

RELAÇÃO ENTRE CONSUMO ALIMENTAR E GASTO ENERGÉTICO EM TRIATHLETAS

PIGNATA, B.H., ANDRIES JUNIOR, O. – Laboratório de Atividades Aquáticas - FEF / UNICAMP – CNPq

O triathlon consiste em uma modalidade esportiva, esportes combinados, de alta intensidade e longa duração, e atenuando-se conforme a distancia do triathlon a ser percorrida. Por se tratar de um esporte que prioriza o metabolismo aeróbio, havendo um grande gasto energético, a necessidade de uma adequada alimentação, ingestão alimentar, é de extrema importância, na busca por um melhor rendimento, melhor resultado nas provas, 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 aos mesmos para um planejamento dietético. O Déficit de ingestão de energia pode resultar em um insuficiente fornecimento de nutrientes relacionados às funções metabólicas, como a reparação tecidual, estrutural e resposta imunológica. 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 atletas de triathlon, apresentando-os hábitos alimentares, comparando-as com o gasto energético conforme as prescrições de treinamento do grupo em pesquisa, e assim diagnosticar falhas no qual serão necessárias devidas correções, caso sejam encontradas falhas, na manutenção dos treinos e saúde dos atletas.

Farão parte do estudo 10 sujeitos pertencentes a equipe de triathlon da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas – FEF/UNICAMP, sendo 6 do sexo masculino e 4 do sexo feminino. Os sujeitos são das categorias amadoras com uma prática de no mínimo 1 ano na modalidade e estar treinando por cinco vezes semanais com uma duração entre uma hora a uma hora e meia.

As informações acerca da ingestão de alimentos serão obtidas pelo método de *Registro Dietético*; neste os registros dietéticos são descrições alimentares detalhadas, realizadas pelo indivíduo ao longo de todo o dia, envolvendo alimentos específicos ingeridos e tamanhos de porções estimadas com base em medidas caseiras, e tomadas as devidas precauções, torna-se um método bastante útil e preciso na prescrição de dietas personalizadas. Alguns alimentos são ingeridos diariamente, enquanto outros apresentam variação no cardápio do indivíduo. Portanto,

recomenda-se o registro da ingestão de alimentos tanto em dias da semana como em seu final, já que os consumos de final de semana são bastante variáveis individualmente.

Referente aos dados dos gastos energéticos da população em estudo deverá ser estimado mediante administração de instrumento retrospectivo de auto-recordação das atividades diárias desenvolvidas para um ou mais dias da semana. Para a administração deste instrumento, o dia é dividido em 96 períodos de 15 minutos cada, onde o indivíduo deverá informar que tipo de atividade dominante realizava em cada fração de 15 minutos do dia, além de sua atividade como atleta, conforme questionário montado em folha sulfite e seguindo padrões relacionados ao gasto energético do programa software SAPAF Adulto - Sistema de Avaliação e Prescrição da Atividade Física, versão 4.0.