

RELATO DE EXPERIÊNCIA: INTERVENÇÃO NUTRICIONAL DE UM ATLETA AMADOR ADOLESCENTE

SMALCI, Thaysa (Curso de Nutrição/UNIBRASIL)
BRUNNER, Estefany (Curso de Nutrição/UNIBRASIL)
BIESEK, Simone (Curso de Nutrição/UNIBRASIL)

Introdução: A prática de atividade física e nutrição adequada tem demonstrado importância na prevenção de doenças e melhora na qualidade de vida, principalmente na adolescência. Uma das atividades mais populares nesta faixa etária é a musculação e um dos principais motivos pela procura é o ganho de massa muscular. A adolescência é um período de rápido desenvolvimento, portanto os hábitos alimentares que cercam a vida nesta fase e a prática de atividade física são determinantes para crescimento e desenvolvimento adequado, mas é nesta fase que se encontra maior dificuldade para atingir bons hábitos alimentares. **Objetivo:** Melhorar o perfil nutricional e promover ganho de massa muscular. **Metodologia:** Trata-se de um Relato de Experiência realizado com estudante de 16 anos, praticante de musculação e muay thay, atendido na Clínica Integrada de Saúde do Centro Universitário Autônomo do Brasil, UniBrasil, onde o paciente assinou Termo de Assentimento Livre e Esclarecido. Os dados avaliados para o estudo foram massa corporal (MC), altura (A), índice de massa corporal (IMC), percentual de gordura corporal (GC) que foi estimado pela equação de Slaughter et al 1988 e registro alimentar de três dias (Rd3). **Resultados:** Paciente chegou ao consultório com 57,8kg e 1,64cm, com índice de massa corporal (IMC) classificado como eutrófico, conforme diagnóstico de IMC/Idade da OMS, 2006, (21,5 kg/m²). O valor energético total (VET) estimado do seu Rd3 foi de 2,296,5kcal/dia, sendo 10,2g de carboidrato/kg/peso/dia, 5,6g de proteína/kg/peso/dia e 1,2g de lipídio/kg/peso/dia. A quantidade de cálcio e ferro se mostraram inadequadas, sendo 486,9mg (RDI - 1300mg/d) e 13,6mg (RDI - 11mg/d), respectivamente. Após duas consultas com intervenção nutricional o IMC passou para 22,35 kg/m², com 59,9 kg de peso corpóreo, sendo que o percentual de gordura corporal passou de 17,34% na primeira consulta, para 16,56%, com diminuição de aproximadamente 1% desde a primeira consulta de GC. Após intervenção o VET se manteve em 2289,57kcal/dia, porém com melhor distribuição no consumo de macronutrientes (4,38g de carboidrato/kg/peso/dia, 3,3g de proteína/kg/peso/dia e 0,8g de lipídios/kg/peso/dia). A quantidade de cálcio ainda encontrava-se insuficiente (410mg/d), mas a ingestão de ferro aumentou (15mg/d). **Discussão:** Após a intervenção nutricional o paciente passou a ingerir quantidade menor de proteína, e o cálcio continuou em quantidade insuficiente. O consumo hídrico e de vegetais aumentou significativamente. **Conclusão:** O acompanhamento do paciente deve ser realizado de maneira minuciosa para alcançar o objetivo de hipertrofia com saúde e para crescimento e desenvolvimento adequado do paciente.

Palavras-Chave: atletas; nutrição; hipertrofia; massa corporal.