

## **ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PRÉ-EXERCÍCIO PARA PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA MATINAL EM UMA ACADEMIA DA CIDADE DE BELO HORIZONTE - MG**

A escolha alimentar não é determinada apenas por fatores fisiológicos, que envolvem a fome ou o reconhecimento do alimento como próprio ou não para o consumo, mas também de fatores psicológicos, ambientais, culturais, socioeconômicos, entre outros. Desde a infância, o ser humano aprende a fazer suas escolhas alimentares a partir de seu convívio social, formando características que levará para a vida adulta como seu comportamento alimentar, baseado em componentes fisiológicos e psicossociais. Muitos atletas ou pessoas fisicamente ativas não dão a devida importância para a alimentação, na maioria das vezes acham que a prática do exercício físico já é suficiente e deixam de lado a alimentação saudável. A alimentação pré treino tem por objetivo oferecer nutrientes necessários para produção de energia, aumentar a resistência e a força muscular, prevenir hipoglicemia durante o treino, manter o bom estado de hidratação e evitar o catabolismo muscular (perda de massa muscular). Quando você se alimenta corretamente você garante substrato energético para seu corpo atingir o objetivo traçado e melhorar o desempenho físico. A refeição que antecede o treino depende do horário que você vai treinar e quanto tempo antes você tem para se alimentar. O objetivo desse estudo foi demonstrar a importância da refeição pré-exercício para praticantes de atividade física matinal, em uma academia da cidade de Belo Horizonte - MG.

O estudo foi realizado com frequentadores de uma unidade de academia da cidade localizada no Conjunto Paulo VI, em Belo Horizonte, atendendo um público de aproximadamente 20 mulheres, com diferentes objetivos. Para o desenvolvimento da atividade foi realizada uma revisão integrativa a partir de artigos científicos disponíveis *online* em várias bases de dados nacionais, que tinham como abordagem a alimentação realizada antes da prática de atividade física ou a ausência desta. O grupo desenvolveu uma atividade educativa junto às participantes, para acolhida inicial e a seguir, foi realizada uma roda de conversa envolvendo assuntos como a importância da alimentação saudável

antes do treino e os malefícios da prática de atividade física em jejum, além de sugerir receitas rápidas, práticas, nutritivas e de baixo custo para serem adotados como opção de pré-treino. As participantes fizeram muitas perguntas a cerca do assunto e todas as dúvidas foram sanadas. Ao término, uma breve confraternização foi realizada junto aos participantes, onde foram servidos pão de queijo de batata doce e bolo de banana. As receitas foram produzidas e servidas pelos pesquisadores num intuito de mostrar aos mesmos como é possível a realização de lanches saudáveis e nutritivos e adequados para o pré-treino, além de serem de baixo custo. Todas as participantes receberam um panfleto com orientações nutricionais de pré-treino e com as receitas das preparações degustadas. Por fim, foi aplicado um questionário para verificar o nível de aceitação das preparações ofertadas além de realizar uma avaliação da atividade educativa proposta pelo grupo. Dentre as participantes, 80% avaliaram o sabor dos alimentos e a composição dos ingredientes como ótimo, 70% avaliaram a praticidade e a reprodução da receita como ótimo. Todas as participantes avaliaram como ótimo os conhecimentos adquiridos e o desempenho dos instrutores. Entre as mulheres participantes desta intervenção, 75% responderam que gostaria que novos encontros fossem educativos fossem realizados e 25% disseram que estavam satisfeitos com a atividade desenvolvida. Os resultados da nossa pesquisa de campo demonstram que grande parte dos entrevistados não faz a correta refeição pré-treino, muitas vezes em função do horário da atividade física, visto que precisam acordar cedo; outras relataram sentir incômodo, desconforto em treinar após consumir “grande quantidade” de comida; falta de apetite ao acordar e, até mesmo, por preferirem dormir um pouco a mais do que se programarem para acordarem mais cedo para prepararem sua refeição pré treino.

O desenvolvimento desta intervenção educativa permitiu observar que a maior parte dos praticantes de atividade física da academia da cidade apresenta muitas dúvidas e não sabem exatamente o que consumir antes do treino e principalmente, de forma saudável. Porém, a maioria das pessoas presentes estava disposta a mudar os hábitos alimentares em busca de uma vida mais saudável. É evidente a necessidade de uma melhor “orientação” e “instrução” de um profissional da área, um nutricionista, sobre a importância da realização

da alimentação pré treino, bem como a escolha de bons alimentos para esta fase da alimentação, visando a obtenção de melhores resultados. A criação de grupos educativos voltados a nutrição e atividade física incluindo intervenções como palestras, dinâmicas, rodas de conversa e atividades educativas poderá contribuir para a criação e manutenção de condutas nutricionais mais adequadas, melhorando a qualidade de vida e, conseqüentemente o melhor desempenho nas atividades físicas realizadas.