



## 5º Simposio de Ensino de Graduação

### **AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E COMPOSIÇÃO CORPORAL DOS ATLETAS DE CANOAGEM DO MUNICÍPIO DE PIRACICABA**

#### **Autor(es)**

SÉRGIO LUIZ DE ALMEIDA ROCHELLE

#### **Co-Autor(es)**

MARTA CECÍLIA SOLI ALVES ROCHELLE  
NATHÁLIA V. VECCHI  
LÊDA V. A MORENO  
GIOVANA A SERVIJA  
BRUNA CASSANO  
ANA CLÁUDIA GIACOMINI

#### **Orientador(es)**

Sergio Luiz de Almeida Rochelle

#### **1. Introdução**

A canoagem desde que chegou no Brasil, em 1970, tem tido cada vez mais adeptos e atletas praticantes. Em 1991, proposta pela Confederação Brasileira de Canoagem (CBCa), implantou em Piracicaba o Projeto Escola, sendo um dos pioneiros. Já em 1999, surgiu o Projeto Navegar, criado pela Secretaria Nacional de Esporte, idealizado pelo medalhista Lars Grael. Existem várias modalidades na canoagem como as regidas pela CBCa: velocidade, Slalon, Adaptada, Descida, Oceânica, Onda, Caiaque polo, Maratonas, Rafting, Rodeio e Estilo livre. A modalidade Slalon é praticada em rios movidos por corredeiras, objetivando transpor obstáculos naturais como pedras, refluxos, desníveis, ondas que são dificultadas por um número variável de 18 a 24 portas de 2 metros (balisas suspensas por cabos formando uma porta) (TEREZIN, 2004). Nesse estilo, existem 3 tipos de prática desportiva: K1- que utiliza o caiaque e é individual; a C1- que utiliza canoa e é praticado individualmente e a C2- praticado com uma canoa em dupla. O esporte exige esforços predominantemente de força muscular e potencia. (ALBERTO et al, 2002). Sabe-se que a nutrição é um dos fatores que pode melhorar o desempenho do praticante da atividade física. Uma dieta equilibrada reduz a fadiga e permite que o atleta treine por um maior número de horas, ou que se recupere mais rapidamente entre as seções de exercícios. A nutrição adequada pode otimizar os depósitos de energia para a competição e pode reduzir as possíveis enfermidades. Portanto a nutrição é importante para a saúde em geral e desempenho desses atletas (Wolinsky ,2001).

## 2. Objetivos

---

Como a nutrição e a atividade física são hoje indissociáveis para a saúde, qualidade de vida e desempenho esportivo, o presente estudo teve como objetivo avaliar o estado nutricional de praticantes de canoagem do Município de Piracicaba- SP.

## 3. Desenvolvimento

---

Realizou-se um levantamento para se conhecer o perfil nutricional dos atletas de elite da equipe de canoagem de Piracicaba. Participaram da investigação oito atletas do sexo masculino, modalidade Slalon. Os primeiros contatos foram feitos com a equipe técnica e atletas, para esclarecimento sobre a investigação, e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme previamente aprovado no Projeto – mãe no CONSEPE (Conselho de Ética e Pesquisa com seres humanos) da UNIMEP. A avaliação foi realizada na Clínica de Nutrição da UNIMEP, local onde foi aplicado questionário para avaliação nutricional dos atletas, através de um roteiro contendo perguntas para a obtenção de dados como: informações pessoais; detalhamento sobre o número de horas gastas com as diferentes atividades diárias; estado de saúde geral pessoal e avaliação antropométrica, que constou de medidas de peso, estatura, pregas cutâneas principais (tríceps, subscapular, suprailíaca, adominal, pantorrilha, supraespinal), perímetros do braço e da pantorrilha, diâmetros do úmero e do fêmur. Todos os procedimentos da avaliação antropométrica, seguiram os protocolos descritos por PITANGA, 2004, tanto nas técnicas, como nos equipamentos e aparelhos utilizados (balança antropométrica Filizolla, estadiômetro de parede, Adipômetro marca Lange Skinfold Caliper, paquímetro de precisão para área médica, fitas métricas inelásticas). Os dados antropométricos foram calculados de acordo com cálculos de somatotipia, segundo protocolos de HEATCH & CARTER, in PITANGA, 2004, e cálculo da gordura corporal total, segundo FAULKNER, in COSTA, 2001. Calculou-se a Necessidade Energética Total de cada atleta através das DRIs 2005 (Dietary Recommended Intake, OMS, 2005). Elaboraram-se dietas equilibradas em conformidade com as necessidades de cada atleta, as quais foram acompanhadas de uma palestra sobre nutrição para atletas, dentro de uma proposta de educação nutricional e em saúde. Esta investigação deverá sofrer continuidade, uma vez que, outro grupo de alunas estagiárias que se seguirá a este, fará novas avaliações para comparar mudanças no estado nutricional, perfil de saúde e alimentar desses atletas após esta 1ª fase de investigação. Os dados foram digitados no programa EXCEL, e aplicadas ferramentas de estatística básica para análise e interpretação de resultados.

## 4. Resultados

---

Quanto às características físicas gerais, idade média encontrada foi de 18,75 anos (+- 4,65); a estatura média foi de 1,73m (+-0,06), sendo que os atletas apresentaram um peso médio de 63,7Kg (+-7,44). Quanto à avaliação da somatotipia, os scores médios encontrados foram: 3,52; 4,35; 2,70; respectivamente para endo, meso e ectomorfia. Nota-se uma predominância da massa magra (mesomorfia) entre esses atletas, o que era esperado em esporte que exigem força e potência. Segundo GOBBO, (in www.cbca.org.br, 2004), esses valores da somatotipia estão compatíveis estudos realizados com os atletas da Seleção Brasileira de Canoagem. Quanto à porcentagem de gordura corporal, 37,5% dos atletas apresentaram menos que 12% de gordura corporal total, enquanto 37,5% estão entre 12 e 14%, e 25% deles apresentam porcentagem maior do que 16%, sendo o ideal 14%, segundo FAULKNER, in COSTA, 2001. Nota-se uma porcentagem expressiva de atletas com baixo nível de gordura corporal total, o que pode levar a riscos para saúde, como problemas imunológicos, hormonais, dentro outros. Sendo que também 25% deles estão com gordura corporal total acima do ideal, que também sinaliza para a necessidade de um programa seqüencial de educação nutricional, levando-os à conscientização sobre questões de saúde e alimentação dentro do esporte praticado.

## 5. Considerações Finais

---

Conclui-se que ações educativas devam ser desenvolvidas junto aos atletas no sentido de possibilitar um acompanhamento nutricional contínuo e a incorporação de uma dieta equilibrada tendo em vista que um número elevado de atletas com desvios do estado nutricional foi encontrado, mormente na quantidade de gordura corporal adequada às exigências de sua modalidade esportiva, e fazendo reconhecer a nutrição como variável fundamental para a sua saúde geral.

## Referências Bibliográficas

---

ALBERTO, L.G.; RAUL, R.P & OLIVEIRA, F.C. Perfil antropométrico da seleção brasileira de canoagem. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, v. 10, nº1, jan/2002

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE CANOAGEM. <http://www.cbca.org.br>

COSTA. R.F. **Avaliação da Composição Corporal**. São Paulo: Phorte, 2001 (CD-rom)

PITANGA, F.J.G. **Testes, medidas e avaliação em Educação Física e Esportes**. São Paulo: Phorte Ed., 2004.

TEREZIN, D.R. **Popularização da canoagem como esporte e lazer. O caso de Piracicaba**. Dissertação de Mestrado pela Universidade Metodista de Piracicaba. Curso de Educação Física, 2004

WOLINSKY, I.; HICKSON, J. **Nutrição no exercício e no esporte**. 3ed. São Paulo: Rocca, 2001.