

019

AValiação DO HáBITO ALIMENTAR E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE MULHERES QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA EM PORTO ALEGRE, RS. *Júlia Dubois Moreira, Flávio Castilhos da Silva, Lenise Seben, Michele Messias Bressan, Roberta Vieira dos Santos, Maria Luíza*

Braun (orient.) (Nutrição, -, Rede Metodista de Educação - IPA).

Objetivo: Avaliar os hábitos alimentares e a composição corporal de mulheres que praticam atividade física em academias de Porto Alegre, RS. **Métodos:** Foi realizado um estudo observacional transversal em 20 mulheres, na faixa etária de 21 a 30 anos, que praticam atividade física pelo menos três vezes por semana, com duração de pelo menos uma hora por sessão. Foram excluídas da amostra mulheres que apresentaram patologias como diabetes e hipertensão e doenças cardiovasculares. As mulheres foram avaliadas em relação a hábito alimentar por meio de inquérito recordatório de 24 horas e a avaliação de medidas antropométricas peso, altura e % de gordura corporal. **Resultados:** Na avaliação do estado nutricional, segundo índice de massa corporal (OMS 1995), 85% apresentou dentro da normalidade e somente 15% estavam na faixa de obesidade grau I. Também, foi observada uma inadequação em relação ao fracionamento do número de refeições em toda a amostra, sendo que 40% não realizavam o desjejum. Também se observou um consumo diário de carboidratos simples em 30% das mulheres, mas mesmo assim o grupo não atingiu a adequação de macronutrientes para pessoas fisicamente ativas. Quando comparado as horas de treinamento com ingestão energética, os resultados mostraram que quanto maior o número de horas treinadas menor o consumo calórico. Na avaliação antropométrica, 40% das mulheres apresentaram % de gordura corporal dentro da normalidade, 40% acima dos valores de normalidade e 20% abaixo da normalidade (Waitzberg, 2001). As mulheres que estavam acima do % de gordura adequado, consumiram mais carboidratos simples. **Conclusões:** Os resultados sugerem que as mulheres apresentaram hábitos alimentares fora dos padrões recomendados principalmente para uma população diferenciada que pratica atividade física. Acredita-se que as esportistas teriam maiores benefícios se houvesse uma orientação nutricional por profissional capacitado.