

Título: Performance de militares praticantes de corrida antes e após intervenção nutricional com uma dieta equilibrada *

Autores: Alyne Do Vale Do NASCIMENTO

O índice de doenças crônicas não transmissíveis vem crescendo no país. Tais doenças como hipertensão, diabetes e cânceres, crescem em números alarmantes na população. Já se tem conhecimento que a grande parte do aparecimento dessas doenças ocorrem pelo estilo de vida (uso exacerbado de drogas lícitas e ilícitas e má alimentação) de cada indivíduo. Sabe-se que a melhor forma de combater o crescimento dessas doenças é com prevenção, adotando-se hábitos saudáveis e atividade física. A adoção de hábitos saudáveis está relacionada com uma alimentação equilibrada, rica em macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios) e micronutrientes (vitaminas e minerais), nutrientes que melhorem o metabolismo, como fibras, alimentos antioxidantes, probióticos, prebióticos e a prática de atividade física que reduz o peso corporal e ajuda no controle glicêmico, reduz o estresse, melhora a aptidão cardiorrespiratória diminuindo a ocorrência de doenças cardiovasculares. Dentro do militarismo a atividade física é vista não apenas como forma de prevenção a doenças, mas para reduzir e ou manter o peso do indivíduo e principalmente para prepará-lo para realizar as atividades do dia a dia, estando em uma condição física mínima para enfrentar quaisquer obstáculos. Uma das atividades mais utilizadas no treinamento físico é a corrida, que é realizada em grupo ou individual. A performance melhora tendo o substrato energético adequado, fornecendo energia e adaptando o metabolismo a trabalhar de forma mais rápida. Por isso o objetivo desse estudo é comparar a aptidão física de militares que praticam a corrida como treinamento físico antes e após intervenção nutricional utilizando uma dieta adequada em nutrientes para melhorar sua performance. A amostra será constituída de 12 militares da ativa, do sexo masculino, com média de idade de trinta e seis anos, incorporados na Escola de sargento das Armas, pertencentes a Sessão de instrução especial, (Organização Militar do Exército Brasileiro). A participação no estudo será de forma voluntária. Para a coleta de dados será utilizado o teste de doze minutos de Cooper em pista de atletismo, para a verificação do consumo máximo de oxigênio e avaliação nutricional para identificar os possíveis erros no estado nutricional de cada indivíduo, possibilitando uma intervenção adequada, para recuperar ou manter seu estado de saúde. Os seguintes métodos serão utilizados: medidas antropométricas de peso, estatura, circunferência de cintura, circunferência de braço e três dobras cutâneas utilizando o protocolo de Pollock para calcular percentual de gordura, consumo alimentar (recordatório de 24 horas). Os voluntários serão submetidos a um programa de orientação nutricional. Estes dados serão avaliados e analisados por um período de 3 semanas. Após este tempo serão realizados novamente os testes e as medidas.

Palavras-chave: Nutrição esportiva, Dieta, Corrida.

* Apoio financeiro FAPEMIG.