

Apresentação Oral

SALA 1 – NUTRIÇÃO

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE DIREITOS AUTORAIS DEVE SER ENTREGUE AOS AVALIADORES NO DIA DA APRESENTAÇÃO DO ARTIGO.

Google meet: <https://meet.google.com/qoo-sxwr-tfd>

PROFESSORES AVALIADORES: Sabrina Macedo e Nicole Murakami

1. ANÁLISE DO CONHECIMENTO SOBRE CARBOIDRATOS DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA NOS MUNICÍPIOS DE CASTILHO-SP E TRÊS LAGOAS-MS

Jéssica Aquino Nunes; Melissa Braghin da Silva; Sabrina Macedo de Souza; Fernanda Fumagalli Camacho

RESUMO

Os carboidratos são compostos orgânicos que garantem a sobrevivência da espécie humana através da energia disponibilizada pelas suas moléculas, sendo, portanto, um nutriente essencial aos indivíduos praticantes de exercícios físicos, como a musculação. Portanto, este trabalho tem como objetivo demonstrar a importância do consumo de carboidratos para praticantes de musculação com objetivo de hipertrofia muscular ou emagrecimento e investigar o desconhecimento que os indivíduos praticantes da modalidade têm em relação à necessidade de consumo deste nutriente. O método utilizado foi um estudo de campo do tipo qualitativo com pesquisa bibliográfica de caráter descritivo. Participaram do estudo 60 praticantes de musculação, da amostra 53,3% são do sexo masculino e 46,7% do sexo feminino, predominância de idade inferior a 30 anos (53,3%), moradores do município de Castilho – SP (60%). O principal motivo da prática do exercício foi hipertrofia (70%), a maioria utiliza algum dos suplementos questionados (71,7%) e faz alguma das dietas mencionadas (58,3%). Sobre ganho de peso, 61,7% dos participantes acreditam que o carboidrato é o responsável. Para 98,3% o carboidrato é essencial para quem pratica musculação, mas quando o objetivo é emagrecimento, 10% acreditam que o carboidrato é o principal, 75% acreditam ser a proteína. No processo de hipertrofia muscular, 38,3% acreditam ser o carboidrato o nutriente principal, 60% acreditam ser a proteína e 2% o lipídio. Observou-se pouco conhecimento a respeito da importância do carboidrato pelos praticantes de musculação, sendo fundamental a orientação e acompanhamento adequado de um nutricionista.

PALAVRAS-CHAVE: nutrição; carboidrato no esporte; musculação; hipertrofia muscular; emagrecimento.

2. EFEITO QUIMIOPREVENTIVO DOS COMPOSTOS BIOATIVOS E ALGUNS NUTRIENTES ANTIOXIDANTES NO CÂNCER DE ESTÔMAGO

Andressa Silva Ribeiro; Priscila Rodrigues Herculano; Sabrina Macedo de Souza; Aline Coelho Viana

RESUMO

Um dos problemas de saúde pública mais preocupante e predominante na atualidade é o câncer, e a alimentação é apontada como um fator determinante considerável no seu aumento e desenvolvimento. Dentre os mais variados tipos de câncer merece destaque o de estômago, devido a sua alta incidência, ocupando o quinto lugar na lista de neoplasias mais comuns e com alta taxa de mortalidade nos estágios finais da doença, caracterizando assim um problema de saúde pública a ser discutido e

combatido. Este estudo tem como objetivo revisar a bibliografia do efeito quimiopreventivo dos compostos bioativos e alguns nutrientes antioxidantes no câncer de estômago, destacando a importância dos inúmeros compostos bioativos e alguns nutrientes antioxidantes presentes nos alimentos e que atuam na quimioprevenção do câncer de estômago. A ocorrência natural do câncer, segundo estudos, aponta que fatores ambientais têm papel considerável na promoção, prevenção ou retardo de diversos tipos de câncer, sendo que os fatores alimentares é um dos mais estudados. Alguns tipos de alimentos, se consumidos com frequência por um determinado período de tempo, aparenta possibilitar o tipo de ambiente que uma célula cancerosa precisa para se espalhar, crescer e se multiplicar. Esses alimentos precisam ser ingeridos com moderação ou ser evitados. Os compostos bioativos (fotoquímicos) com nutrientes antioxidantes presentes nos alimentos atuam na quimioprevenção do câncer, são substâncias presentes nas frutas, verduras e grãos que além de desempenhar funções básicas, ainda reduzem o risco de várias doenças.

PALAVRAS-CHAVE: câncer de estômago, alimentação no câncer, compostos bioativos, quimioprevenção.

3. ÔMEGA 3 E SEU EFEITO ANTI-INFLAMATÓRIO EM PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO

Magdiel da Silva Ribas Junior; Sabrina Macedo de Souza; Aline Coelho Viana

RESUMO

Os ácidos graxos (AG), estão presentes nas mais diversas formas de vida, desempenhando importantes funções. Em nós seres humanos os ácidos linoleicos (ômega 6) e alfa-linolênicos (ômega 3) ajudam a manter em condições normais, as membranas celulares, funções cerebrais e a transmissão de impulsos nervosos. Estudos realizados na área de saúde demonstram que os ácidos graxos poliinsaturados ômega 3 derivados de óleo de peixes podem auxiliar na saúde de modo geral, porém destaca-se no meio esportivo sua função anti-inflamatória. Exercícios físicos são atividades combinadas a frequência e repetição de um determinado movimento que está ligado a uma carga, seja ela por peso, velocidade e/ou duração tendo como consequência microtraumas no tecido muscular que resulta em uma resposta inflamatória aguda, cuja função é reparo e desenvolvimento do tecido danificado, proporcionando um melhor resultado na recuperação dos músculos. Visando um melhor esclarecimento, essa revisão busca estudar a sua influência na recuperação e redução dos sintomas inflamatórios, causados pelo exercício físico. Desta forma foi realizada uma pesquisa bibliográfica, que revisou artigos nacionais e internacionais em bancos de dados como Google Acadêmico, Scielo, PubMed e Science. Os resultados evidenciaram que o uso do ômega 3 pode atenuar os efeitos do processo inflamatório em lesões musculares por ajudar na reposta inflamatória e liberação de citocinas pró-inflamatórias.

PALAVRAS-CHAVE: ômega 3; anti-inflamatório; exercício físico; lesão muscular.

4. AVALIAÇÃO HIGIÊNICO-ESTRUTURAL DE DUAS UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DO INTERIOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

Layla Rezende de Oliveira; Mariana Estigarribia Citro; Sabrina Macedo de Souza; Aline Coelho Viana

RESUMO

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de campo realizada em duas empresas de alimentação coletiva do interior do estado de São Paulo por meio de contato remoto, via Google Meet e também de forma presencial. Os dados analisados foram confrontados com a literatura e a legislação pertinente, a partir de pesquisa no acervo físico e digital das faculdades integradas de Três Lagoas (AEMS/FITL) e literatura científica nas bases de dados indexadas da Scielo, Bireme, Lilacs e Periódicos Capes. A empresa A, situada na cidade de Andradina-SP, é um estabelecimento comercial, com opções de self-service e a carte, servindo em média 250 refeições por dia e com uma equipe de 26 funcionários. A empresa B, localizada na cidade de Lençóis Paulista-SP, atua no ramo de cozinha industrial, servindo

em média 1.200 refeições por dia, distribuídas entre almoço e jantar, e possui 28 funcionários. Objetivou-se analisar as condições higiênico-estruturais, conforme o manual de boas práticas, foram coletadas as informações através do checklist da RDC nº 275/2002, adaptado pelas autoras Layla e Mariana. As alternativas das respostas do checklist foram: Sim - quando o item observado estava em conformidade - e Não - quando o item observado apresentou não conformidade. Após a aplicação do checklist, foi constatado o percentual de conformidade de 75,67% na empresa A e 78,37% na empresa B. Sugerindo-se a aplicação de medidas corretivas para os técnicos responsáveis pelas empresas de acordo com o manual de Boas Práticas.

PALAVRAS-CHAVE: segurança alimentar, unidade de alimentação e nutrição, boas práticas, alimentação coletiva.

5. EFEITOS ERGOGÊNICOS DOS CARBOIDRATOS NO TREINO DE FORÇA

Marcelo Feitoza; Renata Petrucci Flumian

RESUMO

A nutrição vem se tornando uma ferramenta relevante para o resultado satisfatório da prática esportiva por causa de sua associação com a melhora do desempenho dos atletas. Os carboidratos são um auxílio ergogênico eficaz para o desempenho do exercício de resistência, especialmente à medida que o tempo de exercício aumenta. O objetivo do presente estudo é discutir a influência dos carboidratos na performance dos atletas e praticantes de atividades físicas pelo treino de força. Este trabalho caracterizou-se como uma revisão da literatura sobre o tema "Carboidratos e performance do atleta", utilizando-se artigos científicos para a pesquisa. Os carboidratos quando ingeridos apresentam melhora no desempenho devido a digestão, absorção, índice glicêmico e taxa de oxidação das substâncias que proporcionam melhores resultados.

PALAVRAS-CHAVES: carboidratos; atividade física; treinamento de força; hipertrofia.

6. ORTOREXIA NERVOSA: Critérios diagnósticos

Ana Carolina Candida da Silva; Bruna Aparecida Rodrigues Silva; Renata Petrucci Flumian

RESUMO

A ortorexia nervosa é um transtorno alimentar pouco conhecida dentro da literatura, cujo foi citada pela primeira vez por Bratman em 1997. Ela é marcada pelo comportamento cujo indivíduo se torna obcecado por uma "alimentação saudável". A busca pelo corpo ideal, ou corpo idêntico com os de redes sociais, padrão de beleza inatingível, vem gerado um aumento significativo de pessoas reféns de algum transtorno alimentar. Indivíduos assim tendem a gastar mais tempo e esforço em busca desta alimentação, tornando inviável a vida cotidiana e se afastando das relações sociais. Este estudo teve como objetivo discutir os critérios diagnósticos para a Ortorexia Nervosa correlacionando resultados de artigos onde os métodos de avaliação consistem em respostas de questionários tais como: Bratman's orthorexia test, ORTO-15, ORTO-11, ORTO-11 Hu. Método: Uma busca de artigos relacionados com o tema, publicados nos últimos 21 anos, leitura dos mesmos e análise comparativa de resultados, para a avaliação dos questionários usados na identificação da ON, foi observado a carência de estudos e pesquisas relacionadas a ON, assim dificultando o diagnóstico da patologia.

PALAVRAS-CHAVE: ortorexia nervosa, comportamento alimentar, estilo de vida, ORTO-15.

7. INFLUÊNCIA DA MÍDIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Fabíula dos Santos Barros; Patrícia Ribeiro Viscovini; Renata Petrucci Flumian

RESUMO

Os adolescentes passam por mudanças físicas e comportamentais, e também por transformações

relacionadas à formação da autoimagem. Isso ocorre também com mais frequência entre o público feminino. O objetivo foi verificar a relação entre mídia e escolhas alimentares da população em geral, na imagem corporal e no possível desenvolvimento de transtornos alimentares. Verificou-se também como os padrões expostos pela mídia influenciam na construção da imagem corporal de adolescentes e como essa relação pode modificar suas escolhas alimentares. Trata-se de uma revisão de literatura com ênfase em influência, transtornos e comportamentos alimentares, por meio de artigos disponíveis nas bases de dados SCielo (Scientific Electronic Library Online), Google Acadêmico, usando as palavras chaves nutrição, mídia, redes sociais, hábitos alimentares, comportamento alimentar, dietas. Foram considerados 32 artigos, publicados entre 1994 a 2020. Nos dias atuais, a mídia exerce grande poder de influência nas escolhas alimentares da população, e na aceitação do próprio corpo. Diante disto, constatou-se a importância do Nutricionista estar cada vez mais presente na sociedade, ajudando as pessoas a desenvolver hábitos alimentares saudáveis, para assim garantir boa qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: nutrição; mídia; hábitos alimentares; comportamento alimentar; dietas.