

018

COMPARAÇÃO DA INGESTA ALIMENTAR E DA ATIVIDADE FÍSICA DE UM GRUPO DE ATLETAS DE VÔLEI DE PRAIA E UM GRUPO DE INDIVÍDUOS NÃO TREINADOS. *Daiane**Azevedo, Ana Paula Trussardi Fayh, Katiuce Borges Sapata, Marcio Martins Silveira, Alvaro Reischak de Oliveira (orient.)* (Escola de Educação Física, LAPEX, UFRGS).

Introdução: As recomendações dietéticas para indivíduos fisicamente ativos devem levar em consideração as demandas específicas de energia de um determinado esporte e as demandas correspondentes ao seu treinamento, assim como as preferências dietéticas individuais. O objetivo deste estudo foi comparar a ingesta alimentar e a atividade física de um grupo de atletas de vôlei de praia e um grupo de indivíduos não treinados. **Material e Métodos:** Participaram do estudo 12 indivíduos não treinados e 10 atletas de vôlei de praia, que preencheram um inquérito recordatório alimentar de três dias e inquérito sobre a atividade física. O valor calórico da dieta e seus macronutrientes foram calculados por nutricionista utilizando o software de apoio à nutrição do centro de informática em saúde da EPM da USP, versão 2.5. O dispêndio de energia durante a atividade física foi calculado a partir da fórmula proposta por McArdle (1999). Os dados foram analisados utilizando o software GraphPad InStat (DATASET1.ISD). Os resultados foram expressos em média (desvio padrão. Foi utilizado o teste t para amostras independentes para as comparações entre os grupos, e o nível de significância aceito foi de 5%. **Resultados:** Os dados serão apresentados para os indivíduos não treinados e os atletas de vôlei de praia, respectivamente. As quilocalorias ingeridas diariamente foram 2128(936 e 3685(1177 kcal ($p=0,010$); o percentual de carboidratos 51, 9(6, 2 e 58, 7(5, 8% ($p=0,048$); o percentual de proteínas 17, 7(1, 9 e 18, 1(3, 9 % ($p=0,705$); o percentual de lipídeos foi 30, 4(5, 6 e 23, 3(3, 5 % ($p=0,013$); o gasto calórico semanal com exercício foi 2387, 33(1399, 47 e 4751, 5(1309, 7 kcal ($p=0,000$). **Conclusão:** Os grupos foram diferentes em todos os parâmetro analisados, exceto no percentual de proteínas. Entretanto, a ingesta alimentar dos dois grupos estavam de acordo com suas necessidades, pois os atletas de vôlei de praia apresentaram consumo total de quilocalorias e percentual de carboidratos maiores.