



Avaliação do Consumo Habitual de Fibras Alimentares por Desportistas

Manuela Leite

Maria Joana Fernandes Lemos da Silva
Edilceia Domingues do Amaral Ravazzani

Resumo

O consumo das Fibras Alimentares é parte de uma dieta saudável e equilibrada para a população em geral, assim como para praticantes de atividade física. As fibras, auxiliam no equilíbrio da microbiota intestinal e consequentemente contribuem em uma melhor qualidade de vida e performance esportiva. Este trabalho se justifica pela importância de estimar a frequência do consumo de alimentos ricos em fibras alimentares na rotina habitual dos desportistas. Possui como objetivo investigar o consumo alimentar, bem como a quantidade aproximada da ingestão dos alimentos ricos em fibras alimentares diárias. Para tanto, foi encaminhado um formulário via Google Forms contendo carta convite, Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e um formulário composto por questões sociodemográficas, como sexo, idade, e renda familiar. Para avaliação do consumo de fibras alimentares os participantes responderam um questionário de frequência alimentar onde assinalaram a frequência de consumo de alimentos como leguminosas, grãos, vegetais, frutas e sobre a quantidade máxima desses alimentos ingeridos nas refeições. Participaram do estudo 45 desportistas, destes 40% são do sexo masculino e 60% são do sexo feminino. Foi possível observar que 6,7% dos participantes possuem idade superior a 50 anos, 26,7% dos participantes possuem idade entre 35 à 50 anos e 66,7% possuem idade igual a 18 anos até os 35 anos. Os dados sobre alimentação demonstraram que 29,9% dos indivíduos consomem cerca de 60g de leguminosas e grãos ao dia, já em relação aos vegetais, os participantes apontaram um consumo de cerca de 110 gramas por refeição e cerca de 42,2% consomem somente 1 unidade de fruta ao dia, o que garante uma ingestão em torno de 60 gramas ao dia. Desta forma, observa-se que o consumo aproximado das fibras alimentares, na população estudada, foi de cerca de 19,44 gramas ao dia sendo este, um valor abaixo do proposto pela Diretriz Brasileira que é de 25 a 30 gramas ao dia para indivíduos saudáveis maiores de 18 anos. Desse modo, para se atender a recomendação diária é necessário um consumo de pelo menos 5 porções de frutas e vegetais, além da inclusão de grãos integrais na alimentação. Conclui-se que a ingestão de fibras dietéticas está abaixo da recomendação, o que pode levar ao desenvolvimento de problemas intestinais e impactar negativamente no rendimento de desportistas.

Palavras-chave: Fibras alimentares; Desportistas; Frequência Alimentar.