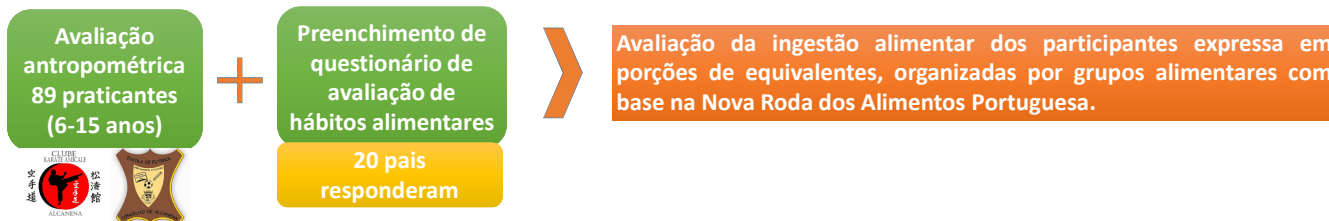


Avaliação de hábitos alimentares de praticantes de Karatê e Futebol no concelho de Alcanena

Autores: André Duarte – Nutricionista Estagiário da Junta de Freguesia de Bugalhos; Rui Jorge – Centro de Investigação Interdisciplinar Egas Moniz e Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Santarém

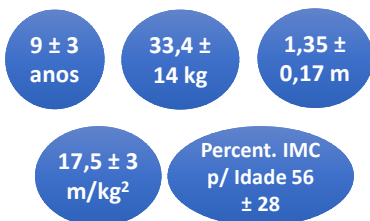
Introdução: Os estilos de vida e hábitos alimentares afetam no crescimento e desenvolvimento ao longo da vida. O objetivo deste estudo foi a identificação de comportamentos alimentares nesta população e as principais diferenças face às recomendações da Nova Roda dos Alimentos Portuguesa.

Metodologia:



Resultados:

Dados antropométricos recolhidos:



Hábitos pré, durante e pós-treino:

- Dos participantes, 45% faz refeição pré-treino entre 30min a 1h antes do treino e 95% tem a refeição pós-treino até 1h após findado o treino;
- Durante o treino, 70% dos participantes bebem água. Nenhum participante recorre a bebidas isotónicas ou desportivas;
- Todos os grupos alimentares encontravam-se dentro dos intervalos recomendados, com exceção do grupo de carnes, pescado e ovos, que estavam acima das referências (≈9 porções/dia). O aporte hídrico foi inferior às recomendações (≈600mL/dia);
- Na Figura 1 é encontra-se a comparação entre a Nova Roda dos Alimentos Portuguesa e a Roda de Alimentos recriada com base no resultado dos inquéritos recolhidos.

Qual é a Roda dos Alimentos do seu atleta?

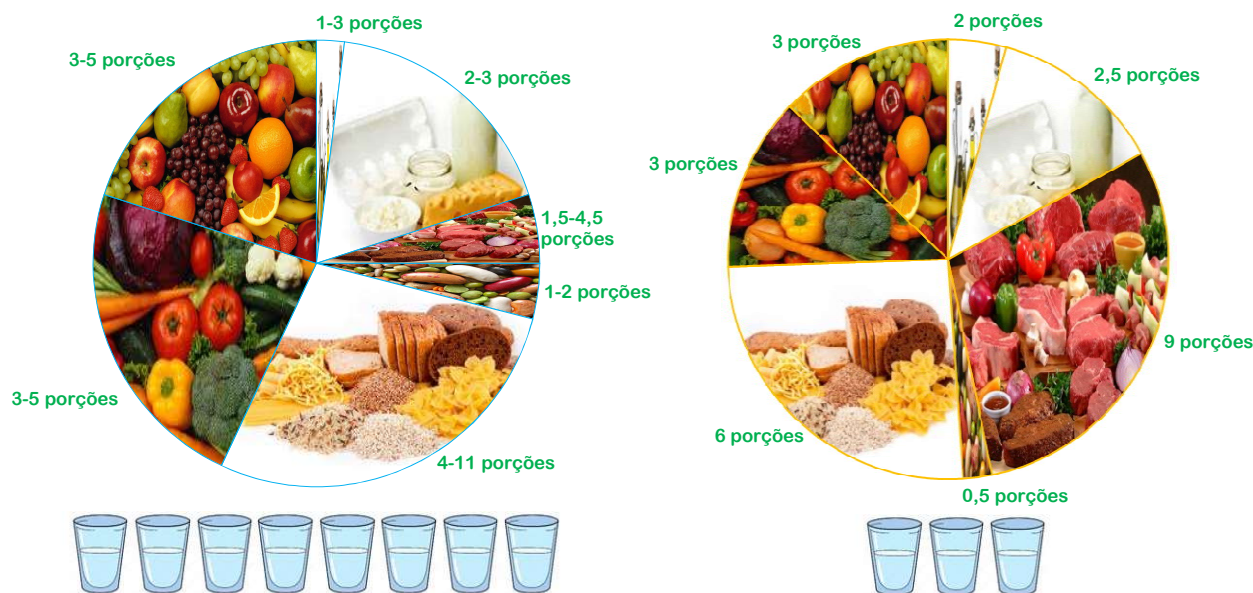


Figura 1: Comparação entre Roda dos Alimentos (roda da esquerda) saudável e a Roda de Alimentos representativa dos hábitos alimentares das crianças praticantes de futebol e karatê.

Discussão: Menos de 25% dos pais responderam ao questionário, o que comprometeu os resultados quanto à avaliação dos hábitos alimentares. O consumo de carne, pescado e ovos superou o dobro do limite máximo recomendado (4,5 porções/dia), o que desproporcionou a roda dos alimentos criada. As recomendações hídricas são de 8 copos de 200mL/dia e a média total contabilizada não ultrapassou o equivalente aos 3 copos. Com este estudo verificaram-se hábitos alimentares desajustados, com excesso proteico e baixo aporte hídrico.

Apoios: