

SAU-20

**AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DO ATLETA ADULTO
AMAZONENSE****Jamile Lobo Freire¹; Fernando Hélio Alencar²; Ozanildo Vilaça do Nascimento³.****¹Bolsista PIBIC/INPA; ²Orientador CPCS/INPA; ³Co-Orientador UFAM.**

Estudos recentes baseados em evidências científicas vem demonstrando que a performance e a saúde dos atletas podem ser melhoradas com a modificação de suas dietas. Segundo Lotero (2001), os problemas relacionados ao excesso de nutrientes, como obesidade, ou carência destes, como desnutrição e anemia, devem configurar entre as prioridades das ações atuais de saúde. Portanto, cuidando devidamente de sua alimentação, o atleta conseguirá: - preservar sua composição corporal (músculos, ossos e gordura); - favorecer o funcionamento das vias metabólicas associadas à sua modalidade desportiva; - armazenar energia (glicogênio muscular); retardar a fadiga pelo aumento da resistência ao exercício, contribuindo para o incremento da massa muscular (hipertrofia); - auxiliar na recuperação de lesões ou traumas, eventualmente, provocados pelo exercício, além do fornecimento balanceado e completo de todos os nutrientes necessários ao organismo. Portanto uma rotina de treinamento diário pode duplicar ou triplicar as necessidades do atleta em relação aos requerimentos calóricos, sendo assim, imprescindível, uma oferta diária adequada em: carboidratos, proteínas, gorduras balanceadas, vitaminas e água de boa qualidade. Na cidade de Manaus a maioria dos trabalhos sobre avaliação do estado nutricional e sua correlação com a atividade física envolve apenas adolescentes (Nunes, 2004). Objetivando o preenchimento desta lacuna, o presente estudo viabilizou a investigação do estado nutricional e seus determinantes em atletas adultos. O universo de estudo envolveu 90 atletas do gênero masculino (21 a 60 anos), tendo como critérios de inclusão o voluntariado, estarem inscritos há pelo menos um ano no projeto Amazonas Campeão, residirem na cidade de Manaus e não apresentar nenhuma patologia no dia da investigação. Os dados antropométricos (peso e altura) foram coletados segundo os critérios de Petroski, 2003. Na avaliação antropométrica foi utilizado o Índice de Massa Corporal – IMC (peso / estatura²), obedecendo aos pontos de corte estabelecidos por Frinsancho, 1990. A análise dos resultados evidenciou uma ocorrência de 32,5% de sobrepeso, nas idades entre 26 a 35 anos e 47,52% nas idades superiores a 36 anos. Pesquisas envolvendo atletas, desenvolvidas no Sul e Sudeste do Brasil, evidenciaram valores superiores aos registrados no presente estudo (Martins et., al., 2001). Resultados divergentes são registrados no Nordeste Brasileiro por Pontes & Souza 2004; o que sugere uma possível influência ambiental na determinação do biótipo dos diferentes grupos

populacionais. Merece ser enfatizado que os valores de IMC compatíveis com sobrepeso registrados entre os atletas amazonenses predominam naqueles com idade superior a 26 anos, o que configura uma limitação do IMC, em diferenciar o acúmulo de massa muscular ou hipertrofia do acúmulo de massa adiposa, podendo conseqüentemente originar resultados falso-positivos. É notório na Amazônia a existência de uma grande miscigenação, caracterizando assim, diferentes biótipos e estilos de vida que podem interferir na composição do IMC (Guerrero, 2000).

Tabela 1: Distribuição do IMC (kgm^2) segundo a idade dos atletas – Manaus, Am - 2005

ESTADO NUTRICIONAL

FAIXA ETÁRIA

EUTROFICOS $18 \leq \text{IMC} < 25$	n = 30	60 %	n = 13	48,1 %	n = 4	47	(30,8 %)
SOBREPESO $25 \leq \text{IMC} < 30$	n = 20	40%	n = 14	51,9 %	n = 9	43	(69,2 %)
Total	n = 50	100%	n = 27	100%	N = 13	90	(100%)

Frisancho, A. R. 1990. Antropometric standards for the assessment of growth and nutritional status. University the Michigan Press, Ann Arbor.

Guerrero, A.F.H. 2000. Fatores determinantes do estado nutricional do idoso de Nova Olinda do Norte - Amazonas. Dissertação de Mestrado em Ciência do Alimento. UFAM. Manaus – Am.

Lotero, A. H. 2001. Anemias. Revista Perspectivas Médicas, 12:5 -8.

Nunes, T.S. 2004. Perfil Nutricional de atletas adolescentes da Fundação Vila Olímpica de Manaus. 112. F. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Farmácia da Universidade Federal do Amazonas.

Petroski, E. D. 2003. Antropometria técnicas e padronizações. 2 ed. Pallotti, Rio Grande do Sul.

Pontes, L.M; Souza, M.S.C; 2004. Inter-relação entre níveis de atividade física, hábitos alimentares e marcadores da composição corporal em adultos de ambos os sexos. Programa de Pós Graduação Stricto Sensu em Ciências da Nutrição. UFPB.

Trabalho aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UFAM – nº 041/2005 dia 19 de maio de 2005.