

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE PACIENTES ADULTOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA ATENDIDOS EM UMA CLÍNICA ESCOLA DE NUTRIÇÃO

Jeferson Alencar Carlini

Ana Lia Salbego Rutkankis

Márcia Fernandes Nishiyama

Eloá Angélica Koehnlein

Késia Zanuzo

Mariana Arent Pawlak

Daniela Denize Klein

Amanda Rocha Fujita⁸

Encontram-se vários estudos que relacionam uma boa qualidade de vida com atividades físicas e uma alimentação saudável. A prática de exercícios físicos envolve muito mais que estética, uma vez que são inúmeros os benefícios proporcionados a quem pratica algum tipo de atividade. Os profissionais da saúde já apresentam por hábito, o incentivo à prática de atividades que contribuam para cessar o sedentarismo, proporcionando aos indivíduos uma prevenção de doenças e/ou no auxílio à tratamentos de saúde. Este trabalho teve como objetivo, identificar o estado nutricional e características alimentares de pacientes adultos praticantes de atividade física atendidos em uma Clínica Escola de Nutrição. Para a coleta de dados, utilizou-se 91 prontuários deste grupo selecionado, que foram atendidos durante o período de março a novembro de 2015. Para a análise do peso, utilizou-se o índice de massa corporal (IMC), que considera o peso e altura do paciente. Avaliando o grupo estudado, encontrou-se idade média de 36 anos, sendo 80% de mulheres e 20% de homens. Do total dos pacientes analisados, 1% foi diagnosticado com desnutrição grau I, 28% apresentavam-se eutróficos, 44% com sobrepeso, 20% obesidade grau I, 5% com obesidade grau II e 1% obesidade grau III. Para identificar o consumo alimentar, as informações foram comparadas com a recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2012), que preconiza um consumo de frutas, legumes e verduras de 400 gramas diários; e para a prática de atividade física a recomendação é de 150 minutos ou mais por semana. Sobre o tempo de exercício executado, 63% do total da amostra atenderam ao recomendado pela OMS, sendo que as modalidades citadas foram: caminhadas (60%), lutas (29%) e 11% descreveram que praticavam as duas modalidades de exercícios, aeróbico e anaeróbico. No quesito consumo de frutas, legumes e verduras, 42% deste público ingeriram quantidades adequadas, que são 400 gramas ou mais por dia. Desta forma, concluiu-se que a população feminina foi a que mais procurou pelo atendimento clínico nutricional, sendo estas, mulheres jovens, com peso excessivo, com predomínio da realização de exercícios aeróbicos focados na

perda ponderal, de forma que demonstraram um consumo inadequado de frutas, legumes e verduras. Torna-se evidente a correção dos hábitos alimentares para proporcionar uma adequação entre a alimentação de qualidade e a prática de atividade física, atendendo às necessidades e expectativas desta população.

Palavras-chave: Exercício físico. Consumo alimentar. Perda de peso.