



ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS DA DIETA BALANCEADA PARA PRATICANTES DE CROSSFIT

João Antonio B. Chrispilha.

Orientadora Prof. Letícia Barufi.

Introdução

Cada vez mais há um aumento na procura por atividades físicas tanto para estética quanto para melhoria da saúde. O *Crossfit* está entre as atividades esportivas que mais crescem na atualidade e por ser uma modalidade coletiva e ainda muitas vezes competitiva. O objetivo do esporte é o condicionamento físico, o emagrecimento e o ganho de massa é consequência do treinamento intenso. Os atletas com seus objetivos individuais buscam por uma alimentação que atenuem os ganhos. A alimentação quando bem planejada para o indivíduo intensifica o desempenho e consequentemente as adaptações anabólicas, podendo reduzir a fadiga muscular, permitindo que o atleta treine por mais tempo e se recupere mais rápido do esforço causado pelo treinamento.

Palavras-Chaves

Nutrição; CrossFit; Análise; Padrões Alimentares; Dietas.

Objetivo

Analisar o desempenho esportivo através de um questionário virtual dos alunos que frequentam o *Crossfit* do box Cf Strong em Votuporanga, interior de São Paulo.

Metodologia

A coleta de dados foi feita através de um questionário alimentar e demográfico feito pelo Google Forms e o link foi enviado através do grupo de WhatsApp. Foi feita uma análise através de tabelas e gráficos de acordo com as informações obtidas no questionário.

Resultados e Conclusão

Foram 58 pessoas entrevistadas, entre os entrevistados 62.1% (36 pessoas) seguem algum planejamento alimentar e 37.9% (22 pessoas) não seguem; 90% (36 pessoas) notam diferença no desempenho ao seguir um planejamento adequado, só comprova o que já é sabido que uma dieta individualizada gera resultados positivos para cada praticante. Em contrapartida, mais da metade faz dietas como *low carb* e jejum intermitente, que segundo estudos mostraram não ser o ideal para a modalidade. Uma dieta individualizada traria mais benefícios e segurança.

Referências Bibliográficas

- Christianne de Faria Coelho; Roberto Carlos Burini. **Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional.** Rev. Nutr. vol.22 no.6 Campinas Nov./Dec. 2009.
- Bruna Aparecida Bueno; Marcelo Romanovitch Ribas; Julio Cesar Bassan. **DETERMINAÇÃO DA INGESTA DE MICRO E MACRO NUTRIENTES NA DIETA DE PRATICANTES DE CROSSFIT.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.