entre 2kg e 20kg, supino reto com barra, que apresentou variações entre 0kg e 10kg, e por fim o levantamento terra com variações de 0kg a 10kg. Todos os participantes do estudo apresentaram a progressão esperada na carga durante os exercícios de 10 repetições máximas em pelo menos um exercício, ressaltando que em exercícios de maior utilização de estrutura corporal para apoio, como agachamento livre com barra, onde um número maior de grupamentos musculares é tensionado em conjunto houve uma progressão maior da carga máxima suportada, mais precisamente 11,6% do peso inicial, enquanto exercícios em que o foco de resistência se concentrou mais nos membros superiores, a progressão foi menor, com

respectivos 5,2% e 4% do peso inicial para supino reto com barra e levantamento terra. **CONCLUSÃO** Considerados os fatos mencionados, a suplementação de creatina por um período de saturação é suficiente para exercer efeitos na resistência e força do indivíduo. A progressão de carga entre os períodos de coleta foi perceptível em todos os participantes, salvo algumas exceções em determinados exercícios que não afetam no resultado final da amostra. Embora os resultados de desempenho tenham sido gratificantes, nesse curto prazo de uma semana não foi possível aferir resultados de ganho de massa muscular, requerendo um maior tempo e metodologia de pesquisa.

Palavras-chave: creatina monohidratada; exercício; dosagem;

INGESTÃO COMBINADA DE MALTODEXTRINA E FRUTOSE MELHORA O DESEMPENHO NO TREINAMENTO DE FORÇA EM ADULTOS JOVENS TREINADOS

GABRIEL FERREIRA CIRICO; KAIQUE DE CAMPOS INOCENCIO; CRISTINA ATSUMI KUBA; MARCELO CONRADO DE FREITAS.
UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA, - BRASIL.

INTRODUÇÃO Os carboidratos são fundamentais para o ótimo desempenho no treinamento físico. A taxa de absorção e oxidação exógena de carboidratos é limitada a 60g por hora, devido ao uso do transportador dependente de sódio-1 (SGLT-1). Estudos mostram que a combinação de glicose e frutose pode aumentar o rendimento em exercício aeróbio de longa duração, devido a potencialização da absorção e utilização de carboidratos. Entretanto, não está claro o efeito na combinação de glicose e frutose sobre o desempenho no treinamento de força. **OBJETIVO** Avaliar os efeitos da ingestão combinada de maltodextrina e frutose sobre o desempenho no treinamento de força em adultos jovens treinados. **METODOLOGIA** O estudo foi desenvolvido de acordo com a Declaração de Helsink, submetido e aprovado pelo comitê de Ética em Pesquisa (CAAE: 06854818.5.0000.5515). Nove adultos jovens treinados foram randomizados em três condições: Placebo (Suco Clight; 0g de CHO), Maltodextrina isolada (90g de CHO) e Maltodextrina combinada com Frutose (60g e 30g, respectivamente). Após a ingestão das bebidas, realizaram sessão de treinamento de força com alto volume composto pelos exercícios: Agachamento Livre, Leg-Press 45°, Hack e Cadeira Extensora, executando seis séries em cada exercício com carga de 65% de 1RM até a exaustão voluntária. Anotou-se o número de repetições em cada série para quantificação da carga total levantada (carga x número total de repetições). Sangue foi coletado no pré-treino, durante e após para quantificação de glicose e lactato séricos. Aplicou-se ANOVA para medidas repetidas com significância para **RESULTADOS** Quando analisado o volume total por exercício, foi observado que o volume total na cadeira extensora foi maior para a condição de Maltodextrina isolada e Maltodextrina combinada com Frutose comparada ao placebo ($F=99,04$, $p<0,05$). Maltodextrina combinada com Frutose mostrou maior volume total quando comparado à condição Placebo (Placebo: 26403 ± 12381 ; Maltodextrina: 27969 ± 14898 ; Maltodextrina+Frutose: 31575 ± 12485 kg; $F=3,995$, $p<0,05$), porém ambas condições mostraram níveis glicêmicos superiores ao placebo (Placebo: $14,78\pm 14,79$; Maltodextrina: $59,78\pm 38,22$; Maltodextrina+Frutose: $69,78\pm 33,62$ mg/dL; $F=4,427$, $p<0,05$). **CONCLUSÃO** A

ingestão no pré-treino de maltodextrina e sua associação com frutose elevaram a glicemia dos participantes, porém não alteraram os níveis de lactato. A combinação de maltodextrina e frutose gerou um aumento no volume total da sessão em comparação ao placebo. Portanto, sugere-se que a utilização desta combinação de carboidratos pode levar a melhora de rendimento em treinamento de força.

Palavras-chave: carboidratos; dieta; exercício físico; musculação; pré-treino;

RELAÇÃO ENTRE MASSA CORPORAL E TECIDO ADIPOSE BRANCO E MARROM EM RATOS TREINADOS ALIMENTADOS COM DIETA HIPERCALÓRICA

BEATRIZ KAWANO DE OLIVEIRA; JESSICA SUZUKI YAMANAKA; ALINE AZEVEDO;
ANTONIO CARLOS SHIMANO; MARCIO KOITI SAITO.
FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO - UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO, -
BRASIL.

INTRODUÇÃO A dieta de cafeteria consiste em uma alimentação rica em gordura, sal e açúcar advindos de produtos ultra-processados, que podem levar à obesidade e consequente síndrome metabólica. Por outro lado, o exercício físico regular é benéfico na composição corporal, mantendo maior o índice de massa muscular e menor massa adiposa. **OBJETIVO** O objetivo do estudo foi avaliar se o exercício ameniza os efeitos deletérios da dieta de cafeteria, através da análise da relação de proporção da massa corporal com a quantidade de tecido adiposo branco e marrom em ratos. **METODOLOGIA** Os procedimentos com os animais foram aprovados pela Comissão de Ética no Uso de Animais da FMRP/USP (protocolo nº 233/2017). Ratos Wistar machos foram distribuídos em 4 grupos (n = 10): CONT, controle alimentado com dieta padrão; DC, alimentado com uma dieta de cafeteria; DCEF, alimentado com uma dieta de cafeteria combinada com exercício físico; EF, alimentado com dieta padrão combinada com exercício físico. O protocolo de treinamento físico consistiu em 10 subidas por dia, durante 5 dias na semana. A escada foi mantida em um declive de 80° em relação ao solo. Para obter a dieta da cafeteria, a ração padrão, o chocolate, o amendoim torrado e as bolachas (proporções de 3: 2: 2: 1, respectivamente) foram triturados e então a água quente foi adicionada à composição e moldada em cilindros. O experimento foi conduzido por 10 semanas. A massa corporal, tecido adiposo branco inguinal e retroperitoneal (TABi e TABr) e tecido adiposo marrom (TAM) dos animais foram quantificados e analisados. **RESULTADOS** Em relação à massa corporal, a média do grupo DC foi de (635,56 ± 153,08) g, do grupo CONT (665 ± 32,22) g, do grupo DCEF (661,87 ± 54,44) e do grupo EF (652,5 ± 42,89). Tanto TABi quanto o TABr apresentaram uma diferença estatística entre os grupos, sendo DC e EF (p<0,05). **CONCLUSÃO** Apesar do grupo controle apresentar maior massa corporal, os ratos alimentados com a dieta de cafeteria (DC e DCEF) apresentaram maior quantidade de tecido adiposo branco e marrom, mesmo em associação com o exercício. Portanto, o exercício por si só não elimina os efeitos deletérios da dieta hipercalórica.

Palavras-chave: dieta de cafeteria; obesidade; exercício físico;

RISCOS DA UTILIZAÇÃO NÃO TERAPÊUTICA DE ESTERÓIDES ANDROGÊNICOS ANABOLIZANTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

TAMIRES DOS REIS SANTOS PEREIRA¹; IDA OLIVEIRA DE ALMEIDA¹; DANIELLE BRANDÃO DE MELO²; ÁLINA CÉLIA SILVA DE SOUZA³.

1. UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA, SALVADOR - BA - BRASIL; 2. UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA, SALVADOR - BA - BRASIL; 3. FUNDAÇÃO PÚBLICA HOSPITAL DE CLÍNICAS GASPAR VIANNA, BELÉM - PA - BRASIL.

INTRODUÇÃO Os esteroides androgênicos anabólicos são substâncias sintéticas derivadas da testosterona, capazes de se ligar a receptores andrógenos, resultando no aumento da síntese e diminuição da catálise proteica (FREITAS, 2019). Saúde e a estética constituem os principais motivos para prática da atividade física, e contribui para a continuidade da sua prática. O uso indiscriminado de Esteroides Androgênicos Anabolizantes é bastante difundido entre atletas de alto rendimento ou amadores e praticantes de musculação. Estas substâncias são utilizadas a fim de melhorar o rendimento físico e a estética (SANSON, 2019). **OBJETIVO** Identificar os principais esteroides androgênicos anabólicos utilizados para fins estéticos e aumento da massa muscular esquelética e abordar os efeitos adversos do uso indiscriminado destas substâncias. **METODOLOGIA** Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, pautado em artigos nacionais publicados no ano de 2019, sobre o tema esteroides androgênicos anabólicos. A pesquisa foi realizada em bancos de dados eletrônicos como Scientific Electronic Library Online, Medical Literature Analysis and Retrieval System Online e Google Scholar. Para o encontro dos materiais foram utilizadas as palavras chaves: anabolizantes, esteroides androgênicos anabólicos. Os critérios de exclusão foram artigos publicados antes de 2018 e que não se relacionassem com o tema. **RESULTADOS** O estudo de Sanson (2019) com 31 praticantes de musculação demonstrou que a prevalência do uso de esteroides anabolizantes foi de 77,8% nos homens e 53,9% nas mulheres. As justificativas para o uso dessas drogas foram estética, performance e saúde, respectivamente. As drogas mais utilizadas pelos praticantes de musculação do sexo masculino foram Trembolona e Boldenona, e do sexo feminino, foram Oxandrolona e Estanozolol. Os principais efeitos positivos citados foram obtenção de resultados rápidos, ganho de força, autoestima e disposição. Os efeitos negativos mais citados pelos homens foram à baixa da libido e a acne, enquanto as mulheres relataram queda dos cabelos, alteração das cordas vocais e mudanças no humor. Freitas (2019), em seu estudo com 139 praticantes de musculação, verificou como efeito colateral comum entre os mesmos, a elevação da pressão arterial e alterações nos valores das enzimas aspartato aminotransferase, gama glutamil transpeptidase e bilirrubinas. Avilla (2019) em seu estudo com 200 estudantes de educação física concluiu que o uso dessas drogas é mais prevalente em pessoas do sexo masculino. **CONCLUSÃO** A utilização não terapêutica de esteroides anabólicos androgênicos é bastante comum entre os que buscam hipertrofia muscular, para fins estéticos, essa utilização bem difundida entre os praticantes de musculação e também estudantes de educação física comumente frequentadores de academias. A falta de informação fidedigna ou descrença dos riscos e efeitos adversos culminam no uso indiscriminado, sendo um grave problema de saúde pública, com consequências negativas aos sistemas biológicos, principalmente à função

endócrina. Faz-se necessária a ampla divulgação dos riscos da utilização não terapêutica desses produtos e um controle pelas entidades representativas de profissionais que indicam o uso de tais substâncias.

Palavras-chave: anabolizantes; estética; musculação;

DETERMINANTES COMPORTAMENTAIS PARA ADESÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO EM UM PROGRAMA DE PERDA DE PESO: ESTUDO QUALITATIVO

LAÍS VITÓRIA SANTANA CARNEIRO; MARZO EDIR DA SILVA GRIGOLETTO;
RAQUEL SIMOES MENDES NETTO; LUANA EDLA LIMA.
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE, - BRASIL.

INTRODUÇÃO O tratamento da obesidade é complexo e multidisciplinar e envolve modificação dos hábitos de vida, relacionados com orientações para adoção de uma alimentação saudável e a prática de exercício físico regular, além das possibilidades de estratégias farmacêuticas e intervenções cirúrgicas (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA, 2016). No entanto, existe diminuição da adesão aos programas de intervenção depois dos primeiros seis meses. Neste sentido, alguns estudos ressaltam diferentes barreiras para redução de peso com intervenção de exercícios físicos, os quais incluem fatores relacionados a sentimentos de vergonha, intimamente ligado ao olhar do outro, ausência de apoio/supervisão e responsabilidades concorrentes, como trabalho e família (GROVEN E ENGELSRUD, 2010; CASEY et al., 2010; TULLOCH et al., 2013). Ainda são escassos os estudos que analisam barreiras e facilitadores entre indivíduos com excesso de peso e de ambos os sexos, além disto, a incapacidade de implementar ou sustentar programas regulares de exercícios emerge como tema central nessa discussão sobre exercícios e redução de peso. **OBJETIVO** Identificar determinantes comportamentais para adesão ao exercício físico, encontrados em um grupo participante de um programa para perda de peso. **METODOLOGIA** Trata-se de um estudo qualitativo, realizado com um grupo de 28 sobrepesados (homens e mulheres) de uma comunidade universitária, participantes de um programa para perda de peso envolvendo prescrição dietética e treinamento físico, com duração de 12 semanas. Para coleta dos dados foram realizados quatro grupos focais de 6 a 8 participantes, conduzidos por um moderador e um observador que fizeram anotações durante e após as sessões, com auxílio de um roteiro previamente elaborado. Foi utilizada a técnica de análise de conteúdo descrita por Bardin (2011), seguindo três fases: pré-análise; exploração do material e, por fim, tratamento e interpretação dos resultados. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da universidade com parecer de aprovação nº 977.088. **RESULTADOS** A amostra apresentou média de idade de 31,8 anos e IMC = 29,1 kg/m². Foram identificados facilitadores para adesão ao exercício físico, encontrando-se dentre as percepções dos participantes as categorias: 1. Apoio profissional (33,33%); 2. Resultados - satisfação de alcançar a perda de peso (26,19%); 3. Exercício realizado em grupo (21,43%); 4. Prática do exercício no mesmo local de trabalho/estudo (14,29%); e, 6. Redes sociais interação e incentivo em grupos de plataformas virtuais (4,76%). Também foram encontradas barreiras para

adesão ao exercício físico relacionadas à: Disponibilidade de tempo responsabilidades concorrentes, como trabalho/estudo (52,63%) e, Ausência de apoio psicológico (47,37%). **CONCLUSÃO** As barreiras para adesão ao exercício físico que se apresentaram mais importantes no grupo estudado foram: disponibilidade de tempo e ausência de apoio psicológico. No entanto, os principais facilitadores encontrados foram: apoio profissional, satisfação de alcançar os resultados desejáveis e a prática do exercício em grupo. Os resultados indicam a necessidade de protocolos de intervenção para perda de peso de cunho multidisciplinar, especialmente com participação de psicólogos, que podem ajudar a minimizar essas barreiras e que auxiliem não somente na redução ponderal, mas também na manutenção do peso corporal.

Palavras-chave: Exercício; Perda de peso; Obesidade;

FATORES DE RISCO PARA TRANSTORNOS ALIMENTARES E DE IMAGEM EM PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO: UMA REVISÃO

MARIA EDUARDA CAETANO DE CASTRO; ALLYS VILELA DE OLIVEIRA.
PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS, - BRASIL.

INTRODUÇÃO Transtornos Alimentares (TA) são modificações negativas na alimentação e no comportamento alimentar que geram prejuízos físicos e psicossociais pela ingestão e absorção alterada de nutrientes (ADA, 2006). A Dismorfia Muscular (DM) é um tipo de Transtorno de Imagem (TI) caracterizado pela percepção errônea da imagem corporal, em que o indivíduo busca de forma patológica a redução de gordura e aumento de massa muscular (FOSTER; SHORTER; GRIFFITS, 2015). Muitos praticantes de Exercícios Físicos (EF) desenvolvem comportamentos problemáticos relacionados à alimentação e prática de exercícios físicos em busca de resultados estéticos, visto a cobrança social sobre o grupo (VEIGA; PERONDI; FRIGERI, 2013). **OBJETIVO** O presente estudo teve como objetivo investigar os FR relacionados ao desenvolvimento de TA e TI em praticantes de EF. **METODOLOGIA** A presente revisão sistemática compreendeu uma busca nas bases de dados Medline, SciELO e Scopus. As palavras-chave utilizadas foram transtornos da alimentação, exercício e imagem corporal, bem como seus sinônimos em inglês. Apenas artigos sobre TA e TI em praticantes de EF publicados nos últimos 10 anos nos idiomas inglês, português e espanhol foram selecionados. Foram excluídos estudos experimentais, artigos de opinião, revisões de literatura, metanálises e estudos realizados em não praticantes de EF. Após a leitura de títulos e resumos, foram selecionados 16 artigos para a leitura completa e análise crítica. Por fim, foram excluídos cinco artigos após a leitura completa, resultando em 11 estudos para compor a presente revisão. **RESULTADOS** A amostra total dos 11 artigos selecionados foi de 4.376 pessoas, com 74,4% (n= 3.256) do sexo masculino e 25,6% (n= 1.120) do sexo feminino. Dentro dessa amostra, uma população de 13,2% eram atletas (n= 576) e 86,8% não atletas praticantes de EF (n= 3.800). Os transtornos encontrados em maior prevalência nos estudos analisados foram: Bulimia Nervosa Periódica (BNP) e Não Periódica (BNNP), Transtornos de Imagem não especificados, Dismorfia Muscular (DM), Ortorexia Nervosa (ON), Transtornos Alimentares não especificados e Transtorno de Compulsão Alimentar

Periódica (TCAP). Foi observado que a idade se apresentou como um FR para BNP, BNNP e TCAP, no qual a idade mais jovem foi um fator em comum para todos esses transtornos. O IMC elevado relacionou-se com o TCAP, enquanto o objetivo estético esteve mais relacionado com o desenvolvimento de BNP. Adicionalmente, a partir da análise dos estudos foi possível observar que o objetivo estético também é um FR comum para BNP, TA e TCAP. Além disso, foi verificada uma associação entre praticantes de esportes aeróbicos e indivíduos que mantêm uma rotina de treinamentos intensos com TA. De forma complementar, aqueles indivíduos que não praticavam EF também estavam sujeitos ao desenvolvimento de TA. A prática de exercícios em níveis competitivos não aumentou o risco para TA ou DM. Inclusive, os EF reduziram os sintomas de DM. Tal associação se mostrou verdadeira mesmo quando avaliada a presença de DM em fisiculturistas comparados a frequentadores de academia. **CONCLUSÃO** Os fatores de risco para TA e TI em praticantes de EF foram idade (indivíduos mais jovens), IMC (altos valores e obesidade), gênero (feminino) e objetivos de treinamento (competitivo ou estético). A maioria destes surge pela presença da insatisfação corporal, que é um dos principais motivadores para a prática de comportamentos de risco para TA e desencadeamento de TI.

Palavras-chave: transtornos da alimentação; exercício; imagem corporal;

AValiação Nutricional em Praticantes de CrossFit®

DANIELA COSTA OLIVEIRA; MARIANA DOCE PASSADORE; RAFAELLA CAMARGO SIMOES ZANINOTTO; VICTORIA MOREIRA LEIVA; LARA TRIGOLI KOMATSU.
CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO, - BRASIL.

INTRODUÇÃO O CrossFit® é uma modalidade esportiva de alta intensidade e curta duração que tem ganhado notoriedade nos últimos anos, atraindo indivíduos que buscam saúde, qualidade de vida e resultados estéticos. **OBJETIVO** Realizar avaliação nutricional e de percepção corporal entre praticantes de CrossFit® de uma academia em São Paulo. **METODOLOGIA** Estudo descritivo e transversal com coleta de dados primários (medidas antropométricas, questionário de consumo alimentar e de avaliação da imagem corporal) dos praticantes da modalidade após assinatura do TCLE, com aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário São Camilo (parecer 3413796) sob o CAAE 14566619.8.0000.0062. **RESULTADOS** Participaram 40 indivíduos com idade média de $36,53 \pm 10,07$ anos. Dentre eles, 50% eram do sexo masculino, os quais apresentaram IMC médio de $26,5 \pm 3,5$ kg/m² e percentual de gordura corporal médio de $19,46 \pm 5,13\%$. As mulheres apresentaram IMC médio de $23,5 \pm 2,13$ kg/m² e percentual de gordura corporal médio de $27,93 \pm 4,06\%$. Apesar da maior parte da amostra, 75%, praticar a modalidade por tempo superior a um ano, com frequência superior a cinco vezes por semana e classificarem seu nível de atividade física como intenso, o mesmo percentual de indivíduos apresentou massa adiposa acima da média recomendada. No entanto, não foi observado risco para doenças cardiovasculares, considerando os parâmetros analisados. O índice RCQ apresentou resultado médio de $0,75 \pm 0,05$ cm para mulheres e $0,83 \pm 0,09$ cm para os homens; também foi observado a prática diária de atividade física e hábitos

alimentares saudáveis entre os participantes, sendo esses fatores cardioprotetores. Os alimentos mais consumidos foram as frutas (95%), os tubérculos (90%), a carne bovina e de frango (90%), azeite, folhas cruas e legumes cozidos (87,5%). Já os menos consumidos foram a margarina (5%), café com adição de açúcar (7,5%), carne em conserva (12,5%) e refrigerantes (12,5%). A maior parte, 57,5%, relatou a prática de dietas, mas 65% destes não realiza acompanhamento nutricional com um profissional. A orientação nutricional torna-se ainda mais importante quando se analisa o consumo de suplementos alimentares entre os participantes, pois 72,5% faz uso de suplementos nutricionais e 32,5% de suplementos ergogênicos. Os suplementos mais utilizados são os proteicos, por 62,5% dos indivíduos. A prática de uma atividade diferenciada demonstrou ser o principal fator para adesão ao Crossfit®, 60%. Esse dado corrobora com a alta frequência dos treinos realizados pelos alunos semanalmente. A saúde foi apresentada como o segundo principal fator, 25%, indo de encontro com um consumo alimentar saudável e reduzido em produtos ultraprocessados. A estética foi a menor motivação encontrada para a prática de Crossfit®, 15%. No entanto, 60% das mulheres apresentaram algum grau de insatisfação corporal, resultado três vezes maior do que entre os homens, 20%. **CONCLUSÃO** Foi observada uma maior necessidade de acompanhamento nutricional entre os praticantes de CrossFit® visando evitar possíveis prejuízos para a saúde, assim como para obter melhores resultados relacionados à performance na modalidade.

Palavras-chave: Composição corporal; Consumo de alimentos; Imagem corporal;

AValiação DAS ATITUDES ALIMENTARES DOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: MUSCULAÇÃO X TREINAMENTO FUNCIONAL

PRISCILA KORITAR; ALINE PEREIRA DA SILVA.
UNIVERSIDADE PAULISTA, - BRASIL.

INTRODUÇÃO A alimentação transtornada é mais comum que os transtornos alimentares e incluem práticas não saudáveis para perda ou controle de peso, incluindo comportamentos disfuncionais relacionados a insatisfação com o corpo, como também comportamentos alimentares inadequados, como o uso de práticas purgativas e dietas restritivas. **OBJETIVO** Avaliar as atitudes alimentares de praticantes de musculação e treinamento funcional. Comparar as atitudes alimentares entre os praticantes de musculação e treinamento funcional, assim como de acordo com sexo e estado nutricional. **METODOLOGIA** Trata-se de um estudo transversal com coleta prospectiva de dados. Foram convidados praticantes de musculação (n=32) e de treinamento funcional (n=34), de ambos os sexos, maiores de 18 anos, de duas academias de São Paulo. Foi aplicado de maneira online a Escala de Atitudes Alimentares Transtornadas adaptado de Alvarenga, Scagliusi e Philippi. A escala possui 25 questões, pontuadas na escala Likert de pontos, sendo que as maiores pontuações indicam atitudes mais disfuncionais, sendo a pontuação mínima 37 pontos e a máxima 190 pontos. A escala possui 5 subescalas: 1 - Relação para com o alimento; 2 - Preocupação com alimentação e ganho de peso; 3 - Práticas restritivas e compensatórias; 4 - Sentimentos em relação à alimentação; 5 - Conceito de alimentação normal. Foi avaliado estado nutricional através do peso e altura referidos no momento

da pesquisa. Os dados foram submetidos ao teste de Mann Whitney para avaliar diferenças de médias e o teste qui-quadrado foi utilizado para avaliar diferenças nas frequências. O estudo foi submetido ao comitê de Ética da UNIP e aprovado através do parecer 3.604.209 e todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre esclarecido. RESULTADOS A média de pontuação final da Escala de atitudes alimentares transtornada foi de 68,08 (Desvio Padrão 15,88). Os praticantes de musculação obtiveram pontuação significativamente maior nas questões 1-j: Marque a opção que você considera ser o consumo saudável e necessário para o seguinte alimento: Queijos, 5: Você conta calorias de tudo que come? 12: Quando você come uma quantidade de alimentos maior do que a de costume, qual é o seu comportamento depois? e 17: Tenho raiva de sentir fome?, assim como as mulheres na questão 16: Preocupo-me com o quanto uma refeição pode me engordar? e aqueles com excesso de peso nas questões 1-j: Marque a opção que você considera ser o consumo saudável e necessário para o seguinte alimento: Queijos, 5: Você conta calorias de tudo o que come? 8: Comer faz você se sentir sujo? 12: Quando você come uma quantidade de alimentos maior do que a de costume, qual é o seu comportamento depois?, 13: Eu sinto culpa quando como um alimento que havia decidido não comer por algum motivo? 21: Eu procuro comer pouco na frente dos outros, para depois exagerar quando estou sozinho? e 23: Sonho com uma pílula que substitua a refeição? Ainda foi possível observar que obesos obtiveram maior média de pontuação nas subescala 1: Relação com a comida e 3: Práticas restritivas e compensatórias. CONCLUSÃO As atitudes alimentares dos praticantes de atividade física são mais inadequadas em questões específicas, sendo mais inadequado entre os praticantes de musculação, do sexo feminino e com excesso de peso, o que demonstra a importância do nutricionista nas academias para um acompanhamento adequado, aliado aos objetivos de cada indivíduo.

Palavras-chave: Atividade física; Comportamento alimentar; imagem corporal;

CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS EM PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM UMA ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE PASSO FUNDO/RS

GABRIELA GIONGO BORTOLI; ANA LUISA SANT' ANNA ALVES; CAROLINA BENVENUTI DE MATTOS; DAIANA ARGENTA KÜMPEL; VALERIA HARTMANN.
UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO, - BRASIL.

INTRODUÇÃO O número de jovens matriculados em academias é crescente, assim como a utilização de bebidas alcoólicas nessa faixa etária, levando em consideração que o uso excessivo pode ocasionar prejuízos no desempenho do treinamento. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018) apontou o álcool como o maior responsável por mortes de brasileiros entre 15 e 19 anos, seja em acidentes ou por paradas cardíacas. **OBJETIVO** Avaliar o consumo de bebidas alcoólicas em praticantes de exercício físico em uma academia do município de Passo Fundo/RS. **METODOLOGIA** Estudo transversal com adultos praticantes de exercício físico em uma academia do município de Passo Fundo/RS. Foram convidados a participar do estudo, todos os alunos matriculados com idade entre 18 a 59 anos, praticantes de exercício físico por no mínimo três vezes na semana. Investigaram-

se as características demográficas e as condições econômicas através da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (Abep, 2018). Para a prática de exercício verificou a modalidade do exercício físico, a frequência e o período de tempo gasto para realização do mesmo. Para avaliar o consumo de bebidas alcoólicas, utilizou-se o Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT), preconizado pela OMS como instrumento nos serviços de saúde para identificação de problemas relacionados ao uso de álcool, avaliando os diversos níveis de uso de álcool, desde o não uso até a provável dependência, além do consumo nos últimos 12 meses (Moretti-Pires, 2011). Os dados foram analisados em software de estatística. Para as análises de associação foi aplicado o teste qui-quadrado considerando o nível de significância de 95%. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo, sob parecer N° 3.226.271. Todos os participantes foram preservados através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. RESULTADOS Foram avaliados 358 praticantes de exercício físico, a média de idade foi de 30,26±10,63 anos. A maioria era do sexo feminino (56,1%), faixa etária de 18 a 29 anos (60,6%) e classe econômica B (51,7%). Em relação à modalidade de exercício físico, 49,5% praticam musculação e outras modalidades associadas, 42,2% praticam somente a musculação e 8,2% fazem ginástica e outras modalidades associadas. Quanto à frequência das atividades, prevaleceu a prática de 4-5 vezes na semana (43,9%) e o tempo de exercício de até 60 minutos por 74,4% dos praticantes. Ao avaliar o risco de dependência alcoólica, prevaleceu o uso de baixo risco em 90,5%, seguido de uso de risco em 7,8%, uso nocivo em 1,1 e provável dependência em 0,6%. Ao associamos o AUDIT com as características sociodemográficas, verificamos associação estatisticamente significativa entre o sexo ($p=0,003$), sendo que o sexo masculino apresentou maior ingestão de álcool e risco de dependência em relação ao sexo feminino (14,6%). Ainda foi notável que os participantes de menor renda (14,3%) apresentam um maior risco de dependência alcoólica que os de renda mais elevada. CONCLUSÃO Diante dos achados, constatamos baixa prevalência do consumo de bebidas alcoólicas em praticantes de exercício físico, entretanto, foi constatado que os jovens são o principal público encontrado na academia e estão mais suscetíveis a uma provável dependência alcoólica. Torna-se necessário mais estudos associando o uso de bebidas alcoólicas em praticantes de exercício físico, visto que o consumo exacerbado de bebida alcoólica acarreta prejuízos para o treinamento físico.

Palavras-chave: Exercício físico; Bebida alcoólica; Consumo; Academia;

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE PROFESSORES DE UMA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

GABRIEL GUTH; MARCIA NACIF; HELEN OLIVEIRA; ANA PAULA BAZANELLI; KELI RIBEIRO; RENATA FURLAN VIEBIG.
UNIVERSIDADE PRESBITERIANA MACKENZIE, - BRASIL.

INTRODUÇÃO As relações entre a condição de saúde e o trabalho têm sido investigadas por diferentes áreas do conhecimento, revelando a preocupação da comunidade quanto à influência mútua entre esses fatores. No campo da educação, tem sido evidenciado um aumento quanto ao número de

prejuízos relacionados à saúde dos professores, sendo frequentemente associados às características e condições de trabalho no mundo contemporâneo. Alguns estudos apontam que em docentes, devido à demanda elevada de trabalho, limitado controle sobre as atividades e escasso suporte social, há elevada prevalência de hábitos alimentares inadequados, consumo recorrente de álcool e atividade física insuficiente. OBJETIVO Neste contexto, este estudo teve como principal objetivo avaliar o nível de atividade física de docentes de uma universidade particular da região central do município de São Paulo. METODOLOGIA Trata-se de uma pesquisa de delineamento transversal, realizada com o corpo docente de uma universidade privada da região central do município de São Paulo. A pesquisa seguiu todos os preceitos éticos da Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (2012), em todas as fases de sua execução e todos os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. Para avaliar o nível de atividade física dos professores, cada indivíduo respondeu ao Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ, versão curta. Este instrumento foi enviado aos docentes por e-mail e avaliou as atividades realizadas pelos indivíduos em sua locomoção, trabalho, serviços domésticos e exercício físico (academias, parques, clubes, etc.). RESULTADOS Foram avaliados 144 docentes, das áreas de Saúde, Humanas e Exatas, com idades entre 31 e 80 anos, sendo 53,5% do sexo masculino e 46,5% do feminino. Ao serem questionados quanto a sua saúde, a maior parte dos professores relatou ter a saúde muito boa (44,4%) e boa (31,9%). Em relação ao nível de atividade física, observou-se que 50,6% das mulheres foram classificadas como irregularmente ativas, 25,9% como muito ativas e apenas 1,30% foram categorizadas como sedentárias. Verificou-se que 53,7% dos homens eram irregularmente ativos, 25,3% muito ativos e 19,4% ativos. CONCLUSÃO A partir dos dados deste estudo, conclui-se que há uma parcela de docentes que não se exercitam. Assim, sugere-se um planejamento e direcionamento de ações de incentivo a prática de atividades físicas aos docentes da universidade estudada, com o objetivo de prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave: professores; atividade física; universidade;

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

ALAN DE SANTANA SOARES; CAMILA FERRAZ LUCENA MONACO.
UNIVERSIDADE PAULISTA, - BRASIL.

INTRODUÇÃO A prática da musculação tem sido cada vez mais comum seja pela busca da saúde e qualidade de vida, estética e preparação física. No ambiente das academias os estereótipos de corpo magro e/ou hipertrofiado estimulam seus frequentadores a adotarem uma alimentação adequada associada ao treinamento. A busca por suplementação nutricional é cada vez mais frequente entre os adeptos da prática da musculação, visando o ganho de massa muscular. O consumo dos suplementos é influenciada, muitas vezes, por outros praticantes de musculação, por instrutores e também pela mídia. Existem riscos ao se consumir suplementos sem a orientação profissional adequada, visto que cada produto tem uma composição, objetivo e público específico. Outro ponto importante é a

substituição parcial ou total da alimentação por suplementos, sendo que a suplementação deve ser apenas um complemento da alimentação, quando esta não atinge as necessidades do indivíduo

OBJETIVO Avaliar o consumo de suplementos alimentares entre frequentadores de uma academia de musculação na cidade de São Paulo. **METODOLOGIA** O presente estudo quantitativo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o n°: 3.551.695 e avaliou 104 frequentadores de uma academia localizada na zona leste da cidade de São Paulo. Os participantes, responderam um questionário online, após o aceite do termo de consentimento livre esclarecido. O questionário continha questões de múltipla escolha a respeito do consumo de suplementos alimentares. **RESULTADOS** Observou-se que dentre os participantes, 76,3% eram do sexo masculino e 23,7% do sexo feminino. Com relação à faixa etária, 28,9% apresentavam 18 a 25 anos, 50% com idade entre 26 a 35 anos (50%) e 18,4% entre 36 a 50 anos. Dos 104 participantes, 50% tinham ensino médio e 42,1% tinham ensino superior. Verificou-se que 52,6% frequentavam a academia de 3 a 4 vezes por semana, e outros 36,8% relataram a frequência acima de 5 vezes na semana. O consumo de suplementos coincidiu, em sua maioria, com o número de dias de musculação. Os suplementos mais utilizados foram os suplementos proteicos (60,5%), seguidos de creatina e hipercalóricos (ambos 28,9%), termogênicos (23,7%) e multivitamínicos (18,4%). Dentre os participantes, 42,1% relataram consumir os suplementos por indicação de educadores físicos, 31,6% por autoindicação, 18,4% por recomendação de amigos/conhecidos; 7,9% utilizavam sob indicação médica e mídia; e nenhum deles relatou fazer uso por indicação de nutricionista. **CONCLUSÃO** O uso de suplementos alimentares ainda se dá sem o acompanhamento de um nutricionista, o que requer discussão para análise dos riscos dessa prática. O nutricionista tem um papel fundamental na prescrição segura dos suplementos alimentares, indicando as opções específicas para os objetivos de cada indivíduo.

Palavras-chave: alimentação; musculação; suplementos alimentares; ;

QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO ENTRE VEGANOS, VEGETARIANOS E ONÍVOROS

JOÃO VICTOR ARAGÃO FERREIRA; RAQUEL SIMOES MENDES NETTO; ALICE CONRADO DE SOUZA; LAÍS VITÓRIA SANTANA CARNEIRO; DAVID LIMA OLIVEIRA; MARCOS DA SILVA BRANDAO.
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE, - BRASIL.

INTRODUÇÃO As diversas práticas de vegetarianismo vêm sendo associadas à melhor qualidade de vida, com a diminuição dos níveis de adiposidade corporal, baixas concentrações de lipídios séricos, redução dos riscos de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis (CRAIG, 2010). Maior consumo de frutas e hortaliças, logo, maior ingestão de fibras e menor de gordura saturada e colesterol estão associados a este efeito protetor da dieta. Entretanto, o tipo da prática vegetariana (ovolacto ou vegana) adotada pode não trazer necessariamente adequada qualidade na alimentação. Ainda são poucos os estudos que compararam a qualidade da alimentação entre veganos, ovolactovegetarianos e onívoros. **OBJETIVO** Avaliar e comparar a qualidade da alimentação entre veganos, ovolactovegetarianos e onívoros utilizando uma versão adaptada do HEI-2015 **METODOLOGIA**

Estudo transversal de abordagem quantitativa. Foram incluídos os participantes que se autodeclararam como veganos, vegetarianos ou onívoros, não fumantes e com idade entre 18 e 40 anos. Foram aferidos peso, estatura e 4 dobras cutâneas, utilizadas para estimar IMC, massa magra e percentual de gordura. Foram aplicados quatro recordatórios de 24 horas com intervalo de 72 horas utilizando o método Multiple Pass e com auxílio de três álbuns fotográficos. Os recordatórios foram tabulados no software NDSR, versão 2014. Para o cálculo da ingestão habitual foi realizado o método de modelagem estatística incorporadas na plataforma online Multiple Source Method. A partir dela foi calculado a ingestão em gramas e então foi calculado o Healthy Eating Index 2015 adaptado para população brasileira (SOUZA et al., 2019). Os resultados estão apresentados em média \pm desvio padrão e foi aplicado o teste de Kruskal-Wallis para comparação dos dados entre os grupos. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Sergipe, sob o Parecer nº 2.321.614. RESULTADOS A amostra foi composta por 94 pessoas, sendo 48 homens e 46 mulheres, sendo eles 16 veganos, 37 vegetarianos e 41 onívoros. Na pontuação total e por componentes do HEI-2015 o grupo vegano teve maiores pontuações que os onívoros em total de frutas ($4,70 \pm 1,39$ vs. $3,38 \pm 2,82$), vegetais totais ($4,92 \pm 1,3$ vs. $2,15 \pm 1,73$), vegetais verdes ($4,74 \pm 2,47$ vs. $1,25 \pm 2,45$), grãos integrais ($4,64 \pm 6,68$ vs. $1,79 \pm 2,71$), Ácidos graxos ($8,2 \pm 1,87$ vs. $3,26 \pm 2,67$) e %SFA ($9,09 \pm 2,5$ vs. $7,83 \pm 4,32$). E quando comparado aos ovolactovegetarianos, maiores em vegetais totais ($4,92 \pm 1,30$ vs $3,53 \pm 1,71$), frutos do mar e proteínas totais ($5 \pm 0,29$ vs $4,23 \pm 1,53$), ácidos graxos ($8,2 \pm 1,87$ vs $3,63 \pm 4,82$) e percentual de contribuição calórica dos ácidos graxos saturados no valor do valor energético total. Pode-se observar que os ovolactovegetarianos tiveram maiores pontuações que os onívoros em vegetais totais ($3,53 \pm 1,71$ vs. $2,15 \pm 1,73$), vegetais verdes ($3,24 \pm 2,01$ vs. $1,25 \pm 2,45$), grãos integrais ($3,29 \pm 3,84$ vs. $1,79 \pm 2,71$) e sódio ($7,82 \pm 1,95$ vs. $6,49 \pm 3,49$). O grupo vegano teve maior pontuação total do índice ($68,31 \pm 3,86$), quando comparado a vegetarianos ($59,54 \pm 13,31$) e onívoros ($52,93 \pm 16,91$) (pCONCLUSÃO Diante disso, é possível concluir que veganos possuem uma melhor qualidade na alimentação que vegetarianos e onívoros. Além disso, apesar de vegetarianos e onívoros possuírem algumas diferenças na alimentação, eles não diferem no valor total do índice.

Palavras-chave: DIETA VEGETARIANA; VEGANO; QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO; ;

IMAGEM CORPORAL E RISCO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM BAILARINAS ADOLESCENTES

MARYANE NASCIMENTO LOPES MESQUITA; AINÁ INNOCENCIO DA SILVA GOMES.
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO - CAMPUS MACAÉ, - BRASIL.

INTRODUÇÃO O balé é uma arte que, para sua execução, exige um corpo magro que confere beleza e leveza à dança e assim garante a sublime execução das coreografias. Dessa forma, bailarinas estão constantemente preocupadas com o peso corporal e/ou a manutenção do mesmo. Esse anseio pode leva-las a aderirem dietas restritivas e ao controle máximo de sua alimentação, construindo o comer transtornado; além de comportamentos compensatórios para a perda de peso, como o exercício

excessivo. Tal estresse emocional irá interferir no estado nutricional, emocional e psicológico das bailarinas adolescentes, e gerar transtornos alimentares e insatisfação ou até mesmo distúrbio da imagem corporal. **OBJETIVO** Investigar a prevalência de comportamentos de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares e verificar a satisfação com a imagem corporal de bailarinas adolescentes de uma escola pública de formação no município de Rio das Ostras. **METODOLOGIA** A imagem corporal foi avaliada pelo Body Shape Questionnaire. O risco de transtornos alimentares foi avaliado pelo Eating Attitudes Test 26 e pelo Bulimic Investigatory Test Edinburgh. A avaliação antropométrica foi avaliada pelo peso e a estatura. O estado nutricional foi caracterizado por meio do Índice de Massa Corporal. A aplicação dos questionários se deu de forma individual na própria escola de dança, em local reservado, mediante aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio de Janeiro- Campus Macaé, sob protocolo nº 19551919.4.0000.5699. **RESULTADOS** Verificou-se neste estudo, predomínio de eutrofia entre as adolescentes (92,86%) com apenas uma adolescente (7,14%) com sobrepeso. A maioria das adolescentes apresentaram insatisfação com a imagem corporal (57,14%), sendo três, uma e quatro com baixa, moderada e intensa insatisfação com a imagem corporal, respectivamente. Com relação ao Eating Attitudes Test, quatro (28,57%) bailarinas apresentaram diagnóstico positivo indicativo de presença de comportamento alimentar de risco para transtornos alimentares. Não obstante, o Bulimic Investigatory Test Edinburgh demonstrou que cinco (35,71%) bailarinas apresentaram escore ≥ 20 pontos. Seis (42,86%) destas apresentaram gravidade significativa e nenhuma das participantes apresentaram gravidade dos sintomas com grande intensidade. Oito (57,14%) das quatorze bailarinas apresentaram positividade em pelo menos um dos três testes aplicados e quatro (28,57%) apresentaram positividade para todos os três testes aplicados. A participante com classificação de sobrepeso foi uma das que apresentou positividade para todos os testes aplicados. A prevalência do uso de métodos compensatórios para perda de peso foi de 71,43% das adolescentes, sendo que destas, 35,71% obtiveram resultado negativo no Bulimic Investigatory Test Edinburgh. Dez (71,43%) participantes relataram que os professores e/ou o diretor do balé as encorajavam a emagrecer e destas somente três (21,43%) não obtiveram positividade para nenhum dos testes aplicados. **CONCLUSÃO** A prática profissionalizante do balé clássico tende a ter um maior nível de exigência para com o corpo e, como analisado no presente estudo, pode ser o fator desencadeador desses distúrbios. Faz-se necessário o acompanhamento multiprofissional e uma intervenção desse cenário, em especial, por parte dos professores de balé que acabam transferindo esse ideal para as alunas que serão futuras profissionais, formando um ciclo vicioso.

Palavras-chave: adolescência; anorexia nervosa; balé; bulimia nervosa; insatisfação da imagem corporal

CONSUMO DE SUPLEMENTOS ENTRE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA NOS MUNICÍPIO DO RIO DE JANEIRO E NITERÓI

ADELE MOURA CRUZ; ALESSANDRA DA SILVA PEREIRA; CAIO CAVALCANTI
CYSNEIROS LOUREIRO; THAYNA NASCIMENTO COCO; LAIS DOS SANTOS GAMA DA
SILVA; MICHEL CARLOS MOCELLIN.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO, - BRASIL.

INTRODUÇÃO O uso de suplementos é uma prática que se torna cada vez mais comum entre praticantes de atividades físicas em academias de ginástica. Hábitos alimentares inadequados, busca por resultados rápidos, falta de conhecimento sobre o assunto, influência de treinadores e da mídia podem estimular a utilização de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física. **OBJETIVO** O presente estudo tem por objetivo caracterizar o consumo de suplementos entre praticantes de atividade física nas cidades do Rio de Janeiro e Niterói. **METODOLOGIA** Estudo de campo, transversal, observacional, realizado no período de janeiro de 2017 a julho de 2019, em academias localizadas nos municípios do Rio de Janeiro e Niterói, com indivíduos acima de 18 anos, praticantes de atividade física regular. Para caracterização do consumo de suplementos, foi aplicado um questionário com perguntas sobre o consumo alimentar. Para caracterização dos indivíduos, utilizaram-se dados socioeconômicos e da prática de atividade física. Somente participaram da pesquisa indivíduos que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, sob o número 43230415.1.0000.5285. **RESULTADOS** Participaram do estudo 552 praticantes de atividade física. Observou-se que 76% dos entrevistados já utilizaram suplementos e 42% utiliza regularmente. A maioria dos participantes que utilizou suplemento regularmente relatou o consumo por mais de um ano. Insatisfação com a imagem corporal foi relatada por 36,4% dos os consumidores. O IMC médio foi de $24,58 \pm 4,09$ kg/m² (mulheres) e $26,40 \pm 3,13$ kg/m² (homens). A maioria dos consumidores recebeu de três à seis salários mínimos (32,62%) e possuía diploma universitário (41,36%). Whey protein (60,1%), BCAA (46,7%), creatina (35,7%), glutamina (27,2%), albumina (19,1%) e vitaminas e minerais (35,7%) foram os suplementos mais consumidos. Entre os entrevistados 15,1% acreditavam que o suplemento podia ser usado como substituto da refeição, enquanto 78,2% acreditavam que não, e 6,6% não souberam ou preferiram não responder. O consumo de suplementos em 32,5% dos casos foi iniciado por conta própria, 12,7% por indicação de amigos, 10,2% por orientação do professor da academia, 32,2% sob orientação do nutricionista, 9,9% por médico e 2,5% foi iniciado de outra forma ou não respondido. **CONCLUSÃO** O presente estudo observou elevado consumo de suplementos sem orientação profissional adequado, além de longo tempo de uso. O estudo mostrou também a importância de programas de educação nutricional aos praticantes de atividades físicas em academias, assim como de mais estudos sobre o tema.

Palavras-chave: Atividade Física; Nutrição; Suplementos Nutricionais; ;

ORTOREXIA EM ATLETAS ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

CESAR HENRIQUE DE CARVALHO MORAES¹; CESAR HENRIQUE DE CARVALHO MORAES²; GEOVANA ZORATTI BUORO².
1. ; 2. UNIVERSIDADE PAULISTA, - BRASIL.

INTRODUÇÃO Há uma alta prevalência de Ortorexia Nervosa em atletas devido ao contexto de grande exigência por desempenho esportivo e manutenção de uma composição corporal específica. Nesse contexto, o ambiente esportivo pode ser um meio amplificador de pressões socioculturais motivadas pelo ideal de corpo magro, pois a estreita relação entre imagem corporal e desempenho físico faz com que as atletas sejam um grupo particularmente vulnerável à instalação desses transtornos, tendo em vista a ênfase dada ao controle de peso. É escassa a literatura de revisão que relaciona a Ortorexia ao contexto de atletas adolescentes. **OBJETIVO** Caracterizar atletas adolescentes quanto a prevalência de ortorexia por meio de revisão integrativa. **METODOLOGIA** Tratou-se de revisão integrativa de caráter exploratório com busca nas bases SCIELO, PubMed e Medline. Utilizou-se as palavras chaves orthorexia and athletes e orthorexia and sports. Foram considerados elegíveis artigos científicos que trataram dos temas Imagem corporal e/ou Ortorexia em adolescentes dentro do contexto esportivo. Foram considerados aqueles publicados entre 2012 a 2019 de língua inglesa, espanhola e portuguesa. A presente pesquisa não foi avaliada por comitê de ética já que não envolveu coleta de dados primários envolvendo seres humanos. **RESULTADOS** De 39 referências encontradas na base PubMed 12 foram selecionadas restringindo-se a pesquisa aos campos title/abstract e aos critérios de inclusão da pesquisa. Para a busca na base de dados SciELO, utilizou-se mesmos critérios e restringiu-se também a pesquisa ao campo abstract. Nenhuma referência foi encontrada nesta base. A última busca ocorreu na base de dados Medline, para a qual efetuou-se levantamento pelos mesmos descritores e também restringindo a pesquisa aos campos title/abstract. Foram obtidas 8 referências. Somado os resultados de todas as bases de dados, totalizaram-se 20 referências. Verificou-se pela revisão que a frequência de Ortorexia Nervosa em atletas adolescentes de ambos os sexos foi de 8,8% a 72,8% nos estudos internacionais. Naqueles que usaram o instrumento diagnóstico para Ortorexia ORTO-15 e fixando como ponto de corte para o diagnóstico ≤ 35 pontos, verificou-se que os indivíduos ortoréxicos apresentaram scores entre 22,9% e 28%. Em dois estudos foi possível observar alta prevalência de Ortorexia Nervosa em atletas de natação do sexo feminino em relação ao sexo masculino. Estudos não encontraram diferenças significativas nos escores da ORTO-15 entre os atletas que competem em esportes dependentes de peso e entre atletas que participam de esportes técnicos e táticos menos focados na magreza, apesar de a natação e sexo feminino terem se mostrado grupos de risco para ortorexia, foram escassos os dados que apresentaram a relação entre ortorexia e nadadoras. **CONCLUSÃO** Sintomas de Ortorexia Nervosa parecem ser maiores em atletas do sexo feminino do que em atletas do sexo masculino, bem como em atletas de natação do sexo feminino. Entretanto, é necessárias pesquisas adicionais para avaliar a prevalência de Ortorexia Nervosa em atletas, mais especificamente, verificou que não há abundância de dados acerca de atletas de natação do sexo feminino, mesmo sendo esta modalidade e sexo serem fatores de risco conforme apontou a revisão.

Palavras-chave: Ortorexia; Atletas; Esporte; Natação;

AVALIAÇÃO DA INGESTÃO DE ÁGUA E ESTADO DE HIDRATAÇÃO PÓS-TREINO DE ATLETAS DE FUTSAL NO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO

LAURA GLORIGIANO; ANA PAULA BAZANELLI; MARCIA NACIF; RENATA FURLAN VIEBIG.

UNIVERSIDADE PRESBITERIANA MACKENZIE, - BRASIL.

INTRODUÇÃO O Futsal é considerado um esporte intermitente, de intensidade variável, que envolve atividades anaeróbicas e aeróbicas durante sua prática, exigindo uma elevada solicitação metabólica e, conseqüentemente, hídrica ao organismo do atleta. Esta atividade física resulta em aumento das necessidades de água em paralelo às perdas de suor pela troca de calor por evaporação, aumentando a excreção de água e eletrólitos na forma de suor podendo levar a desidratação. **OBJETIVO** Avaliar os conhecimentos sobre hidratação, a ingestão de água durante o treino e o estado de hidratação pós-treino de jogadores de Futsal de um centenário clube do município de São Paulo, SP. **METODOLOGIA** O presente estudo transversal faz parte de uma pesquisa maior, aprovada sob o n. CAEE 50307715.7.0000.0084. Os objetivos do estudo e procedimentos foram explicados aos jogadores e técnico e somente integraram a amostra da pesquisa os atletas que consentiram, por meio de assinatura em TCLE. Foram estudados 16 atletas da equipe sub-20 do clube, os quais responderam um questionário adaptado contendo 9 questões, para a avaliação do conhecimento sobre hidratação. Foi aferido o peso inicial e final para determinar a porcentagem de perda de peso (%PP) e a taxa de sudorese em dois dias com consumo de líquidos ad libitum e um dia de consumo controlado pela pesquisadora (150 ml de água a cada 20 minutos). **RESULTADOS** Ao responderem o questionário, todos os atletas disseram se hidratavam durante treinos e competições e a minoria tinha o hábito de se hidratar antes e depois da prática. Os sintomas mais comuns relatados no pós-treino foram: sede intensa (62,5%) e câimbras (56,25%). Mais da metade dos jogadores, 56%, consideravam importante se hidratar antes da sensação de sede. A média da taxa de sudorese obtida nos três dias de coleta foi de 13,22 ml/min \pm 4,61 ml/min, 14,89 ml/ml \pm 3,99 ml/min e 12,05 ml/min \pm 3,39 ml/min. A média de perda de peso foi de 0,30% \pm 0,44 %, no Dia 1, - 0,20 % \pm 0,33% no Dia 2, quando a maioria ganhou peso, e 0,16% \pm 0,30% no Dia 3, quando a ingestão foi monitorada. Nos 3 dias de realização do estudo, todos os atletas finalizaram o treinamento bem hidratados, demonstrando bons hábitos de hidratação, mesmo sem o monitoramento da pesquisadora. **CONCLUSÃO** O estudo mostrou que os atletas pesquisados apresentaram bom conhecimento e bons hábitos de hidratação prévios à pesquisa. Além disso, mesmo que tenham relatado sintomas relacionados à desidratação, os atletas se apresentaram bem hidratados no pós-treino nos 3 dias de avaliação.

Palavras-chave: hidratação; taxa de sudorese; perda hídrica; Futsal;

PREVALÊNCIA DE DISMORFIA MUSCULAR EM FREQUENTADORES DE UM CROSSFIT NO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO

ANDREA SABATIER ARCHINA SIMOES; RENATA FURLAN VIEBIG; JULIANA MASAMI MORIMOTO; MARCIA NACIF; ANA PAULA BAZANELLI.
UNIVERSIDADE PRESBITERIANA MACKENZIE, - BRASIL.

INTRODUÇÃO A imagem corporal é a representação mental do próprio corpo do indivíduo. Quando a percepção dessa imagem é afetada e o indivíduo passa a notar seu corpo de forma distorcida, podendo ocorrer Transtornos Dismórficos Corporais (TDC), como a Dismorfia Muscular (DM). Na DM ou Vigorexia, os indivíduos acometidos, em sua maioria homens, apresentam uma distorção da autoimagem corporal, acreditando não estarem suficientemente fortes e musculosos, quando na verdade estão. **OBJETIVO** O presente estudo teve como objetivos avaliar a prevalência de risco de Dismorfia Muscular (DM) em praticantes de CrossFit e verificar o nível de insatisfação com a imagem corporal. **METODOLOGIA** O presente estudo transversal faz parte de uma pesquisa maior, aprovada sob o n. CAEE 50307715.7.0000.0084. A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário on-line, elaborado na plataforma Google Drive. O link eletrônico para acesso ao questionário foi enviado por meio de mala direta, através de grupos de WhatsApp de alunos e professores da academia. Dados socioeconômicos e de estilo de vida foram coletados. A prevalência de risco de Dismorfia Muscular (DM) foi estimada mediante o questionário MASS e o nível de insatisfação com a imagem corporal, pela escala de silhuetas de Damasceno et al. (2011). As análises de correlação de Spearman e teste de Mann-Whitney foram realizadas com auxílio do software SPSS v.21, em um nível de significância de 5%. **RESULTADOS** Participaram do estudo 250 desportistas, sendo 135 mulheres (53,6%). A idade média dos participantes foi de 37 anos ($D_p=7$ anos). As mulheres apresentaram como objetivo principal para a prática de CrossFit o emagrecimento (38,1%) e os homens, a manutenção da saúde (36,3%), seguida do ganho de massa muscular (28,4%), com diferença estatisticamente significativa entre sexos ($p=0,001$). De acordo com os valores de IMC, 48% dos participantes estavam em eutrofia e 43,6% estavam acima do peso, sendo 8,4% obesos, sem diferenças significativas entre homens e mulheres. Com relação à escala de silhuetas aplicada, apenas 22% ($n=55$) dos desportistas estavam satisfeitos com sua imagem corporal atual e 40,4% ($n=101$) mostraram-se muito insatisfeitos. Não houve diferença estatisticamente significativa de satisfação com a imagem corporal entre os sexos ($p=0,425$). As silhuetas 4 (21,7%) e 5 (23,7%) foram as mais apontadas como ideais a serem atingidos. Com relação ao uso de suplementos, o Whey Protein (52,4%; $n=132$) foi o mais consumido. Foi possível identificar o uso atual de anabolizantes por 12 participantes, porém, sem diferença entre homens e mulheres ($p=0,396$). Entretanto, um total de 52 participantes relatou não estar usando anabolizantes no momento, porém, já fizeram uso de algum tipo em outro momento, especialmente, os homens (p **CONCLUSÃO** As percepções dos pacientes cardíacos acerca da alimentação envolvem a identificação da relação causal entre seu hábito alimentar e a condição atual de saúde, associado ao sentimento de culpa. Já a principal motivação para a mudança alimentar está relacionada à recuperação da saúde, através da melhora da qualidade da alimentação.

Palavras-chave: CrossFit; dismorfia muscular; dieta; satisfação corporal;

CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO

DEBORAH MOSS D'AVINO ABREU; MARCIA NACIF; ANA PAULA BAZANELLI;
RENATA FURLAN VIEBIG.
UNIVERSIDADE PRESBITERIANA MACKENZIE, - BRASIL.

INTRODUÇÃO Durante a prática de atividade física, a demanda por nutrientes é aumentada e o consumo alimentar ideal pode não ser atingido. Nesse sentido, o uso de suplementos alimentares torna-se útil quando há necessidade de se evitar ou suprir carências de nutrientes na ingestão alimentar ordinária. Entretanto, o consumo indiscriminado dessas substâncias, sem a devida orientação de um Nutricionista, não é indicado, principalmente para o público jovem. **OBJETIVOS** O presente estudo buscou avaliar o consumo de suplementos alimentares por estudantes de uma Universidade particular do município de São Paulo, SP. **METODOLOGIA** Antes do início da pesquisa, os participantes foram informados quanto aos objetivos do estudo e as normas éticas foram respeitadas, sendo o trabalho aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade sob o n. CAEE 50307715.7.0000.0084. Tratou-se de um estudo transversal, com coleta de dados primários, mediante formulário eletrônico. Cento e sete estudantes consentiram em integrar a amostra da pesquisa, após informação e assinatura eletrônica do TCLE. Os estudantes responderam a um questionário on-line, disponibilizado aos representantes de turma da Universidade, contendo perguntas sobre características socioeconômicas, prática de atividade física e consumo de suplementos alimentares. Os resultados foram tabulados e avaliados segundo sua distribuição percentual e medidas de tendência central. **RESULTADOS** A maioria dos participantes eram mulheres (n=68; 63,3%) e a idade média dos estudantes foi 27,5 anos (DP=5,04). Sessenta e sete por cento dos participantes estava na faixa etária entre 19 e 23 anos e eram estudantes de Nutrição (31,7%), seguidos por acadêmicos de Direito (19,6%). Apenas 14% dos estudantes não praticavam nenhuma atividade física e a modalidade mais praticada foi a musculação (59,8%). O uso de suplementos alimentares foi declarado por 52% (n=56) dos participantes, sendo 59% (n=33) mulheres. Os concentrados proteicos foram os suplementos mais consumidos (76,7%) e a principal finalidade de uso foi o ganho de massa muscular (64,2%). Mais da metade dos universitários, 57,1%, relataram ter obtido recomendação profissional prévia ao uso de suplementos, sendo os Nutricionistas citados por 35,7%. Entretanto, cerca de 20% dos participantes que usavam suplementos não tinham obtido resultados esperados. Os gastos mensais com suplementos foram menores do que R\$200,00 para maior parte dos estudantes (47,2%). **CONCLUSÃO** Concluiu-se que mais da metade dos universitários fisicamente ativos utilizavam suplementos alimentares, e em sua maioria possuíam como finalidade a obtenção de resultados estéticos e ganho de massa muscular. Apesar da maioria dos estudantes ter relatado a obtenção de orientação prévia ao uso de suplementos, cerca de 1/5 deles não tinha observado os resultados almejados.

Palavras-chave: suplementos alimentares; universitários; atividade física; ;

SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL EM ATLETAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA TRATA SOBRE A ADMINISTRAÇÃO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES PARA EQUIPES ESPORTIVAS DE UM CLUBE DE BH-MG, EM DEZEMBRO DE 2018.

ANDREIA BAUERMANN¹; RENATA DOS SANTOS MELO FIGUEIREDO BRASIL².
1. FACULDADE ESTÁCIO DE SÁ - BELÉM, - BRASIL; 2. UNIVERSIDADE UNIBH, -
BRASIL.

INTRODUÇÃO Diferentes fatores contribuem para o desempenho de atletas no esporte, entre eles, um programa de nutrição personalizado, baseado em escolhas alimentares saudáveis. Quando o atleta atinge um nível profissional pequenos detalhes determinam o sucesso e o consumo de suplementos nutricionais pode ser um recurso para auxiliar na otimização do desempenho. Alguns suplementos nutricionais já tem seu uso bem estabelecido, como a creatina, carboidratos e proteínas. São produtos usados para aumento de massa magra e melhora no desempenho. Relatamos a experiência da administração destes suplementos em atletas, de diferentes modalidades esportivas em um clube esportivo. **OBJETIVOS** Relatar os possíveis efeitos da administração de suplementos alimentares em atletas profissionais. **METODOLOGIA** Trata-se de um estudo descritivo e transversal, do tipo relato de experiência, com grupo experimento e grupo placebo, em que os participantes não sabiam o que estavam ingerindo. Os participantes foram atletas na faixa etária de 18 a 21 anos, em Novembro de 2018, em um clube esportivo localizado na cidade de Belo Horizonte, Minas Gerais. Essa intervenção compreendeu uma das atividades propostas pela equipe de nutrição do clube após uma proposta de patrocínio de suplementos alimentares. A presente ação surgiu como uma demanda identificada pela então equipe de nutrição, que observou um consumo frequente de suplementos sem orientação nutricional. O plano de ação foi idealizado com o objetivo de promover a melhora da composição corporal e desempenho entre os envolvidos. **RESULTADOS** Diferentes situações foram evidenciadas que não foram encontradas na literatura anteriormente. Na questão da logística, para preparo e entrega dos produtos, viagens para competição, jogos fora do clube, foram fatores que interferiram negativamente no projeto. Outro fator foi a lesão de atletas, onde os acometidos não participavam das atividades, logo não ingeriram os suplementos. Faltas foi um dos fatores frequentes, atletas tendo compromissos escolares e um caso de antecipação de férias da equipe. Não houveram casos de rejeição da suplementação por falta de palatabilidade, apenas comentários, se era gostoso ou não. Ocorreu um episódio de diarreia em uma equipe inteira em um único dia específico. Na administração seguinte, da mesma suplementação, nenhum atleta relatou mal estar, provavelmente o episódio não foi relacionado aos produtos. Não foram relatados casos de vômitos, flatulência excessiva, pirrose ou outro sintoma gastrointestinal. Foram realizados os testes de antropometria, dobras cutâneas e testes de potência (saltos, remo e leg press isocinéticos) antes e depois do período de suplementação. Não foram relatadas diferenças significativas nos resultados após seis semanas de suplementação, apesar de terem havido mudanças na composição corporal e melhora nos resultados dos testes. **CONCLUSÃO** Os achados sugerem que o protocolo de suplementação ministrado sofre diferentes influências e não é eficaz e prático para atletas adolescentes e adultos que não estão sob apoio constante de um nutricionista. Enquanto a composição corporal melhorou na maioria dos participantes, são necessárias mais pesquisas para determinar um protocolo específico destes suplementos para visualizar seus benefícios sobre o desempenho, em curto prazo. Com base em nossa experiência e as recomendações de outros autores, os atletas devem ter uma alimentação balanceada, atividades de educação nutricional e um protocolo de suplementação individualizado. **REFERÊNCIAS** THOMAS, D. et al. Protein- Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. Canadá, 117(1):146, 17 de Novembro de 2015. POULIOS, A. et al. Protein-Based Supplementation to Enhance Recovery in Team Sports:

What is the Evidence? Journal of Sports Science and Medicine, Franca, V.18, n.3, p.523-536, 1 agosto 2019. KREIDER, A. et al. International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. Journal of the International Society of Sports Nutrition, Texas, V.14:18, 13 de Junho de 2017. KERKSICK, C. et al. International society of sports nutrition position stand: nutrient timing Journal of the International Society of Sports Nutrition, Estados Unidos, V.14:33, 29 de Agosto de 2017. MURPHY, K. et al. Infographic. The effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength. Journal of Sports and Medicine. Estados Unidos, 2019; 0:1, 05 de Junho de 2019. Palavras-chave: Atletas; Suplementos Nutricionais ; Ciências da Nutrição e do Esporte

Palavras-chave: Atletas; Suplementos Nutricionais; Ciências da Nutrição e do Esporte; ;

USO DE SUPLEMENTO E CONSUMO ALIMENTAR DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DE UM MUNICÍPIO DO AGRESTE SERGIPANO

RAQUEL DE OLIVEIRA SANTANA; DIVA ALIETE DOS SANTOS VIEIRA; BARBARA MELO SANTOS DO NASCIMENTO.
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE, - BRASIL.

INTRODUÇÃO Evidências mostram que o uso de suplementação é comum entre os praticantes de atividade física, com o intuito de aumentar a performance no momento do treinamento e melhorar a composição corporal. No entanto, estudos indicam consumo alimentar inadequado, além da elevada ingestão de suplementos nutricionais, principalmente os proteicos, sem orientação profissional, nesse grupo populacional^{1,2}. **OBJETIVOS** Avaliar associação entre a ingestão de energia, macronutrientes e grupos alimentares e uso de suplemento alimentar entre os praticantes de atividade física. **METODOLOGIA** Trata-se de um estudo transversal, realizado na cidade de Simão Dias, localizada no agreste sergipano. Foram recrutados por conveniência indivíduos adultos, de ambos os sexos, frequentadores de duas academias, com prática regular de atividade física (pelo menos 6 meses). Excluiu-se aqueles que possuíam algum tipo de deficiência física e/ou mental. As informações socioeconômicas, de estilo de vida e presença de doenças crônicas não transmissíveis foram obtidas por meio de questionário estruturado. Os participantes também foram questionados sobre uso de suplementos alimentares, tipo, frequência e dosagem. Para a avaliação do consumo alimentar foi aplicado recordatório alimentar de 24 horas. O consumo dos grupos de alimentos (hortaliças, cereais, frutas, leguminosas, aves e ovos, laticínios, carnes e vísceras) e ingestão de energia e macronutrientes (carboidrato, proteína, lipídeos, gordura monoinsaturada, poliinsaturada e trans) foram obtidos pelo software Diet Box. A análise dos dados foi realizada no programa STATA 13.0. O nível de significância empregado foi 5%. O presente trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Sergipe (Parecer 3.555.817). O estudo garantiu a confidencialidade dos dados, sendo voluntária a participação dos indivíduos, após a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. **RESULTADOS** Foram avaliados 62 participantes, com média de idade de 29 anos, sendo a maioria mulheres, sem companheiro, com renda inferior a 2 salários mínimos, com 11

anos ou mais anos de estudo e que negaram etilismo e tabagismo. A prevalência de doenças crônicas não transmissíveis relatada pelos entrevistados foi inferior a 3%. Sobre o uso de suplementos nutricionais, a maior parte da amostra relatou não consumir suplementos, porém, entre os que relataram uso (24,2%), foi possível observar predominância dos suplementos proteicos. Não foi observada diferença estatisticamente significativa na ingestão de energia e macronutrientes entre os indivíduos que fazem ou não uso de suplemento alimentar. Ao avaliar a associação entre o consumo dos grupos alimentares e o uso de suplemento nutricional, observou-se que os indivíduos que consumiam suplemento tinham maior ingestão do grupo de aves e ovos comparado aqueles que não faziam uso de suplemento ($p= 0,0209$). CONCLUSÃO Os resultados evidenciaram maior ingestão do grupo alimentar de aves e ovos entre os participantes que consumiam suplemento alimentar. Além disso, pode-se observar que o uso de suplemento nutricional não está relacionado a melhor qualidade da alimentação entre os praticantes de atividade física. Desta forma, a orientação nutricional para esse público é fundamental a promoção de hábitos alimentares saudáveis. REFERÊNCIAS 1.VARGAS, C.S.; FERNANDES, R. H.; LUPION, R. Prevalência De Uso Dos Suplementos Nutricionais Em Praticantes De Atividade Física De Diferentes Modalidades. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v. 9, n. 52, p. 342–347, Jul/Ago. 2015. Disponível em: . Acesso em: 18 jan. 2019 2.SANTOS, A.N.; FIGUEIREDO, M.A.; GALVAO, G.K.C.; SILVA, J.S.L.; SILVA, M.G.F.; NEGROMONTE, A.G.; ALMEIDA, A.M.R. Consumo alimentar de praticantes de musculação em academias da cidade de Pesqueira - PE. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. v. 10, n. 55, p. 68-78. Jan/fev, 2016. Palavras-chave: Suplementos nutricionais; Ingestão alimentar; Exercício

Palavras-chave: Suplementos nutricionais; Ingestão alimentar; Exercício; ;

: "BAILARINA PODE COMER SORVETE?": UM ESTUDO QUANTI-QUALITATIVO SOBRE ATITUDES ALIMENTARES, PRESENÇA DE SINTOMAS DE TRANSTORNOS ALIMENTARES E (IN) SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM BAILARINAS DO SEXO FEMININO.

HELOISA CASTANHEIRA SANTO ANDRÉ¹; ANA JÉSSICA PINTO²; BRUNA CARUSO MAZZOLANI²; FABIANA INFANTE SMAIRA²; MARIANA DIMITROV²; FABIANA BRAGA BENATTI³.

1. UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS, CAMPINAS - SP - BRASIL; 2. UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO - USP, SÃO PAULO - SP - BRASIL; 3. UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS, SÃO PAULO - SP - BRASIL.

INTRODUÇÃO Estudos atuais mostram que a prevalência de Transtornos Alimentares é maior em atletas do que não atletas, principalmente em mulheres atletas e em modalidades com componente estético, como o ballet clássico. Também foi visto que, entre bailarinos, a obrigação em manter um padrão estético é maior do que na população em geral, o que parece distorcer a imagem corporal e remeter a vícios alimentares. Entretanto, grande parte dos estudos são baseados apenas em questionários quantitativos, que geram informações limitadas. Nesse estudo, usando métodos quanti-

qualitativos, trazemos uma investigação aprofundada. **OBJETIVO** O objetivo desse estudo foi avaliar as experiências, percepções e sentimentos de praticantes de ballet clássico em relação às suas atitudes alimentares, presença de sintomas associados a transtornos alimentares e (in) satisfação de imagem corporal. **METODOLOGIA** Foi conduzido um estudo transversal, quanti-qualitativo, com 14 atletas de ballet clássico, de 18 a 30 anos, do sexo feminino. As participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (CAAE: 95432818.5.0000.8142). Suas experiências, percepções e sentimentos sobre atitudes alimentares e imagem corporal em relação ao ballet clássico foram acessadas através de grupos focais. Além disso, a presença de sintomas de transtornos alimentares e a (in) satisfação da imagem corporal foi analisada quantitativamente através de questionários específicos (Bulimic Investigatory Test, Binge Eating Scale, Eating Attitude Test-26 e Escala de Stunkard). **RESULTADOS** Durante os grupos focais foram reportadas atitudes alimentares preocupantes, como a frequente realização de dietas restritivas e de estratégias de perda de peso, a presença de episódios de compulsão alimentar, atrelados a sensação de culpa, o hábito de classificar alimentos como bons ou ruins, entre outros. Ao analisarem seus corpos em um contexto cotidiano, as participantes se consideram satisfeitas, entretanto, ao analisarem dentro do contexto ballet clássico, se mostraram insatisfeitas. Esses achados condizem com os resultados obtidos na Escala de Stunkard: 50% da amostra mostrou insatisfação com a forma corporal atual, e 57.1% considerou a forma corporal desejável como mais magra do que aquela que as participantes consideravam saudável. Segundo o Bulimic Investigatory Test, 50% da amostra foi classificada com comportamento alimentar de risco. **CONCLUSÃO** Os sintomas de Transtornos Alimentares e a insatisfação com a imagem corporal parecem estar associadas com a constante prática de dietas restritivas e outras estratégias para perda de peso, com o objetivo de conquistar o corpo magro. Esses dados podem contribuir na fundamentação de estratégias psicológicas e nutricionais para promover melhora no desempenho físico, bem-estar e qualidade de vida de atletas, evitando o desenvolvimento de sintomas de transtornos alimentares e comer transtornado.

Palavras-chave: Atitudes Alimentares; Transtornos Alimentares; Comer Transtornado; Ballet Clássico; Imagem Corporal

PRESENÇA DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA EM CLUBES FEDERAÇÕES ESPORTIVAS NO MUNICÍPIO DE BELÉM

JESSICA BRENDA SILVA MORAES; JAMILY CRISTINA CASTILHO LIMA; THAYANA DE NAZARE ARAUJO MOREIRA.

FACULDADE INTEGRADA BRASIL AMAZÔNIA, BELEM - PA - BRASIL.

INTRODUÇÃO De acordo com Resolução CFN N°600/2018 e suas atribuições em Nutrição em Esportes e Exercício Físico o profissional nutricionista esportivo é responsável por desenvolver atividades obrigatórias e complementares, visando às melhores condições alimentares e fisiológicas do atleta e/ou do desportista. Por tanto a falta de acompanhamento nutricional interfere diretamente no alcance dos resultados esperados, aumenta os riscos de lesões musculares e a queda do rendimento

do atleta (MENEZES, 2016). **OBJETIVO** Investigar a presença do nutricionista em clubes e federações esportivas no município de Belém. **METODOLOGIA** Estudo descritivo transversal que avaliou a presença do profissional nutricionista em clubes e federações no município de Belém, no período de setembro a outubro de 2018. Foram incluídos todos os clubes e federações que pertenciam ao município de Belém. A pesquisa foi realizada através de um questionário pré-estabelecido, de perguntas direcionadas aos dirigentes esportivos que atuam na administração dos clubes e federações existentes na área de abrangência da pesquisa. Os voluntários do estudo consentiram em participar assinando o Termo de consentimento Livre e Esclarecido e a pesquisa foi aprovada pelo Conselho de Ética em Pesquisa sob o protocolo número 98356818.9.0000.8187. **RESULTADOS** Dos locais entrevistados, foi quantificado que a maioria (75%), não possuía este profissional em sua comissão técnica e apenas 25%, caracterizando a minoria, declararam usufruir deste benefício. Mesmo que todos considerem importante a atuação desse profissional, nos locais onde não há a presença do nutricionista (75%), o principal motivo da ausência foi justificado pelo fato financeiro. No que se refere como critério para contratação do profissional nutricionista, 80% dos clubes e federações exigiam que além da graduação, o profissional tivesse uma pós-graduação e experiência na área, e apenas 20% realizavam trabalhos voluntários. De acordo com as modalidades, o futebol foi o esporte que obteve maior prevalência de acompanhamento nutricional (60%), seguido de tênis de mesa com 20% e artes marciais também 20%. Sendo que, a categoria profissional foi a que apresentou o maior índice de acompanhamento (60%), seguido da categorial infantil e juvenil com 20%, e todas as categorias (infantil, juvenil, adulto e profissional). **CONCLUSÃO** Mediante aos dados obtidos nesta pesquisa, concluiu-se que todos os clubes e federações esportivas do município de Belém atribuem grande importância à atuação do nutricionista dentro dos centros esportivos. Entretendo os locais que possuem o profissional em sua comissão técnica, priorizam o investimento apenas nas categorias profissionais, principalmente na área futebolística, deixando de lado muitas das vezes outros esportes que são tão relevantes quanto e/ou as categorias de base.

Palavras-chave: Clubes; Nutrição esportiva; Nutricionista;

CONSUMO DE SUPLEMENTOS TERMOGÊNICOS E SEUS EFEITOS ADVERSOS A SAÚDE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

IDA OLIVEIRA DE ALMEIDA¹; TAMIRES DOS REIS SANTOS PEREIRA¹; DANIELLE BRANDÃO DE MELO²; THALITA MARQUES DA SILVA³; CRISTAL MARLY TORRES FONA⁴.

1. UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA, SALVADOR - BA - BRASIL; 2. UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA, SALVADOR - BA - BRASIL; 3. CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPI, TERESINA - PI - BRASIL; 4. INSTITUTO EVANDRO CHAGAS, BELÉM - PA - BRASIL.

INTRODUÇÃO Os suplementos termogênicos são um tipo de recurso ergogênico-nutricional também conhecido como suplementos nutricionais, que estimula o metabolismo, elevando os

componentes do gasto energético; taxa metabólica basal, taxa metabólica de repouso e metabolismo, durante o exercício físico, que, por sua vez, pode aumentar a oxidação de substratos energéticos auxiliando na perda de peso (SILVA, et al., 2019). Essas substâncias são utilizadas para melhorar a aparência física e estética na sua maioria sem orientação médica ou nutricional, por muitos usuários de suplementos alimentares, podendo ocorrer o risco de consumo em excesso, o que pode ser prejudicial para a saúde de quem utiliza (LOURENÇO, 2019). **OBJETIVO** Identificar os principais suplementos termogênicos utilizados para fins estéticos e emagrecimento e abordar os efeitos adversos do uso indiscriminado destas substâncias. **METODOLOGIA** Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, pautado em artigos nacionais publicados nos anos de 2017 à 2020, sobre o tema suplementos termogênicos. A pesquisa foi realizada em bancos de dados eletrônicos como Scientific Electronic Library Online, Medical Literature Analysis and Retrieval System Online, Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, Biblioteca Virtual em Saúde e Google Scholar. Para o encontro dos materiais foram utilizadas as palavras chaves: suplementação, emagrecimento, efeitos adversos. Os critérios de exclusão foram artigos publicados antes de 2017 e que não se relacionassem com o tema. **RESULTADOS** Os suplementos termogênicos disponíveis no mercado apresentam efedrina, cafeína, salicina, taurina, inibidores enzimáticos, capscium, dimetilaminalamina, ioimbina, ginseng, citrusaurantium e guaraná. Estes mostram-se eficazes para praticantes de musculação, tanto na redução da circunferência abdominal quanto de gordura corporal e índice de massa corporal (OLIVEIRA, 2017; JÚNIOR, 2019). Apesar de apresentar efeitos positivos é importante se atentar para a frequência de uso dessas substâncias, pois, se em uso indiscriminado também são capazes de provocar efeitos colaterais prejudiciais à saúde e qualidade de vida. No estudo de Santos (2018), 90,3% dos participantes afirmaram ter resposta satisfatória com o uso de termogênico, porém 86% declararam apresentar algum efeito adverso, sendo a insônia o principal deles. Já no estudo de Oliveira (2017), 70% apresentou algum efeito adverso após o uso do termogênicos. Dentre os mais citados estão a insônia 40%, agitação 38,0%, sudorese 36% e tremor nas mãos com aumento da temperatura corporal. Além disso, se observou relação do tempo de consumo de termogênicos e com a apresentação de efeitos colaterais, com menos efeitos adversos para consumo maior que um ano. **CONCLUSÃO** É importante ter cautela na escolha de tais substâncias e investigação das condições de saúde e real necessidade dessa utilização, pois essas podem provocar diversos efeitos colaterais indesejáveis, prejudiciais à saúde e qualidade de vida dependendo da frequência e quantidade diária ingerida. Um nutricionista pode avaliar se é realmente necessário o uso de suplementos termogênicos ou se podem ser substituídos por algum alimento que tenham a mesma função.

Palavras-chave: Suplementação; Emagrecimento; Efeitos adversos; ;

COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ATLETAS PARALÍMPICOS DA SELEÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE PC DE ACORDO COM SUAS CLASSES FUNCIONAIS

ANDREIA BAUERMANN¹; JOSE IRINEU GORLA²; ANSELMO DE ATHAYDE COSTA E SILVA¹; LIVIA MARTINS DE MIRANDA³; JÚLIA BELTRÃO CORRÊA³.

1. UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ, - BRASIL; 2. UNIVERSIDADE DE CAMPINAS, - BRASIL; 3. FACULDADE ESTÁCIO DE BELÉM, - BRASIL.

INTRODUÇÃO A paralisia cerebral (PC) pode ser definida como uma doença não progressiva que afeta o desenvolvimento do sistema nervoso central. Os indivíduos acometidos podem praticar diversos esportes paralímpicos, dentre eles o futebol de PC. Semelhante ao futebol convencional, mas com adaptações para os para-atletas, neste esporte os jogadores são divididos em classes funcionais (CF) quanto à paralisia cerebral e danos cerebrais. A avaliação da composição corporal é de extrema importância para os esportes, já que esta pode interferir na aptidão aeróbia, no ganho ou perda de força, velocidade e outras capacidades físicas que o esporte exige. A pletismografia por deslocamento de ar também é um método confiável para a determinação da composição corporal e já possui validação em atletas de futebol de PC. Diferentemente, as equações de antropométricas, que são amplamente utilizadas por sua fácil aplicação e baixo custo, ainda não possuem validação para esse grupo de atletas. **OBJETIVO** O objetivo deste trabalho foi avaliar a composição corporal de atletas paralímpicos de futebol de PC, utilizando o método de pletismografia por deslocamento de ar e determinar se há diferenças entre as classes funcionais. **METODOLOGIA** Estudo descritivo transversal, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade X, sob o número de registro 3.491.940. Os atletas ou responsáveis, da equipe paralímpica brasileira de futebol de PC (equipe principal e sub-19) assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido para a participação da pesquisa. A avaliação da composição corporal foi feita com o pletismógrafo de deslocamento de ar (BOD POD™, COSMED INC; Concord, CA, USA), que fornece os dados de massa e os percentuais para gordura corporal e massa livre de gordura. O cálculo para os percentuais é feito através do modelo de densidade proposto por Siri (1961). O Índice de Massa Corporal (IMC) foi obtido pela divisão da massa (em quilogramas) pela estatura (em metros) elevada ao quadrado. A estatura foi aferida com um estadiômetro de parede (Wiso, Cardiomed Ltd., Curitiba) com erro padrão de até 0,1 cm. A análise dos dados foi através do pacote estatístico R (version 3.6.3 - 2020-02-29) pela interface R Studio (version 1.2.5033), aplicando ANOVA através de média e desvio padrão. **RESULTADOS** O estudo avaliou 15 atletas do sexto masculino durante as fases de treinamento de 2015 a 2019 (idade: $25,5 \pm 5,5$ anos; altura: $176,0 \pm 4,9$ cm; massa corporal: $70,4 \pm 8,0$ kg; IMC: $22,7 \pm 2,3$ kg / m²), e classificou em CF: 2 (CF5); 11 (CF7); 2 (CF8). Na CF5, o percentual de gordura corporal foi estimado em $10,4 \pm 5,23\%$ ($6,1 \pm 2,9$ kg) e o percentual de massa livre de gordura, $89,6 \pm 5,2\%$ ($53,8 \pm 4,8$ kg). Para a CF7 foram encontrados os seguintes valores $13,8 \pm 6,7\%$ ($10,4 \pm 5,7$ kg) e o percentual de massa livre de gordura, $86,1 \pm 6,7\%$ ($63,0 \pm 5,2$ kg). Os resultados da CF8 foram: percentual de massa gorda $12,2 \pm 1,0$ ($7,9 \pm 1$ kg) e percentual de massa livre de gordura $87,7 \pm 1,0\%$ ($56,4 \pm 2,8$ kg). Não houve diferença significativa entre as classes funcionais. **CONCLUSÃO** Foi observado que as diferentes classes funcionais, ou os diferentes graus de acometimento, não diferenciam, significativamente, na composição corporal de massa de gordura e massa livre de gordura. O presente estudo apresenta avanços relativos no estudo de composição corporal de atletas paralímpicos que tem aplicabilidade prática para os treinadores e equipes multidisciplinares para a tomada de decisão dentro de seus times.

Palavras-chave: Nutrição em esportes; Paralisia cerebral; Futebol de PC; Composição corporal;

COMPARAÇÃO ENTRE FÓRMULAS DE ESTIMATIVA DO GASTO ENERGÉTICO EM REPOUSO COM A CALORIMETRIA INDIRETA EM CICLISTAS AMADORES.

LETÍCIA BIZARI; VIVIAN MARQUES MIGUEL SUEN; PRISCILA GIACOMO FASSINI;
CASSIA DIAS MACHADO DE SOUSA.
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO, - BRASIL.

INTRODUÇÃO O incentivo e desenvolvimento de estilos de vida mais saudáveis nos últimos anos têm levado a um incremento na busca por modalidades esportivas amadoras, dentre elas, um esporte que merece destaque pelo aumento considerável em sua procura é o ciclismo amador. Dentro do contexto do ciclismo amador como modalidade esportiva, o qual geralmente converge com uma combinação de estilo de vida saudável que inclui o não consumo de álcool e tabagismo, verifica-se cada vez mais a necessidade em avaliar o estado nutricional desses praticantes, com o intuito de atender suas necessidades nutricionais, tanto para a melhora no desempenho do esporte escolhido, bem como para o desenvolvimento das atividades diárias. Com o alto custo e pouca acessibilidade dos centros de saúde em poder realizar a calorimetria indireta, lança-se mão das fórmulas disponíveis na literatura para estimar o gasto energético de repouso desses indivíduos. Porém sabe-se que as fórmulas costumam ser indicadas para populações específicas, nas quais as mesmas foram desenvolvidas. Inclusive há fórmulas desenvolvidas e indicadas para atletas, de diferentes modalidades, mas não se conhece a acurácia das mesmas em prever o gasto energético de repouso de praticantes de atividade física amadora, os quais apresentam composição corporal bastante diferente de atletas profissionais. Pois, dois indivíduos de mesma idade, mesmo gênero, estatura e peso não apresentam necessariamente o mesmo gasto e isto está relacionado à sua composição corporal, quando há diferenças na distribuição de massa magra e massa de gordura entre os indivíduos. **OBJETIVO** Avaliar se as fórmulas indicadas na literatura para a estimativa do gasto energético de repouso em atletas, calculam com precisão o gasto de ciclistas amadores, quando comparado ao valor aferido pela calorimetria indireta. **METODOLOGIA** Trabalho aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário UNIFAFIBE Bebedouro/SP cujo número de protocolo 2.287.925 e CAAE nº 70231317.5.0000.5387 e o consentimento livre e esclarecido foi obtido de todos os sujeitos que atenderam aos critérios de inclusão e concordaram em participar. Coletados dados de peso, estatura, índice de massa corporal, circunferências abdominal e do quadril, massa de gordura e massa livre de gordura por meio da bioimpedância elétrica, gasto energético de repouso por meio da calorimetria indireta e por fórmulas indicadas pela literatura. Análises estatísticas: teste T e teste de Wilcoxon. As análises de concordância entre a calorimetria indireta e as fórmulas indicadas na literatura foram realizadas por meio de Bland-Altman. Adotou-se p

Palavras-chave: Calorimetria indireta; Composição corporal; Taxa metabólica em repouso; ;

INFLUÊNCIA DO VEGETARIANISMO NO RENDIMENTO DE ATLETAS

LORENA MODESTO DA SILVA¹; PHAMELA REGINA VASCONCELOS DA SILVA¹;
ANDRE DOS SANTOS SILVA¹; AMANDA CHAVES MARCUARTÚ²; VANESSA LIMA
CARVALHO¹.

1. UNIVERSIDADE DA AMAZÔNIA, ANANINDEUA - PA - BRASIL; 2. UNIVERSIDADE
FEDERAL DO PARÁ, ANANINDEUA - PA - BRASIL.

INTRODUÇÃO Vegetarianismo é uma prática alimentar que vem crescendo na contemporaneidade, sendo elas: vegetariana estrita, que não contém nenhum produto de origem animal; a ovolactovegetariana, que inclui produtos lácteos e ovos; a ovovegetariana que inclui só o ovo; a lactovegetariana que inclui só o leite e derivados e a semivegetariana ou plant based, que ainda inclui pequenas quantidades ou consumo esporádico de determinados tipos de carne, como peixes e aves. Essa alimentação traz consigo diversos benefícios a saúde, entretanto sem acompanhamento adequado podem levar a ocorrência de déficit nutricional, porém, quando equilibradas as dietas vegetarianas têm capacidade de prevenir não só deficiências como também aparecimento de doenças crônicas, como: isquemia do miocárdio, diabetes mellitus e certos tipos de câncer. A adoção desta dieta tem sido muito associada aos praticantes de atividade física, pois exercem sobre o desempenho esportivo em exercícios como os de alta resistência e força, desde que seja equilibrada, aliada com um treinamento de força induzirá a hipertrofia muscular e conseqüentemente à perda de gordura uma vez que fornecerá fontes boas de energia e proteína quando comparadas a uma alimentação a base de alimentos de origem animal. Para quem exerce atividade física regularmente, a demanda nutricional é aumentada, portanto as dietas vegetarianas podem ou não suprir as necessidades nutricionais de alguns nutrientes específicos, sendo que o principal alvo de debate e discussões é o consumo proteico. **OBJETIVO** Avaliar a composição proteica da dieta vegetariana e sua influência no rendimento de atletas. **METODOLOGIA** Trata-se de levantamentos bibliográficos de literatura nacional e internacional de língua inglesa, através dos instrumentos de pesquisa os bancos de dados Google acadêmico, Scielo e PubMed. Foram pesquisados artigos usando os seguintes descritores: veganismo, atletas veganos e dietas vegetarianas. **RESULTADOS** Em um dos estudos realizados, constatou-se que a proteína de soja ocasionou um aumento nos níveis de IGF-1 (fator de crescimento que atua como resposta ao GH). O aumento de seus níveis está relacionado com a hipertrofia muscular. Entre as proteínas vegetais, a ervilha e o grupo das leguminosas, também aparecem como uma boa fonte de carboidratos. Outro estudo demonstrou que a proteína da ervilha possui qualidade nutricional semelhante às proteínas da soja e do ovo, entretanto, a baixa ingestão energética pode ocasionar uma perda de massa muscular, conseqüentemente favorecendo a fadiga. A alimentação vegetariana necessita ser bem adequada para que não haja uma baixa ingestão de fontes proteicas, portanto, a estudos que sugerem uma ingestão proteica maior no intuito de suprir as necessidades dos atletas. **CONCLUSÃO** Independentemente da opção alimentar escolhida, é necessário que haja uma ingestão boa, selecionada e individualizada, pois, a dieta caracterizada vegetariana, assim como a onívora, deve ser adaptada e suplementada para atender às necessidades energéticas de macro e micronutrientes necessários para atletas conforme a intensidade do exercício praticado. Entretanto a dieta mal planejada e insuficiente não atenderá as demandas nutricionais, já que, atletas de alto rendimento necessitam de um cuidado e atenção em relação à energia, proteínas, lipídios e vitamina B12. Portanto o nutricionista tem um papel fundamental na gestão e planejamento dietético desses atletas, de forma que não haja comprometimento em seu rendimento desportivo e desequilíbrio na saúde.

Palavras-chave: dieta; equilibrada; esporte; individual; vegana;

ANTROPOMETRIA: IDENTIFICADOR DE FATORES DE RISCOS PARA DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS DE FREQUENTADORES DA PRAÇA BATISTA CAMPOS, EM BELÉM (PA)

KATHERYNE MAYARA DOS SANTOS CORREA¹; CARMEN FRANCUASY MARTINS NASCIMENTO²; RAFAELLE MARIA DA SILVA¹; CAROLINE MORAES MONTEIRO³; JOSIANA KELY MOREIRA DA SILVA³; DANIELE MAGALHAES SOUZA⁴.

1. UNIVERSIDADE DA AMAZÔNIA, - BRASIL; 2. CENTRO UNIVERSITÁRIO METROPOLITANO DA AMAZÔNIA, - BRASIL; 3. FACULDADE CONHECIMENTO E CIÊNCIA, - BRASIL; 4. FACULDADE INTEGRADA DA AMAZÔNIA, - BRASIL.

INTRODUÇÃO A má alimentação e o sedentarismo são os principais riscos globais que ameaçam a saúde e contribuem para o desenvolvimento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis, como doenças cardiovasculares, respiratórias, diabetes, câncer, além da obesidade que é considerada uma porta aberta para outras doenças. A obesidade afeta pessoas de todas as idades e diferentes grupos sociais, alcançando 650 milhões de pessoas no mundo. Um dos métodos mais utilizado para o diagnóstico é a antropometria, pelo seu baixo custo e fácil aplicabilidade, sendo capaz de mensurar o excesso de massa corporal, sua distribuição e relação direta com essas doenças. **OBJETIVO** Avaliar os fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis dos frequentadores da praça batista campos em Belém. **METODOLOGIA** A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa (78636717.8.00005701) e foi utilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido como requisito ético de participação. Estudo descritivo do tipo transversal, amostragem não probabilística por conveniência, realizada com indivíduos de ambos os sexos, idade entre 18 e 57 anos, divididos em Grupo Exercício e Grupo Sedentário, utilizou-se anamnese e antropometria, com as variáveis: peso, estatura, circunferências corporais (cintura, quadril, pescoço). Foi utilizado o teste t de Student com nível alfa de significância de 5% ($p \leq 0,05$). **RESULTADOS** Dos 84 indivíduos, 52 eram do Grupo Exercício e 32 do Grupo Sedentário. Ao avaliar o Índice de Massa Corporal, observou-se que no grupo exercício as mulheres (53,8%) apresentaram maior incidência de sobrepeso/obesidade comparado aos homens (42,3%), já no grupo sedentário, 64,7% mulheres foram diagnosticadas com sobrepeso/obesidade em relação aos homens (26,9%). Quanto a medida da circunferência do pescoço foi encontrada valores antropométricos mais elevados para o gênero masculino (53,8%) no grupo exercício e 38,5% no grupo sedentário, em comparação ao gênero feminino com 26,9% no grupo exercício ($p=0,03$) e 35,3% no grupo sedentário ($p=0,33$). Em relação a circunferência da cintura, notou-se dados significativos para o gênero masculino, apresentando 84,6% com baixo risco no grupo exercício ($p=0,0009$) e 34,6% grupo sedentário; quanto ao gênero feminino, observou-se valores mais elevados no grupo sedentário com 58,8% diagnosticando risco aumentado e 53,8% no grupo exercício. O índice de adiposidade corporal foi classificado elevado para todos os grupos, mostrando valores estatisticamente significativos para o grupo exercício com 92,3% no gênero masculino ($p=0,02$) e 61,5% para o grupo sedentário ($p=0,02$). Quanto a relação cintura estatura, todos os grupos

encontravam-se dentro dos padrões de normalidade, contudo, apenas o grupo exercício apresentou dados estatisticamente significativos, com 80,8% no gênero masculino ($p=0,003$) e 73,1% no gênero feminino ($p=0,03$). **CONCLUSÃO** O estudo revelou a prevalência de indivíduos com pré-disposição para Doenças Crônicas não Transmissíveis, pelas variáveis e valores de referências avaliados, certificando a necessidade de discussões a respeito desses resultados e o risco de desenvolvimento dessas doenças, levando em consideração a importância de expor tais informações à conhecimento público, como estratégia de prevenção e promoção à saúde, reforçando o entendimento de que para o tratamento eficaz, faz-se necessário o acompanhamento com equipes multiprofissionais.

Palavras-chave: antropometria; obesidade; doenças crônicas não transmissíveis;

DESEMPENHO FÍSICO DOS JOGADORES DE BEISEBOL COM E SEM ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL EM DIFERENTES FASES DA TEMPORADA

CESAR HENRIQUE DE CARVALHO MORAES; PAULA JUNKO UEHARA HORIGUCHI;
BETTINA GERKEN BRASIL.
UNIVERSIDADE PAULISTA, SÃO PAULO - SP - BRASIL.

INTRODUÇÃO Para o atleta de beisebol, assim como para qualquer praticante de atividade física, seja ele recreativo ou atleta profissional, o acompanhamento nutricional é um fator determinante para o bom rendimento esportivo em treinamentos e competições. No entanto, são raras as informações na literatura a respeito de atletas de beisebol no que se refere ao rendimento esportivo nas diferentes fases (amistosos e campeonatos) bem como o impacto no acompanhamento nutricional nesse contexto. **OBJETIVO** Avaliar o desempenho físico de jogadores de beisebol ao longo das fases de treinamento e competição comparando aqueles com e sem acompanhamento nutricional para diferentes as posições batters e pitchers. **METODOLOGIA** Estudo de desenho transversal com amostra não probabilística de jogadores de beisebol de idades entre 18 e 35 anos, do Grêmio Assistencial e Cultural GECEBS, Clube de Beisebol e Softbol. Foram coletados dados sociodemográficos, antropométricos, clínicos, quanto à participação em amistosos e competições e em relação a acompanhamento nutricional. As variáveis de desempenho batting average (AVG) e earned run average (ERA), foram consideradas para as posições batter e pitcher, respectivamente. A descrição dos dados ocorreu por média e desvio padrão (no caso de variáveis numéricas) e por frequência (no caso das variáveis categóricas). As médias das variáveis de desempenho referentes a cada posição de beisebol avaliada foram comparadas segundo tipo fase (amistoso, campeonato brasileiro e Taça Brasil) e acompanhamento nutricional (não realiza; já realizou e atualmente não; realiza). O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa e foi aprovado sendo registrado pelo parecer de número 3.677.211. **RESULTADOS** Os batters (arremessadores) tiveram idade média de 22,66 anos (DP=6,33), IMC médio de 26,79Kg/m² (DP=4,47), média de AVG=0,27, e 38,88% realizam acompanhamento nutricional. Já os pitchers, tiveram idade média 26,81 anos (DP + 4,64), IMC médio=25,94Kg/m² (DP + 3,11), média de ERA=6,05 (DP=7,01), e 63,63% realizam acompanhamento nutricional. Os gráficos de médias como barra de erros demonstraram que o

acompanhamento nutricional (comparado às demais condições) não foi significativo para o desempenho dos atletas para ambas as posições. A comparar o desempenho dos atletas nas posições ao longo das fases de atividade observou-se que conforme a temporada de jogos avança (de amistosos, passando por campeonato brasileiro até a Taça Brasil) os atletas apresentam queda no desempenho o que fica representado pela maior dispersão dos dados retratados pelas barras de erro com o avançar da temporada e para ambas as posições. **CONCLUSÃO** Foi verificado que o rendimento dos atletas não foi afetado pelo acompanhamento nutricional, o que pode decorrer da avaliação transversal e restrita realizada. Ademais, foi encontrado que independentemente da posição, com o avançar da temporada, o rendimento dos jogadores decai o que pode estar relacionado a pressão social para se ganhar o campeonato e grande dispersão de jogos no calendário, fatores que podem diminuir a adesão aos treinos com diminuição da motivação e concentração, em função deste contexto que pode se tornar estressante e gerador de ansiedade.

Palavras-chave: beisebol.ciências da Nutrição e do Esporte.desempenho atlético;