



Avaliação Nutricional no Esporte



Neste conteúdo, serão abordados os tópicos essenciais que uma avaliação nutricional deve abranger:¹

1 - O papel da Avaliação Nutricional;

2 - Avaliação da Dieta;

3 - Exames Bioquímicos;

4 - Testes Antropométricos para avaliar a Composição Corporal.

O papel da Avaliação Nutricional ²

A avaliação do estado nutricional dos praticantes de atividades físicas tem como objetivo compreender a associação entre nutrição, saúde e desempenho esportivo.

A Nutrição pode ajudar a:

**Prevenir
lesões**

**Intensificar a
recuperação do
exercício**

**Auxiliar na
manutenção do
peso corporal**

**Melhorar a
saúde de
modo geral**

Avaliação da Dieta ³

A partir de um questionário de frequência alimentar, o entrevistado descreve a ingestão usual de uma lista de diferentes alimentos e a frequência de consumo por dia, semana ou mês. Seguindo uma avaliação nutricional criteriosa, é necessário realizar os cálculos de gastos energéticos para poder fazer as prescrições nutricionais necessárias aos atletas.

A necessidade calórica dietética é influenciada por hereditariedade, sexo, idade, peso corporal, composição corporal, condicionamento físico e fase de treinamento. Devem ser levadas em consideração a frequência, a intensidade e a duração das sessões de exercícios físicos.

Exames Bioquímicos ²

A utilização de exames laboratoriais na prática clínica possibilita a detecção de deficiências nutricionais, risco cardiovascular, controle glicêmico, dentre outras situações clínicas que o profissional de saúde poderá intervir com o planejamento dietético.

Testes nutricionais realizados em laboratório e utilizados para estimar a disponibilidade de nutrientes em líquidos e tecidos biológicos, são cruciais para a avaliação das deficiências de nutrientes, tanto clínicas como subclínicas. O tamanho das reservas de um nutriente pode variar continuamente, desde a deficiência, até níveis tóxicos de concentração.

Testes Antropométricos para avaliar a Composição Corporal

A antropometria envolve a obtenção de medidas físicas de um indivíduo como: altura, peso, espessuras de dobras cutâneas e medidas de cintura. Estas medidas podem ser utilizadas para monitorar os efeitos das intervenções nutricionais.

Índice de Massa Corporal (IMC) ⁴

O IMC é um método para determinar se o peso de um adulto é apropriado para a altura e não mede a gordura corporal.



IMC = Peso (kg) ÷ Altura (m²)

Ex: Mulher com 1,72 de altura e 84 kg.

IMC = 84 ÷ 1,72² = 84 ÷ 2,96 = **28,4**

Resultado – Sobrepeso

Classificação do IMC

Abaixo de 18,5	Abaixo do peso
De 18,5 a 24,9	Peso saudável
Entre 25 e 29	Sobrepeso
Acima de 30	Obeso

Composição Corporal

A composição corporal é utilizada com outros fatores de avaliação, considerando massa muscular e peso do esqueleto, que podem interferir no peso final. Atletas por exemplo, possuem em alguns casos a classificação de sobrepeso dentro do IMC devido ao alto peso de sua massa muscular. Porém, ao avaliar a composição corporal nota-se que este indivíduo possui baixa quantidade de gordura e maior quantidade de massa magra, considerado assim, uma pessoa saudável.

Dobras Cutâneas

Os locais de dobras cutâneas identificados como os mais correspondentes da gordura corporal são acima do tríceps e do bíceps, abaixo da escápula, acima da crista ilíaca (supra-ilíaca) e na parte superior da coxa.



Medidas de Circunferência ²

A presença de gordura corporal em excesso no abdome é um fator de risco para doenças crônicas associadas à obesidade e síndrome metabólica.

A proporção da medida entre a cintura e o quadril (PCQ) detecta o risco de acordo com os resultados: de > de 0,8 para mulheres e > de 1 para homens.

Análise de Bioimpedância Elétrica ⁵

Trata-se da análise de composição corporal em relação à água, pois o tecido magro possui uma condutividade elétrica maior e uma impedância menor do que o tecido de gordura devido ao seu teor de eletrólitos, sendo considerada uma medida mais confiável quando comparada ao IMC, às dobras cutâneas ou medidas.

A avaliação do Estado Nutricional no Esporte constitui um processo contínuo e dinâmico que envolve não somente a coleta inicial de dados, mas também reavaliações periódicas.

nutren[®]
protein

CONTÊM GLÚTEN



Cafeína

20
Vitaminas
e minerais

Zero
adição de
açúcares*

CONTÊM GLÚTEN

1. MAUGHAN, R. J.; BURKE, L. M. Manual de Ciência e Medicina Esportiva: Nutrição Esportiva. Porto Alegre, RS: Artmed, 2004. 2. MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. 11. ed. São Paulo, SP: Roca, 2005. 3. SILVA, J.P et al. Parâmetros utilizados na Avaliação Nutricional de praticantes de capoeira. Acadêmica, Batatais, v. 8, n. 5, p. 29-35, jul./dez. 2018. 4. Lee, R.D., Nieman, D.C. Nutritional assessment, ed 3. New York: McGraw-Hill, 2003. 5. Elsayed, E.F. et al. Waist-to-hip ratio and body mass index as risk factors for cardiovascular events in CKD. Am J Kidney Dis. 2008; 52:49.



Loja virtual da Nestlé:
www.nutricaoatevoce.com.br

NHS203

Para mais informações, acesse: www.avantenestle.com.br
Serviço de atendimento ao profissional de saúde 0800-7702461

Material destinado exclusivamente a profissionais da saúde. Proibida a distribuição aos consumidores.

