

348

VERIFICAÇÃO DOS CONHECIMENTOS NUTRICIONAIS DE ADOLESCENTES ATLETAS E NÃO ATLETAS. *Débora Wagner, Flavia Meyer (orient.) (UFSM).*

O período da adolescência é caracterizado pelo aparecimento de alterações sociais, psicológicas e físicas, podendo repercutir no comportamento alimentar e causar transtornos alimentares. Porém, os adolescentes atletas podem estar mais interessados em manter uma dieta saudável ou serem influenciados por informações enganosas sobre o efeito de determinados alimentos e suplementos sobre a sua forma física e desempenho. Este estudo objetivou verificar os conhecimentos nutricionais de adolescentes atletas e não atletas. Participaram 14 adolescentes atletas (12 meninas e 2 meninos) (AA) (16 ± 1 , 15 anos) e 14 adolescentes não atletas (8 meninas e 6 meninos) (NA) (18 ± 1 , 2 anos). Os adolescentes responderam a um questionário contendo 20 questões fechadas e específicas sobre nutrição. Nenhum dos 28 adolescentes entrevistados acertou todas as perguntas do questionário. Verificou-se que para 4 questões, mais de 50% dos adolescentes forneceram respostas erradas e, somente 5 questões obtiveram o acerto dos 14 AA e 3 foram respondidas corretamente pelos 14 NA. Não encontrou-se diferença estatisticamente significativa entre os acertos de AA ($p=0,614$) e NA ($p=0,909$). Obteve-se uma média de 14,64 ($\pm 1,95$) acertos (73,2%) nos AA e 14,14 ($\pm 2,59$) (70,7%) acertos nos NA, demonstrando que não houve diferença significativa entre os grupos. Conclui-se que AA não possuem um maior conhecimento nutricional quando comparados com NA, indicando que, mesmo com a prática de esportes, AA não apresentam um maior interesse em abranger seus conhecimentos nutricionais e adotar hábitos alimentares mais saudáveis que possam beneficiar suas práticas de atividade física. Logo, é necessário fornecer mais conhecimentos nutricionais para adolescentes.