

CENTRO UNIVERSITÁRIO, FACULDADE E UNIVERSIDADE – UNIVERSO BH
CURSO DE NUTRIÇÃO
ESTÁGIO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA

GABRIELLA FRANCO SIMÕES
HELEN CRISTINA CARVALHO
MEIRE ZULMIRA BRAGA
RAYANE JENIFFER RODRIGUES MARQUES

ESTUDO DE CASO
ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL-CORREDOR PROFISSIONAL

Belo Horizonte
2023

CENTRO UNIVERSITÁRIO, FACULDADE E UNIVERSIDADE – UNIVERSO BH
CURSO DE NUTRIÇÃO
ESTÁGIO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA

GABRIELLA FRANCO SIMÕES
HELEN CRISTINA CARVALHO
MEIRE ZULMIRA BRAGA
RAYANE JENIFFER RODRIGUES MARQUES

ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL
ESTUDO DE CASO-CORREDOR PROFISSIONAL

Atividade de verificação de trabalho individual (VT) apresentado à Disciplina de Estágio de Nutrição Clínica do curso de Nutrição do Centro Universitário, Faculdade e Universidade - UNIVERSO BH.

Professora: Profa. Helen Cristina Carvalho e coo-orientadoras Prof^a Meire Zulmira Braga e Rayane Jeniffer Rodrigues Marques

CENTRO UNIVERSITÁRIO, FACULDADE E UNIVERSIDADE – UNIVERSO BH
CURSO DE NUTRIÇÃO
ESTÁGIO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA

APRESENTAÇÃO

O Estudo de Caso foi realizado na empresa Orbi Nutrition, localizado na Rua Turquesa, nº 108 – Prado, BH.

O paciente em questão é corredor profissional patrocinado pela Orbi. Ele trabalha com confeitaria e há 2 anos voltou para a corrida de forma profissional. O objetivo da consulta é melhorar a performance (deseja ganhar vários pódios). O mesmo relata fadiga constante.

INTRODUÇÃO

O objetivo da dietoterapia é ajudar o paciente em questão atingir seus objetivos, como melhorar a qualidade/quantidade dos alimentos para melhorar sua performance na corrida. O paciente apresenta como queixa principal fadiga pós treino e também no início da semana.

A fadiga muscular é definida como qualquer redução na capacidade do sistema neuromuscular de gerar força, ou seja, a fadiga acontece quando se faz um esforço físico maior que o normal, resultando em dor muscular, fraqueza e diminuição do desempenho. (PACHECO, 2006).

Diversos fatores podem causar a fadiga muscular, na maioria dos casos, uma alimentação inadequada, sono irregular e excesso de treino.

Sendo assim, uma simples mudança de hábitos, através de uma alimentação balanceada, contendo todos os nutrientes necessários, como os macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) que vão fornecer a energia necessária e os micronutrientes (vitaminas e minerais) que vão garantir o bom funcionamento do organismo, vai ser fundamental para evitar o cansaço e conseqüentemente melhorar o desempenho.

Conhecida pela sigla DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness) – Dor Muscular Tardia, é muito comum entre os corredores, principalmente iniciantes ou aqueles que estão

CENTRO UNIVERSITÁRIO, FACULDADE E UNIVERSIDADE – UNIVERSO BH
CURSO DE NUTRIÇÃO
ESTÁGIO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA

retornando ao treinamento. Na maioria dos casos, é leve, iniciando no fim ou logo após o término do treino e com duração de 24 a 48h. Esse desconforto é uma consequência normal do exercício e faz parte do processo adaptativo fisiológico da fibra muscular.

Uma das formas de minimizar essa dor é ter um bom aporte nutricional, com adequada ingestão dos alimentos necessários tanto para auxiliar na performance/desempenho mas também na recuperação, como os carboidratos (encontrados em cereais, como arroz, massas, legumes como batata, mandioca) e as proteínas (alimentos fonte: carnes, ovos, laticínios, leguminosas). Também uma boa hidratação antes, durante e depois da prova, que ajuda a repor os sais perdidos durante a transpiração.

Além disso, o acompanhamento de um profissional devidamente habilitado para orientar e controlar o volume e intensidade nos treinos.

CENTRO UNIVERSITÁRIO, FACULDADE E UNIVERSIDADE – UNIVERSO BH
CURSO DE NUTRIÇÃO
ESTÁGIO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA

DESENVOLVIMENTO

Identificação: E. N. F.; sexo masculino, 28 anos.

H.S.: Confeiteiro, solteiro, mora com irmão. Renda social baixa. Não usa álcool/não é tabagista.

H.F: Mora longe dos parentes, não tem filhos.

H.C.P: Sem patologia pregressa.

H.C.A: NA

H.D. (Recordatório 24h):

REC	
PRÉ-TREINO	Barra de cereal -25g (ptn 1.6 / lip 2.1 /cho 19) = 99kcal OU malto OU creatina
PÓS-TREINO	Whey Protein concentrado - growth 30g ((ptn 24 / lip 1.6 /cho 3) =122kcal
CAFÉ DA MANHÃ	Banana 1 uni (40g): (ptn 0.5 / lip 0.1 /cho 10,7) = 44kcal Maça 2 uni (260g): (ptn 0.8 / lip 1.3 /cho 40.8) = 166kcal Pao francês (50g): (ptn 4.9 / lip 1.1 /cho 30.8) = 150kcal Ovo (50g): (ptn 5.2 / lip 4.3 /cho 0.7) = 63kcal Suco natural (200ml): (ptn 1.4 / lip 0.2 /cho 17) = 74kcal
LANCHE DA MANHÃ	Barra de cereal -25g (ptn 1.6 / lip 2.1 /cho 19) = 99kcal

CENTRO UNIVERSITÁRIO, FACULDADE E UNIVERSIDADE – UNIVERSO BH
CURSO DE NUTRIÇÃO
ESTÁGIO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA

ALMOÇO	Arroz branco (cozido) 6 col sopa(150g): (ptn 3.8 / lip 0.3 /cho 42.2) = 192kcal Frango, 1 bife peq (70g): (ptn 21.3 / lip 5.2 /cho 0) = 131kcal File de peixe peq(100g) : (ptn 22.3 / lip 10 /cho 0) = 179kcal Salada alface e tomate
JANTAR	Uva (200g): (ptn 1.1 / lip 0.4 /cho 27.4) = 112kcal OU biscoito
VCT	1433Kcal, sendo PTN (24.7%) /LIP (18%) / CHO (57.2%)

Avaliação Antropométrica:

Peso atual/usual:70.3

Altura:188cm

IMC: 19,89 (Eutrofico)

RCQ: 0,81 (Baixo)

Medidas: braço esquerdo (27,5cm) / Abdomên (76.5cm) / Cintura (75cm) / Quadril (94cm).

Composição Corporal (Durning e Womersley 4 pregas): Triceps (7.0mm) / Biceps (5mm) / Subescapular (9mm) / Supra ilíaca (5mm).

% gordura: 11.03

Massa gorda: 7.8kg

Massa magra:62,5kg (88.97%)

Peso ideal: 73.6kg

Avaliação Bioquímica: NA

Av. Medicamentosa: NA

Cálculo das Necessidades Nutricionais:

GER:1783 kcal (Equação de Harris-Benedict)

GET: FA 1.7 (intenso) = 3031 kcal

CENTRO UNIVERSITÁRIO, FACULDADE E UNIVERSIDADE – UNIVERSO BH
CURSO DE NUTRIÇÃO
ESTÁGIO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA

Conduta Dietoterápica:

Energia: 2.616,66 kcal

Carboidratos: 311,13 g (4.43 g/Kg) – 47.56%

Lipídeos: 86,04 g (1.22 g/Kg) – 29,5%

Proteínas: 157,05 g (2.23 g/Kg) – 24%

Hidratação: 35ml x kg/peso = 2,4L + 150ml a cada 1h exercício físico.

CENTRO UNIVERSITÁRIO, FACULDADE E UNIVERSIDADE – UNIVERSO BH
CURSO DE NUTRIÇÃO
ESTÁGIO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA

Cardápio:

Plano Alimentar	
	Local: De 30 a 40 minutos antes dos treinos
PRÉ-TREINO	Opção 1: Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.) 1 und. méd. Aveia em flocos 15g Mel, de abelha 10g Creatina 5g Opção 2: Pão, trigo, forma, integral 1 fat Geleia 100% Fruta 30g Creatina 5g
PÓS-TREINO	Whey Protein concentrado - growth 30g Fruta (não especificada) 1 Porção
CAFÉ DA MANHÃ	Opção 1: Suco de laranja 2 Copo americano Pão de sal 1un Ovo, de galinha, inteiro, frito 1 und. méd. Fruta (não especificada) 2 Porção Opção 2: Suco de laranja 2 Copo americano

CENTRO UNIVERSITÁRIO, FACULDADE E UNIVERSIDADE – UNIVERSO BH
CURSO DE NUTRIÇÃO
ESTÁGIO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA

	<p>Tapioca seca 40g Pasta de amendoim 25g Fruta (não especificada) 2 Porção</p>
LANCHE DA MANHÃ	<p>Opção 1: Barrinha de proteína 1 1 col medida Fruta (não especificada) 1 porção peq.</p> <p>Opção 2: Banana (ouro, prata, d'água, da terra, etc.) 2 und. méd. Aveia em flocos 40g Pasta de amendoim 30g</p>
ALMOÇO	<p>Arroz branco (cozido) 3 col. servir ou Macarrão (cozido) 1,5 esc. méd. rasa ou Batata, inglesa, cozida 4 und. méd. Frango, peito, sem pele, grelhado 2 Bife méd. Salada ou verdura crua, exceto de fruta 1 1/2 prato cheio</p>
LANCHE DA TARDE	<p>Opção 1: Leite de vaca integral 1 copo 200 ml Fruta (não especificada) 1 Porção Aveia em flocos 20g Amendoim, grão, cru 20g</p> <p>Opção 2: Pão, trigo, forma, integral 2 fat</p>

CENTRO UNIVERSITÁRIO, FACULDADE E UNIVERSIDADE – UNIVERSO BH
CURSO DE NUTRIÇÃO
ESTÁGIO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA

	<p>ou Pão de sal 1un</p> <p>Ovo, de galinha, inteiro, frito 1 und. méd.</p> <p>Fruta (não especificada) 1 porção peq.</p> <p>Castanha-do-pará sem sal 4 und.</p>
JANTAR	<p>Opção 1:</p> <p>Cuscuz, de milho, cozido com sal 60g</p> <p>Ovo, de galinha, inteiro, frito 1 und. méd.</p> <p>Opção 2:</p> <p>Fruta (não especificada) 1 porção peq.</p> <p>Pasta de amendoim 30g</p> <p>ou Castanha-do-pará sem sal 7 und.</p> <p>Opção 3:</p> <p>Macarrão (cozido) 120g</p> <p>Peito de frango sem pele (cozido) 100g</p> <p>ou Atum em óleo 100g ou Ovo de galinha cozido(a) 3un</p>

Orientações Nutricionais:

Carboidrato para dias de provas:

1 hora antes: Alimentar a refeição pré-treino

30 minutos antes: 1 carboidrato em gel com cafeína OU 1 sachê de palatinose.

Reposição de carboidrato:

Repor a cada 15 minutos (em treinos acima de 1 hora): 1 sachê de gel, preferir

CENTRO UNIVERSITÁRIO, FACULDADE E UNIVERSIDADE – UNIVERSO BH
CURSO DE NUTRIÇÃO
ESTÁGIO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA

géis com mix de carboidratos. Se for usar de cafeína, consumir no primeiro ou no último.

CONCLUSÃO

O paciente veio com a queixa de fadiga após os treinos e no início da semana. Após realização da Avaliação Nutricional completa (Anamnese, Av. Antropométrica, Av. Dietética e Clínica) foi verificado que o mesmo necessita adequar as necessidades energéticas (estava ingerido quantidade de macronutrientes abaixo da TMB, logo explica a fadiga constante, corpo não estava conseguindo recuperar) para atender as demandas principalmente com relação ao exercício físico (corrida) e consequentemente ter melhor performance.

CENTRO UNIVERSITÁRIO, FACULDADE E UNIVERSIDADE – UNIVERSO BH
CURSO DE NUTRIÇÃO
ESTÁGIO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA

Referências Bibliográficas

1. A., Pacheco, F. Martinez e I. Pacheco. Efeitos da fadiga muscular induzida por exercícios no tempo de reação muscular dos fibulares em indivíduos saudáveis. Revista Brasileira Medicina do Esporte. 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922006000200006>. Acesso em 20/11/23
2. A. Simões. DOMS – Dores musculares após a corrida – Saiba como evitar. Disponível em: <https://www.anapaulasimoes.com.br/nossos-artigos/doms-dores-musculares/>. Acesso em 20/11/23

CENTRO UNIVERSITÁRIO, FACULDADE E UNIVERSIDADE – UNIVERSO BH
CURSO DE NUTRIÇÃO
ESTÁGIO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA

Anexos

Anamnese

Você possui algum compromisso diário? Sim, trabalho

Onde costuma fazer suas refeições? Levo comida para o trabalho

Quantas vezes na semana você frequenta restaurantes, bares ou pede delivery? Quase nunca, faço minhas refeições em casa.

Qual é o seu alimento preferido? Frutas!

O que você não come de jeito nenhum? Doce!

O que você costuma comer durante a semana? Café da manhã na padaria que trabalha: 1 banana e 2 maçãs ou 200g de uvas + 1 pão com ovo + suco natural
Lanche da manhã umas 9h: uma barrinha de cereal
Almoço de 11:30 a 12:00: 3 colheres de servir ou 6 colheres de servir de arroz, tomate e alface e vinagrete à vontade, 1 filé de frango e 1 filé de peixe
Pré-treino: barrinha de cereal ou malto ou creatina
Intra-treino: carboidrato em gel
Pós-treino: whey
Jantar: uma fruta ou biscoito

O que você costuma comer no final de semana? Não muda!!

Possui micro-ondas em casa? Não

O local onde você trabalha possui micro-ondas? Sim

O local onde você trabalha possui geladeira? Sim

O que te trouxe até a nossa consulta? Qual é o seu objetivo principal? Puxão de orelha mais adequado na alimentação.
Saber sobre horários e quantidades.

 Me conte sobre seus hábitos de vida: 

Você pratica atividades físicas? Sim, diariamente

Qual atividade física? Corrida + 2x de fortalecimento

Como é seu sono? Ótimo! Durmo de 7 a 8h por noite, sem interrupções

Caso tenha marcado a última opção na pergunta anterior, explique aqui como seu sono funciona. Também é um espaço para observações, algo que você acha que eu deveria saber 😊: .

Você fuma? Não, e nunca fui fumante

Se sim, quantos cigarros/dia? .

O que você diria sobre a sua disposição física? É boa, tenho energia para realizar todas as minhas atividades diárias.

CENTRO UNIVERSITÁRIO, FACULDADE E UNIVERSIDADE – UNIVERSO BH

CURSO DE NUTRIÇÃO

ESTÁGIO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA

Como você gostaria de classificar seus hábitos alimentares no final do tratamento? Muito bons

Fadiga é uma redução na habilidade do músculo em gerar força. Você sente que isso acontece de forma precoce durante o treino? Sim

Obs.: Fadiga após os treinos e no início da semana.

Sente tontura durante os treinos? Não

Obs.: .

Já utilizou drogas anabolizantes no passado? Não

Se sim, qual? .

Utiliza drogas anabolizantes atualmente? Não

Se sim, qual? .

Qual a duração do treino? Corrida todos os dias.

Segunda: regenerativo

Terça: tiro curto

Quarta: 1/2 longo (de 14 a 16km)

Quinta: tiro longo

Sexta: trote regenerativo

Sábado: longo média de 18 a 24km

Domingo: geralmente prova de 5 a 10km

Quando tem prova no domingo, sábado é regenerativo.

Quando tem prova no domingo, sábado é regenerativo.

Há consumo de água durante o treino? Qual a quantidade média ingerida? Quando tem provas consome na faixa de 8 litros na véspera e logo quando acorda.

Consome bebidas esportivas nos dias de treino? Antes, durante ou depois? Isotônicos e carboidrato em gel

De 0 a 10, quanto você está comprometido? 10

O que falta para o seu comprometimento chegar no 10? 10

O que eu posso fazer para te motivar ou manter motivado? .

Alguém será seu apoio nesta caminhada? Quem é essa pessoa? Michelle, da Attack Speed.

Escolha uma frase que vai dizer para si sempre que estiver desmotivado (a): .

Sobre hábitos alimentares:



Qual é sua preferência de sabor? Salgado

Em qual horário do dia você sente maior apetite? Manhã

Como você diria que é sua mastigação? Mais ou menos, depende do dia.

Você sente queimação no estômago após comer certos alimentos? Não

Se sim, quais alimentos? .

Pense em como você se sente após o almoço. Como é sua digestão? Boa! Não sente nenhum mal-estar. Após algumas horas, sente que o meu estômago já está vazio novamente.

Toma líquidos junto às refeições? Não

Quantos copos ou garrafas de água você bebe por dia? Média de 7 litros.

Com que frequência você faz xixi? Frequência normal

Obs.: .

Em relação ao padrão de evacuação: Normal, evacua diariamente.

Outros: De 1 a 2x/dia.

Após uma refeição, sente dores abdominais ou que está estufado (a)? Não

CENTRO UNIVERSITÁRIO, FACULDADE E UNIVERSIDADE – UNIVERSO BH
CURSO DE NUTRIÇÃO
ESTÁGIO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA

Plano Alimentar (Macro e micronutrientes)

Pré-treino

Energia: (148,81± 22,01)kcal	Quantidade: (80 ±) g	
Macronutrientes: ^		
Proteínas: (7,76± 0,40)g	Lipídeos: (1,05± 0,14)g	Carboidratos: (29,09± 5,35)g
Fibra Alimentar: (2,51± 0,79)g		
Nutrientes: ^		
Cinzas: (0,29± 0,28)g	Cálcio (Ca): (22,63± 10,31)mg	Magnésio (Mg): (28,38± 13,27)mg
Manganês (Mn): (0,59± 0,19)mg	Fósforo (P): (67,63± 19,27)mg	Ferro (Fe): (0,80± 0,05)mg
Sódio (Na): (64,22± 62,32)mg	Potássio (K): (176,88± 136,15)mg	Cobre (Cu): (0,08± 0,04)mg
Zinco (Zn): (0,50± 0,1)mg	RAE (Vit. A): (1,13± 0,8)mcg	Tiamina (Vit. B1): (0,08± 0,06)mg
Riboflavina (Vit B2): (0,04± 0,03)mg	Piridoxina (Vit. B6): (0,16± 0,12)mg	Niacina (Vit. B3): (0,30± 0,3)mg
Vitamina C: (3,08± 3,08)mg	Folato (Vit. B9): (9,40± 6,65)mcg	α-Tocopherol (Vit. E): (0,10± 0,07)mg
Selênio (Se): (2,90± 2,05)mcg	Equiv. de Niacina (Vit. B3): (0,62± 0,44)mcg	Vit. A Total (Retinol + RE + RAE): (1,13± 1,13)mcg
Lipídeos: ^		
Saturados: (0,22± 0,04)g	Monoinsat. (Ác. Graxo): (0,26± 0,06)g	Poliinsat. (Ômega 3 e 6): (0,34± 0,06)g

Pós-treino

Nutrientes (Refeição) ×

Dados Básicos:

Energia: 204,80kcal	Quantidade: 130 g
● No plano alimentar: 7.83%	● No plano alimentar: 6.92%

Macronutrientes: ^

Proteínas: 23,89g	Lipídeos: 0,33g	Carboidratos: 27,82g
● No plano alimentar: 15.21%	● No plano alimentar: 0.38%	● No plano alimentar: 8.94%
Fibra Alimentar: 2,60g		
● No plano alimentar: 10.42%		

Nutrientes: v

CENTRO UNIVERSITÁRIO, FACULDADE E UNIVERSIDADE – UNIVERSO BH
CURSO DE NUTRIÇÃO
ESTÁGIO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA

Nutrientes: ^

Cálcio (Ca): 5mg

• No plano alimentar: 1.2%

Magnésio (Mg): 27mg

• No plano alimentar: 7.09%

Manganês (Mn): 0,27mg

• No plano alimentar: 6.67%

Fósforo (P): 22mg

• No plano alimentar: 1.26%

Ferro (Fe): 0,26mg

• No plano alimentar: 2.46%

Sódio (Na): 1mg

• No plano alimentar: 0.08%

Potássio (K): 358mg

• No plano alimentar: 8.18%

Cobre (Cu): 0,08mg

• No plano alimentar: 6.35%

Zinco (Zn): 0,15mg

• No plano alimentar: 1.94%

RAE (Vit. A): 3,21mcg

• No plano alimentar: 2.43%

Tiamina (Vit. B1): 0,03mg

• No plano alimentar: 1.96%

Riboflavina (Vit. B2): 0,07mg

• No plano alimentar: 4.55%

Piridoxina (Vit. B6): 0,37mg

• No plano alimentar: 12.01%

Niacina (Vit. B3): 0,67mg

• No plano alimentar: 1.11%

Vitamina C: 8,70mg

• No plano alimentar: 4.55%

Folato (Vit. B9): 20mcg

• No plano alimentar: 8.04%

α-Tocopherol (Vit. E): 0,13mg

• No plano alimentar: 2.04%

Selênio (Se): 1mcg

• No plano alimentar: 2.93%

Café da manhã

Energia: (622,05± 6,66)kcal

Quantidade: (683 ±) g

Macronutrientes: ^

Proteínas: (13,61± 2,73)g

Lípidios: (12,95± 0,88)g

Colesterol: (129,07± 129,07)mg

Carboidratos: (120,06± 5,24)g

Fibra Alimentar: (7,91± 0,32)g

Nutrientes: ^

Cinzas: (0,28± 0,19)g

Cálcio (Ca): (73,47± 12,85)mg

Magnésio (Mg): (127,59± 9,13)mg

Manganês (Mn): (0,93± 0,08)mg

Fósforo (P): (275,27± 83,21)mg

Ferro (Fe): (3,60± 0,22)mg

Sódio (Na): (271,08± 145,95)mg

Potássio (K): (1,577,93± 1,83)mg

Cobre (Cu): (0,50± 0,02)mg

Zinco (Zn): (1,54± 0,18)mg

Retinol (Vit. A): (24,23± 24,23)mcg

RAE (Vit. A): (41,44± 0)mcg

Tiamina (Vit. B1): (0,43± 0,11)mg

Riboflavina (Vit. B2): (0,52± 0,24)mg

Piridoxina (Vit. B6): (1,31± 0,08)mg

Niacina (Vit. B3): (4,85± 1,09)mg

Vitamina C: (154,43± 0)mg

Folato (Vit. B9): (121,75± 10,05)mcg

α-Tocopherol (Vit. E): (2,19± 1,13)mg

Selênio (Se): (3,29± 0,89)mcg

Equiv. de Niacina (Vit. B3): (5,17± 2,15)mg

Fibras Solúveis: (0,11± 0,08)g

Fibras Insolúveis: (0,03± 0,02)g

Ác. Pantotênico (Vit. B5): (0,03± 0,02)mg

Vit. A Total (Retinol + RE + RAE): (65,66± 24,23)mcg

Lípidios: ^

Saturados: (2,89± 0,04)g

Monosaturados (Ác. Graxo): (4,84± 1,37)g

Polisaturados (Ômega 3 e 6): (3,46± 0,37)g

CENTRO UNIVERSITÁRIO, FACULDADE E UNIVERSIDADE – UNIVERSO BH
CURSO DE NUTRIÇÃO
ESTÁGIO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA

Lanche da manhã

Energia: (500,95± 46,35)kcal	Quantidade: (165 ±) g	
Macronutrientes: ^		
Proteínas: (15,61± 0,15)g	Lípidos: (28,67± 10,56)g	Carboidratos: (49,32± 15,33)g
Fibra Alimentar: (6,09± 3,27)g		
Nutrientes: ^		
Cálcio (Ca): (22,10± 18,6)mg	Magnésio (Mg): (81,05± 62,15)mg	Manganês (Mn): (1,23± 1,04)mg
Fósforo (P): (171,60± 156,2)mg	Ferro (Fe): (1,39± 1,21)mg	Sódio (Na): (70,70± 70)mg
Potássio (K): (543,25± 292,65)mg	Cobre (Cu): (0,23± 0,17)mg	Zinco (Zn): (1,21± 1,1)mg
RAE (Vit. A): (3,37± 1,12)mcg	Tiamina (Vit. B1): (0,19± 0,17)mg	Riboflavina (Vit. B2): (0,12± 0,07)mg
Piridoxina (Vit. B6): (0,50± 0,24)mg	Niacina (Vit. B3): (2,87± 2,4)mg	Vitamina C: (9,14± 3,05)mg
Folato (Vit. B9): (38,50± 24,5)mcg	α-Tocopherol (Vit. E): (1,63± 1,54)mg	Selênio (Se): (8,69± 7,99)mcg
Equiv. de Niacina (Vit. B3): (4,34± 3,77)mg	Vit. A Total (Retinol + RE + RAE): (3,37± 1,12)mcg	
Lípidos: ^		
Saturados: (1,91± 1,83)g	Monocinsat. (Ác. Graxo): (4,06± 4,04)g	Poliinsat. (Ômega 3 e 6): (2,66± 2,61)g
18:2 n-6 (Ác. Linoleico): (2,61± 2,57)g	18:3 n-3 (Ác. Linolenico): (0,06± 0,04)g	Acúcar: (14,54± 5,98)g
Acúcar de Adição: (0,74± 0,74)g		

Almoço

Energia: 495,52kcal	Quantidade: 384 g	
● No plano alimentar: 18,94%	● No plano alimentar: 20,44%	
Macronutrientes: ^		
Proteínas: 67,63g	Lípidos: 6,66g	Colesterol: 178,23mg
● No plano alimentar: 43,06%	● No plano alimentar: 7,74%	● No plano alimentar: 24,94%
Carboidratos: 34,95g	Fibra Alimentar: 1,25g	
● No plano alimentar: 11,23%	● No plano alimentar: 5,01%	
Nutrientes: ^		
Cinzas: 2,88g	Cálcio (Ca): 32,37mg	Magnésio (Mg): 54,12mg
● No plano alimentar: 59,02%	● No plano alimentar: 7,74%	● No plano alimentar: 14,22%
Manganês (Mn): 0,54mg	Fósforo (P): 653,53mg	Ferro (Fe): 2,64mg
● No plano alimentar: 13,33%	● No plano alimentar: 37,52%	● No plano alimentar: 25%

CENTRO UNIVERSITÁRIO, FACULDADE E UNIVERSIDADE – UNIVERSO BH
CURSO DE NUTRIÇÃO
ESTÁGIO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA

Sódio (Na): 475,37mg ● No plano alimentar: 39,3%	Potássio (K): 952,30mg ● No plano alimentar: 21,75%	Cobre (Cu): 0,18mg ● No plano alimentar: 14,29%
Zinco (Zn): 2,14mg ● No plano alimentar: 27,65%	RAE (Vit. A): 20,40mcg ● No plano alimentar: 15,47%	Tiamina (Vit. B1): 0,49mg ● No plano alimentar: 32,03%
Riboflavina (Vit B2): 0,03mg ● No plano alimentar: 1,86%	Piridoxina (Vit. B6): 0,13mg ● No plano alimentar: 4,22%	Niacina (Vit. B3): 51,73mg ● No plano alimentar: 85,79%
Vitamina C: 6,92mg ● No plano alimentar: 3,62%	Folato (Vit. B9): 11,79mcg ● No plano alimentar: 4,74%	α-Tocopherol (Vit. E): 1,71mg ● No plano alimentar: 26,84%
Selênio (Se): 6,67mcg ● No plano alimentar: 19,53%	Equiv. de Niacina (Vit. B3): 0,34mg ● No plano alimentar: 2,1%	Iodo (I): 0,11mcg ● No plano alimentar: 3,32%
Fibras Solúveis: 0,18g ● No plano alimentar: 12,5%	Fibras Insolúveis: 0,46g ● No plano alimentar: 20,63%	Ác. Pantotênico (Vit. B5): 0,43mg ● No plano alimentar: 65,15%
Vit. A Total (Retinol + RE + RAE): 20,40mcg ● No plano alimentar: 7,26%		
Lipídeos: ^		
Saturados: 2,08g ● No plano alimentar: 15,58%	Monoinsat. (Ác. Graxo): 2,21g ● No plano alimentar: 15,22%	Poliinsat. (Ômega 3 e 6): 1,48g ● No plano alimentar: 12,45%
14:0 (Ác. Mirístico): 0,04g ● No plano alimentar: 36,36%	16:0 (Ác. Palmítico): 1,30g ● No plano alimentar: 23,94%	18:0 (Ác. Esteárico): 0,54g ● No plano alimentar: 28,42%
16:1 (Ác. Palmitoleico): 0,14g ● No plano alimentar: 36,84%	18:1 (Ác. Vaccênico): 1,60g ● No plano alimentar: 14,97%	20:1 (Ác. Gondoico): 0,02g ● No plano alimentar: 13,33%
18:2 n-6 (Ác. Linoleico): 0,66g ● No plano alimentar: 6,51%	18:3 n-3 (Ác. Linolenico): 0,02g ● No plano alimentar: 2,6%	18:1t (Ác. Elaidico): 0,08g ● No plano alimentar: 29,63%
Açúcar: 1,28g ● No plano alimentar: 1,05%		

CENTRO UNIVERSITÁRIO, FACULDADE E UNIVERSIDADE – UNIVERSO BH
CURSO DE NUTRIÇÃO
ESTÁGIO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA

Lanche da Tarde

Energia: (404,31± 9,64)kcal

Quantidade: (263 ±) g

Macronutrientes: ^

Proteínas: (15,87± 0,30)g

Lipídeos: (19,41± 2,55)g

Colesterol: (139,07± 119,06)mg

Carboidratos: (46,48± 2,87)g

Fibra Alimentar: (6,19± 0,02)g

Nutrientes: ^

Cinzas: (1,06± 0,62)g

Cálcio (Ca): (187,74± 53,76)mg

Magnésio (Mg): (101,98± 8,74)mg

Manganês (Mn): (1,27± 0,13)mg

Fósforo (P): (399,83± 19,5)mg

Ferro (Fe): (2,47± 0,8)mg

Sódio (Na): (209,48± 127,65)mg

Potássio (K): (675,13± 155,09)mg

Cobre (Cu): (0,38± 0,05)mg

Zinco (Zn): (2,28± 0,09)mg

Retinol (Vit. A): (51,49± 4,54)mcg

RAE (Vit. A): (31,16± 28,91)mcg

Tiamina (Vit. B1): (0,27± 0,02)mg

Riboflavina (Vit B2): (0,37± 0,12)mg

Piridoxina (Vit. B6): (0,49± 0,12)mg

Niacina (Vit. B3): (1,91± 1,18)mg

Vitamina C: (7,45± 1,25)mg

Cobalamina (Vit. B12): (0,44± 0,44)mcg

Folato (Vit. B9): (25,52± 10,88)mcg

Calciferol (Vit. D): (1± 1)mcg

α-Tocopherol (Vit. E): (0,85± 0,46)mg

Selênio (Se): (244,75± 229,55)mcg

Equiv. de Niacina (Vit. B3): (2,51± 1,94)mg

Iodo (I): (1,60± 1,13)mcg

Fibras Solúveis: (0,11± 0,07)g

Fibras Insolúveis: (0,37± 0,26)g

Ác. Pantotênico (Vit. B5): (0,02± 0,01)mg

Vit. A Total (Retinol + RE + RAE): (82,65± 33,45)mcg

Jantar

Energia: (253,02± 59,67)kcal

Quantidade: (143 ±) g

Macronutrientes: ^

Proteínas: (18,21± 13,46)g

Lipídeos: (9,69± 4,63)g

Colesterol: (115,71± 107,06)mg

Carboidratos: (23,86± 7,56)g

Fibra Alimentar: (2,22± 1,02)g

Nutrientes: ^

Cinzas: (0,33± 0,38)g

Cálcio (Ca): (22,72± 10,38)mg

Magnésio (Mg): (36,82± 22,61)mg

Manganês (Mn): (0,34± 0,25)mg

Fósforo (P): (212,24± 68,38)mg

Ferro (Fe): (1,29± 0,52)mg

Sódio (Na): (135,75± 79,41)mg

Potássio (K): (270,67± 141,59)mg

Cobre (Cu): (0,12± 0,07)mg

Zinco (Zn): (1,12± 0,3)mg

Retinol (Vit. A): (15,65± 20,2)mcg

RAE (Vit. A): (0,75± 0,87)mcg

Tiamina (Vit. B1): (0,14± 0,14)mg

Riboflavina (Vit B2): (0,12± 0,03)mg

Piridoxina (Vit. B6): (0,17± 0,18)mg

Niacina (Vit. B3): (4,70± 3,92)mg

Vitamina C: (2,03± 2,87)mg

Folato (Vit. B9): (14,87± 12,87)mcg

α-Tocopherol (Vit. E): (0,93± 1,2)mg

Selênio (Se): (9,31± 10,2)mcg

Equiv. de Niacina (Vit. B3): (1,91± 2,21)mg

Fibras Solúveis: (0,28± 0,32)g

Fibras Insolúveis: (0,32± 0,37)g

Ác. Pantotênico (Vit. B5): (0,04± 0,05)mg

Vit. A Total (Retinol + RE + RAE): (16,40± 21,62)mcg

Dados Básicos:

Energia: (253,02± 59,67)kcal

Quantidade: (143 ±) g

Macronutrientes: ^

Proteínas: (18,21± 13,46)g

Lipídeos: (9,69± 4,63)g

Colesterol: (115,71± 107,06)mg

Carboidratos: (23,86± 7,56)g

Fibra Alimentar: (2,22± 1,02)g

Nutrientes: v

Lipídeos: ^

Saturados: (2,21± 0,82)g

Monoinsat. (Ác. Graxo): (3,82± 2,55)g

Polinsat. (Ômega 3 e 6): (2,62± 1,38)g

14:0 (Ác. Mirístico): (0,01± 0,01)g

16:0 (Ác. Palmítico): (0,52± 0,6)g

18:0 (Ác. Estérido): (0,18± 0,21)g

22:0 (Ác. Docosanoico): (0,01± 0,01)g

16:1 (Ác. Palmíticoico): (0,04± 0,04)g

18:1 (Ác. Vaccénico): (0,95± 1,1)g

20:1 (Ác. Gondoico): (0,01± 0,01)g

18:2 n-6 (Ác. Linoleico): (2,20± 1,19)g

18:3 n-3 (Ác. Linolenico): (0,07± 0,06)g

20:4 (Ác. Araquidônico): (0,03± 0,03)g

22:6 (DHA): (0,01± 0,01)g

Açúcar: (3,78± 4,36)g

Açúcar de Adição: (0,49± 0,57)g

CENTRO UNIVERSITÁRIO, FACULDADE E UNIVERSIDADE – UNIVERSO BH
CURSO DE NUTRIÇÃO
ESTÁGIO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA

Artigos Originais • Rev Bras Med Esporte 12 (2) • Abr 2006 • <https://doi.org/10.1590/S1517-86922006000200006> [COPIAR](#)

Efeitos da fadiga muscular induzida por exercícios no tempo de reação muscular dos fibulares em indivíduos saudios

Efectos de la fatiga muscular inducida por ejercicios sobre el tiempo de reaccion muscular peronea en individuos sanos

AUTORIA [SCIMAGO INSTITUTIONS RANKINGS](#)

- » Resumos
- » Text
- » Datas de Publicação
- » Histórico

Resumos

A fadiga muscular (FM) é um fenômeno comum nas atividades esportivas e diárias, resultando numa piora da performance motora. Ela é considerada um dos fatores causadores de lesões músculo-esqueléticas. A entorse de tornozelo é um exemplo: a FM afetaria tanto o sistema aferente quanto o eferente. Vários estudos têm analisado a influência da FM no controle neuromuscular (CNM); entretanto, existe pouca pesquisa sobre essa influência na velocidade de reação dos músculos. O objetivo deste estudo foi verificar os efeitos da FM no tempo de reação muscular (TRM) dos músculos fibulares, que são os primeiros a responder a um estresse em inversão do tornozelo. Foram estudados 14 indivíduos saudáveis masculinos (idade: 20-35 anos), que tiveram seus TRM avaliados por meio de eletromiografia (EMG) de superfície. O início da atividade muscular foi definido como a média de repouso + 3x o desvio-padrão (DP). O TRM dos fibulares foi mensurado após uma inversão súbita de 20° realizada numa plataforma. A inversão súbita foi realizada antes e depois da fadiga

DOMS: Dores musculares após corrida – Saiba com evitar

   0 Comment  Corrida



DOMS são dores musculares após treinos de corrida. Saiba como evitar lesões mais complicadas se você está iniciando agora na corrida.

Se você é um corredor novo, provavelmente está descobrindo a quantidade enorme de benefícios que o esporte oferece. E isso é uma coisa fantástica! Mas, infelizmente pesquisas mostram que cerca de 25% dos corredores iniciantes experimentam dores no começo dos treinos relacionados ao esporte.

Depois de iniciar a corrida é muito comum os corredores sentirem dores ou rigidez musculares , e isso é uma