

NUTRIÇÃO NO ESPORTE: COMO AVALIAR O ÍNDICE DA QUALIDADE ALIMENTAR DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA?

Autoras: Profa. Dra. Renata Costa Fortes e Renata Rodrigues de Araujo

Em função do processo de transição nutricional que vem ocorrendo no Brasil nos últimos anos, houve um aumento significativo da prevalência de sobrepeso e obesidade. Este aspecto está diretamente ligado ao processo de industrialização dos alimentos, caracterizado pela baixa qualidade nutricional e alto valor energético, principalmente quando comparados aos alimentos naturais, como frutas, cereais integrais, hortaliças, legumes, entre outros. Uma alimentação saudável é de suma importância para a nutrição, saúde e bem-estar físico e mental do indivíduo. A alimentação tem uma relação direta na prevenção e no tratamento de doenças, assim como também na prática de atividades físicas, o que melhora a capacidade e o rendimento durante os treinos. A análise de qualidade da ingestão alimentar auxilia na avaliação das necessidades nutricionais e na produção e promoção de programas educativos sobre a nutrição e seus benefícios. Uma alimentação adequada é fundamental para suprir as necessidades fisiológicas, para estruturação da composição corporal, manutenção da saúde e melhora da performance durante a prática de atividade física. O Índice da Alimentação Saudável adaptado (IASad) é um dos parâmetros utilizados para avaliar a qualidade da alimentação e representa uma adaptação do Índice de Alimentação Saudável americano (IAS), que tem como objetivo analisar e instruir o consumo de nutrientes e de grupos alimentares. Seguindo esse fundamento, torna-se imprescindível avaliar a qualidade da alimentação de praticantes de atividade física que, na maioria das vezes, seguem padrões alimentares inadequados orientados por profissionais não nutricionistas.