

GUIMARÃES, Ana Clara Garcia (clara_gui14@hotmail.com)
SILVA, Guilherme Junio. Guilherme (junio.silva@hotmail.com)
GUARIENTI, Marconi (marconiguarienti15@gmail.com)
NETO, Olímpio Pereira de Melo (opmeloneto@gmail.com)
DE CASTRO, Kelen Cristina Estavanate (kelen@unipam.edu.br)

Resumo: O consumo adequado de fibras e colesterol na dieta tem sido associado a um menor risco de desenvolvimento de Doenças Cardiovasculares (DCV). Assim, o hábito alimentar saudável, associado à prática sistemática de atividades físicas, torna-se importante fator de prevenção destas patologias, inclusive em indivíduos com alguma deficiência física. Isto se deve ao fato de que o acúmulo de gordura corporal na região abdominal dessa população específica é muito frequente, tornando-os mais suscetíveis a apresentar diversas patologias, como obesidade, cálculo renal e DCV. Neste contexto, o objetivo do estudo foi quantificar o consumo de fibras e de colesterol por jogadores de basquetebol em cadeira de rodas e comparar com as recomendações atuais. Trata-se de um estudo transversal, quantitativo e descritivo realizado com uma equipe de jogadores do Alto Paranaíba em março de 2018. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do UNIPAM, sob protocolo nº 2.494.455. A população analisada foi composta por 13 jogadores de basquetebol em cadeira de rodas, sendo dois do sexo feminino e 11 do sexo masculino, com idade entre 25 e 55 anos ($38,2 \pm 10,1$ anos). Para estimar o consumo de colesterol e fibra pelos jogadores foram aplicados três recordatórios de 24 horas, considerando um dia de treinamento esportivo, um dia normal e um dia de competição. Foi utilizado o software AVANUTRI para quantificar o consumo médio de fibras e colesterol dos três recordatórios de cada jogador. O consumo médio de colesterol foi de $233,69 \pm 135,35$ mg/dia. Considerando a recomendação da I Diretriz sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular (2013), que incentiva a ingestão de colesterol < 300 mg/dia para controle da colesterolemia, observa-se que 84,63 % dos jogadores apresentaram consumo adequado. O consumo médio de fibras foi de $13,24 \pm 7,61$ g/dia, estando abaixo do consumo diário recomendado pela Atualização da Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose (2017), que é de 25 g/dia, para homens e mulheres. A ingestão insuficiente de fibras, observada em 92,3% dos jogadores desse estudo, quando associada a outros hábitos alimentares inadequados pode elevar o risco cardiovascular desses indivíduos. Assim, a adoção de hábitos alimentares saudáveis, com adequação do consumo de fibras e colesterol de acordo com as recomendações, é importante por contribuir para a redução da morbidade e mortalidade cardiovascular, com conseqüente melhora da saúde nessa população.

Palavra-chave: Colesterol. Deficiência física. Doenças cardiovasculares. Fibra alimentar.