Avaliação do Perfil nutricional de Atletas de Elite de Ginástica Rítmica do Estado de São Paulo

Gabriela Zanin Tavares*, Eliana de Toledo Ishibashi.

Resumo

A Ginástica Rítmica (GR) é um esporte à nível competitivo exclusivo do sexo feminino. (BOBO-ARCE et al., 2013; D'ALESSANDRO et al., 2007). As atletas que atingem destaque dentre as demais chegam a competir em nível internacional antes mesmo de atingir a fase adulta. E, para atingirem esse destaque além da alta intensidade e longa duração dos treinos, a busca pelo baixo peso corporal também é vista como uma tática para alcançar melhores resultados nas competições (ÀVILA-CARVALHO et al., 2013; COPOLLA et al., 2014; D'ALESSANDRO et al., 2007). Visto isso, a pesquisa em questão tem como objetivo verificar qual o perfil alimentar nessas atletas através do método exploratório com a utilização de Questionário de Frequência Alimentar (QFA). O público alvo são atletas em nível de competição estadual das categorias, juvenil (13 a 15 anos) e adulto (a partir dos 16 anos) da Ginástica Rítmica, dos seguintes clubes de São Paulo: Clube Espéria e SERC Santa Maria.

Palavras-chave:

Ginástica Rítmica; Confederação Brasileira de Ginástica; Questionário de Frequência Alimentar.

Introdução

O baixo peso corporal é uma característica das seleções de ginástica rítmica (GR), modalidade vista como um esporte estético (BOBO-ARCE et al., 2013; D'ALESSANDRO et al., 2007; STEFANOVIC et al., 2013). Devido a isso, as jovens atletas ingerem dietas de baixa reserva energética (hipocalórica) em seu cotidiano (KLENTROU, 2003). O alto volume de treinamento somado ao déficit nutricional das ginastas dessa modalidade, podem gerar um grande estresse físico e psicológico, além de muitas vezes, desencadear alterações no desenvolvimento da puberdade, e, em consequência, distúrbios menstruais nessas jovens (GEORGOPOULOS et al., 2013; MENEZES et al., 2012). Foram aplicados questionários (QFAs) nos clubes: Clube Espéria e SERC Santa Maria para ginastas com a faixa etária de 13 a 18 anos, com o objetivo de avaliar o perfil alimentar das mesmas.

Resultados e Discussão

Para análise do QFA foi calculada a representatividade daquele alimento em um dia. A partir das quantidades de todos os alimentos do questionário, foi estimado o valor energético total, bem como a quantidade de carboidratos, proteínas e lipídios com base nos valores estabelecidos pela "Tabela Brasileira de Composição de Alimentos".

Tabela 1. Distribuição dos Macronutrientes na dieta das atletas em comparação com a DRI.

	Carboidrato (%)	Proteína (%)	Lipídios (%)
DRI	45-65	23-35	10-30
C1	46,76	15,64	31,36
C2	45,63	15,63	29,50

Tabela 2. Relação das ginastas que mudaram seus hábitos alimentares.

Objetivo	Perda de peso (%)	Prescrição médica (%)
C1	6,25	6,25
C2	14,28	71,42

Tabela 1 e 2. A distribuição de macronutrientes da dieta das atletas tanto do Clube 1 (C1) quando do Clube 2 (C2) estão dentro da recomendação, com exceção dos valores protéicos. Apesar do C2 ter um maior volume de atletas que alteraram a qualidade alimentar recentemente por motivos médicos ou perda de peso, não houve diferença significativa entre os clubes ao analisarmos os macronutrientes provenientes da dieta de maneira quantitativa.

Tabela 3. Ocorrência da menarca nas ginastas.

	Sim (%)	Não (%)
C1	64,28	35,72
C2	28,58	71,42

Tabela 3. O clube C2 apresenta maior volume de atletas que ainda não atingiram a puberdade. Longos períodos de treinamento em conjunto com baixo consumo calórico diário – valor energético total (VET), pode impactar no desenvolvimento da puberdade dessas ginastas.

Conclusões

A partir deste estudo, concluímos que:

- As atletas dos clubes em questão apresentam um consumo alimentar adequado em relação aos macronutrientes que compõem suas dietas;
- O Valor Energético Total (VET) é um fator que deve ser melhor observado dentro do esporte, sendo este totalmente associado com a saúde das jovens atletas.

Agradecimentos

PIBIC/CNPQ, Clube Espéria e SERC Santa Maria.

BOBO-ARCE, Marta; RIAL-MÉNDEZ, Belia. Determinants of competitive performance in rhythmic gymnastics. A review. Performance Analysis. Workshop, 2 - 5 April 2013, Alicante, Spain;
Institute of Medicine 2002. Dietary Reference Intakes. National Academy Press. Washington D.C.