



B0316

AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL EM PRATICANTES DE TRIATHLON E SUAS RELAÇÕES COM CONSUMO ALIMENTAR

Bruno Henrique Pignata (Bolsista PIBIC/CNPq - AF), Luiz Vieira da Silva Neto, Maria Lígia de Azevedo Valim Gobbo (Coorientadora) e Prof. Dr. Orival Andries Júnior (Orientador), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

No *triathlon* a necessidade de uma alimentação adequada é fundamental, tanto quanto o conhecimento nutricional (CN). O objetivo da pesquisa foi avaliar o CN em praticantes de *triathlon* e relacioná-las com o consumo alimentar (CA). Participaram da pesquisa 9 voluntários, praticantes amadores de *triathlon*, tendo de 12 a 18 meses de prática na modalidade, treinam 5 vezes por semana, com duração de 90 minutos por treino. As avaliações foram analisadas de forma descritiva. O instrumento utilizado para os resultados, foi a escala sobre conhecimento nutricional desenvolvida por Harnack et al, para uso no *Nacional Health Interview Survey Cancer Epidemiology*; traduzida, adaptada e validada para o Brasil por Scagliusi et al, através de questionários contendo listas dos alimentos mais consumidos em território brasileiro. Os dados foram analisados descritivamente seguindo as diretrizes alimentares do *American College Sports of Medicine (ACSM)*, que visa a *performance* e as diretrizes das *Dietary reference intake (DRIs)*, referencial para a alimentação de uma população geral, focando saúde e qualidade de vida. Como resultado, 75% dos voluntários foram classificados com moderado CN, 25% com alto CN e 00% com baixo CN. Segundo as análises, os atletas possuem um comportamento nutricional fora do indicado para sua demanda energética. De acordo com as classificações das notas baseados num protocolo validado e suas relações com o CA, mostrou não haver relação direta sobre um alto CN e seus hábitos alimentares, o mesmo ocorre com os que foram classificados em moderado CN; ou seja, alto CN não garante uma boa adequação alimentar.

Consumo alimentar - Conhecimento nutricional - Educação nutricional