

9º Congresso Nacional de Ginástica
7º Congresso Internacional
Ginástica na Sociedade Global

Vila Real, 11 – 13 outubro 2024

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Livro de Resumos

Maria-Raquel G. Silva

Cidália Freitas

Francisco Saavedra

(Editores)

Federação de Ginástica de Portugal

Título	9º Congresso Nacional de Ginástica - 7º Congresso Internacional: Ginástica na Sociedade Global
Autores/Editores	Maria-Raquel G. Silva, Cidália Freitas e Francisco Saavedra
Tipo de suporte	Eletrónico
Detalhe do suporte	PDF
Edição	1ª Edição
Ano	2024
ISBN (eletrónico)	978-989-8650-64-1

A informação contida nos resumos/abstracts é da responsabilidade dos seus autores.

Todos os autores forneceram consentimento informado.

Os resumos publicados referentes a comunicações orais sofreram um processo de *revisão* pelos membros da Comissão Científica da Federação de Ginástica de Portugal.

CO | ESTUDO DOS HÁBITOS ALIMENTARES E DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE GINASTAS PRATICANTES DE GINÁSTICA ARTÍSTICA INSERIDO NO ESTÁGIO CURRICULAR EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

Ana Semblano¹, Maria-Raquel Silva^{1,2,3,4,5,6}

¹*Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal*

²*CI-IPO-Porto, Centro de Investigação do Instituto Português de Oncologia do Porto, Porto, Portugal*

³*CHRC, Centro de Investigação Integrada em Saúde, Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal*

⁴*CIAS, Centro de Investigação de Antropologia e Saúde da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal*

⁵*RISE-Health, Rede de Investigação em Saúde da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Porto, Portugal*

⁶*Federação de Ginástica de Portugal, Comissão Científica, Lisboa, Portugal*

O controlo correto da composição corporal das atletas e a ingestão energética adequada devem ser monitorizados, de forma individualizada.

O objetivo foi avaliar o perfil nutricional de ginastas, no âmbito do estágio curricular em Ciências da Nutrição, na Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa, Porto. Foram avaliadas individualmente 63 atletas de ginástica artística feminina (9,4±2,5 anos): i) recolha de dados sociodemográficos, rotina de treino, toma de suplementos e ciclo menstrual; ii) aplicação do questionário de Frequência Alimentar validado; iii) avaliação da composição corporal: peso, estatura, perímetros (cintura, anca, meio braço), pregas cutâneas (tricipital, bicipital, subscapular e supra-iliaca); a massa gorda foi calculada a partir da equação da coautora MRS [MG (kg) = -2,545 + 2,610.PC/Peso + 8,695.10⁻³.PMB.P - 0,247.PMB]. Todas as atletas forneceram consentimento informado. Os dados foram tratados no SPSS. Apenas 20,6% atletas eram menarcadas, 81% treinavam 2-3 vezes/semana, 77,8% faziam 5 refeições diárias e o pai/mãe eram responsáveis pela sua alimentação. Quase 30% das ginastas apresentaram excesso de peso ou obesidade e 4,8% estava em situação de risco de diabetes e doenças cardiovasculares, considerando a razão cintura-estatura. A ingestão energética média foi de 2141,5±600,8kcal/dia e a de sódio foi 2,9-3,5 vezes superior ao recomendado. O valor energético total de hidratos de carbono esteve abaixo de 55% em 84,1% das ginastas, o de lípidos foi superior em 47,6% das atletas, e o de proteínas foi 19,5%. O consumo de cálcio e de vitamina D foi insuficiente na maioria das ginastas (49,2% e 100%, respetivamente), e 6,3% no ferro. Os resultados sugerem a ocorrência de erros alimentares e a redução do peso corporal indevida podem ser impulsionados por falta de conhecimento sobre nutrição. A educação alimentar e nutricional é crucial para a mudança de comportamento e implementação de escolhas saudáveis, e não restritivas.

Palavras-chave: ginastas; alimentação; necessidades energéticas; composição corporal; rendimento.