

INGESTÃO NUTRICIONAL DE MULHERES PRATICANTES DE PILATES

JUCICLEA NASCIMENTO DOS SANTOS, ACADÊMICA DE NUTRIÇÃO
JESSICA KAROLINE PORTELA DE SANTANA, ACADÊMICA DE NUTRIÇÃO
JANAÍNA BARRETO ALVES, ACADÊMICA DE NUTRIÇÃO
UNIVERSIDADE TIRADENTES, ARACAJU/SE, BRASIL
MARCUS VINICIUS SANTOS DO NASCIMENTO, MESTRANDO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA - UFS

RESUMO

INTRODUÇÃO: O método Pilates surgiu como método de treino físico e mental para proporcionar às pessoas um aprofundamento na compreensão e melhora na percepção corporal, aprimorando o desempenho nas atividades diárias. Independente do exercício físico praticado, a alimentação desempenha um papel fundamental na promoção de melhores adaptações ao treinamento. Por meio uma ingestão equilibrada de nutrientes pode-se melhorar o rendimento físico do organismo, além de contribuir para redução da incidência de fatores de risco à saúde. **OBJETIVO:** Avaliar a ingestão dietética de mulheres praticantes de pilates. **METODOLOGIA:** O presente trabalho é um estudo transversal envolvendo mulheres praticantes de pilates de uma academia da zona sul do município de Aracaju. Foram estudadas trinta e uma alunas, com idade entre 14 e 70 anos Foram coletadas massa corporal (kg) e altura (m) para análise antropométrica e o recordatório 24 horas de dois dias não consecutivos para a avaliação dietética. Os recordatórios foram cadastrados no programa AVANUTRI 4.0, para que assim fossem calculadas as quantidades de energia e nutrientes ingeridas. Para análise estatística foi utilizado o software SPSS, versão 17.0 (SPSS Inc., Chicago, IL). O teste de Kolmogorov-Smirnov foi aplicado para verificar a normalidade dos dados. Os dados com distribuição normal foram apresentados em média e desvio padrão (DP), enquanto os com distribuição assimétrica foram apresentados com mediana e intervalo interquartil. Para os dados categóricos foram utilizadas prevalências (absoluta e relativa).

RESULTADOS: A maior prevalência de inadequação quanto aos macronutrientes foi em relação aos carboidratos, quanto às vitaminas destacaram-se as vitaminas D e do complexo B e em relação aos minerais sobressaiu a inconformidade na ingestão de magnésio, zinco, selênio, sódio e cálcio. **CONCLUSÃO:** As participantes apresentaram uma alta prevalência de inadequações tanto em macronutrientes como em micronutrientes.

PALAVRAS-CHAVE: Pilates; Macronutrientes e micronutrientes.

REFERENCIAS:

COMUNELLO, Joseli Franceschet. **Benefícios do método pilates e sua aplicação na reabilitação**. Instituto Salus, maio-junho, 2011.

FERREIRA, C. et al. **O método *Pilates*® sobre a resistência muscular localizada em mulheres adultas**. Motricidade v. 3, n. 4, p. 76-8, 2007.

LARA, Simone; WENDT, Patrícia; SILVA, Marília Luz da. **Comparação da qualidade de vida em mulheres praticantes de Pilates e musculação.** ConScientiae Saúde, v. 13, n. 1, 2015. Disponível em :<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92930146017>> . Acesso em 28 de maio de 2015.

PANZA, Vilma Pereira et al. **Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos.** Rev. Nutr. vol.20 no.6 Campinas Nov./Dec. 2007. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732007000600010>> . Acesso em 14 de maio de 2015.

PERES, Rodolfo. **Viva em dieta, viva melhor:** aplicações práticas de nutrição. 2 ed. rev. e ampliada. São Paulo: Phorte, 2013.