

B0297

RELAÇÃO ENTRE CONSUMO ALIMENTAR E GASTO ENERGÉTICO EM TRIATHLETAS

Bruno Henrique Pignata (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. Orival Andries Júnior (Orientador),
Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

O *triathlon* é um esporte que prioriza o metabolismo aeróbio, havendo um grande gasto energético. A necessidade de uma alimentação adequada é importante na busca por um melhor rendimento, interferindo no desempenho dos atletas e na manutenção da saúde. O objetivo da pesquisa é descrever as práticas alimentares de 3 dias seguintes, em praticantes de *triathlon*, comparando-os com o gasto energético dos mesmos, levando em conta as quantidades de macronutrientes (Carboidratos, Proteínas e Lipídios) em cima desse consumo total alimentar e das recomendações do *American College Sports Medicine (ACSM)*. Participaram do estudo 9 *triathletas* amadores (6 M e 3 F) pertencentes ao projeto de extensão da FEF – UNICAMP, com prática de pelo menos 1 ano na modalidade e estar treinando 5 vezes por semana com duração de 90 minutos por treino. Os dados foram coletados através de recordatório alimentar, e foram analisados com o teste “t” pareado. Não foram encontradas diferenças significativas para $p \leq 0,05$ quando comparado gasto energético e consumo alimentar nos grupos. Segundo as diretrizes do ACSM, para valores em percentual, o consumo de proteínas está dentro da faixa indicada, para carboidratos está abaixo e lipídios está acima; já para o consumo em gramas, segue dentro do indicado para as proteínas, mas para o carboidrato e lipídios este consumo ficou abaixo do recomendado em ambos os gêneros. Concluimos que apesar de não haver diferenças estatísticas entre os valores absolutos a alimentação deve ser melhor organizada tendo em vista a diferenças dos valores percentual e em gramas.

Consumo alimentar - Dispendio energético - Triathlon