

Nutrição

AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA E DIETÉTICA DE MULHERES PRATICANTES DE CROSSFIT®

Randerson andré fernandes de souza - 8º módulo de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/CNPq

Jéssica Livia dos Santos - 3º módulo de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/UFLA

Thiago Ribeiro Ferreira Jacome - Pós-graduando do Departamento de Nutrição, PPGNS/UFLA

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

Resumo

O CrossFit é um método de treinamento funcional que consiste em vários exercícios baseados no levantamento de peso olímpico, ginástica, sprints e calistenia, tendo como objetivo promover a melhoria do condicionamento físico. Os criadores deste método sugerem a realização de dietas Paleo ou Zone, as quais preconizam uma alta ingestão de proteínas e gorduras. No entanto, considerando a inexistência de evidências científicas sobre a melhora no desempenho com esses padrões alimentares, recomenda-se uma alimentação equilibrada que promova manutenção da saúde, recuperação e melhora no desempenho físico. Além disso, há uma escassez de pesquisas que realizaram uma caracterização dietética de praticantes de Crossfit, especialmente do sexo feminino. Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi analisar a composição corporal e o consumo alimentar de mulheres praticantes de Crossfit. Foram aferidos o peso e a estatura das voluntárias. A partir destes dados foi calculado o índice de massa corporal (IMC). A composição corporal foi avaliada utilizando o protocolo de 7 dobras de Jackson e Pollock e equação de Siri para calcular o percentual de gordura. A ingestão alimentar foi avaliada por meio de um recordatório de 24 horas. Os dados antropométricos e dietéticos foram analisados no Excel® e no software WebDiet®. Foram avaliadas 13 mulheres praticantes de Crossfit com experiência mínima de 12 meses e idade média de $29,92 \pm 7,33$ anos. O peso médio foi de $68,36 \pm 8,34$ kg, estatura de $1,62 \pm 0,04$ m, IMC de $25,98 \pm 3,11$ kg/m² e percentual de gordura de $22,87 \pm 4,45\%$. A ingestão energética média foi de $1715,23 \pm 367,70$ kcal/dia e $25,14 \pm 4,87$ kcal/kg. O consumo médio de macronutrientes foi: $3,04 \pm 0,83$ g/kg de CHO; $1,60 \pm 0,41$ g/kg/dia de PTN e $0,78 \pm 0,30$ g/kg de LIP. Já a ingestão média de fibras foi $18,70 \pm 5,07$ g/dia. Observa-se que embora o IMC indique sobrepeso, o percentual médio de gordura corporal é considerado como regular. A ingestão de energética está abaixo das recomendações da SBME (30-50 kcal/kg). O consumo de carboidratos está inferior ao proposto pelo ACSM (5-7g/kg/dia), assim como o consumo de fibras está subótimo. Infere-se, portanto, que embora as praticantes de Crossfit apresentem composição corporal adequada, há necessidades de ajustes nutricionais para manutenção da saúde e melhora no desempenho esportivo, os quais podem ocorrer por meio de ações de educação alimentar e nutricional nos ambientes de treinamento.

Palavras-Chave: Composição Corporal, Consumo Alimentar, Treinamento Intervalado de Alta Intensidade.

Instituição de Fomento: CNConselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico

Link do pitch: <https://youtu.be/iSyNG-iMm18>