

17. NUTRIÇÃO ALIMENTAR

17.1 CONSUMO PROTEICO DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO ATENDIDOS NO AMBULATÓRIO DE NUTRIÇÃO DA UNESC

Trespach, S.S.¹; Silva, C.M.¹; Honorato, M.O.¹; Leffa, P.S.¹; Lobo, A.S.²

¹ Acadêmicas do Curso de Nutrição;

² Professora do Curso de Nutrição.

Palavras chaves: Proteínas, alimentação, exercício

Introdução

Introdução: Todos os nutrientes têm sua importância na prática esportiva, no entanto, é comum observar um elevado consumo de proteínas por praticantes de exercícios, especialmente entre aqueles que objetivam otimizar o ganho de massa muscular. Apesar de seu efeito anabólico, não existe nenhuma vantagem no alto consumo proteico, tendo em vista que o organismo não tem a possibilidade de armazenamento deste nutriente e todo excesso calórico será armazenado na forma de gordura. O objetivo do estudo é avaliar o consumo proteico de indivíduos praticantes de musculação atendidos em um ambulatório de nutrição esportiva.

Metodologia

Metodologia: Participaram deste estudo 32 indivíduos, com idade entre 18 a 40 anos praticantes de exercícios físicos atendidos no ambulatório de nutrição da UNESC no ano de 2010, que tinham por objetivo o ganho de massa muscular. Os dados de consumo alimentar foram coletados por meio de um recordatório de 24 horas e quantificados com o auxílio do *software Dietwin* Profissional 2.0. O consumo alimentar foi comparado com as diretrizes de consumo para praticantes de exercícios físicos da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Também foram quantificadas as porções consumidas de carnes e de laticínios. Foram realizados procedimentos de estatística descritiva (média, desvio-padrão, frequências).

Resultados e Discussão

Resultados e Discussão: Os resultados apontaram uma baixa ingestão calórica (1996±772 kcal) e de carboidratos (55,8±8,2%). A média de ingestão proteica em percentual do valor calórico total foi 16,9±4,3% (acima do recomendado para indivíduos ativos) e em g/kg foi de 1,3±0,5g/kg

(abaixo do recomendado). Mais da metade da amostra (84,4%) ingeria o mínimo recomendado de porções de carne ao dia. No grupo do leite, 78,1% consumiam abaixo da recomendação. A maior parte da amostra (81,2%) não utilizava suplementos alimentares.

Conclusão

Conclusão: Os resultados demonstram um consumo insuficiente de alimentos que resulta em um baixo consumo de proteínas e carboidratos. Todavia, ao se analisar as escolhas alimentares, observou-se um consumo elevado de alimentos fontes de proteínas.

Fonte Financiadora

Agradecimentos: Projeto de Extensão/UNESC.

Referências Bibliográficas

Normas da ABNT 6023

Modalidade Pesquisa

17.2 NUTRIÇÃO E DOENÇA CARDIOVASCULAR: PERFIL LIPÍDICO COMO FATOR DE RISCO E UM GRUPO DE IDOSOS ATIVOS.

Baggio, D.¹ Daltoé, L.M.²

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição (UNESC).

² Nutricionista Professora Mestre do Curso de Nutrição (UNESC)

Palavras chaves: *Doença Cardiovascular, Idoso.*

Introdução

Introdução: O envelhecimento vem exigindo cada vez maior cuidado com a saúde e também uma preocupação maior com o combate às doenças. Assim, a população mundial está tendo maior expectativa de vida, mas também sendo o público alvo das doenças cardiovasculares (DCV), que acometem os indivíduos diferencialmente, ou seja, com menor frequência e gravidade naqueles que possuem uma trajetória e um cotidiano mais saudável. De acordo com a literatura, relata-se que a elevação sérica do colesterol total e da LDL-c, conjuntamente com a diminuição dos níveis de HDL-c, determina elevado fator de risco de mortalidade para doença cardiovascular. Este estudo teve como objetivo avaliar o perfil lipídico da dieta e sua correlação com os fatores de risco para doenças cardiovasculares em um grupo de idosos ativos

Metodologia

Metodologia: A pesquisa foi realizada com um grupo da terceira idade de um centro de convivência do município de Orleans – SC, idosos com 60 anos ou mais. Foi realizada por meio de entrevista pelo próprio pesquisador com aplicação de uma anamnese, recordatório 24 horas e de um questionário de frequência de consumo alimentar. Este estudo se caracteriza como quantitativo-descritivo, de corte transversal.

Resultados e Discussão

Resultados e Discussão: Participaram da pesquisa 79 idosos, sendo 6 homens (8%) e 73 mulheres (92%). A idade variou entre 60 e 86 anos, obtendo-se uma média de 70 anos. De

acordo com os resultados destacaram-se como fatores de risco mais prevalentes, os valores de CA aumentada com 93,15% para as mulheres e 66,67% para os homens indicando elevado fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Constatou-se obesidade em 64,38% das mulheres e 50% dos homens. Em relação ao perfil lipídico, o grupo estudado apresentou alta prevalência da HDL-c baixo com 87,67% para as mulheres e 100% para os homens.

Conclusão

Conclusão: Assim, verifica-se que a população estudada apresenta uma alta prevalência para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares futuramente. Aconselha-se, então, a necessidade de modificação no estilo de vida, como estratégia para reduzir estes fatores de risco

Fonte Financiadora

Fonte financiadora: Não obteve apoio para execução do trabalho. Os custos foram bancados pela pesquisadora.

Referências Bibliográficas

CASTRO, L. C. V. et al. Nutrição e doenças cardiovasculares: os marcadores de risco em adultos. *Rev. Nutr.*, Campinas, v.17, n.3, p.369–377, jul./set. 2004.

POLANCZYK, C. A. Fatores de risco cardiovascular no Brasil: os próximos 50 anos. *Arq. Bras. Cardiol.*, São Paulo, v.84, n.3, 2005, p.199-201.

17.3 PROJETO DE ATENÇÃO MULTIDISCIPLINAR À SAÚDE DO IDOSO: AÇÕES DA NUTRIÇÃO

Magalhães, M. M.C.B.¹; Furlanetto, C.A.¹; Velho, B.S.¹; Silva, T.W.¹; Magagnin, A.P.¹, Lobo, A.S.²

¹ Acadêmicas do Curso de Nutrição/ UNASAU/ UNESC

² Professoras do Curso de Nutrição/ UNASAU/ UNESC

Palavras chaves: Idosos. Nutrição. Qualidade de Vida.

Introdução

O envelhecimento é acompanhado por uma gama de mudanças fisiológicas, psicológicas, econômicas e sociais que podem afetar desfavoravelmente o estado nutricional. O Projeto de Atenção Multidisciplinar à Saúde do Idoso (PAMSI) desenvolve atividades desde o ano de 2009, e atualmente suas ações são financiadas pelo edital 07/2010 de Extensão da UNASAU/UNESC. O projeto conta com a participação dos cursos de Educação Física, Nutrição, Psicologia e Fisioterapia. O presente projeto é destinado a indivíduos de ambos sexos com idade igual ou superior a 60 anos, residentes no município de Criciúma e região. Participam das ações nutricionais três acadêmicas bolsistas, uma voluntária e dois professores do Curso de Nutrição. **Objetivo:** Este trabalho teve como propósito descrever as atividades desenvolvidas pelo curso de Nutrição aos participantes do PAMSI.

Metodologia

A população envolvida diz respeito a 60 idosos que participam das atividades físicas, grupos de apoio psicológico, atendimentos ambulatoriais e ações educativas em nutrição desenvolvidas pelo PAMSI.. Foram analisados os 11 registros dos atendimentos aos idosos feitos no ambulatório de nutrição da UNESC e das ações nutricionais (palestras e oficina de preparo de alimentos no realizadas no laboratório de Técnica e dietética) desenvolvidas de abril a julho de 2011.

Resultados e Discussão

Onze idosos receberam atendimento ambulatorial individualizado que incluía a aplicação de anamnese, avaliação do consumo alimentar por meio de inquéritos dietéticos, avaliação antropométrica e orientação nutricional. Os

atendimentos aconteciam sempre nas quartas-feiras, no período vespertino. Todos os idosos apresentavam algum tipo de doença crônica como diabetes, hipertensão, doença coronariana ou obesidade. Além disso, foram realizadas duas palestras: a primeira tratou da “Alimentação Saudável” (com a participação de 40 idosos), demonstrando, o que compõem uma alimentação saudável, sendo os grupos dos macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras). Já na segunda palestra o tema abordado foi “Vitaminas e Minerais” (44 idosos participaram), e os idosos puderam aprender que comer de tudo e de forma equilibrada é a melhor maneira para garantir uma alimentação um aporte adequado desses nutrientes e manter uma alimentação saudável. A partir dessas palestras foi realizada uma oficina de preparo de alimentos no laboratório de técnica dietética da instituição, onde os idosos aprenderam a elaborar receitas *light* e saudáveis, com intuito de melhor fixarem o que foi exposto nas palestras apresentadas anteriormente.

Conclusão

Com a realização desse projeto a comunidade idosa tem acesso a atendimento nutricional, melhorando seu estado nutricional e qualidade de vida. O projeto também tem possibilitado o desenvolvimento de projetos de pesquisa e a vivência do acadêmico como estagiário.

Fonte Financiadora

Edital de Extensão 07/2010 da UNASAU/UNESC.

Referências Bibliográficas

BUSNELLO, Fernanda Michielin. **Aspectos nutricionais no processo do envelhecimento.** São Paulo: Atheneu, 2007.

17.4 ASSOCIAÇÃO ENTRE O ESTADO NUTRICIONAL E A CAPACIDADE COGNITIVA DE UM GRUPO DE IDOSOS

Mondardo, I.¹ Daltoé, L.M.²

¹ Acadêmica - Curso de Nutrição (UNASAU/UNESC)

² Professora Orientadora – Curso de Nutrição (UNASAU/UNESC)

Palavras chaves: Estado nutricional de idosos, capacidade cognitiva, mini-exame do estado mental.

Introdução

Introdução: O envelhecimento populacional é um fato que ocorre em todo mundo e traz diversas modificações ao organismo humano, tanto fisicamente quanto psicologicamente. Com o aumento da expectativa de vida, o declínio cognitivo dos idosos começa a ganhar destaque, pois uma das preocupações dos idosos hoje em dia é o de tornarem-se dementes. Portanto o presente trabalho teve como objetivo associar o estado nutricional com a capacidade cognitiva de um grupo de idosos localizado no município de Timbé do Sul - SC.

Metodologia

Metodologia: Participaram do estudo 75 idosos, sendo eles 57 mulheres e 18 homens com idade entre 60 a 94 anos. O estado nutricional dos idosos foi avaliado através de métodos antropométricos, além do recordatório de 24 horas. A capacidade cognitiva foi avaliada através do mini-exame do estado mental. O trabalho foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética. E, todos os participantes assinaram o TCLE.

Resultados e Discussão

Resultados e Discussão: Foi encontrado no grupo 48% sobrepeso/obesidade, 43% eutróficos e 9% desnutrição. Percebeu-se baixa ingestão de folato com uma média de consumo diário de 131,23 mcg, tendo em vista que a carência desse nutriente pode acarretar em perda de memória. Em relação aos resultados do teste de mini-exame do estado mental, 60% da amostra apresentou sugestivo de déficit cognitivo, o que se torna preocupante, pois esses casos podem agravar e evoluir para demências se não houver tratamento, por fim, pode-se concluir que não houve associação estatisticamente significativa entre estado nutricional e capacidade cognitiva de idosos.

Conclusão

Conclusão: Foi concluído neste estudo que não há associação entre o estado nutricional e capacidade cognitiva do grupo estudado. Porém, 60% da amostra apresentaram sugestivo de déficit cognitivo, o que é um dado preocupante, pois se sabe que há grandes chances desses idosos sugestivos de déficit cognitivo tornarem-se dementes, em um período curto, de até 3 anos, trazendo implicações tanto em sua vida pessoal quanto para sociedade.

O estado nutricional de todos os idosos foi avaliado, onde segundo o IMC, 48% da amostra foram classificadas como obesas e 46% como eutróficas, sendo que a obesidade prevalece nas mulheres, apresentando riscos de acúmulo de gordura visceral intra-abdominal segundo a CC. Já os homens ficaram divididos em eutróficos e desnutridos, de acordo com a adequação da circunferência do braço. Além disso, a ingestão alimentar um dado relevante quanto ao baixo consumo de ácido fólico e cálcio.

Fonte Financiadora

Fonte financiadora: Todos os custos foram financiados pela pesquisadora.

Referências Bibliográficas

CORRAL; L.R. Epidemiologia da terceira idade. In: MAGNONI, D.; CUKIER, C./ OLIVEIRA, P. A. **Nutrição na terceira idade.** São Paulo: Sarvier, 2005, p. 3-13.

ZAMBONI, A.; KIK, R.M.; DAL TOE, T.F.D. Demências. In: BUSNELLO, F.M. **Aspectos nutricionais no processo do envelhecimento.** São Paulo : Atheneu, 2007. Cap. 20, p.191-195.

ações do Projeto de Atenção Nutricional ao Praticante de Exercícios Físicos e Atletas

Silva, C.M.¹; Leffa, P.S.¹; Trespach, S.S.¹; Bongioiolo, A.M.²; Lobo, A.S.²

¹ Acadêmicas do Curso de Nutrição/ UNASAU/ UNESC

² Professoras do Curso de Nutrição/ UNASAU/ UNESC

Palavras-chaves: Nutrição no esporte, Exercício, Atletas.

Introdução

Na literatura encontram-se descritos os benefícios da prática adequada de exercícios físicos. Da mesma forma, está bem estabelecido que uma boa nutrição exerce papel fundamental no treinamento físico, podendo fornecer nutrientes necessários para otimizar o desempenho, reduzir a fadiga e o risco de lesões em atletas e praticantes de exercícios físicos, garantindo uma rápida recuperação e obtendo uma composição corporal favorável. Desta forma, muitos indivíduos têm procurado orientação nutricional com vistas a alcançar seus objetivos e melhorar sua *performance* na prática esportiva. O projeto de extensão da Unidade Acadêmica da Saúde (UNASAU) denominado "Projeto de Atenção Nutricional ao Praticante de Exercícios Físicos e ao Atleta" tem por objetivo prestar atendimento nutricional e fornecer orientações sobre alimentação a praticantes de exercícios físicos e atletas de Criciúma e de regiões vizinhas, de forma individualizada ou em grupos.

Metodologia

O projeto desenvolve atividades desde o ano de 2009, contando com a participação de dois bolsistas, um voluntário e dois professores do curso de Nutrição da UNESC. O atendimento ambulatorial individual inclui avaliação antropométrica e do consumo alimentar, orientação sobre alimentação e suplementação para a prática esportiva e prescrição de dieta. Também são realizadas palestras a grupos de praticantes de exercícios e assessoria a equipes esportivas. Foram levantados dados dos atendimentos ocorridos de abril a julho de 2011.

Resultados e Discussão

Além dos atendimentos ambulatoriais individuais no ambulatório de nutrição, os bolsistas do projeto ministraram três palestras para praticantes de academias de praça do município

de Criciúma-SC, atendendo cerca de 80 indivíduos. Na ocasião, foram fornecidas orientações nutricionais e feito o esclarecimento de dúvidas acerca do tema nutrição e exercício. Também foram realizadas avaliações antropométrica e nutricional de 24 atletas da modalidade de futsal feminino de uma equipe da UNESC. Por fim, o projeto tem atuado na coleta de dados de consumo alimentar e prescrição dietética de um grupo com 35 participantes de um programa de exercícios físicos visando emagrecimento, totalizando 385 atendimentos até julho de 2011.

Conclusão

Por meio deste projeto a comunidade tem acesso ao atendimento individual, promovendo o alcance de seus objetivos com a prática esportiva, melhorando seu estado nutricional e qualidade de vida. O projeto também tem possibilitado o desenvolvimento de projetos de pesquisa e a experiência do acadêmico como estagiário na área do esporte, área esta que se encontra em ascensão, além de fortalecer ainda mais o compromisso da UNESC para com a comunidade.

Fonte Financiadora

Edital de Extensão 07/2010 da UNASAU/UNESC.

Referências Bibliográficas

CARVALHO, et al. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Rev Bras de Med do Esporte**, v.9, n.2, mar/abr.2003.

CARVALHO, J.R. **Nutrição Esportiva**: uma visão prática. 1ª ed. São Paulo: Manole, 2002. p. 27-46

TIRAPEGUI, J. Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física. São Paulo: Atheneu, 2005.

