

Análise do conhecimento nutricional de atletas de *trail* e *ultratrail* participantes da prova La Mision Brasil 2024

Julia Casagrande Varelas, Ana Claudia Pelissari Kravchychyn, Jullia Cotta Vieira, Dan Holz de Arruda, Helton de Sá Souza

ODS3

Pesquisa

Introdução

As corridas de trilhas e montanhas, caracterizadas como *trail* (TR), menores que 42 km de distância, e *ultratrail* (UTR), maiores que 42 km, requerem uma alta demanda energética dos praticantes devido aos percursos extremos, variações de clima, altitude e umidade e privação de sono. Para diminuir o desgaste físico, os corredores devem realizar escolhas alimentares certas nos períodos pré, intra e pós prova. Sendo assim, é importante que esses indivíduos possuam um nível de conhecimento nutricional bem estabelecido, uma vez que, durante a prova, eles possuem autonomia e responsabilidade total por sua alimentação.

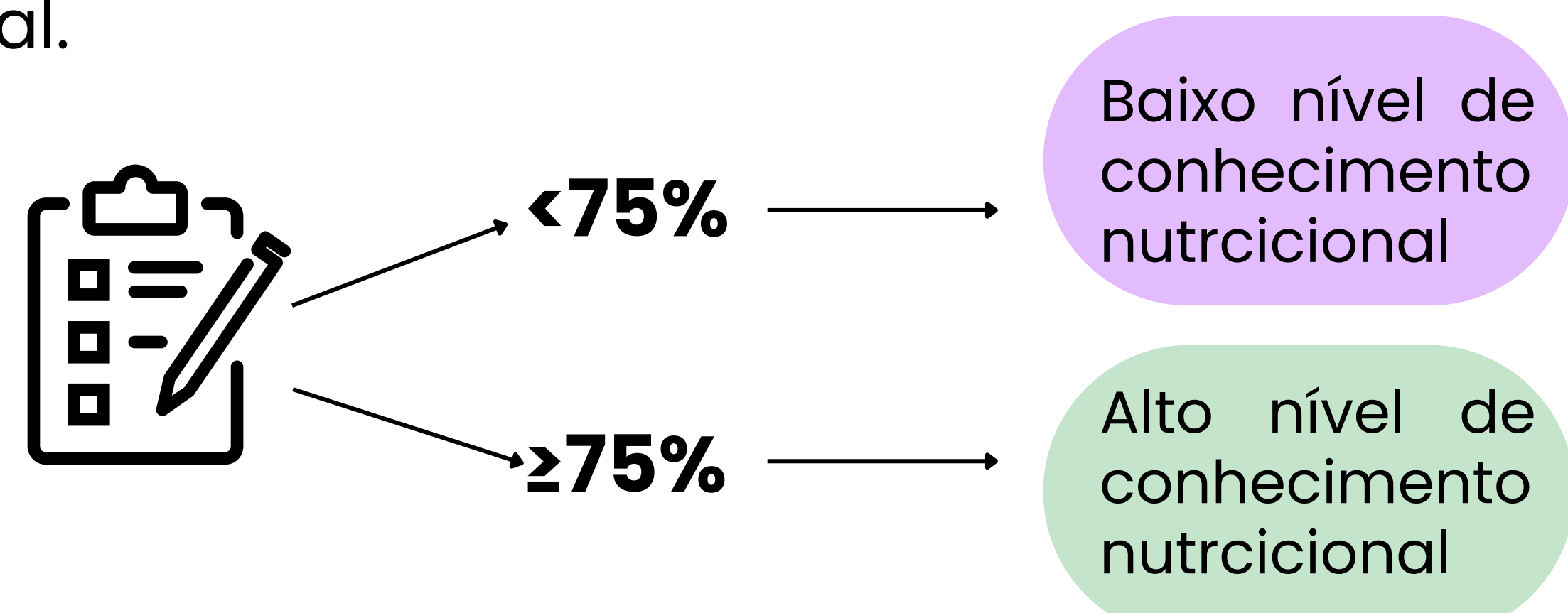
Objetivos

Avaliar o conhecimento nutricional de atletas de TR e UTR participantes de diferentes modalidades da La Mision Brasil 2024.

Material e Métodos

Trata-se de um delineamento transversal, feito a partir de uma amostra de conveniência. Foram analisados 132 participantes, sem restringir a distância percorrida (7, 15, 25, 35, 55 e 80 km). Por meio da plataforma google forms, foram colhidos dados de idade, sexo, se realiza acompanhamento nutricional e, se sim, qual o tempo de realização deste e a distância seria percorrida durante a prova. Para avaliar o conhecimento nutricional dos atletas, utilizou-se um questionário de conhecimento nutricional que coleta informações por meio de uma sequência de perguntas acerca da nutrição aplicada ao esporte, (Daniel et al., 2023) (Figura 2). O estudo foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa (CEP-UFV), CAAE 47115021.9.0000.5153, sob número de parecer 4.932.423

Figura 2. Pontuação do questionário de conhecimento nutricional.



Apoio Financeiro



APQ-02146-22

Resultados

Figura 3. Caracterização da amostra.

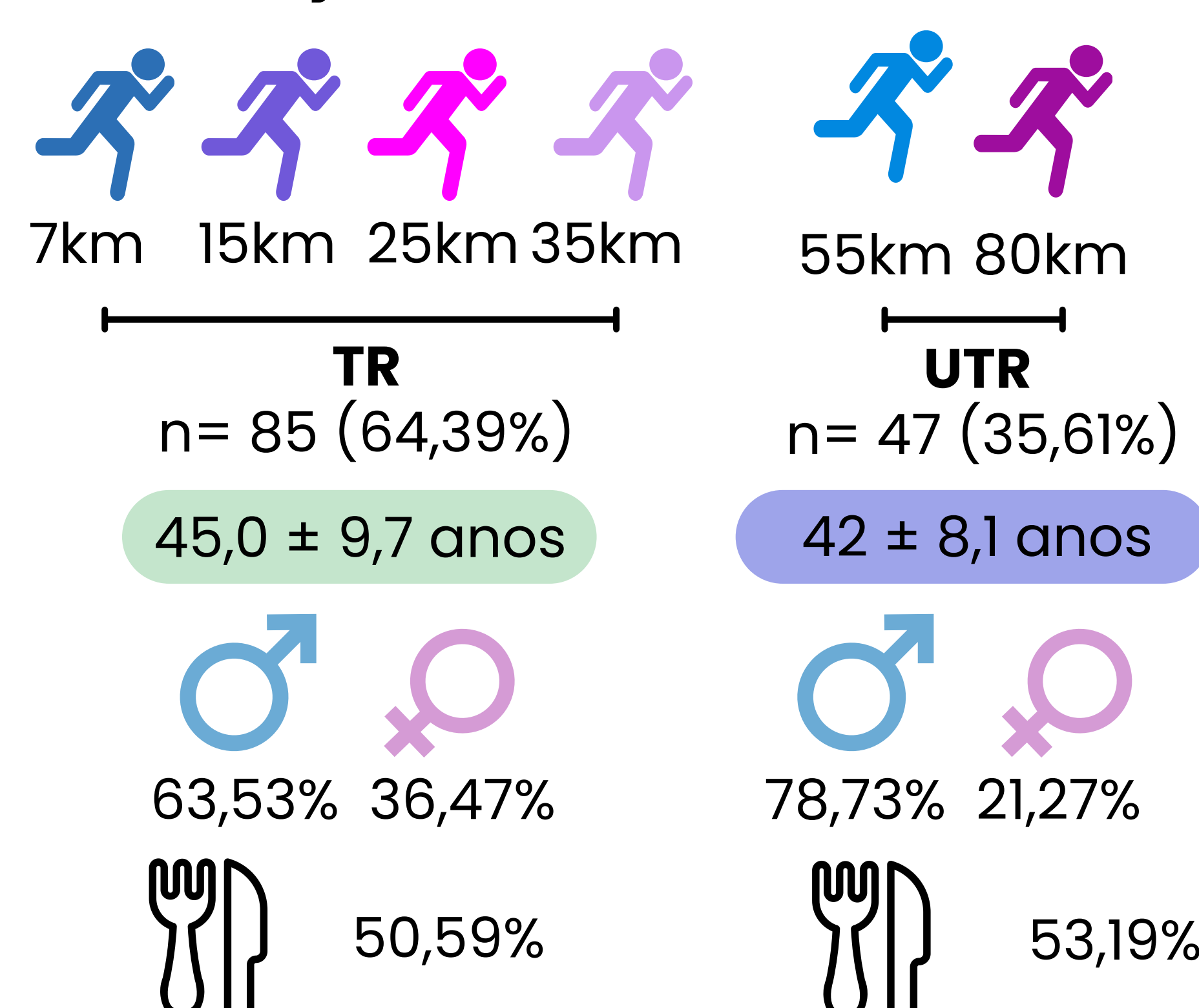
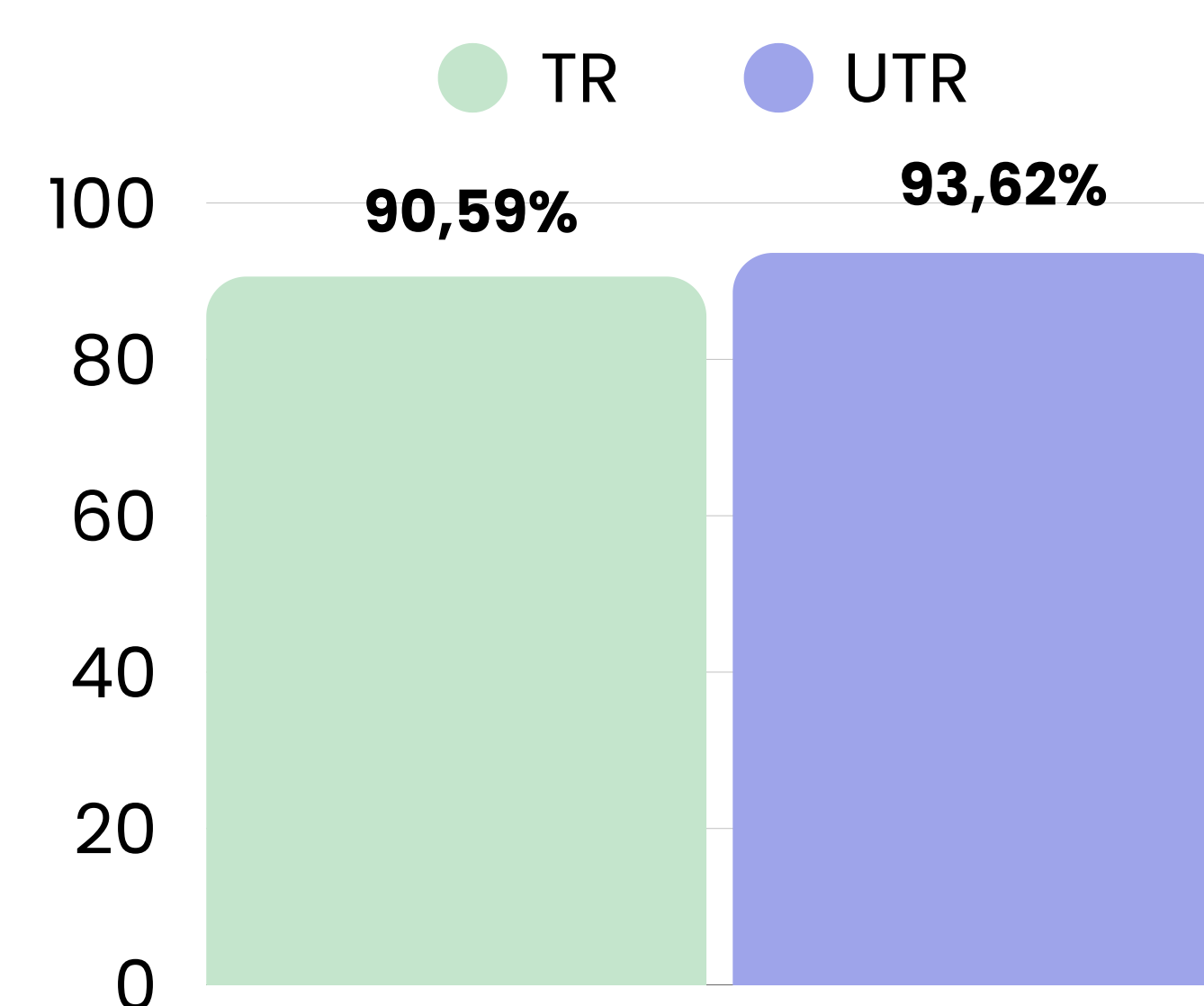


Figura 4. Nível de conhecimento nutricional entre os grupos TR e UTR



Conclusões

Desse modo, evidencia-se que os atletas e praticantes de TR e UTR não apresentaram um bom nível de conhecimento nutricional, o que possivelmente acarreta em piores escolhas alimentares nos períodos pré, intra e pós competição.

Bibliografia

BLENNERHASSETT, C.; MCNAUGHTON, L. R. et al. Development and implementation of a nutrition knowledge questionnaire for ultraendurance athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 2018, p. 1-7.

COSTA, Ricardo J. S. et al. Nutrition for ultramarathon running: trail, track, and road. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, v. 29, n. 2, p. 130-140, 2019.

DANIEL, Natália Vilela Silva. Padrão de sono, conhecimento nutricional, crenças e hábitos alimentares de atletas em ultramaratonas. 2023. Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2023.

NICASTRO, Humberto et al. Aplicação da escala de conhecimento nutricional em atletas profissionais e amadores de atletismo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, [S.l.], v. 24, n. 5, p. 384-388, set./out. 2018.

PESSI, Sônia; FAYH, Ana Paula. Avaliação do conhecimento nutricional de atletas profissionais de atletismo e triathlon. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, [S.l.], v. 24, n. 3, p. 214-219, maio/jun. 2018.