

PERFIL ALIMENTAR E UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS DE PRATICANTES DE CROSS TRAINING DO BOX CROSSFIT SERTÃO NO MUNICÍPIO DE MOSSORÓ

Máximo Rebouças Filho¹, Lidiane Pinto de Mendonça²

RESUMO

O cross training envolve várias categorias de atividades físicas, utilizando-se de diversos padrões de movimentos constantemente variados e de alta intensidade, sendo necessário um bom aporte nutricional. Objetivou-se verificar o perfil alimentar e utilização de suplementos alimentares de praticantes de cross training do box crossfit Sertão, na cidade de Mossoró. Foram produzidos questionários online com variáveis sociodemográficas, tempo de prática da modalidade, uso de suplementos e ingestão de alimentos. A amostra da pesquisa foi calculada com grau de confiança de 95% e margem de erro de 5%, totalizando o quantitativo de 169 questionários necessários. A amostra final obtida foi de uma totalidade de 160 formulários. Em relação a análise sobre o tempo de prática do cross training verificou-se que a maioria dos participantes treinam a mais de 1 ano. Observou-se que a maior parte dos participantes da pesquisa fazem uso de suplementação, havendo destaque para a utilização da creatina e whey protein. Já conforme ao suporte alimentar, foi notado que o uso de alimentos mais saudáveis esteve sempre com o maior índice de consumo. Por sua vez, os alimentos de menores valores nutricionais para a prática do cross training esteve entre os alimentos menos consumidos, entre eles bebidas alcoólicas, embutidos e salgadinhos fritos. Portanto, verificou-se que o perfil alimentar dos alunos da box Crossfit Sertão, pode garantir um bom suporte nutricional para atender as demandas energéticas dessa prática, bem como, a suplementação utilizada é indicada para a modalidade por ser classificada como atividade de alta intensidade.

Palavras-chave: Esporte. Alta intensidade. Alimentação. Nutrição esportiva.

1 - Graduando em Educação Física pela Faculdade Nova Esperança de Mossoró, Rio Grande do Norte, Brasil.

ABSTRACT

Food profile and use of nutritional supplements of practitioners of cross training of box crossfit sertão in the municipality of Mossoró

Cross training involves several categories of physical activities, using different patterns of constantly varied and high intensity movements, requiring a good nutritional intake. The objective was to verify the food profile and use of food supplements of cross training practitioners of the box crossfit Sertão, in the city of Mossoró. Online questionnaires were produced with sociodemographic variables, time of practice of the modality, use of supplements and food intake. The research sample was calculated with a confidence level of 95% and a margin of error of 5%, totaling the amount of 169 questionnaires required. The final sample obtained was a total of 160 forms. Regarding the analysis of the time of practice of cross training, it was found that most participants train for more than 1 year. It was observed that most of the research participants make use of supplementation, with emphasis on the use of creatine and whey protein. As for food support, it was noted that the use of healthier foods always had the highest consumption rate. In turn, foods with lower nutritional values for the practice of cross training were among the least consumed foods, including alcoholic beverages, sausages and fried snacks. Therefore, it was found that the dietary profile of the Crossfit Sertão box students can guarantee good nutritional support to meet the energy demands of this practice, as well as the supplementation used is indicated for the modality because it is classified as a high intensity activity.

Key words: Sport. High intensity. Alimentation. Sports nutrition.

2 - Nutricionista e Estudante de Educação Física, Orientadora e Docente da Faculdade Nova Esperança de Mossoró, Rio Grande do Norte, Brasil.

E-mail do autor:
lidianemendonca@facenemossoro.com.br

INTRODUÇÃO

Haja vista essa crescente busca por novo esporte, o cross training passou a ser foco de inúmeros estudos a respeito da modalidade.

À medida que o crescimento da franquia ocorre, a importância de ter uma boa base científica a respeito do esporte se torna inevitável.

O modelo de treinamento visto nas boxes de cross training é no mínimo desafiador ao praticante, isso porque a modalidade exige um trabalho metabólico potencialmente maior de que vistas em academias tradicionais.

Em razão dessa alta demanda metabólica exigida pelo esporte, é imprescindível ao praticante ter um bom suporte nutricional para atender todas as exigências requeridas pelos estímulos produzidos durante a prática da atividade (Dominski e colaboradores, 2018).

Esse treinamento tem como objetivo desenvolver as três vias metabólicas, como também, as dez valências físicas: resistência cardiorrespiratória, força, vigor, potência, velocidade, coordenação, flexibilidade, agilidade, equilíbrio e precisão (Tibana e colaboradores, 2015).

A vasta variedade de benefícios proporcionado pela prática dessa atividade física ainda é pouco desenvolvida na literatura, o que torna ainda mais dificultoso o entendimento por parte dos praticantes a respeito de tudo que esse esporte pode proporcionar, e como o mesmo deve se portar para atender a demanda energética requerida (Organista, 2018).

Gomide (2020) explana que a alimentação adequada para o praticante de cross training é fundamental para a melhora da performance nessa modalidade, como também, para manutenção de um bom equilíbrio dos níveis metabólicos (anabolismo e catabolismo).

Se tratando de um modelo de treinamento que envolve várias categorias de atividades físicas (ginástica, levantamentos olímpicos e atividades cardiorrespiratórias), a dieta deve ser minuciosamente planejada, afim de conter uma boa quantidade e qualidade de energia para a alta intensidade exigida.

Desta maneira, de acordo com Torales (2017), a dieta de um praticante de atividade física de alta intensidade deve conter alimentos ricos em carboidratos complexos e simples, proteína animal e vegetal, como também, as frutas, vegetais e especiarias utilizadas como

antioxidantes e anti-inflamatórios que auxiliam a prevenção de danos musculares.

Há um crescente aumento na prática do cross training atualmente, apesar disso, é preciso mais entendimento quanto aos benefícios oferecidos pelo esporte, como também, das necessidades nutricionais para se ter um melhor rendimento durante os exercícios (Dominski e colaboradores, 2018).

Nesse sentido, verifica-se que a alimentação adequada é fundamental para a melhora da performance nessa modalidade, e por ser caracterizada como atividade de alto rendimento pode haver necessidade da utilização de suplementos nutricionais.

Levando em consideração a alta procura pela modalidade se faz necessário um olhar adequado para os processos metabólicos, como também, a ingestão de nutriente e consumo de suplementos (Panza e colaboradores, 2007).

Por se tratar de uma modalidade de alto rendimento em alguns casos pode ser necessário o uso de suplementos alimentares com o intuito de fornecer o aporte nutricional e/ou energético. Os suplementos alimentares podem garantir a adequação dos nutrientes, o aumento da performance, além de prevenir ou retardar a fadiga.

Devido a isso, a utilização dos suplementos alimentares juntamente com uma alimentação adequada, pode promover o aporte energético e nutricional exigido pela modalidade (Pereira, 2014).

Levando em consideração o exposto, o presente trabalho tem como objetivo verificar o perfil alimentar e utilização de suplementos nutricionais de praticantes de cross training do box crossfit Sertão no município de Mossoró.

MATERIAIS E MÉTODOS

A população total do estudo foi composta por de 300 pessoas do sexo masculino e feminino com faixa etária entre 25 e 35 anos de idade e praticante de cross training no box crossfit Sertão no município de Mossoró-RN.

A amostra da pesquisa foi calculada com grau de confiança de 95% e margem de erro de 5%, totalizando o quantitativo de 169 questionários necessários.

Como critério de inclusão para seleção da amostra contou com indivíduos que eram inscritos ativos e praticantes de cross training no Box crossfit Sertão de ambos os sexos e

com faixa etária entre 25 a 35 anos. Foram excluídos aqueles que por algum motivo não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) ou que não se sentiu confortável em responder ao questionário proposto.

A coleta de dados do presente estudo se deu através de questionários virtuais elaborado pela plataforma google forms, tendo em vista o momento atual, bem como permitir um maior alcance da população a ser entrevistada. Foi enviado o link do instrumento através de aplicativos de comunicação como WhatsApp, Facebook, Telegram e E-mail, acontecendo de forma inteiramente online. Os instrumentos utilizados para coleta de dados foram questionários com questões abertas e fechadas sobre as variáveis desejadas.

Para a obtenção das informações foi utilizado um questionário construído para essa pesquisa contendo as seguintes variáveis: data de nascimento, profissão, idade, sexo, peso, estatura e estado civil.

Para a obtenção dessas informações foi utilizado um questionário adaptado de Silva e Maynard (2020) e Lima Lins e Souza (2019), contendo as seguintes variáveis: tempo da prática do cross training, utilização de suplementos, satisfação com o uso de suplementos e utilização de suplementos pré e pós-treino.

Para avaliação do consumo alimentar foi utilizado o questionário de frequência alimentar (QFA) adaptado, contendo o número de refeições por dia e identificação de refeições realizadas segundo as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira.

A coleta de dados iniciou-se após aprovação do projeto pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró - FACENE/FAMENE com a CAAE: 51632421.1.0000.5179. Levou em consideração o Código de Ética do

Conselho Federal de Educação Física - RESOLUÇÃO CONFEF nº 307/2015.

Os pesquisados foram esclarecidos quanto aos objetivos, riscos e contribuições do estudo e, aceitando-se participar, assinaram o TCLE na primeira aba do formulário eletrônico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Devido o momento atual pandêmico vivido, não foi possível obter a amostra total previamente estabelecida.

A amostra final da pesquisa foi de uma totalidade de 160 participantes, com idade entre 25 a 35 anos.

Em relação aos dados sociodemográficos verificou-se que dos 160 participantes que compuseram a pesquisa, 56,3% (90) eram do sexo feminino, enquanto 43,8% (70) eram do sexo masculino, evidenciando maior porcentagem de pessoas do sexo feminino a participar da pesquisa.

A partir dos resultados coletados sobre o estado civil solteiro prevaleceu com 48,1%, (77) em seguida de casado com 32,5%, (52) namorando 15% (24), e por fim com 0,6% (7), o estado de união estável ou separado. Diante da análise de peso o grupo participante da pesquisa apresentou peso médio de 72 kg.

Através dos dados obtidos em relação ao peso e altura dos participantes, verificou-se que 50,63 % (81) dos participantes estavam em sobrepeso, 38,75 % (62) eutróficos, 8,75 % (14) em obesidade grau I, 1,25 % (2) em obesidade grau II e 0,63 % (1) abaixo do peso (figura 1).

Contudo, esses dados se tornam subjetivos, tendo em vista que o índice de massa corporal (IMC) não reflete apenas o percentual de gordura. Isso indica que mesmo que o praticante de cross training com grande quantidade de massa muscular, pode ser considerada obesa ou com sobrepeso se analisado apenas a proporção entre o peso e a altura.

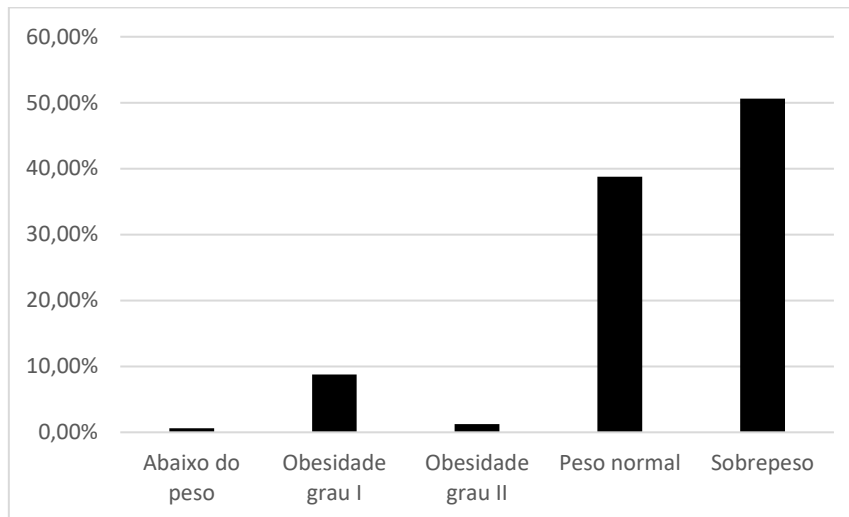


Figura 1 - Classificação segundo o IMC dos praticantes de cross training do box crossfit sertão.

Na pesquisa realizada por Brescansin, Naziazeno e Miranda (2019) participaram do estudo 30 indivíduos de ambos os sexos.

O estado nutricional segundo o IMC apresentou eutrofia em 50% dos participantes. Já na avaliação por meio do percentual de gordura 73,3% dos participantes apresentou valores elevados, sendo que 40% da amostra apresentou alto risco de obesidade.

Foi analisado a avaliação da prática do cross training e utilização de suplementos nutricionais com as variáveis tempo da prática do cross training, utilização de suplementos, satisfação com o uso de suplementos e utilização de suplementos pré e pós-treino (tabela 1).

Tabela 1 - Avaliação da prática do cross training e utilização de suplementos

Variáveis	Freq.	%
Tempo de prática de cross training?		
Menos de 3 meses	21	13,1 %
De 3 meses a 5 meses	19	11,9 %
De 6 meses a 12 meses	20	12,5 %
Mais de 1 ano	52	32,5 %
De 3 anos ou mais	41	25,6 %
De 5 anos ou mais	7	4,4 %
Uso de suplementos nutricionais?		
Sim	157	98,1 %
Não	3	1,9 %
Quais os suplementos mais indicados para prática?		
Sim	84	52,5 %
Não	76	47,5 %
Tipo de suplemento utilizado?		
Creatina	98	61,3%
Whey Protein	44	27,5%
Complexo vitamínico	5	3,2
Glutamina	5	3 %
BCAA	3	2 %
Esse uso está surtindo efeito?		
Sim	132	82,5 %
Não	28	17,5 %
A alimentação garante o suporte para a prática?		
Sim	119	74,4 %

Não	41	25,6 %
O que consome no pré-treino?		
Só alimento	95	59,4 %
Alimento e suplemento	52	32,5 %
Só suplemento	13	8,1 %
O que consome no pós-treino?		
Só alimento	102	63,7 %
Alimento e suplemento	45	28,1 %
Só suplemento	13	8,1 %

Em relação a análise sobre o tempo de prática do cross training verificou-se que 32,5 % (52) dos participantes treinam a mais de 1 ano, 25,6 % (41) treinam de 3 anos ou mais, 13,1 % (21) treinam menos de 3 meses, 12,5 % (20) estão no esporte entre 6 a 12 meses, 11,9 % (19) treinam entre 3 a 5 meses e apenas 4,4 % (7) treinam de 5 anos ou mais.

Nesse sentido, a maioria dos participantes da pesquisa praticam a modalidade a mais de 1 ano.

De acordo com Bizarro (2018), os motivos que levam as pessoas a praticarem esse tipo de modalidade e a permanecerem por tempos longos são diversos, desde a procura da promoção à saúde, até a níveis de competição.

Levando em consideração isso, conforme os resultados de tempo de prática dos participantes da pesquisa, notou-se uma permanência dos alunos, estando ativos a mais de um ano.

Atualmente os incentivos as práticas de atividade física, como a uma alimentação saudável e equilibrada são bastante recorrentes.

Tendo isso em mente, segundo Higino e Freitas (2021), o uso da suplementação está associado ao tempo da prática, quantidade de dias da semana que pratica o esporte, duração de treino e participações em competições.

Se tratando de uma metodologia de treinamento que utiliza exercícios funcionais com grande variação e em alta intensidade (Marins, Enezio, 2019), quando indagados sobre o uso de suplementos nutricionais, 1,9 % (3) responderam não fazer o uso de suplemento nutricional, mostrando ter uma dieta balanceada sendo desnecessário o uso dela, ou ainda não ter tido uma indicação de um profissional qualificado. 98,1 % (157) dos participantes responderam sim ao uso dos suplementos, e dentre esses 51 % (80) alegaram fazer esse uso para melhorar o

aporte energético e consequentemente o seu desempenho nessa prática, 19 % (30) justificam o uso para otimizar seus resultados, 9 % (14) para compensar deficiências da alimentação, 12 % (19) por querer melhorar a qualidade de vida, 5 % (8) para diminuir o tempo de recuperação e 4 % (6) para prevenir doenças.

Prevalecendo assim, o uso de suplementação pela maior parte dos participantes e praticantes de cross training da box Crossfit Sertão.

Quando comparados se o aluno saberia ou não qual suplemento nutricional mais indicado para essa prática, o resultado ficou dividido.

Porém, o grupo que respondeu “sim” prevaleceu com um pouco mais que 52,5 % (84) em relação ao grupo que votou “não”, com 47,5 % (76).

Dessa maneira, comprovando que grande parte dos praticantes dessa modalidade, ainda desconhece quais suplementos mais indicados para esse tipo de atividade.

Silva e Maynard (2020) em seu estudo que buscava analisar os fatores no consumo de suplementos por praticantes de cross training, ficou evidente que em muito dos casos, acontece o uso do suplemento sem prescrição de um profissional devidamente responsável e confiável, de maneira a levar em conta a individualidade de cada um, dessa maneira, levando ao indivíduo ter um risco de não ingerir quantidades diárias necessárias de macro e micronutriente para atender a essa prática.

Os suplementos que já eram esperados e os mais indicados para essa prática, foram os mais votados entre os participantes consumidores. Entre eles estão a Creatina com 61,3% (98) e Whey Protein com 27,5%, (44) logo depois vem a glutamina com 3 %, (5), BCAA com 2 % (3) e complexo vitamínicos com 3,2 % (5) (figura 2).

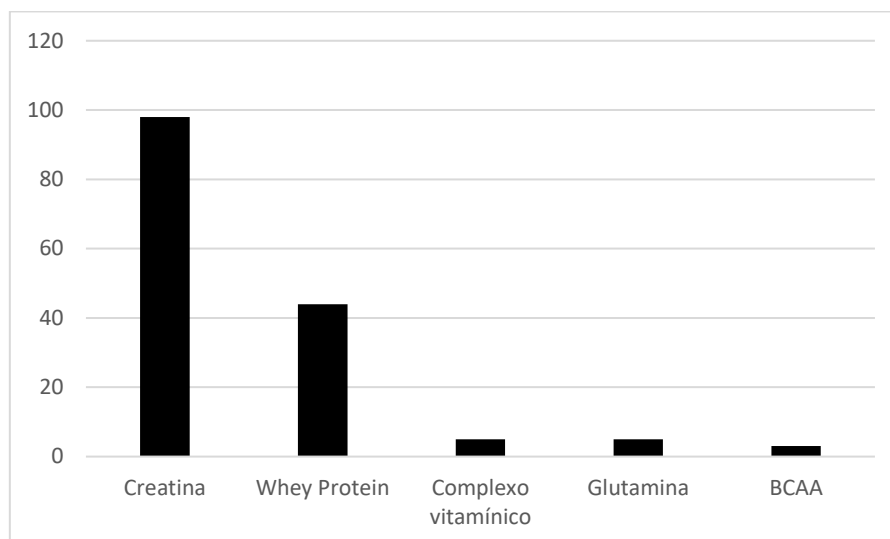


Figura 2 - Suplementos utilizados pelos praticantes de cross training do box crossfit sertão.

Outro dado semelhante, foi encontrado no estudo de Silva e Naynard (2020), no qual os principais suplementos utilizados por parte dos participantes da pesquisa, foram Whey protein, creatina, BCAA e glutamina. Evidenciando teoricamente, um bom suporte nutricional para atender as demandas requeridas do cross training.

Um bom suporte nutricional para atender ao que o esporte necessita é imprescindível para fornecer nutrientes essenciais para o corpo estar apto e preparado para qualquer atividade física, sendo de baixa ou alta intensidade.

Diante da análise dos dados sobre os efeitos percebidos na suplementação pelos praticantes, a maioria votou que sua suplementação está sim surtindo efeito positivo de acordo com os seus interesses, num total de 82,5 % (132).

A minoria votou que não está tendo retorno, ficando assim entre 17,5 % (28) dos participantes. Já em relação ao suporte alimentar de acordo com os participantes, 74,4 % (119) relataram estar tendo um bom suporte alimentar para atender as demandas energéticas requeridas pela prática do cross training, os outros 25,6 % (41) entende que sua alimentação não está sendo o suficiente para essa prática. Dessa maneira, um grande percentual dos pesquisados, indicaram estar tendo um suporte adequado para atender a essa atividade física, como também, estando esses resultados de acordo com seus desejos e interesses.

Quando indagados sobre o que costumam ingerir durante o pré-treino a maioria dos participantes explicaram fazer o uso somente de alimento antes da prática do cross training, com o total de 59,4% (95) dos participantes.

Outra parte relatou fazer além do uso da alimentação, o uso de suplemento nutricional para então começar a atividade física (32,5 % - 52). 8,1 % (13), ficou o grupo que faz apenas o uso do suplemento.

Já em relação ao pós treino com relação a alimentação e suplementação após a prática do cross training o grupo que faz apenas o uso de alimentação após o treino, totalizando 63,7 % (102) dos alunos pesquisados.

Entre os indivíduos que faz o uso de alimentação e suplementação após a prática, e os indivíduos que faz apenas o uso de suplementação, ficaram respectivamente com 28,1 % (45) e 8,1 % (13). Outro estudo realizado em 2019 por Lima Lins e Souza (2019), com o mesmo interesse de pesquisa, teve resultados bastantes similares, quando comparados o uso de alimentação e suplementação com relação ao pré e pós treino.

Diante desse estudo em questão, o resultado no que diz respeito ao pré-treino, ficaram “só alimento” e em seguida “suplemento e alimento”, já de acordo ao pós treino, ficaram respectivamente “só alimento” e “suplemento e alimento”.

A Tabela 2 e figura 2 descrevem o questionário de frequência alimentar por grupo

de alimentos dos praticantes de cross training do box crossfit sertão.

Em relação a análise da frequência alimentar verificou-se que o consumo de leite e derivados ficaram com um total de 69 (43,1 %) pessoas da pesquisa fazendo o uso “uma vez ao dia”, enquanto o de menor número (1 %) faz o uso “uma vez ao mês”. Já em relação ao uso de leguminosas, o número maior (48 %) em destaque foi do uso “uma vez ao dia”, e de “uma vez ao mês” sendo o de menor número (2 %).

Em relação as miscelâneas, os números ficaram bastante equilibrados, sendo o maior “nunca ou raramente” com 53 votados (33 %), e de “uma vez ao dia” com 32 votados (20 %).

No que se refere as bebidas alcoólicas e refrigerantes, o uso “nunca ou raramente” levou destaque, sendo que para as bebidas alcoólicas o uso de “uma vez na semana” não ficou muito distante, sendo 53 (33 %) votos em relação a 63 (39,4 %) votados de “nunca ou raramente”.

Os números a respeito do óleo vegetal ficaram bastante balanceados, com 32 (20 %) e 47 (29,4 %) votando “uma vez ao dia” e “nunca ou raramente” respectivamente. 60 (37,5 %) pessoas votaram que utilizam manteiga “uma vez ao dia”, enquanto 8 (5 %) pessoas votaram que faz o uso “uma vez ao mês”.

Tabela 2 - QFA por grupo alimentar dos praticantes de cross training (n=160) do box crossfit sertão.

Grupos alimentares	1x dia	>1x dia	1x semana	>1x semana	1x mês	Nunca/Raramente
Leite e derivados	69 (43,1 %)	56 (35 %)	13 (8,1 %)	16 (10 %)	2 (1 %)	4 (2,5 %)
Leguminosas	77 (48 %)	47 (29,4 %)	6 (4 %)	17 (11 %)	3 (2 %)	10 (6 %)
Miscelâneas	32 (20 %)	20 (12,5 %)	21 (13 %)	21 (13 %)	13 (8%)	53 (33 %)
Bebidas alcoólicas	1 (0,6 %)	0 (0 %)	53 (33 %)	22 (13,7 %)	21 (13 %)	63 (39,4 %)
Refrigerantes	4 (2,5 %)	0 (0 %)	36 (22,5 %)	33 (21 %)	17 (11 %)	70 (44 %)
Óleo vegetal	32 (20 %)	12 (7,5 %)	31 (19,4 %)	26 (16 %)	12 (7,5 %)	47 (29,4 %)
Manteiga	60 (37,5 %)	33 (21 %)	15 (9,4 %)	18(11,25 %)	8 (5 %)	26 (16,25%)
Frutas	81 (51 %)	58 (36,2 %)	5 (3,1%)	13 (8,1 %)	1 (0,6 %)	2 (1,25 %)
Condimentos	49 (31 %)	23 (14,4 %)	20 (12,5 %)	27 (17 %)	9 (6 %)	32 (12,5 %)
Enlatados e embutidos	13 (12,5 %)	4 (2,5 %)	29 (18 %)	26 (16,2 %)	21 (13 %)	67 (42 %)
Carne bovina	57 (36 %)	27 (17 %)	33 (21 %)	25 (16 %)	9 (6 %)	9 (6 %)
Carne de ave	70 (44 %)	53 (33 %)	10 (6 %)	23 (14,4 %)	2 (1 %)	2 (1 %)
Carne de peixe	23 (14,4 %)	10 (6,2 %)	53 (33 %)	31 (19,4 %)	24 (15 %)	19 (12 %)
Pizza	4 (2,5 %)	4 (2,5 %)	71 (44,4 %)	24 (2,5 %)	31(19,4%)	26 (16,2 %)
Macarrão com molho	13 (12,5 %)	9 (6 %)	47 (29,4 %)	25 (16 %)	28(17,5%)	38 (24 %)
Salgado frito	7 (4,4 %)	7 (4,4 %)	41 (26 %)	25 (16 %)	28(17,5%)	52 (32,4 %)

Com relação ao uso de frutas, o que prevaleceu foi o uso de “uma vez ao dia” e “mais de uma vez ao dia” com 81 (51 %) e 58 (36,2 %) votados respectivamente. Condimentos e embutidos tiveram números diferentes, enquanto condimentos teve prevalência (31 %) com o uso de “uma vez ao dia”, os embutidos prevaleceram (42 %) “nunca ou raramente”.

No que se refere o consumo de carnes presentes na pesquisa, as carnes bovinas (36 %) e carne de ave (44 %) foram os mais aproximados quanto ao uso de “uma vez ao dia”, sendo este item o que prevaleceu com maior número votado.

Quanto ao consumo de carne de peixe os números ficaram bastante equilibrados, no qual 33 % dos participantes relataram consumir

“uma vez na semana”. Conforme os últimos itens da pesquisa, 32,4 % dos participantes consomem salgados fritos “nunca ou raramente”, 44,4 % consomem pizza “uma vez por semana” e 29,4 % consomem macarrão com molho “uma vez na semana”.

Na pesquisa realizada por Brescansin, Naziazen e Miranda (2019), com participação de 30 indivíduos de ambos os sexos, na frequência de consumo alimentar diária observou-se a elevada ingestão de cereais (76,6%), ovos (73,3%), Óleo vegetal (73,3%), leites e derivados (66,6%) e hortaliças (66,6%).

Verificou-se também que o consumo de embutidos (60%) foi maior que o consumo de frutas (50%) e carne bovina (50%). Observou-se um alto percentual de ingestão de bebidas alcoólica (66,6%), pizza (66,6%), refrigerantes

(60%), salgados fritos (50%), macarrão com molho (50%) e miscelâneas (33,3%). Os alimentos descritos como nunca/raramente consumidos, destacaram-se o açúcar (80%) e as leguminosas (26,6%).

No entanto, os resultados desta pesquisa mostraram (tabela 1) que os maiores índices de alimentos consumidos uma vez ao dia estão entre os mais saudáveis e indicados, logo os menos apropriados como bebidas alcoólicas, refrigerantes, embutidos e salgados fritos prevalece “nunca ou raramente”.

Os alimentos com prevalência no consumo desta pesquisa são ricos em cálcio, fósforo, sódio, potássio, vitaminas C, K e do complexo B no caso das leguminosas, também alimentos ricos em minerais, fibras e antioxidantes, além de proteínas de alto valor biológico, contendo aminoácidos essenciais na qual o organismo não tem a capacidade de sintetizar.

Nota-se então, a partir desses resultados, que o perfil alimentar dos participantes teve uma maior prevalência de uma alimentação saudável, sendo um requisito mínimo a quem pratica cross training e quer ter um bom suporte nutricional.

CONCLUSÃO

Observou-se que a maior parte dos participantes da pesquisa fazem uso de suplementação, sendo esse uso necessário para contribuir na reposição de diversos nutrientes fundamentais, auxiliando assim em possíveis desequilíbrios e conseqüentemente melhorando o desempenho na modalidade com a otimização dos resultados.

Ainda de acordo ao uso de suplementos, se destacou a utilização da creatina e whey protein, sendo esses os mais indicados na prática de atividade de alta intensidade.

Já conforme ao suporte alimentar, foi notado que o uso de alimentos mais saudáveis esteve sempre com o maior índice de consumo. Por sua vez, os alimentos de menores valores nutricionais para a prática do cross training esteve entre os alimentos menos consumidos, entre eles bebidas alcoólicas, embutidos e salgados fritos.

Portanto, verificou-se que o perfil alimentar dos alunos da box Crossfit Sertão, pode garantir um bom suporte nutricional para atender as demandas energéticas dessa prática, bem como, a suplementação utilizada é

indicada para a modalidade por ser classificada como atividade de alta intensidade.

REFERÊNCIAS

1-Bizarro, V. C. Perfil dos praticantes de crossfit da box crossfit e suas motivações relacionadas à modalidade. TCC. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. 2018.

2-Brescansin, B. M.; Naziazeno, R. F. T.; Miranda, T. V. Análise do perfil alimentar de praticantes de CrossFit na região de Belém do Pará. Revista Brasileira De Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 13. Núm. 81. p. 830-838. 2019.

3-Dominski, F. H. Perfil de lesões em praticantes de CrossFit: revisão sistemática. Fisioterapia e Pesquisa. Vol. 25. Núm. 2. p. 229-239. 2018.

4-Gomide, R. Alimentação no CrossFit. Dietpro, 2020. Disponível em: <https://dietpro.com.br/site/alimentacao-no-crossfit/>. Acesso em: 20/05/2021.

5-Higino, D. D.; Freitas, R. F. Prevalência e fatores associados ao uso de suplementos alimentares e esteroides anabólicos androgênicos em praticantes de CrossFIT. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 15. Núm. 90. p. 9-23. 2021

6-Lima Lins, T. C.; Souza, L. P. V. Dieta pré e pós treino em praticantes de crossfit®: um perfil qualitativo do consumo de alimentos e suplementos. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 13. Núm. 82. p. 946-953. 2019.

7-Marins, D. F.; Enezio, J. C. Incidência De Lesão em praticantes de Crossfit. Revista de Iniciação Científica da Universidade Vale do Rio Verde. Vol. 8. Núm. 2. 2019.

8-Organista, C. A. M. CrossFit®: benefícios e métodos da prática vs Treinamento Resistido Tradicional: uma breve revisão. 2018.

9-Panza, V. P. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. Revista de Nutrição. Vol. 20. Núm. 6. p. 681-692. 2007.

10-Pereira, L. P. Utilização de recursos ergogênicos nutricionais e/ou farmacológicos em uma academia da cidade de Barra do Piraí, RJ. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 8. Núm. 43. p.58-64. 2014.

11-Silva, L. T. C.; Maynard, D. C. Análise da influência de fatores no consumo de suplementos por praticantes de crossfit. Faculdade De Ciências Da Educação e Saúde. Brasília. 2020.

12-Tibana, R. A.; Almeida, L. M.; Prestes, J. Crossfit® riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol. 23. Núm. 1. p. 182-185. 2015.

13-Torales, R. O que comer quando se está praticando Crossfit?. Conquiste sua saúde. Rio de Janeiro. 2017. Disponível em:https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/o-que-comer-quando-se-esta-praticando-crossfit-descubra-a-dieta-ideal_a1290/1. Acesso em: 20/05/2021.

Recebido para publicação em 07/05/2022

Aceito em 30/07/2022