



CURSO DE NUTRIÇÃO

Ana Paula Meininger Faccin

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DIETÉTICO, DESIDRATAÇÃO, PH URINÁRIO
E GRAU DE FADIGA EM UM GRUPO DE CICLISTAS AMADORES**

Santa Cruz do Sul

2017

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DIETÉTICO, DESIDRATAÇÃO, PH URINÁRIO E GRAU DE FADIGA EM UM GRUPO DE CICLISTAS AMADORES

Ana Paula Meininger Faccin - Graduanda do Curso de Nutrição. Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

Patrícia Molz - Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde, Departamento de Educação Física e Saúde, Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

Silvia Isabel Rech Franke – Nutricionista Docente Departamento de Educação Física e Saúde, Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde, Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

RESUMO

O ciclismo é uma modalidade esportiva cada vez mais comum entre os indivíduos. Uma alimentação desequilibrada, bem como uma ingestão hídrica inadequada e alteração no pH pode exercer papel importante na fadiga e no desempenho do atleta. Para tal, o objetivo do presente estudo foi avaliar o consumo dietético, bem como a desidratação, pH urinário e grau de fadiga de ciclistas amadores após um treino de 54 km. Participaram do estudo 12 ciclistas amadores, todos do sexo masculino e idade entre 27-61 anos, de um grupo de ciclistas de Santa Cruz do Sul, RS, Brasil. O consumo dietético foi determinado pelo programa *DietWin*, a partir do registro alimentar de 24h. A desidratação foi determinada pela porcentagem de perda de peso, o pH urinário foi mensurado por fita de pH e o grau de fadiga foi avaliado pela pontuação obtida na escala subjetiva de Borg. Foi observado no presente estudo que 41,7% dos indivíduos apresentavam ingestão inadequada de calorias e 50% dos ciclistas estavam ingerindo carboidratos insuficientes, assim como 50% estavam consumindo gorduras em excesso. Quanto ao consumo de micronutrientes, observou-se uma prevalência de inadequação de 100% para vitamina D. A ingestão de potássio e o sódio apresentaram baixo consumo e ingestão acima da UL, respectivamente. Com relação a desidratação, os ciclistas apresentaram-se levemente desidratados ou desidratação significativa, apesar de não haver alteração no pH urinário e o treino ciclístico realizado foi considerado razoavelmente fácil (41,7%) ou um pouco difícil (33,3%). Estes dados demonstram que ciclistas amadores tendem a realizar uma alimentação desequilibrada, que pode influenciar no desempenho deles. Contudo, mesmo apresentando desidratação leve ou significativa, não houve alteração no pH urinário e pouco influenciou na percepção subjetiva de fadiga dos mesmos.

Palavras-chave: Ciclismo. Nutrição esportiva. Exercício físico. Desempenho esportivo.

REFERÊNCIAS

1. ADA, 2001
2. DE ALMEIDA, Pablo et al. Avaliação e comparação da perda hídrica em diferentes situações no futsal masculino. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)*, v. 7, n. 41, p. 5, 2013.
3. ALVES, S. R. et al. Efeito de diferentes estados de hidratação sobre o desempenho físico e cognitivo-motor de atletas submetidos a exercício em ambiente de baixo estresse ao calor. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 2016.
4. Araújo e Pereira, 1993
5. BACURAU, R.F. *Nutrição e suplementação esportiva*. Guarulhos: Phorte, 2001.
6. Borg G. Borg's perceived exertion and pain scales. *Human kinetics*; 1998.
7. BUBLITZ, Sâmira; POLL, Fabiana Assmann. Estratégias de hidratação durante o exercício físico em atletas de Futebol Americano. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 10, n. 60, p. 603-611, 2016.
8. CRUZAT, Vinicius Fernandes et al. Aspectos atuais sobre estresse oxidativo, exercícios físicos e suplementação. *Rev Bras Med Esporte*, v. 13, n. 5, p. 336-42, 2007.
9. DA SILVA, Francisca Islandia Cardoso et al. A importância da hidratação hidroeletrólítica no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 19, n. 3, p. 120-128, 2011.
10. DE MELO, Karine Nascimento Pereira; DA SILVA, Andrea Jansen; COELHO, Raquel Guimarães. Suplementação prévia de carboidrato e o desempenho no treinamento de força—uma revisão. *Ciência Atual—Revista Científica Multidisciplinar das Faculdades São José*, v. 8, n. 2, 2016.
11. DEL VALLE, Heather B. et al. *Dietary reference intakes for calcium and vitamin D*. National Academies Press, 2011.
12. Fernandes, M.J.A. *Uso de Suplementos Nutricionais por Atletas das Seleções Nacionais Masculinas Portuguesas*. 2009. 55 p. Dissertação (Mestrado em Nutrição Clínica), Universidade do Porto, Portugal, 2009.
13. FISBERG, Regina Mara et al. Inquéritos alimentares: métodos e bases científicas. In: *Inquéritos alimentares: métodos e bases científicas*. Manole, 2005.
14. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Magnesium. In: *Dietary reference intakes of calcium, magnesium, phosphorus, vitamin D, and fluoride*. [cited 2000 Feb 25]. Washington (DC): National Academy Press; 1997

15. FROSI, T. O.; Cruz L. L.; Moraes, R. D.; Mazo, J. Z. A prática do ciclismo em clubes de Porto Alegre/RS. Revista pensar a prática. Vol.14. Num. 3. 2011.
16. GALLOWAY, Stuart DR. Dehydration, rehydration, and exercise in the heat: rehydration strategies for athletic competition. Canadian journal of applied physiology, v. 24, n. 2, p. 188-200, 1999.
17. GUERRA, Isabela; SOARES, Eliane de Abreu; BURINI, Roberto Carlos. Aspectos nutricionais do futebol de competição. Rev Bras Med Esporte, v. 7, n. 6, p. 200-206, 2001.
18. LUKASKI, Henry C. Vitamin and mineral status: effects on physical performance. Nutrition, v. 20, n. 7, p. 632-644, 2004.
19. HERNANDEZ, Arnaldo José; NAHAS, Ricardo Munir. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Revista Brasileira de Medicina e Esporte, v. 15, n. 3, supl. 0, p. 3-12, 2009.
20. HORSWILL, C.A. Effective fluid replacement. International Journal of Sports Nutrition, v. 8, p. 175–195, 1998.
21. KRUSTRUP, P.; ERMIDIS, G.; MOHR, M. Sodium bicarbonate intake improves high-intensity intermittent exercise performance in trained young men. Journal of the International Society of Sports Nutrition, v. 12, n. 25, 2015.
22. LUKASKI, Henry C. Vitamin and mineral status: effects on physical performance. Nutrition, v. 20, n. 7, p. 632-644, 2004.
23. MAEDA, Sergio Setsuo et al. Recomendações da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) para o diagnóstico e tratamento da hipovitaminose D. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, 2014
24. MAGLISCHO, E. W. Nadando o mais rápido possível. 3. ed. São Paulo: Manole, 2010.
25. Malfatti, C.R.M.; e colaboradores. O uso de recursos ergogênicos e seus efeitos na saúde e performance física de atletas. Cinergis. Vol. 9. Num. 1. 2008. p. 7-14.
26. MANORE, M. M.; BARR, S. I.; BUTTERFIELD, G. E. Position of dietitians of Canada, the American Dietetic Association, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. Canadian Journal of Dietetic Practice and Research, v. 61, n. 4, p. 176-192, 2000.
27. MARINELLA, Mark A. Refeeding syndrome and hypophosphatemia. Journal of Intensive Care Medicine, v. 20, n. 3, p. 155-159, 2005.
28. Martins e colaboradores, 2000.

29. MAUGHAN, R. J.; LEIPER, J. B. Fluid replacement requirements in soccer. *Journal of Sports Sciences*, v. 12, p. S29-34, 1993.
30. MENDES, Gabriela et al. Conhecimento sobre hidratação de atletas de handebol masculino. *RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 10, n. 56, p. 230-240, 2016.
31. MOREIRA, Fernanda Pedrotti; RODRIGUES, Kelly Lameiro. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 20, n. 5, p. 370-373, 2014.
32. OTTEN, Jennifer J. et al. (Ed.). *Dietary reference intakes: the essential guide to nutrient requirements*. National Academies Press, 2006.
33. PINTO, SARA ILDA FANTINEL; BERDACKI, Valéria Stupka; BIESEK, Simone. Avaliação da perda hídrica e do grau de conhecimento em hidratação de atletas de futebol americano. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 8, n. 45, p. 5, 2014.
34. Rodrigues e colaboradores, 2009
35. ROGATTO, G. P; LUCIANO, E. Influencia do treinamento fisico intenso sobre o metabolismo de proteínas. *Motriz, Sao Paulo*, v. 7. n. 2. p. 75-82, jul/dez, 2001.
36. ROSSI, DÉBORA VIANNA et al. Taxa de sudorese e consumo alimentar pré e durante simulados de Triathlon. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 7, n. 38, p. 5, 2013.
37. RUSSELL, M.; Lali, R.; Cockburn, E.; Rumb old P. Dietary analysis of regional and national level youth swimmers in the United Kingdom. *British Journal of Sports Medicine*. United Kingdom. Vol. 47. Num. 17. 2013.
38. SANTOS, J. A. R.; SILVA D. J. L.; GADELHO, S. F. N. A. Ingestão nutricional de corredores de meio-fundo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 5, n. 29, p. 402-416, 2011.
39. SAWKA, MICHAEL N. et al. Human tolerance to heat strain during exercise: influence of hydration. *Journal of Applied Physiology*, v. 73, n. 1, p. 368-375, 1992.
40. SERRANO, João et al. Spatial variability of soil phosphorus, potassium and pH: evaluation of the potential for improving vineyard fertilizer management. In: *Precision agriculture'15*. Wageningen Academic Publishers, 2015. p. 735-744.
41. SILVA, HENRIQUE et al. Avaliação do conhecimento em Nutrição Esportiva de profissionais de Educação Física em um clube esportiva de São Paulo. *RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 10, n. 56, p. 241-247, 2016.
42. DA SILVA, Domingos José Lopes; DA SILVA, Nádia Raquel Machado; DOS SANTOS, José Augusto Rodrigues. Avaliação dos hábitos de ingestão nutricional de jogadores de futsal do sexo masculino: estudo com atletas da 1º, 2º e 3º Divisão

Nacional Portuguesa. RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol, v. 4, n. 11, p. 4, 2012.

43. SIMÃO, A. F. et al. I Diretriz brasileira de prevenção cardiovascular. Arquivos brasileiros de cardiologia, v. 101, n. 6, p. 1-63, 2013

44. SPEICH, Michelle; PINEAU, Alain; BALLEREAU, Françoise. Minerals trace elements and related biological variables in athletes and during physical activity. Clinica Chimica Acta, v. 312, n. 1-11, 2001.

45. STORLIE, Jean. Nutrition Assessment of Athletes: A Mode for Integrating Nutrition and Physical Performance Indicators. International Journal of Sport Nutrition, v. 1, n. 2, p. 192-204, 1991.

46. STULBACH, T. E. Análise do consumo de micronutrientes de jogadores de futebol de um clube de Santos, SP. Ver Digital – Nº141. Buenos Aires, 2010

47. TRUMBO, Paula et al. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. Journal of the American Dietetic Association, v. 102, n. 11, p. 1621-1630, 2002.

48. VOLTOLINO, Beatriz Antunes et al. Avaliação do nível de desidratação de frequentadores das aulas de spinning de três academias corporativas do município de São Paulo. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 7, n. 39, p. 1, 2013.

49. WELICZ, Barbara et al. Avaliação nutricional de atletas de Basquetebol. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 10, n. 60, p. 645-653, 2016.

