



PERFIL ALIMENTAR, COMPOSIÇÃO CORPORAL E PARÂMETROS FISIOLÓGICOS DE PRATICANTES DE CROSSFIT

KARLA SANTOS MARTINS DE PICÓ ESCODA, DANIELA CANUTO FERNANDES ALMEIDA
karla.scoda@hotmail.com

Objetivo: Analisar a Pressão Arterial (PA), Batimentos Cardíacos (BC), Glicemia Pós-Prandial (GPP), aptidão cardiorrespiratória, composição corporal, perfil e a adequação alimentar em praticantes de CrossFit de Goiânia/GO
Método: Foram avaliados 18 indivíduos, mulheres (n=13) e homens (n=5), com idade entre 18 e 29 anos, que treinavam CrossFit, no mínimo, há seis meses e com frequência mínima de três vezes na semana. A PA, BC, GPP foram avaliados por métodos padronizados antes e imediatamente após o treinamento do dia, bem como a estimativa de VO₂máx. A composição corporal foi avaliada por bioimpedância elétrica. Para avaliação do perfil alimentar, utilizou-se registro alimentar de quatro dias e questionário de frequência alimentar, sendo que a análise da ingestão foi realizada em software de avaliação nutricional. **Resultados:** Não houve redução significativa da PA e os BC foram maiores após o treinamento (p<0,001). Apenas nas mulheres observou-se elevação significativa na resposta glicêmica (p=0,0269) e os homens tiveram melhor desempenho na prova de aptidão cardiorrespiratória. Apenas as mulheres não apresentaram risco para doenças cardiovasculares e o percentual de gordura corporal esteve acima da média. Quanto à ingestão alimentar, observou-se que os praticantes de ambos os sexos consomem acima das necessidades energéticas, sendo que a ingestão de carboidratos, lipídios, fibras, vitaminas e minerais foi inferior às recomendações. Em relação aos suplementos, 78% dos praticantes faziam o consumo, sendo principalmente suplementos proteicos. **Conclusão:** Os praticantes de CrossFit necessitam de orientação nutricional para adequação da ingestão alimentar visando melhora no desempenho e recuperação muscular devido ao treinamento intenso.

Palavras-chave: consumo alimentar. aptidão física. avaliação antropométrica.