



5º Simposio de Ensino de Graduação

LEVANTAMENTO SOBRE O ESTADO NUTRICIONAL E A COMPOSICAO CORPORAL DE UM TIME DE ATLETAS DE GINASTICA RITMICA DESPORTIVA, DO MUNICIPIO DE PIRACICABA-SP

Autor(es)

SERGIO LUIZ DE A. ROCHELLE

Co-Autor(es)

LEDA V. A MORENO
BRUNA CASSANO
ANA CLÁUDIA GIACOMINNI

Orientador(es)

Marta Cecília Soli Alves Rochelle

1. Introdução

No Brasil, a ginástica rítmica é uma modalidade esportiva pouco conhecida e nos últimos anos, pode-se observar um crescimento significativo de atletas que participam de seus campeonatos, bem como de assistentes e interessados nela. Contudo, é pouco praticada em academias e escolas, por várias razões, dentre as quais se destacam os altos custos dos aparelhos, espaço adequado, docentes qualificados e o biotipo necessário do atleta para essa atividade. Por isso, exige-se uma preparação completa do ginasta, incluindo os fatores psicológicos, fisiológicos, biomecânicos e nutricionais. A boa nutrição torna-se fator fundamental para o bem estar e saúde dessas atletas pela somatória de demandas e características especiais ,porque a maioria está ainda em crescimento, isto é, na fase da adolescência (entre 10-20anos), e, portanto passam por intensas alterações morfológicas, fisiológicas, psicológicas e sociais. Além dessas alterações, passam por intenso desgaste em função do treinamento intenso, diário e longo, aliado a um protocolo de “estereotipo” necessário para ser ginasta, o que limita seu “tamanho”, e conseqüentemente, podendo levar algumas atletas a não se alimentarem corretamente com receio de não se manterem no “tamanho” esperado.(CARRAZZA, 1991; MALINA, 2000).

Os valores ideais de gordura corporal diferem dependendo do sexo, idade, se atleta ou não, tipo de esporte praticado, podendo estar relacionada à saúde e ao desempenho físico do indivíduo. Para atletas ginastas femininas adolescentes, a porcentagem ideal está entre 14 e 16% de gordura corporal total (FRANCESCHINI, 2005, apud Faulkner) A demanda energética na ginástica rítmica situa-se entre leve a moderada, quando comparada a outras. O tempo de duração dos eventos não ultrapassa 90 segundos, sendo o maior fornecedor de energia o sistema

anaeróbio, enquanto que o condicionamento aeróbio é importante para suportar as longas sessões de treinamento, o que justifica a importância da nutrição adequada no desempenho dessas ginastas (GOSWAMI & GUPTA, 1998).

2. Objetivos

O presente estudo objetivou avaliar o estado nutricional e a composição corporal de um time de atletas de Ginástica Rítmica da cidade de Piracicaba-SP.

3. Desenvolvimento

O estudo foi realizado com 07 atletas de um time de Ginástica Rítmica da cidade de Piracicaba-SP, todas do sexo feminino, com idades entre 14 e 24 anos. A pesquisa foi realizada após as atletas ou seus pais ou responsáveis, assinarem o termo de autorização livre e consentida, uma vez que o projeto-mãe foi anteriormente aprovado no CONSEPE da UNIMEP. Os dados foram coletados por meio de inquérito alimentar e avaliação antropométrica, dados esses coletados no próprio local de treinamento da equipe. A avaliação antropométrica obedeceu aos protocolos segundo PITANGA, 2004. Foram avaliados: peso, estatura, pregas cutâneas (tríceps, subescapular, suprailíaca, abdominal, supraespinal, coxa e panturrilha), além dos diâmetros do úmero e do fêmur, bem como circunferências do braço e da panturrilha. Foram calculados: o Índice de Massa Corporal (IMC), porcentagem de gordura corporal total, segundo Faulkner (in PITANGA, 2004), e o somatotipo, segundo Heath & Carter (in COSTA, 2001). Em relação ao peso e estatura, estes foram analisados segundo as curvas do NCHS (National Center of Health Statistics, do CDC, Atlanta, 2000) para atletas até 20 anos, checando assim seu peso para estatura e estatura para idade. Para tabulação dos dados e elaboração de tabelas e gráficos foi utilizado o programa EXCEL.

4. Resultados

Com relação às características biológicas gerais, idade média das atletas pesquisadas foi de 17,86 anos(+3,63). O peso corpóreo médio foi de 55,66Kg (+11,57), com uma estatura média de 1,63m (+0,06), o que aponta para um grupo de ginastas de estatura mediana. O diagnóstico nutricional apontou que 71,42% das ginastas são eutróficas, 14,28% apresentam baixo peso, e 14,28%, sobrepeso, evidenciando um estado nutricional, de forma geral, adequado. Com relação à porcentagem de gordura corporal total, verificou-se que 57,14% delas possuem índices abaixo de 14%; somente 28,57%, dentro da faixa ideal (de 14% a 16%), e apenas 14,28%, com índices acima de 16% (segundo FAULKNER, in PITANGA, 2004). A porcentagem média de gordura corporal total foi de 15,24% (+3,25). Os escores médios da avaliação da somatotipia, foram: 4,29 / 2,64 / 3,11, respectivamente, para endo, meso e ectomorfia (HEATH & CARTER, 1992). De acordo com MALINA et al. ,(2000), esses valores são compatíveis com os escores de ginastas adolescentes do sexo feminino. Mas como esses scores são calculados por proporcionalidade, evidencia-se uma baixa massa magra (mesomorfia), por isso, parecendo alto o score de massa gorda, mas se sabe que a maioria das atletas apresentou uma porcentagem de gordura menor do que o esperado, o que, inclusive, poderia comprometer a saúde óssea e o perfil hormonal. Como também foram detectadas inadequações na dieta consumida (hipocalórica e deficiente em micronutrientes), foi realizada uma orientação nutricional inicial com base nos parâmetros da educação em saúde, mas, a continuação desse trabalho será efetuada por grupos que se seguirão a este, uma vez que se detectou que essas atletas carecem de novas intervenções, sendo necessário acompanhamentos e avaliações nutricionais contínuas, além de ações pontuais em relação ao processo de orientação nutricional e de re-educação alimentar, como contribuição à saúde dessa atletas, seu desempenho esportivo e qualidade de vida.

5. Considerações Finais

A porcentagem de gordura verificada em mais da metade das ginastas, encontra-se abaixo do ideal

recomendado. Os índices de massa magra encontrados também ficaram um pouco abaixo do ideal. Tais resultados sinalizam para a necessidade de um processo de intervenção nutricional visando mudanças nos hábitos alimentares, estado nutricional e composição nutricional, sobretudo para a manutenção da saúde e desempenho esportivo entre essas atletas.

Referências Bibliográficas

CARRAZZA, F.R. & MARCONDES, E. **Nutrição clínica em pediatria. SPaulo: Savier, 1991.**

FRANCESCHINI, S. PRIORO, S, RIBEIRO, S, VIERIA, V, Alterações no padrão alimentar de adolescentes com adequação pômdero-estatural e elevado índice de gordura corporal. **Rev. Brás. Saúde Materno-Infantil**, v. 5, nº1, 2005, p. 93-102

GOSWANOI, A & GUPTA,S. Cardiovascular stress and lactate formation during gymnastics routines. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, nº38, 1998, p.317-322.

MALINA, R &SILVA, R.C.R. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, RJ, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, v.16, nº4, 2000, p. 1091-1097

PITANGA, F.J. testes medidas e avaliação em educação física. SPaulo: Phorte, 2004

SETTINERI, Nutrição e atividade física. SPaulo: Atheneu, 1987.