



Análise do consumo alimentar e do balanço nitrogenado de atletas corredores de rua em Cuité-PB.

Carlos Eduardo da Silva Costa¹, Fillipe de Oliveira Pereira²

RESUMO

O ato cotidiano e sistemático de atividade física é alvo de diversas pesquisas no sentido de cada vez mais confirmar os benefícios deste hábito. Os atletas, em especial os de endurance, devido a singularidades do exercício e também as mudanças bioquímicas e fisiológicas geradas, passaram a ser grande objeto de pesquisa no intuito de descobrir alternativas que gerem melhoras de performance e saúde, como uma dieta que supra as necessidades energéticas destes atletas a fim de evitar a proteólise, que a depender da ingestão calórica, pode ocorrer como alternativa para gerar vigor na excursão do exercício; Dessa forma, se propôs a avaliar o consumo alimentar e o balanço nitrogenado de atletas amadores ou profissionais da cidade de Cuité-PB. Para a execução da pesquisa foram selecionados atletas amadores ou profissionais praticantes de corrida de rua, maiores de idade, do sexo masculino e foram avaliados de cada corredor a composição corporal, avaliação do consumo alimentar dosagem de ureia urinária, determinação do balanço nitrogenado e posteriormente foi feita a análise estatística para melhor análise de resultados. Como resultado, a análise de dados mostra que, comparados a literatura, todos os parâmetros avaliados se encontram adequados com algumas ressalvas na baixa quantidade no consumo de alguns micronutrientes (cálcio, magnésio, vitamina B2 e vitamina B6) quando comparados aos valores recomendados. Dessa forma, pôde-se concluir que praticamente todos os valores correspondem as referências da literatura, porém, a avaliação do balanço nitrogenado é negativo, podendo ser explicado pela duração e intensidade da atividade realizada.

Palavras-chave: Atividade física, Antropometria, Endurance.

¹Aluno do curso de nutrição, Unidade Acadêmica de Saúde, UFCG, Cuité, PB, carloseduardo9992@gmail.com

²Doutor, Professor Adjunto IV, Unidade Acadêmica de Saúde, UFCG, Cuité, PB, fillipeopereira@ufcg.edu.br



Analysis of food intake and nitrogen balance of street runners in Cuité-PB.

ABSTRACT

The daily and systematic act of physical activity is the target of several researches to increasingly confirm the benefits of this habit. Athletes, especially those of endurance, due to exercise singularities and also the biochemical and physiological changes generated, have become a major research object in order to find alternatives that generate performance and health improvements, such as a diet that meets the needs of these athletes in order to avoid proteolysis, which, depending on the caloric intake, may occur as an alternative to generate vigor in the exercise excursion; Thus, it was proposed to evaluate the food intake and nitrogen balance of amateur athletes or professionals from the city of Cuité-PB. For the research excursion were selected male amateur athletes or professional street runners, and were assessed from each runner body composition, food intake assessment urinary urea dosage, determination of nitrogen balance and subsequently Statistical analysis was performed for better analysis of results. As a result, data analysis shows that, compared to the literature, all evaluated parameters are adequate with some caveats in the low amount of some micronutrients (calcium, magnesium, vitamin B2 and vitamin B6) consumption when compared to the recommended values. Thus, it could be concluded that practically all values correspond to literature references, however, the assessment of nitrogen balance is negative and can be explained by the duration and intensity of the activity performed.

Keywords: physical activity, anthropometry, endurance.