



Resumo

Avaliação do perfil dietético dos militares do Centro de Capacitação Física do Exército

Diego D'Assis Santos Bsci, Cláudia Meirelles PhD

Introdução: Dentre diversas atividades que a alimentação exerce grande influência, destaca-se as atividades laborativas.

Objetivo: Avaliar o perfil dietético de militares, haja vista a literatura expressar um número restrito de estudos em relação à avaliação deste perfil.

Métodos: A amostra foi composta por 20 militares ($19,2 \pm 1,05$ anos) divididos equitativamente em Grupo I e Grupo II, os militares que correram as maiores ($3340 \pm 69,92$ metros) e menores distâncias ($2570 \pm 188,85$ metros), respectivamente, no teste de avaliação física do Exército Brasileiro. Para a avaliação do estado nutricional, foi utilizado o inquérito alimentar de três dias. Em seguida, a avaliação da ingestão de carboidratos (CHO), proteínas (PTN) e lipídios (LIP) foi feita através do *software* dietWin e comparada às recomendações do ACSM (2009). Foi utilizado o teste-t para se comparar a ingestão de energia e macronutrientes entre os grupos.

Resultados: A distribuição energética de macronutrientes apresentou-se adequada para o Grupo I que informou ingerir dietas contendo $60,2 \pm 7,8\%$ de CHO; $15,9 \pm 5,1\%$ de PTN e $22,4 \pm 5,54\%$ de LIP, enquanto no Grupo II somente a ingestão de CHO estava abaixo ($55,3 \pm 3,58\%$); as PTN ($13,8 \pm 3,42\%$) e os LIP ($22,4 \pm 5,54\%$) apresentaram valores adequados. Levando em consideração o consumo em g/kg de peso, ambos os grupos mostraram valores aquém do recomendado em relação aos CHO ($6,1 \pm 1,71$ g/kg/d - Grupo I; $6 \pm 1,69$ g/kg/d - Grupo II) e, em relação às PTN, mostraram valores acima do preconizado ($2 \pm 1,69$ g/kg/d e $1,5 \pm 0,45$ g/kg/d respectivamente para os Grupos I e II).

Conclusão: Os resultados do presente estudo permitiram observar que algumas inadequações dietéticas parecem estar presentes em militares jovens, independentemente de sua aptidão física. Dessa forma, caracterizou-se a necessidade de maiores esclarecimentos nutricionais para corrigir as inadequações observadas, para a promoção da saúde.

Palavras-chave: distribuição energética; estado nutricional; ingestão energética; macronutrientes.