

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: ATENDIMENTOS NUTRICIONAIS AO PÚBLICO
PRATICANTE DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Morgana Agostini^a, Joana Zanotti^{a*}, Ana Lúcia Hoefel^a

a) Centro Universitário da Serra Gaúcha - FSG.

*Autor correspondente (orientador)

Joana Zanotti, endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias
do Sul - RS - CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Ciências da Nutrição e do Esporte.
Exercício. Assistência Ambulatorial.

INTRODUÇÃO: Devido as mudanças no estilo de vida, hábitos alimentares, práticas de exercícios e atividades físicas, a população vem sofrendo alterações no estado nutricional, em consequência disso, tem crescido significativamente os casos de sobrepeso e obesidade. Por esta razão, o interesse em frequentar academias de ginástica e realizar algum exercício físico se tornou algo importante e cada vez mais frequente na rotina de muitas pessoas (DINIZ JÚNIOR, et al., 2010). Além da prática esportiva, a alimentação balanceada permite ao indivíduo a melhor forma de atingir seu objetivo, tanto estéticos, de performance ou qualidade de vida (CARDOSO, MADERS e VIEIRA, 2016). O objetivo deste relato é descrever as atividades desenvolvidas por um bolsista de Nutrição em um Projeto intitulado Nutrição Esportiva, oferecido pelo Centro Universitário da Serra Gaúcha - FSG.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: A taxa metabólica basal de um adulto sedentário corresponde de 60 a 70% do gasto energético diário, sendo influenciado pelo tamanho e composição corporal. O gasto energético através da atividade física é variável conforme cada indivíduo, representando 15 a 50% do gasto energético diário, sendo necessário considerar duração, intensidade, nível de condicionamento físico e alimentação (ALVES, et al., 2013). O indivíduo fisicamente ativo necessita de uma alimentação adequada, com o fornecimento equilibrado e suficiente de nutrientes para aprimorar o desempenho durante o exercício, melhorar desempenho físico, promover recuperação muscular, prevenir lesões e manter saudável o sistema imunológico (MCARDLE, KATCH, KATCH, 2014). **MATERIAL E MÉTODOS:** O presente trabalho faz parte de uma atividade extensionista, a qual relata a experiência de uma acadêmica na vivência prática do profissional nutricionista, em âmbito clínico nutricional, com enfoque em nutrição esportiva. O projeto é vinculado com o Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG), ofertado a população em

geral praticante de exercícios físicos desde o ano de 2015. Porém este estudo contabilizou as consultas a partir do ano de 2017. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** De março a agosto de 2017 foram realizados 83 atendimentos nutricionais, contabilizando 22 atendimentos de primeira avaliação e 61 retornos. O projeto possui atualmente uma média de 12,5 atendimentos ao mês com um total de 15 pacientes ativos. Destes, 10 pacientes do sexo feminino, 9 mulheres com faixa etária de 19 a 54 anos e 1 adolescente de 17 anos, 5 pacientes do sexo masculino, todos com faixa etária de 19 a 44 anos. Neste período, 9 pacientes não aderiram aos atendimentos, o correspondente a 40,9% do total, destes, 55,5% (n=5) realizaram 2 atendimentos e 44,44% (n=4) realizaram 3 atendimentos. **CONCLUSÃO:** Diante deste estudo verifica-se o interesse na população em buscar auxílio nutricional com o exercício físico associado, também se identifica, na maioria dos casos, o interesse estético como o principal objetivo. A experiência relatada é muito importante e tem papel fundamental na vida do acadêmico, contribuiu com o desenvolvimento profissional e social, otimizando habilidades que já podem ser executadas antes mesmo da formação.

REFERÊNCIAS

ALVES, L.R.; et al., Efeito da dieta e atividade física personalizada na composição corporal em mulheres. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v.7. n. 41. p. 263-268. Out/2013.

CARDOSO, D. O.; MADERS R. J.; VIEIRA, L. C. R.; Conhecimento e atitudes sobre nutrição e exercício físico de frequentadores de academia de ginástica de Itaituba-PA. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10. n. 58. p. 474-481. Ago/2016.

JÚNIOR DINIZ, J.; et al. Avaliação do conhecimento sobre emagrecimento e exercício físico de frequentadores de academias de ginástica de Santarém, Pará. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 4. n. 23. p. 420-426. Out/2010.

MCARDLE, W. D. KATCH F. I. KATCH, L.V. **Nutrição para o esporte e o exercício**. 3 ed. Editora Guanabara Koogan LTDA. Rio de Janeiro, 2014.