

COORDENAÇÃO DE INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

PROJETO DE INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Atividade física e suplementação nutricional na saúde e no esporte – projeto de nutrição esportiva (PRONE)

COORDENADOR

Prof^ª MSc. Thayana de Nazaré Araújo Moreira

OBJETIVO

Realizar protocolos de estudos que visem à avaliação do perfil nutricional de desportistas amadores e profissionais pertencentes à comunidade acadêmica da FIBRA e membros externos, sendo frequentadores de academias, clubes e centros poliesportivos na cidade de Belém/PA e elaboração de estratégias nutricionais para aprimoramento do rendimento esportivo, bem como conhecer o universo da prática de nutricionistas que trabalham com o esporte.

RESUMO

A ciência da nutrição voltada aos esportes vem ganhando um merecido e respeitável espaço no meio científico. Diversos são os grupos de pesquisadores interessados nos estreitos laços que unem a fisiologia do exercício e a nutrição, especialmente no que diz respeito a qualidade e a mistura de nutrientes na dieta diária afetarem profundamente a capacidade de realização do exercício físico, bem como a resposta ao treinamento e a saúde global. Os praticantes de exercício físico sejam eles profissionais ou amadores ainda possuem muitas dúvidas em relação à alimentação. Diante desse cenário, este projeto por meio de um conjunto de atividades destina-se a traçar o perfil nutricional e dietético de desportistas profissionais e amadores bem como conhecer o universo da nutrição esportiva sob a ótica do nutricionista que atende em consultórios. O projeto tem como interesse principal investigar e conhecer as peculiaridades de diversas modalidades esportivas, aplicar os conhecimentos de nutrição esportiva, promover a melhora da saúde e performance esportiva, bem como trabalhar junto aos profissionais nutricionistas da cidade de Belém - PA de modo a conhecer o padrão de prescrição de suplementos nutricionais e/ou outros recursos ergogênicos.

PALAVRAS-CHAVE: Ciência da nutrição; Fisiologia do exercício; Modalidades esportivas; Recursos ergogênicos.

REFERÊNCIAS

ARMSTRONG LE, MARESH CM, CASTELLANI JW, BERGERON MF, KENEFICK RW, LAGASSE KE, et al. Urinary indices of hydration status. **Int J Sport Nutr.** v. 4. p. 265-79. 1994.

GONÇALVES, L. et al. Perfil antropométrico e consumo alimentar de jogadores de futebol profissional. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 9. n. 54. p.587-596. Nov./Dez. 2015.

MCARDLE, W.; KATCH, V.; KATCH, F. **Nutrição para o esporte e o exercício**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

REZENDE, M. et al. Avaliação do aporte nutricional de praticantes de atividade física em academias no município de aracaju-se. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 10. n. 60. p.660-665. Nov./Dez. 2016.

SANTOS, F.; NAVARRO, F. Avaliação dos conhecimentos de nutrição e suplementação por parte de frequentadores de academias e estúdios da cidade de João Monlevade-mg. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 10. n. 57. p.260-274. Maio/Jun. 2016.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE. Dietary changes, water replacement, food supplements and drugs: evidence of ergogenic action and potential health risks. **Revista Brasileira de Medicina no Esporte.** v. 15. N. 3. Maio/Junho, 2009.