

NUTRIÇÃO

PROJETO DE INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA: Atividade física e suplementação nutricional na saúde e no esporte – projeto de nutrição esportiva (PROONE)

COORDENADOR: Thayana de Nazaré Araújo Moreira

PLANO DE TRABALHO: Perfil nutricional de atletas de handebol

ALUNO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA: Layo de Almeida Cortinhas

CURSO: Bacharelado em Nutrição

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação de desportistas; Elementos antioxidantes; Equipes de judô e musculação.

A alimentação de desportistas tem de estar adequada na qualidade e na quantidade de elementos antioxidantes que possam promover proteção frente ao estresse gerado pelo exercício físico. O objetivo do estudo foi quantificar o consumo de elementos antioxidantes na alimentação de desportistas de equipes de judô e musculação e comparar o consumo de micronutrientes antioxidantes com as DRIs. Trata-se de um estudo transversal e prospectivo. A amostra foi composta de 56 acadêmicos de nutrição praticantes de musculação em uma faculdade privada do Pará. Foram avaliados o consumo alimentar por meio da avaliação dietética. Quanto à alimentação, o consumo de nutrientes antioxidante regionais é insatisfatório. Independente do alcance das recomendações, as mulheres consomem níveis mais elevados.

PROJETO DE INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA: Atividade física e suplementação nutricional na saúde e no esporte – projeto de nutrição esportiva (PROONE)

COORDENADOR: Thayana de Nazaré Araújo Moreira

PLANO DE TRABALHO: Perfil nutricional de atletas de judô

ALUNO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA: Michele de Sousa Carneiro

CURSO: Bacharelado em Nutrição

PALAVRAS-CHAVE: Praticantes de judô; Desidratação; Protocolos I e II.

A saúde e o rendimento de atletas praticantes de judô tem se tornado um fato preocupante devido ao nível de desidratação evoluído, podendo ocasionar: fadiga, sede, inapetência, intolerância ao calor, tonturas, densidade urinária aumentada, oligúria e desvantagens na competição. O presente estudo é relevante por que avaliou o estado de hidratação pré e pós treinamento de atletas de judô de um projeto social da cidade de Belém do Pará. Trata-se de um estudo descritivo transversal, quantitativo e qualitativo. Participaram 20 atletas de ambos os sexos, com idades de 18 a 60 anos. O nível de desidratação foi obtido em dois momentos protocolo I e protocolo II. Observou-se que a taxa de sudorese e de perda de peso foi maior com a ingestão habitual do protocolo I em relação a ingestão induzida do protocolo II.

PROJETO DE INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA: Atividade física e suplementação nutricional na saúde e no esporte – projeto de nutrição esportiva (PROONE)

COORDENADOR: Thayana de Nazaré Araújo Moreira

PLANO DE TRABALHO: Perfil nutricional de atletas de triathlon

ALUNO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA: Antonia Suzele da Silva Reis

CURSO: Bacharelado em Nutrição

PALAVRAS-CHAVE: Desportista; Alimentação; Avaliação antropométrica.

É imprescindível que o desportista tenha conhecimento da importância da boa alimentação, combinada com a prática regular de atividade física para a manutenção da saúde. Este estudo investigou o estado nutricional, por meio da realização da avaliação antropométrica, de praticantes de judô e musculação. Trata-se de um estudo descritivo transversal, quantitativo e qualitativo. A amostra foi composta de 22 universitários, com idade média de $24,45 \pm 6,49$ anos, do gênero masculino e feminino. Foi verificada a composição corporal por meio da avaliação antropométrica. A maioria apresentou eutrofia, segundo o IMC. Ao ser avaliado o percentual de gordura, esse resultado mudou para sobrepeso.