

CONSUMO ALIMENTAR DE UMA EQUIPE PRÉ-INFANTIL DE BEISEBOL (APOIO UNIP)

Aluna: Fernanda Thomazini P. de Souza

Orientadora: Profa. Dra. Luciana Sigueta Nishimura de Faria

Curso: Nutrição

Campus: Anchieta

A prática de esportes durante a infância é observada, em geral, apenas como parte de disciplina escolar, havendo pouco interesse para a prática de exercício físico como finalidade de melhora da saúde. A atividade física promove melhores resultados em relação ao desenvolvimento, crescimento e, até mesmo, prevenção de doenças. Visar uma alimentação de qualidade e com quantidades adequadas para cada indivíduo é muito importante, estabelecendo uma relação de equilíbrio entre a nutrição e a atividade física. O objetivo deste estudo foi observar o consumo alimentar de 21 crianças, de 7 a 10 anos, praticantes de beisebol no Estado de São Paulo. O resultado deste estudo mostra que industrializados, refrigerantes, doces e frituras estão sendo consumidos em quantidade superior ao que é indicado na literatura, assim como o valor energético total está sendo ingerido de forma excessiva e a distribuição de macronutrientes está fora da proporção estabelecida pelas *Dietary Reference Intakes* (DRIs). São esperados resultados altos em relação ao consumo alimentar desses atletas de forma inadequada para idade e exercício. De forma geral, este resultado apresenta um consumo alimentar inadequado para esses jovens atletas, ao contrário das teorias publicadas para melhor rendimento, desenvolvimento e qualidade de vida dos mesmos. O consumo alimentar dos atletas estudados está inadequado, podendo ser fator prejudicial ao seu desempenho esportivo e, futuramente, à saúde.