

RELAÇÃO ENTRE CONSUMO ALIMENTAR E GASTO ENERGÉTICO EM PRATICANTES DE *TRIATHLON*

PIGNATA, B.H.; DA SILVA NETO, L.V.; SCHWERDTFEGER, C.W.; VALIM GOBBO, M.L.A.; ANDRIES JUNIOR, O.

Laboratório de Atividades Aquáticas - FEF / UNICAMP – PIBIC, CNPq

O *triathlon* é uma modalidade esportiva, composta de três fases (nadar, pedalar e correr) de alta intensidade e longa duração, atenuando-se conforme a distancia da prova. Por se tratar de um esporte que prioriza o metabolismo aeróbio, havendo um grande gasto energético, a necessidade de uma adequada alimentação é importância, na busca por um melhor rendimento, interferindo na *performance* dos atletas e também no auxílio à manutenção da saúde.

A aplicação de recomendações nutricionais para atletas é um importante instrumento teórico para um planejamento dietético. O Déficit de ingestão de energia pode resultar num insuficiente fornecimento de nutrientes relacionados às funções metabólicas, como a reparação tecidual, estrutural e resposta imunológica. A ingestão de carboidratos durante provas longas mantém o rendimento elevado, e que a utilização desta estratégia durante os treinos permite ao atleta trabalhar com maior carga por mais tempo.

O objetivo da pesquisa é descrever as práticas alimentares de 3 dias seguintes (2 semanais e 1 de fim de semana), em praticantes de *triathlon*, comparando-os com o gasto energético dos mesmos, levando em conta as quantidades de macronutrientes (Carboidratos, Proteínas e Lipídios) em cima desse consumo total alimentar e das recomendações do *American College Sports Medicine (ACSM)* e *Dietary reference intake (DRIs)*.

Participaram do estudo 09 sujeitos pertencentes da equipe de *triathlon* da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas – FEF/UNICAMP, sendo 6 do sexo masculino e 3 do sexo feminino. Os sujeitos são das categorias amadoras com uma prática de no mínimo 1 ano na modalidade e treinam cinco vezes semanais com duração de 90 minutos por treino.

Os dados foram coletados através de recordatório alimentar, e foram analisados com o teste “t” pareado. Não foram encontradas diferenças significativas para $p \leq 0,05$ quando comparado gasto energético e consumo alimentar nos grupos.

Referente à porcentagem, as análises e seguindo os referenciais, a ingestão do macronutriente carboidrato ficou abaixo do recomendado em dados médios para ambos os gêneros e no geral (masculino e feminino); já para o consumo de proteínas ficou dentro da faixa indicada, o consumo de gorduras em porcentagem ficou dentro do indicado em valores médios para ambos os gêneros e geral, seguindo as determinações da *DRIs*.

Para o consumo em gramas, a ingestão do macronutriente carboidrato ficou abaixo do recomendado em dados médios para ambos os gêneros e geral; para o consumo de proteínas e para os lipídios (gorduras) estes ficaram dentro da faixa indicada, conforme os cálculos para as verificações dos mesmos.

Concluimos que apesar de não haver diferenças estatísticas entre os valores absolutos em quilocalorias (Kcal) do consumo alimentar e gasto energético, a alimentação deve ser melhor balanceada no sentido de oferecer o necessário e manter a *performance* dos indivíduos para a prática do *triathlon*.