

INTERVENÇÃO NUTRICIONAL EM INDIVÍDUOS PRATICANTES DE GINÁSTICA FUNCIONAL NA ORLA DA PRAIA DE GUARUJÁ (APOIO UNIP)

Aluna: Gabrieli Ferreira

Orientadora: Profa. Dra. Tamara Eugenia Stulbach

Curso: Nutrição

Campus: Santos-Rangel

O treinamento funcional é um novo conceito, no qual é explorada a utilização do próprio corpo e de recursos que estimulam a propriocepção, a força, a resistência muscular, bem como a flexibilidade, a coordenação motora, o equilíbrio e o condicionamento cardiovascular. O principal objetivo desta pesquisa foi avaliar o estado nutricional antes e após uma intervenção nutricional em praticantes da modalidade de ginástica funcional, da orla da praia de Guarujá-SP. Participaram 20 indivíduos de ambos os sexos, sendo 55% do gênero feminino. Conforme o índice de massa corporal (IMC), na primeira aferição, todos os indivíduos foram classificados em sobrepeso, porém, na segunda aferição, todo o gênero feminino esteve na classificação de eutrofia e, do gênero masculino, 5% foi classificado em sobrepeso e 5% em obesidade II. Em relação à circunferência abdominal, na primeira e segunda aferição, em ambos os gêneros foi constatado risco de desenvolver doenças associadas à obesidade, porém apenas com uma modificação, pois uma voluntária se classificou em adequada. Em relação à cintura-quadril, ambos os gêneros foram classificados em risco alto, porém na primeira aferição 25% do gênero masculino estava na classificação moderada. A porcentagem de gordura dos indivíduos, de ambos os gêneros, apresentou riscos de doenças associadas à obesidade. Por fim, conclui-se que ter um acompanhamento nutricional e assiduidade durante a ginástica funcional é de extrema importância, pois, desta maneira, haverá mudanças adequadas na composição corporal.