
AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE ATLETAS

ASSESSMENT OF FOOD CONSUMPTION OF ATHLETES

Palavras-chave - avaliação, dieta, atletas, consumo alimentar, necessidades nutricionais

Keywords: dietary assessment, food consumption, nutritional requirements, athlete.

RESUMO

No contexto da avaliação do consumo alimentar segundo a metodologia do Institute of Medicine (IOM), esta revisão tem o objetivo de identificar e analisar os métodos utilizados para avaliar o consumo alimentar de atletas, assim como avaliar a aplicação do método descrito pelas DRIs. A pesquisa foi realizada nas bases de dados Pubmed e Bireme, utilizando como critério de inclusão: apenas os artigos publicados a partir do ano de 2000 e a aplicação de métodos para avaliar o consumo alimentar de atletas. Encontrou-se 35 estudos que avaliaram o consumo alimentar de atletas, principalmente de homens, a maior parte avaliando o consumo após inquérito de 3 a 4 dias. Os achados mostram que há uma tendência de uso do registro alimentar (RA) ou do questionário de frequência alimentar (QFCA) isolados ou associados com outros métodos. Apenas 28% dos trabalhos usaram a metodologia das DRIs para avaliar a ingestão de nutrientes e só nove estudos realizaram a avaliação de consumo corretamente, segundo essa metodologia. Conclui-se que não há um padrão definido para avaliação do consumo alimentar de atletas, contudo foi detectada uma tendência de uso do RA como método de inquérito. É necessário maior e melhor utilização da metodologia definida pelo IOM, para maior validade dos estudos que se propõem a avaliar, em atletas, a ingestão de nutrientes.

ABSTRACT

In the context of food intake assessment methodology according to the Institute of Medicine, this review aims to identify and analyze the methods used to assess dietary intake of athletes, as well as evaluating the application of the method described by the DRIs. The survey was conducted in Pubmed and Bireme databases using the inclusion criteria: only articles published since 2000 and the application of methods to assess dietary intake of athletes. Met 35 studies that assessed the dietary intake of athletes, mostly male, mostly evaluating consumption survey after 3-4 days. The findings show that there is a tendency to use food diaries (RA) or the food frequency questionnaire (FFQ) alone or combined with other methods. Only 28% of the studies used the methodology of DRIs to assess nutrient intake and only nine studies conducted dietary assessment correctly, according to this methodology. It is concluded that there is no set to assess dietary intake of athletes default, however a tendency to use RA as a method of inquiry was detected. Highest and best use of the methodology defined by the IOM is necessary to for greater validity of studies that purport to assess, in athletes, nutrient intake.

Recebido 21/4/2014 aprovado 15/5/2014

Autores

Kassandra Pereira Vitor

Mestranda em Políticas Públicas e Desenvolvimento, Graduada em Educação Física, Analista do Ministério do Esporte.

Prof. Dr. Alan de Carvalho Dias Ferreira

Mestre em Ciências da Nutrição, Graduado em Nutrição e em Educação Física, Professor Substituto do Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília, Analista de Saúde do Ministério Público da União – Procuradoria Geral da República.

Os autores estão em ordem alfabética. Este artigo é um resumo. O artigo em sua íntegra pode ser encontrado na revista Nutrição em Pauta, **edição Jun/2014**