



ANÁLISE DOS

PADRÕES ALIMENTARES

DE PRATICANTES DE

CrossFit[®]

DE UMA CIDADE DO INTERIOR DE SÃO PAULO

ALUNO

KAUAN FRANCISCO BRITO

ORIENTADORA

PROF^ª. MA. LETÍCIA A. BARUFI FERNANDES



CONFLITO DE INTERESSE

NÃO HOUE CONFLITO DE INTERESSE NESSE TRABALHO.



(FREEPIK, 2020)

CrossFit®

1995

GREG GLASSMAN

SANTA CRUZ, CA - US

PROGRAMA DE FORÇA E CONDICIONAMENTO FÍSICO

OTIMIZAR A COMPETÊNCIA FÍSICA

(GLASSMAN, 2002)



**NO PAIN
NO GAIN**

(FREEPIK, 2020)

DIVERSOS EXERCÍCIOS DE ALTA INTENSIDADE

WODs

Workout of the Day

CAPACIDADE FÍSICA TOTAL OU COMPLETA

QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE

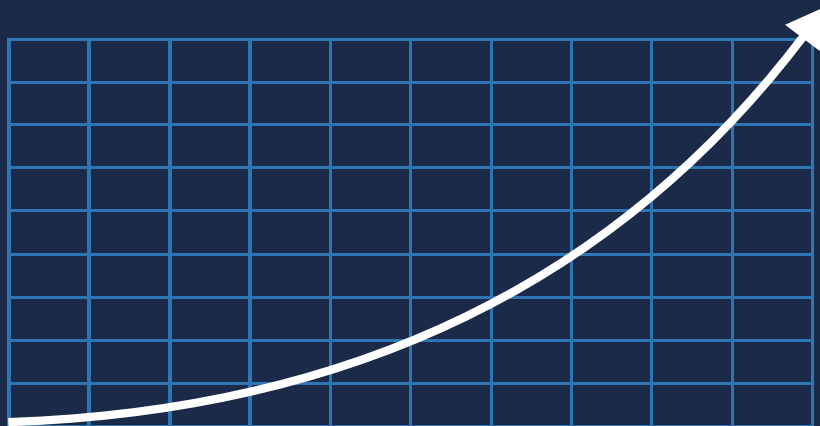
(PACHECO, 2018; DOMINSKI, CASAGRANDE, ANDRADE, 2019)



CRESCIMENTO

PRÁTICA ESPORTIVA

NOS ÚLTIMOS ANOS



NUTRIÇÃO



SAÚDE



ESPORTE

“A capacidade de rendimento físico tem relação direta com a ingestão equilibrada de todos os nutrientes (SILVA, et al, 2016).”

APORTE NUTRICIONAL INADEQUADO



DEPLEÇÃO DE GLICOGÊNIO



PREJUDICA A PERFORMANCE

(PACHECO, 2018)

APORTE NUTRICIONAL ADEQUADO



REDUZ A FADIGA



TREINE MAIS E RECUPERA MAIS RÁPIDO

(LOVATO. VUADEN, 2015)



ATLETAS **4x** MAIOR

GASTO ENERGÉTICO **4x** MAIOR
QUE UMA PESSOA INATIVA FÍSICA



INGESTÃO DE NUTRIENTES INFERIOR À NECESSIDADE

- BALANÇO ENERGÉTICO NEGATIVO
- PERDA MUSCULAR
- AUMENTO NA OCORRÊNCIA DE LESÕES
- DISFUNÇÕES HORMONAIS E PATOLOGIAS

INGESTÃO DE NUTRIENTES SUPERIOR À NECESSIDADE

- MÁ ABSORÇÃO DE NUTRIENTES
- PATOLOGIAS
EX: OBESIDADE, CÁLCULOS RENAI, HIPERLIPIDEMIA, ENTRE OUTRAS.

(CROSSFIT, 2020)



(MELO, ET AL, 2017. MOREIRA, 2012)

DIETAS

PERDA DE PESO DE FORMA RÁPIDA,
MAIS RESTRITIVAS E AGRESSIVAS

(VIANA, 2014)

MÍDIAS

INFORMAÇÕES INCORRETAS SOBRE A
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

(PEREIRA, 2019)

USO MAIS FREQUENTE DE
SUPLEMENTOS ALIMENTARES

(BOSQUESI, 2016)

“É de fundamental importância que o nutricionista faça a **PRESCRIÇÃO** e a **ORIENTAÇÃO** de uma dieta equilibrada e saudável (NOGUEIRA, 2016).”



(FREEPIK, 2020)

A ALIMENTAÇÃO

TEM GRANDE INFLUÊNCIA NO DESEMPENHO DO ATLETA
SENDO ASSIM, NECESSÁRIO A ORIENTAÇÃO DE UM PROFISSIONAL

NUTRICIONISTA

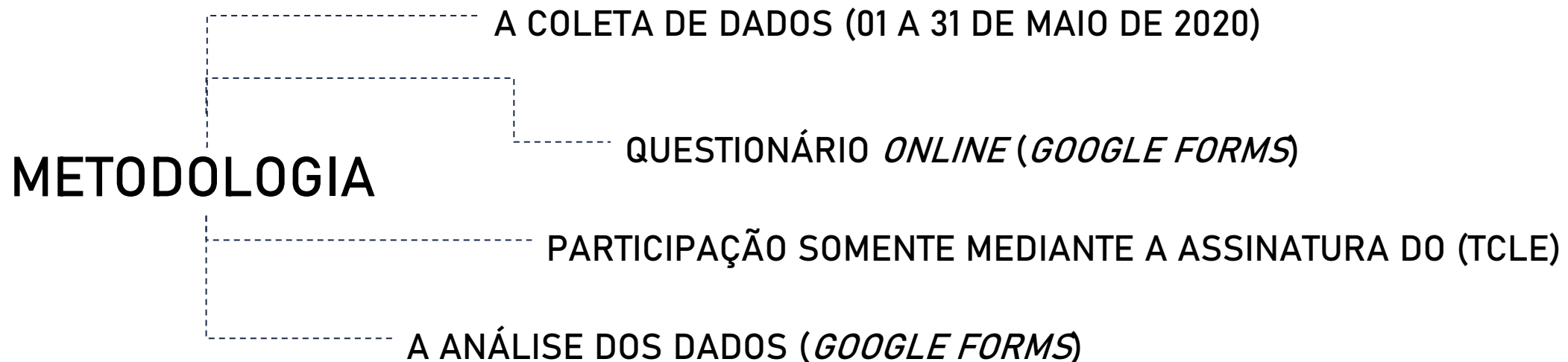
PARA UM PLANEJAMENTO ALIMENTAR ADEQUADO.

OBJETIVO PRINCIPAL:

ANALISAR OS PADRÕES ALIMENTARES
DE PRATICANTES DE **CrossFit**
EM UMA CIDADE NO INTERIOR DO
ESTADO DE SÃO PAULO.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

IDENTIFICAR AS PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS
E VERIFICAR SE HÁ O CONSUMO DE SUPLEMENTOS
ALIMENTARES PARA MELHORA DA PERFORMANCE.



*TCLE: SOMENTE FOI NECESSÁRIO UM TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO *ONLINE*, POIS A PESQUISA NÃO IRIA INFLUENCIAR OU AGIR DIRETAMENTE COM OS PARTICIPANTES, TRATANDO-SE APENAS UMA PESQUISA DE OPINIÃO PÚBLICA.



62%
ENSINO
SUPERIOR
COMPLETO



(FREEPIK, 2020)

RESULTADOS

50

ATLETAS NO TOTAL

54%
MASCULINO

51
ANOS

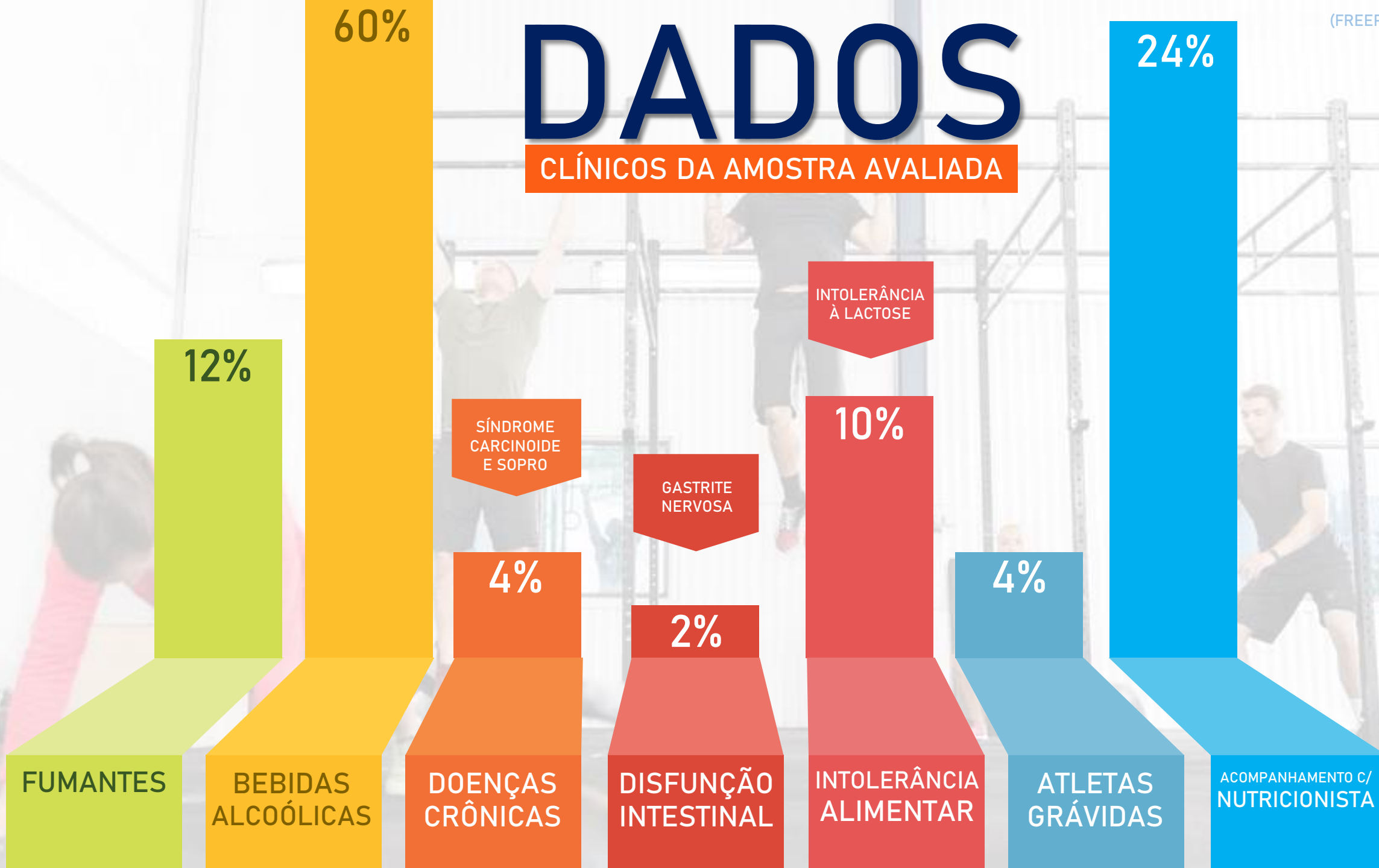
46%
FEMININO

15
ANOS

52%
30 A 39
ANOS

DADOS

CLÍNICOS DA AMOSTRA AVALIADA



TREINOS X GRAVIDEZ

“ São inúmeros os benefícios gerados da prática frequente de atividade física nesse período, destacando-se o controle glicêmico, controle da pressão arterial e frequência cardíaca (OLIVEIRA, et al, 2019). ”

TREINOS LEVES A MODERADOS

3X/SEMANA

50 A 70% DA FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA

INGERINDO BASTANTE LÍQUIDO

EVITANDO OS PERÍODOS MAIS QUENTES DO DIA

(GOMES; COSTA, 2013, P.1-12)



(CROSSFIT, 2020)

TABAGISMO



(FREEPIK, 2020)

CONSIDERADO UMA DAS PRINCIPAIS CAUSAS EVITÁVEIS DE MORTES EM TODO O MUNDO, GERANDO CONSEQUÊNCIAS GRAVES À SAÚDE.

DIMINUI A CAPACIDADE AERÓBICA E A CAPACIDADE DE VOLUMES PULMONARES, PROVOCA FRAQUEZA MUSCULAR

E AUMENTA O GASTO ENERGÉTICO DURANTE A PRÁTICA ESPORTIVA

XAVIER (2017)

BEBIDAS ALCOÓLICAS



(FREEPIK, 2020)

O CONSUMO DE BEBIDAS COM TEOR ALCOÓLICO NO MEIO ESPORTIVO, QUANDO CRÔNICO PODE DESENVOLVER MUITAS DOENÇAS, ALÉM DE PREJUDICAR O PROCESSO DE INGESTÃO, ABSORÇÃO, METABOLISMO E EXCREÇÃO DE NUTRIENTES.

1 E 2 VEZES POR SEMANA (73,4%)

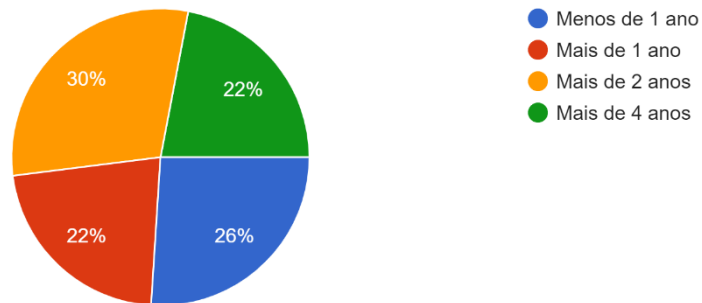
60% DOS PARTICIPANTES

(OLIVEIRA, ET AL, 2014)



Gráfico 2 – Tempo de treinamento no box

CrossFit Votuporanga.



44% TREINAM
5 A 6 VEZES/SEMANA

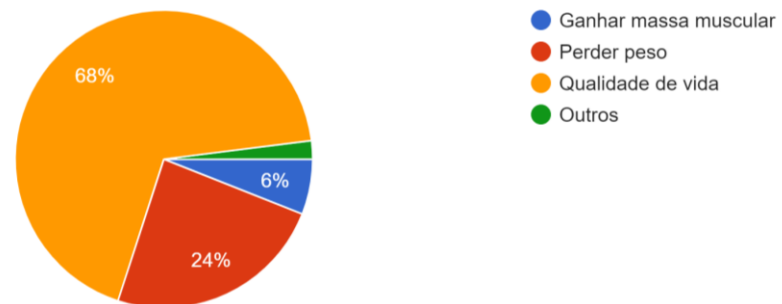
42% TREINAM
3 VEZES/SEMANA

14% TREINAM
4 VEZES/SEMANA

GRÁFICOS

66% PRATICAM
OUTRAS ATIVIDADES ESPORTIVAS

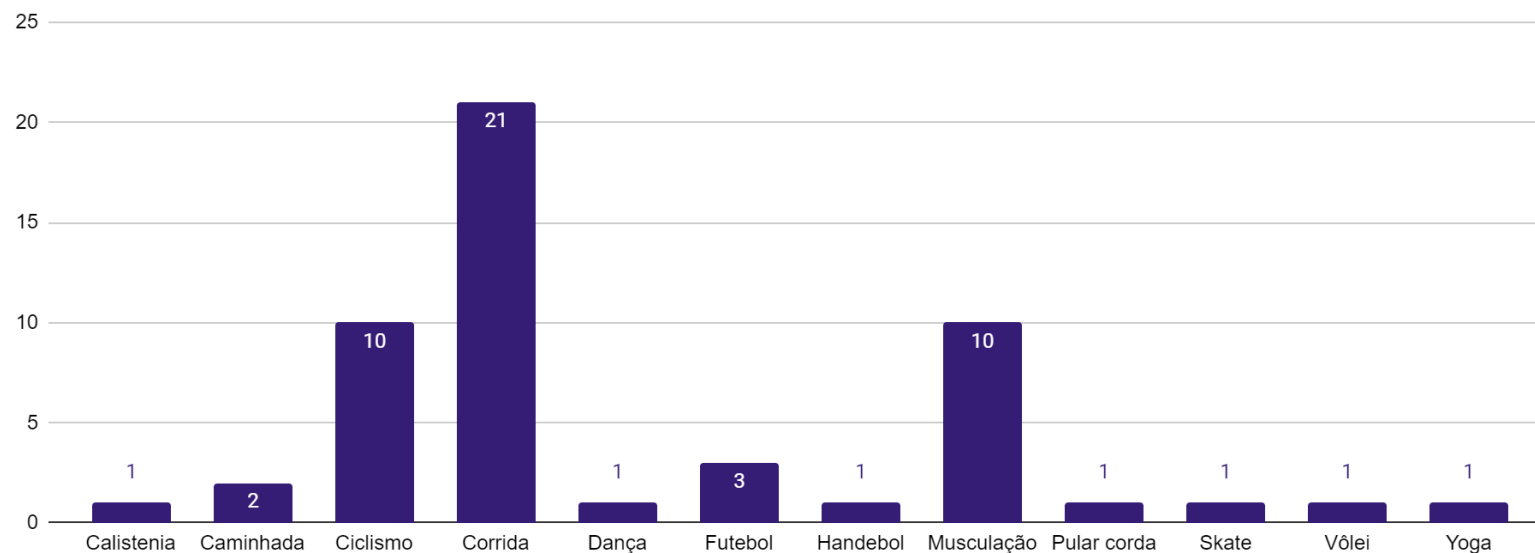
Gráfico 3 – Objetivos ao treinar *CrossFit*.



68%
QUALIDADE DE VIDA

24%
PERDA DE PESO

Gráfico 4 – Outras modalidades praticadas pelos atletas.



PADRÕES ALIMENTARES

60% FAZEM ALGUMA INTERVENÇÃO NUTRICIONAL

40% *WHOLE30*

33,3% DIETA *LOW CARB*

20% JEJUM INTERMITENTE

3,33% DIETA PALEOLÍTICA

3,33% DIETA VEGETARIANA

““ A prática de dietas da moda que objetivam o emagrecimento rápido pode gerar prejuízos à saúde dos usuários, considerando as suas restrições (SANTOS, 2018).””

ESTUDO REALIZADO POR LACERDA (2017):

““ [...] redução significativa nos percentuais de gordura, circunferência da cintura e peso corporal, após 30 dias de dieta restritiva associadas à treinos regulares dessa modalidade.””

PADRÕES ALIMENTARES

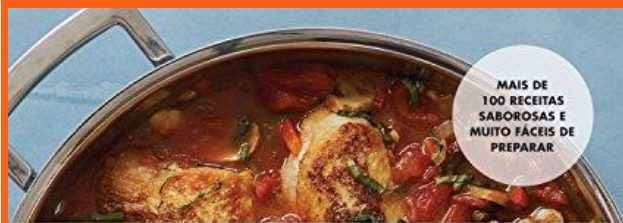
PORÉM, NAZATTO E COLABORADORES (2020):

““ Encontraram contradições quanto a eficácia no processo de emagrecimento das dietas LOW CARB e JEJUM INTERMITENTE, pois a redução de peso e oxidação de gorduras independe de realização de algum da prática de jejum ou modulação na quantidade de carboidratos ingeridos via alimentação.””



PADRÕES ALIMENTARES

SEGUNDO HARTWIG (2016):



30 DIAS PARA MUDAR
WHOLE30

Um programa para emagrecer e ter mais saúde com comida de verdade

Melissa Hartwig e Dallas Hartwig



“ O programa *Whole30* criado em 2009 tem como objetivo mudar os hábitos alimentares e a relação do indivíduo com a comida, por meio da exclusão de grupos alimentares que são psicologicamente prejudiciais, desequilibram os hormônios, afetam o intestino e provocam inflamação. ”

ALIMENTOS QUE DEVEM SER EXCLUÍDOS:



AÇÚCARES



GRÃOS E CEREAIS



LATICÍNIOS



LEGUMINOSAS



BEBIDAS ALCOÓLICAS



DOCES

PODENDO CONSUMIR APENAS:
CARNES, FRUTOS DO MAR, OVOS, LEGUMES, FRUTAS E GORDURAS NATURAIS.

APÓS

30
DIAS

REINTRODUZIR GRADATIVAMENTE OS ALIMENTOS EXCLUÍDOS, AVALIANDO INDIVIDUALMENTE SE ELES PROVOCAM DESEQUILÍBRIOS A SUA SAÚDE.

PADRÕES ALIMENTARES

DE ACORDO COM O DR. ALESSIO FASANO:

“**30 DIAS** **NÃO** SÃO SUFICIENTES PARA DESLIGAR O SISTEMA INFLAMATÓRIO DO ORGANISMO [...] E QUE PROGRAMA *WHOLE30* [...] PODEM GERAR MALEFÍCIOS À SAÚDE, COMO POR EXEMPLO OS GRÃOS QUE SÃO BENÉFICOS PARA A FLORA INTESTINAL (HEID, 2016).”

Diretor do Centro de Pesquisa e
Tratamento para Celíacos no
Hospital Geral de Massachusetts

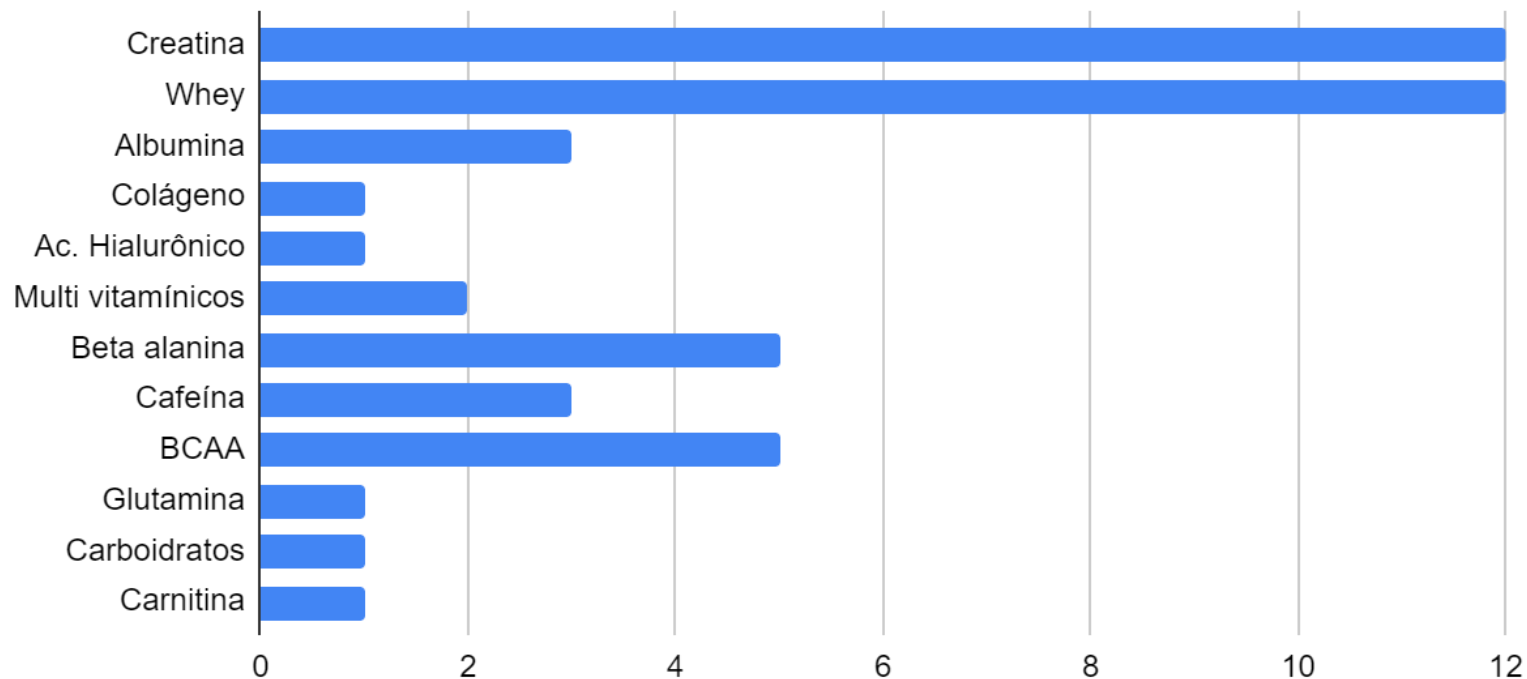


(GLUTEN FREE BRASIL, 2020)



SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Gráfico 6 – Suplementos nutricionais mais usados pelos alunos dessa modalidade.



OS PRODUTOS MAIS UTILIZADOS FORAM:

O **WHEY PROTEIN**, PELA POSSÍVEL PROMOÇÃO DA SÍNTESE DE PROTEÍNAS NOS MÚSCULOS, APRESENTANDO RÁPIDA ABSORÇÃO E BOA DIGESTIBILIDADE E A **CREATINA**, PRODUTO QUE TEM POSSÍVEIS EFEITOS ERGOGÊNICOS SOBRE O DESEMPENHO ANAERÓBICO E NA HIPERTROFIA MUSCULAR.



(FREEPIK, 2020)

(ANDRADE, ET AL., 2012. CARVALHO, MOLINA E FONTANA, 2011)

SUPLEMENTOS ALIMENTARES

INDICAÇÃO E ORIENTAÇÃO:

40,9%
NUTRICIONISTA

18,2%
EDUCADOR FÍSICO / TREINADOR

18,2%
MÉDICOS

18,2%
AMIGOS

4,5%
AUTOCONSUMO



(FREEPIK, 2020)

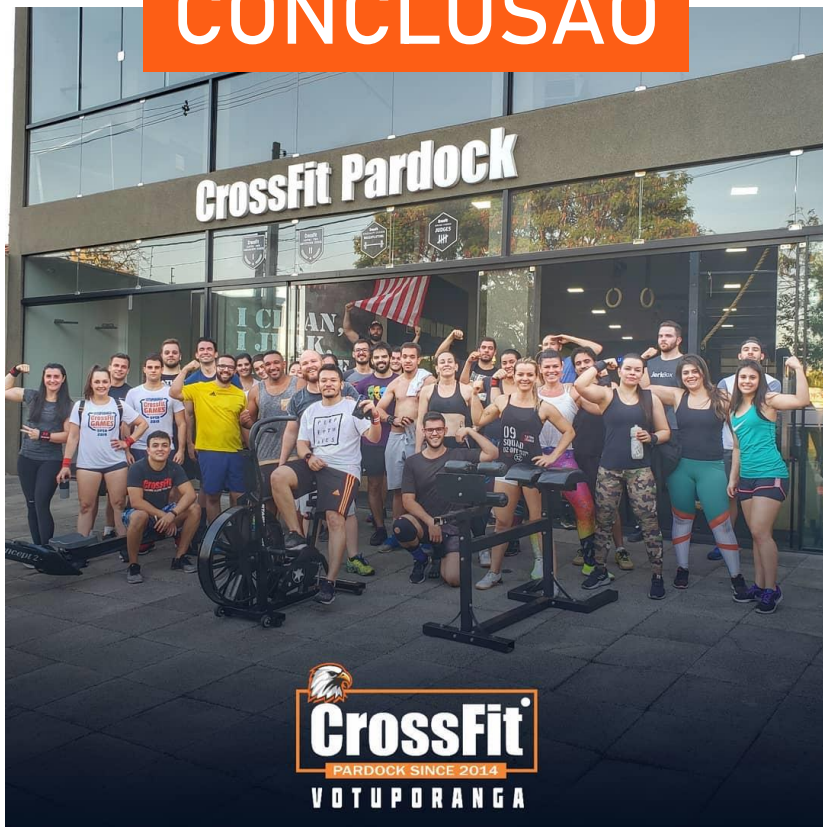


NUTRICIONISTA!

EXERCE A ATIVIDADE PRIVATIVA DA PRESCRIÇÃO DIETÉTICA
LEI NO 8.234, DE 17 DE SETEMBRO DE 1991 (BRASIL, 1991)

PRESCREVER SUPLEMENTOS DIETÉTICOS PARA INDIVÍDUOS SADIOS E ENFERMOS
RESOLUÇÃO DO CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS (CFN) Nº 656, DE 15 DE JUNHO DE 2020 (BRASIL, 2020)

CONCLUSÃO



- DIETAS QUE OBJETIVAM O **EMAGRECIMENTO RÁPIDO** E A MUDANÇA NOS HÁBITOS ALIMENTARES, PODENDO AFETAR DRASTICAMENTE O **DESEMPENHO DO ALUNO**
- A MAIOR PARTE DOS ALUNOS QUE CONSOMEM **SUPLEMENTOS ALIMENTARES** SOMENTE FAZ O USO DESSES PRODUTOS MEDIANTE A **ORIENTAÇÃO DE UM NUTRICIONISTA**.
- FICA EVIDENTE A **IMPORTÂNCIA** DA ATUAÇÃO DO **NUTRICIONISTA** NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR ADEQUADA.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. A.; BRAZ, V. G.; NUNES, A. P. O.; VELUTTO, J. N.; MENDES, R. R. Consumo de suplementos alimentares por clientes de uma Clínica de Nutrição Esportiva de São Paulo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento – RBCM**. v. 20. n.3. p.27-36. 2012.

BRASIL. Resolução N° 656/2020. Dispõe sobre a prescrição dietética, pelo nutricionista, de suplementos alimentares e dá outras providências. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, n° 115, p. 90, 18 de jun. 2020.

BRASIL. Lei n° 8.234, de 17 de setembro de 1991. Regulamenta a profissão de Nutricionista e determina outras providências. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, p. 19909, 18 de set. 1991.

BOSQUESI, R. M.; CAMISA, J.; DOS SANTOS, F. C. Avaliação dos teores de proteínas e lipídios em barras protéicas. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 55, p. 24-30, 6 mar. 2016.

CARVALHO, A. P. P. F.; MOLINA, G. E.; FONTANA, K. E. Suplementação com creatina associada ao treinamento resistido não altera as funções renal e hepática. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 17, n. 4, p.237-241. 2011.

DOMINSKI, F. H.; CASAGRANDE, P. DE O.; ANDRADE, A. O fenômeno CrossFit®: análise sobre o número de boxes no Brasil e no mundo e modelo de treinamento e competição. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 82, p. 271-281, 15 jul. 2019.

GLASSMAN, G. **Foundations**. Abril. 2002. CrossFit Journal. Disponível em <http://library.crossfit.com/free/pdf/Foundations.pdf>. Acesso em: 6 fev. 2020.

GOMES, D. O.; COSTA, G. M. T. Exercício Físico na Gravidez. **Revista de Educação do IDEAU**, v. 8, p. 01-12, 2013.

HARTWIG, M.; HARTWIG, D. **30 dias para mudar**: whole30. Tradução: Ana Beatriz Rodrigues. Rio de Janeiro: Sextante, 2016. Título original: The whole30. ISBN 978-85-431-0404-1 (recurso eletrônico).

HEID, M. You asked: Should I try the Whole30 diet? **Time**. 12 out. 2016. Disponível em: <https://time.com/4525768/whole30-diet-nutrition-food/>. Acesso em: 10 jul. 2020.

LACERDA, R. M. C. P.; TAVARES, R.L. Efeito de uma dieta restritiva em praticantes de CrossFit. **Revista Campo do Saber**, v. 3, p. 157-166, 2017.

LOVATO, G.; VUADEN, F. C. Diferentes formas de suplementação de carboidratos e seus efeitos na performance de um atleta de ciclismo: estudo de caso. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 52, p. 355-360, 1 set. 2015.

MELO, A. M. DE; SIQUEIRA, D.; ALVES MARTINS, J.; SILVEIRA FRANCO, G.; MANOCHIO-PINA, M. G. Avaliação do estado nutricional e consumo alimentar de jogadores de voleibol masculino da categoria adulta em uma cidade no interior do estado de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 65, p. 593-602, 8 set. 2017.

MOREIRA, A. P. B.; ALFENAS, R. C. G.; SANTANA, L. F. R.; PRIORE, S. E.; FRANCESCHINI, S. C. C. Evolução e interpretação das recomendações nutricionais para os macronutrientes. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, v. 27, p. 51-59, 2012.

NAZATTO, M. F. S.; TAKAHASHI, S. A.; SILVA, B. L.; FERRAZ, R. R. N. Comparação entre os efeitos da dieta low carb e do jejum intermitente no processo de emagrecimento: síntese de evidências. **International Journal of Health Management Review**. v. 6, n. 1, 2020.

NOGUEIRA, L. R.; MELLO, A. V. DE; SPINELLI, M. G. N.; MORIMOTO, J. M. Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias em São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 59, p. 554-561, 2 ago. 2016.

OLIVEIRA, A. F.; SILIO, L. F.; CAMACHO, N. T.; ALMEIDA, E. A.; PEDERSOLI, M. A.; PIZZATTO, L. S. C.; BERNALDINO, E. S.; MAIA, F. P.; LOURENCO NETO, M.; LOUZADA JUNIOR, A.; OLIVEIRA, R. C.; VILELA JUNIOR, G. B. Treinamento resistido para gestantes: uma revisão da literatura. **Revista CPAQV**. v. 11, p. 1-10, 2019.

OLIVEIRA, D.G.; ALMAS, S.P.; DUARTE, L.C.; DUTRA, S.C.P.; OLIVEIRA, R.M.S.; NUNES, R.M.; NEMER, A.S.A.; Consumo de álcool por frequentadores de academia de ginástica. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v. 63, n. 2, p. 127-132. 2014.

PACHECO, A. **Nutrição no CrossFit**: características da realidade portuguesa. 2018. Trabalho Final do Mestrado Integrado em Medicina - Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, Coimbra/Portugal, 2018.

PEREIRA, G. A. L.; MOTA, L. G. DE S.; CAPERUTO, ÉRICO C.; CHAUD, D. M. A. Adesão de dietas de moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 77, p. 131-136, 25 jan. 2019.

SANTOS, K. M. DOS; SILVA, E. S. DA; VIANA, S. D. L. Perfil socioeconômico, dietas adotadas e motivações de frequentadores de uma academia em Itapeverica da Serra-SP. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 68, p. 986-994, 6 fev. 2018.

SILVA, H.; SILVEIRA, M. C.; ARAUJO, N.; MORAES, S.; AMARO, S.; ARAUJO, M. A.; ALVARENGA, M. Avaliação do conhecimento em Nutrição Esportiva de profissionais de Educação Física em um clube esportivo de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 56, p. 241-247, 13 mar. 2016.

VIANA, D. **Análise nutricional das dietas da moda**. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2014.

XAVIER, A. A.; LOPES, A. M. C. Lesões musculoesqueléticas em praticantes de CrossFit. **Revista Interdisciplinar Ciências Médicas - MG**. v. 1, n. 1, p. 11-27. 2017.



AGRADECIMENTOS

DEUS

PROF^a. MA. LETÍCIA A. BARUFI FERNANDES

FAMÍLIA

GABRIELA E FABIANA NASCIMENTO

CROSSFIT PARDOCK

PROFESSORES E AMIGOS

“O coração do homem planeja o seu caminho,
mas o Senhor lhe dirige os passos.”
Provérbios 16:9

MUITO OBRIGADO!



PS. FALTAM NA FOTO: GABRIEL, JULIANA E VANESSA!

