INTERVENÇÃO NUTRICIONAL DURANTE CORRIDA RÚSTICA NA UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA, MINAS GERAIS, BRASIL

AUTORES: Camila de Carvalho Silva (Autor), Isabela Aparecida Ferreira da Silva (Co-Autor), Rafaela Nogueira Gomes de Morais (Co-Autor), Maria Jerônima dos Santos (Co-Autor), Samila Marques Muniz (Co-Autor), Thais da Silva Sabião (Co-Autor), Cristiane Gonçalves de Oliveira Fialho (Orientador)

PALAVRAS-CHAVE: Hidratação; Atividade Física; Educação Alimentar e Nutricional

RESUMO:
Introdução: A importância da educação alimentar e nutricional para a promoção da saúde e da alimentação saudável é fundamental para o enfrentamento de novos desafios da saúde, alimentação e nutrição. A perda hídrica através do suor no exercício pode levar o organismo à desidratação, aumentando osmolalidade, concentração de sódio no plasma e diminuindo o volume plasmático. Objetivou-se fornecer orientações nutricionais ao público presente e aos praticantes de atividade física incentivando hábitos alimentares saudáveis, ressaltando a importância da hidratação de uma maneira geral e voltada para a prática de atividade física. Material e Metodologia: A intervenção foi realizada em agosto de 2014 no campus da Universidade Federal de Juiz de Fora. Foram realizadas: exposição de réplicas de alimentos saudáveis e não saudáveis, exposição de um quantitativo de sódio, carboidrato e gordura presentes em alguns alimentos representados por suas embalagens; antropometria e degustação de um isotônico caseiro elaborado para enfatizar a importância da hidratação. Resultados e Discussões: Conseguiu-se fornecer informações nutricionais adequadas a um considerável número de pessoas, incluindo praticantes de atividade física. Obteve-se retorno por parte do público, que se mostrou interessado e participativo. Conclusão: Conclui-se que é de fundamental importância a realização da educação alimentar e nutricional para a população visando promover o empoderamento a respeito de escolhas adequadas para a saúde. Ressalta-se a importância da hidratação na prática de atividade física sendo realizada corretamente para melhor desempenho do praticante. Referências MOREIRA, C. A. M.; et al. Hidratação durante o exercício: a sede é suficiente? Revista Brasileira Medicina do Esporte. Belo Horizonte, Minas Gerais, v. 12, n. 6, 2006. SANTOS, L. A. S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. Ciência e Saúde Coletiva. Salvador, Bahia, p. 453-462, 2012.

Instituição de Ensino: Universidade Federal Juiz de Fora

ISBN: 978-85-93416-00-2