

# ESTUDO DE CASO DA EQUIPE DE COMPETIÇÃO DE GINÁSTICA RÍTMICA DESPORTIVA (G.R.D.)<sup>1</sup>

Juliana Bernardi de Almeida<sup>2</sup>

Denise Puccini Lanfranchi<sup>2</sup>

Cristina Simões de Carvalho Tomasetti<sup>3</sup>

## RESUMO:

O presente estudo teve como objetivo avaliar a qualidade alimentar dos atletas de uma equipe de competição de Ginástica Rítmica Desportiva, nos diferentes momentos de sua vida profissional, diagnosticando erros alimentares que possam interferir no seu rendimento esportivo e no seu estado nutricional. Constataram-se vários erros alimentares e verificou-se a necessidade de um acompanhamento nutricional contínuo.

## ABSTRACT:

The present study aimed at evaluating the nourishing quality of athletes belonging to a Rhythmic Gymnastics competition team, in different moments of their professional life, diagnosing nutritional errors that may interfere in their sporting efficiency and nutritional state. Several nutritional errors were verified and the need for continued nutrition accompaniment was made evident.

## 1- INTRODUÇÃO

A finalidade desta pesquisa é conhecer a alimentação de um grupo de atletas, analisando a sua adequação, sendo esta de fundamental importância para o seu desempenho físico.

Sugere-se então a inclusão da nutricionista junto à equipe, para que a alimentação das atletas esteja de acordo com as necessidades nas diferentes fases da sua vida profissional.

A vida é mantida por meio de uma troca contínua de substâncias e por uma transformação constante de energia. Substância e energia advêm dos alimentos. Os primeiros alimentos utilizados pelo homem primitivo provinham da caça, da pesca e dos frutos silvestres. Na busca do alimento, o homem exercitava-se e a sua alimentação era à base de proteínas e frutas; com isto, se equilibrava caloricamente. (KAMEL, 1996).

<sup>1</sup>. Trabalho desenvolvido na disciplina do 4º ano de Nutrição, Seminários de Nutrição Avançada e apresentado no III Simpósio de Estudantes de Nutrição do CESULON.

<sup>2</sup>. Discentes do 4º ano de Nutrição.

<sup>3</sup>. Docente orientadora, do Departamento de Nutrição do Centro de Estudos Superiores de Londrina.

A alimentação humana, na maioria dos países, é pouco satisfatória apesar do progresso que se vem notando através dos anos. Isto é lamentável porque uma alimentação que não se ajuste aos princípios da nutrição repercute desfavoravelmente sobre o crescimento, o vigor e a saúde, sendo a causa do aumento da mortalidade infantil e de duração média de vida mais curta. (KAMEL, 1996).

Sendo assim a alimentação do atleta é de fundamental importância para o seu desempenho físico. Apesar do crescente interesse de treinadores, atletas e esportistas em adequar sua prática alimentar às necessidades específicas, estamos ainda distante de se ter como conduta obrigatória a orientação nutricional das equipes.

Uma dieta ótima pode ser definida como aquela em que o suprimento de nutrientes requerido é adequado à manutenção, crescimento e reparo dos tecidos. O consenso geral entre os nutricionistas é de que os homens e mulheres treinados e ativos não necessitam acréscimo de nutrientes além do obtido através de uma dieta bem balanceada. Por exemplo, aqueles que ingerem refeições balanceadas com carnes, cereais, vegetais, frutas e leite consomem suprimentos mais do que suficientes para o atendimento das necessidades diárias. E mais, quando aumenta significativamente o dispêndio de energia, a demanda alimentar aumenta proporcionalmente para manter o peso corporal. O aumento da ingestão alimentar em si aumenta o consumo de vitaminas e sais minerais oferecidos por uma dieta bem balanceada. Em essência, a nutrição indicada para uma pessoa ativa é a nutrição humana normal. As calorias extras solicitadas pelo exercício podem ser obtidas por uma variedade de alimentos nutritivos, à escolha do indivíduo. No entanto, a linha mestra nutricional sadia deve seguir um planejamento e avaliação do consumo de alimentos. (KATCH, MCARDLE, 1990).

A boa alimentação, portanto, é a peça fundamental para o condicionamento físico ideal do atleta. Para que o metabolismo seja anabólico, são necessárias substâncias como as proteínas, carboidratos, sais minerais, vitaminas, lipídios e água, em quantidade e qualidade suficientes, provenientes da alimentação. É importante salientar que estas substâncias devem ser ingeridas conforme um modelo ideal para evitar falhas, tanto negativas (por falta), como positivas (por excesso), pois é no equilíbrio alimentar que se consegue a síntese protéico-muscular ideal no condicionamento físico.

Além do mais, a nutrição bem equilibrada pode reduzir a fadiga, o que permitirá que o atleta treine por maior número de horas, ou que se recupere mais rapidamente entre seções de exercício. Possivelmente a nutrição pode reduzir injúrias, ou repará-las mais rapidamente entre seções de exercício, afetando finalmente a situação do treino. A nutrição também pode otimizar os depósitos de energia para a competição, o que pode ser a diferença entre o primeiro e o segundo lugar, tanto em atividades de resistência quanto de velocidade, sendo que é importante para a saúde geral do atleta, podendo diminuir as possibilidades de enfermidades que possam diminuir os períodos de treino ou mesmo tornar mais curta a carreira do atleta. (WOLINSKI, 1996).

## **2 - Objetivos**

### **2.1 - Objetivo Geral**

Identificar a utilização da dieta dos atletas, analisando a sua adequação.

## 2.2 - Objetivo Específico

- => Realizar a avaliação nutricional.
- => Verificar a adequação da alimentação dos atletas durante a pré-competição, competição e pós competição.
- => Identificar o uso de suplementos nutricionais.

## 3 - População Alvo

A amostra estudada consta da treinadora e de 4 das 5 atletas componentes de uma equipe de competição de Ginástica Rítmica Desportiva (GRD), da cidade de Londrina.

## 4 - Metodologia

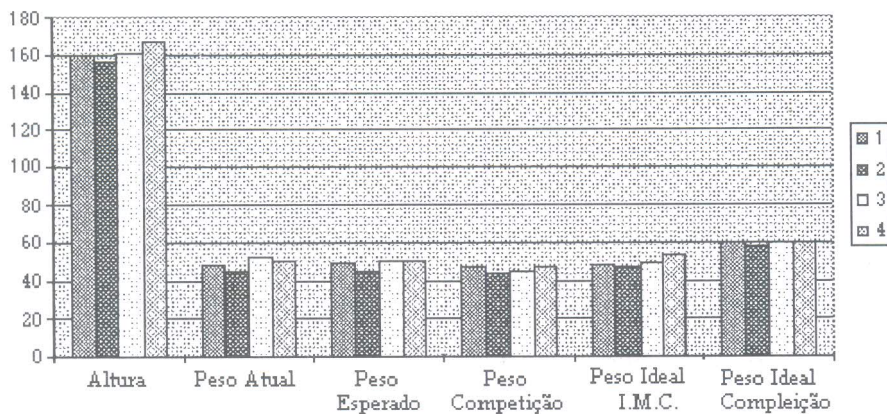
Estudo de caso realizado através de estudos antropométricos e dietéticos.

4.1. Inquérito Alimentar: foi realizado através dos métodos de história dietética e recordatório (KRAUSE, 1991), com entrevistas individuais diretas, utilizando-se dois questionários distintos, sendo um para a treinadora e outro para as atletas. O questionário da treinadora é composto de perguntas sobre conhecimentos relacionados a alimentação recomendada para as ginastas. Com o questionário dirigido às atletas, coletaram-se dados basicamente sobre hábitos alimentares, nível de conhecimento sobre a alimentação normal e específica em rotinas de treinamento.

4.2. Antropometria: foram coletados dados de peso e altura; analisados através de I.M.C. (KRAUSE, 1991) e compleição (KRAUSE, 1991).

## 5 - Resultados

**GRÁFICO 1.** Dados ponderais das atletas da Seleção Brasileira de G.R.D. Londrina, Agosto/1995.



FONTE: Dados coletados no local

Observando a tabela, percebe-se que o peso atual das atletas não está totalmente fora quando comparados com os valores mínimos do I.M.C. Já em relação à compleição há uma maior variação e diferença entre os valores.

O peso esperado pelas atletas, ou seja o peso em que elas se sentem bem, está próximo ao mínimo dos valores padrões. Comparando-o com o atual, observou-se que existem pequenas diferenças entre os dois valores.

Já analisando o peso para competição em relação ao peso padrão, pode-se dizer que para competir é necessário que as atletas percam peso, atingindo valores inferiores ao padrão mínimo. Como as atletas nos períodos fora de competição estão com peso acima do necessário elas passarão periodicamente por um processo de perda ponderal (depleção), que acaba espoliando o organismo.

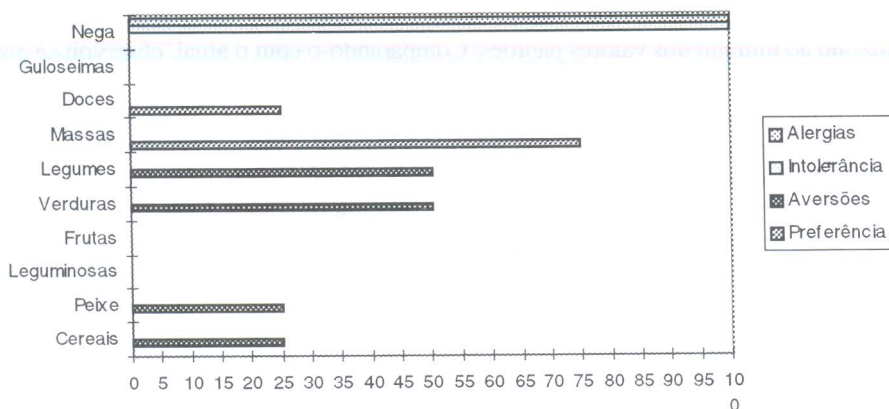
**TABELA 1.** Queixas específicas sentidas pelas atletas de Equipe da Seleção Brasileira de G.R.D. Londrina, Agosto/1995.

<b>Freq. Queixas</b>	<b>Frequência Absoluta</b>	<b>Frequência Relativa %</b>
Pirose	2	50
Disfagia	-	-
Inapetência	-	-
Nega	2	50
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

FONTE: Dados coletados no local

As atletas (50%) apresentam sintomas relacionados à alimentação. Já as restantes mencionaram queixas específicas (pirose), sempre quando realizam as refeições rapidamente e em seguida vão treinar, ou quando consomem alimentos gordurosos.

**GRÁFICO 2.** Preferências, aversões, intolerâncias e alergias alimentares das atletas da Seleção Brasileira de G.R.D. Londrina, Agosto/1995.

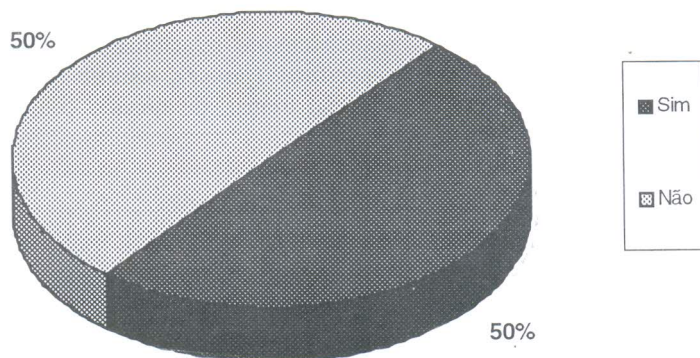


FONTE: Dados coletados no local

As preferências citadas pelas atletas são massas (75%) e doces (25%), as aversões são verduras e legumes (50%), cereais e peixes (25%). Em relação a intolerância e alergias alimentares, 100% da população alvo negou qualquer problema.

Apesar de 50% das entrevistadas possuírem aversões por verduras e legumes, há um consumo obrigatório nas refeições de alface e tomate.

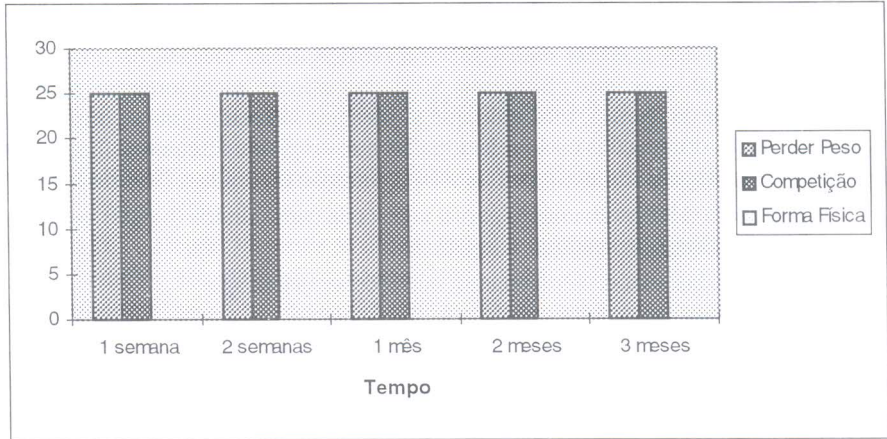
**GRÁFICO 3.** Atletas de Equipe da Seleção Brasileira de G.R.D., segundo controle rígido de dieta. Londrina, Agosto/1995.



FONTE: Dados coletados no local

A analisando a tabela, pode-se dizer que 50% das atletas fazem controle rígido de dieta. Esse controle é feito através da restrição de vários alimentos e de algumas refeições chegando até mesmo a passar fome. A duração desse "controle rígido" varia de dois meses a duas semanas antes da competição, justificando que o mesmo deve ser feito para perder peso (2 a 3 Kg) drasticamente. O restante das atletas (50%) fazem controle somente durante as competições.

**GRÁFICO 4.** Atletas de Equipe da Seleção Brasileira de G.R.D. Segundo duração da dieta rígida e o motivo da realização da mesma. Londrina, Agosto/1995.



FONTE: Dados coletados no local

Observando a tabela, verifica-se que normalmente 25% das atletas iniciam a dieta normalmente uma semana antes das competições, geralmente para perderem peso e para competir.

Há também as que iniciam (25%) esta dieta duas semanas, dois meses ou até mesmo três meses antes das competições, pelo mesmo motivo citado anteriormente.

**TABELA 2.** Número de atletas segundo restrição alimentar durante as férias. Londrina, Agosto/1995.

Frequência Nº de Complicações	FA	FR %
Há restrição alimentar		
Não há restrição alimentar	III	75
Aumento do consumo de alguns alimentos	I	25
<b>Total</b>	IV	100

FONTE: Dados coletados no local

Durante o período de férias 75% das atletas não fazem restrição alimentar e 25% chegam até mesmo a aumentar o consumo de alguns alimentos.

*Quanto a modificação realizada pelas atletas durante as diferentes fases do esporte* 75% das atletas relataram modificar a sua alimentação apenas durante as competições, quando necessitam perder peso.

Quando a dieta é alterada, há o consumo de saladas, legumes e carne. Após a competição essa alimentação volta ao normal, não havendo portanto restrições alimentares.

*Foram obtidos também dados sobre a realização de orientação alimentar específica e constatou-se que:* Somente 50% das atletas mencionaram receber orientação alimentar da técnica, relatando que as mesmas são feitas sempre durante as competições. Essas orientações estão relacionadas a restrição de alimentos altamente calóricos (doces, refrigerantes etc.), com alta concentração de lipídios (frituras).

Há também o aconselhamento para a ingestão de carboidratos (batata), proteína (carnes em geral grelhadas), verduras e legumes,

O restante das atletas mencionaram não receber orientação.

## 6 - DISCUSSÃO

Através das análises das tabelas e gráficos, pode-se dizer que para competir é necessário que as atletas percam peso atingindo valores inferiores ao padrão mínimo. Como as atletas, nos períodos fora da competição, estão com peso acima do necessário elas passarão periodicamente por uma depleção, que espoliará o organismo.

Em relação ao número de refeições observa-se uma distribuição inadequada de 3 a 4 ao dia, sendo ideal de 5 a 6 refeições. (MEZOMO, 1994; TEICHMANN, 1987; PEDRO ESCUDERO)

Observou-se que há uma ingestão deficiente de verduras, legumes e alimentos fonte de proteína animal. Se considerarmos que para o atleta as necessidades de micronutrientes devem ser praticamente duplicadas (pela perda de eletrólitos), as deficiências são grandes. Isso pode acarretar, além de carências específicas, a ocorrência de câimbras durante atividade física. (KATCH, 1990)

Percebeu-se que a única preocupação com a alimentação é no período anterior à competição para perda de peso com redução drástica do consumo de alimentos.

Algumas das atletas recebem orientações da técnica somente durante as competições, as quais restringem alimentos altamente calóricos e hiperlipídicos, devendo ingerir carboidratos (em quantidades reduzidas), proteínas, verduras e legumes. Esse procedimento está inadequado, pois o correto seria na pré-competição aumentar o consumo de carboidratos simples para garantir depósito de glicogênio muscular e reduzir a proteína para não envolver gasto de eletrólitos. (RODRIGUES, 1984)

## 7 - CONCLUSÃO

Não existe orientação adequada às necessidades específicas das atletas, nem às variações decorrentes nas diferentes fases da vida profissional (treinamento, pré-competição, competição e pós-competição).

As atletas não mantêm o seu peso, submetendo-se às dietas restritivas periódicas o que leva ao stress do organismo, prejudicando a saúde atual e futura das mesmas.

## BIBLIOGRAFIA

- KAMEL, Dilson; Kamel, José Guilherme. Nutrição e atividade física. Rio de Janeiro: Sprint. 1996. 120p.
- KATCH, Frank; McArdle William. Nutrição, controle de peso e exercício. terceira edição: Rio de Janeiro: Medsi, 1990. 372p.
- KRAUSE, Marie V.; MAHAN, L. Kathleen. Alimentos, nutrição e dietoterapia. sétima edição. São Paulo: Roca. 1991. 980p.
- MEZOMO, Iracema F. de B. O serviço de nutrição. São Paulo: Cedas, 1994. 494p.
- RODRIGUES, Yvon T. et al. Adolescente esporte nutrição. São Paulo: Atheneu, 1984. 308p.
- TEICHMANN, Ione M. Cardápios: Técnica e Criatividade. segunda edição. Caxias do Sul-RS: Educ, 1990. 229p.
- WOLINSK, Ira; HICKSON, James. Nutrição no exercício e no esporte segunda edição. São Paulo: Roca. 1996. 548p.