

Avaliação do Estado Nutricional de uma Equipe de Paratletas de Natação do Grupo de Extensão Ampliar do Centro Universitário UniBrasil

Aida Marisa Magalhães Herrera
Heloiza Minetto
Edilcéia Ravazzani
Eliana Patricia Pereira

Resumo

A prática de natação proporciona diversos benefícios para pessoas portadoras de necessidades especiais, além de promover o convívio social. Esta modalidade esportiva vai além do desempenho físico, por estimular a integração social, proporcionando maior independência e reflexo positivo na autoestima. Nesta perspectiva a natação surge não só como reabilitação e sim como esporte de alto rendimento e uma nutrição adequada é imprescindível para um bom desempenho no esporte. Vale ressaltar que indivíduos com necessidades especiais requerem maior atenção em sua alimentação, por apresentarem maior vulnerabilidade nutricional, isto é decorrente das alterações metabólicas e fisiopatológicas. Ultimamente a prevalência da obesidade também vem sendo cada vez mais observada nestas pessoas. Assim sendo, esta pesquisa teve como objetivo avaliar o perfil nutricional de uma equipe de paratletas de natação do Grupo de Extensão Ampliar do Centro Universitário Unibrasil, uma vez que poucos estudos têm sido realizados com esse público. Para tanto, foi realizado a análise de dados antropométricos através dos prontuários de nove indivíduos do sexo masculino e seis do sexo feminino, com deficiências intelectuais ou visuais, idade entre 17 e 35 anos, que treinavam duas vezes por semana no período de março a junho de 2016. O IMC médio encontrado foi de $25,53 \pm 5,33\text{kg/m}^2$ e de $21,75 \pm 3,57\text{kg/m}^2$ para homens e mulheres respectivamente. Já a circunferência abdominal média encontrada, foi de $81,78 \pm 13,80\text{cm}$ e de $75,17 \pm 11,53\text{cm}$ para homens e mulheres respectivamente. Conclui-se que não há risco cardíaco para nenhum indivíduo. Porém, indivíduos do sexo masculino estão em risco nutricional, pois apresentaram sobrepeso, evidenciando a necessidade de orientação nutricional. Neste contexto a nutrição contribui para a manutenção do peso adequado, além de proporcionar melhor desempenho na prática da atividade física. Consequentemente promove uma melhor qualidade de vida dos atletas, corrigindo desta forma desordens alimentares através de hábitos saudáveis.

Palavras-chave: avaliação nutricional; pessoas com deficiência; atletas; natação.