Nutrição

AVALIAÇÃO DO CONSUMO ENERGÉTICO E DE MACRONUTRIENTES DE PRATICANTES DE CROSSFIT®

Peterson Adriano Alves Freire - 6º módulo de Nutrição, UFLA, PIVIC

Stéfano Luis de Campos - 7º módulo de Nutrição, UFLA

Ricardo Augusto Silva de Souza - Mestre pelo PPGNS/UFLA

Wilson César de Abreu - Orientador DNU, UFLA - Orientador(a)

Resumo

O Crossfit® consiste em um método de treinamento funcional de alta intensidade que combina diferentes exercícios diários chamados de “WOD’s” (workout of the day), em que são implementadas combinações únicas de ginástica, levantamento de peso e atividades cardiovasculares, exigindo que os praticantes realizem seus exercícios com alto nível de técnica e adaptação. O objetivo desse estudo foi avaliar o consumo energético e de macronutrientes de praticantes de Crossfit®. Participaram do estudo 31 indivíduos do sexo masculino que estavam praticando Crossfit® regularmente. Para avaliação antropométrica foram aferidos o peso e a altura dos indivíduos e calculado o índice de massa corporal (IMC). O consumo energético foi avaliado através da coleta de 4 recordatórios alimentares de 24hs para cada participante. A adequação do consumo de energia e macronutrientes foi determinada considerando as seguintes faixas de recomendações: energia (30-50 Kcal/kg/dia), proteínas (1,6-2,2g/kg/dia), carboidratos (5-12g/kg/dia) e lipídios (20-35% do VET). Foi considerado adequado o consumo que estava dentro das faixas recomendadas. Os participantes apresentaram as seguintes características antropométricas (P=79,86 ± 7,64 kg; Altura=1,77±0,02m; IMC=25,58±3,04kg/m2). A ingestão calórica média dos participantes foi 1843,9 ± 475,7 Kcal (23,2 ± 8,1 kcal/kg). O consumo médio de carboidratos (3,1 ± 1,1 g/kg), proteínas (1,5 ± 0,3 g/kg) e gorduras (19 ± 4%) ficaram abaixo do mínimo recomendado. Os percentuais de adequação às recomendações energéticas e de macronutrientes encontrados foram de 42% de adequação para demanda energética, 64,5% de adequação para proteínas, 61,2% de adequação para lipídios e 12,9% de adequação para carboidratos. A distribuição energética média entre os 3 macronutrientes foi de 53,8 ± 0,2% para carboidratos, 27,2 ± 3,8% para proteínas e 19±4% para lipídios. Portanto, apesar da distribuição energética média encontrada no presente estudo se enquadrar próximo às recomendações usuais, o consumo energético médio dos indivíduos encontra-se abaixo do recomendado, bem como a ingestão de carboidratos caracterizando sua dieta como hipocalórica e hipoglicídica. Desta forma, as inadequações observadas podem ser prejudiciais ao desempenho físico e saúde dos participantes e devem ser corrigidas por meio de intervenção nutricional.

Palavras-Chave: Desempenho esportivo, Exercício de alta intensidade, Ingestão calórica.
Instituição de Fomento: Universidade Federal de Lavras

Link do pitch: https://youtu.be/JHQ8M20D8q8