

## **INADEQUAÇÕES DIETÉTICAS EM MULHERES PRATICANTES DE PILATES**

ANANDA NEVES DE MENDONÇA

GIANNINA SOARES TAVEIRA

NATALIA PEDRAL DE SANTANA

SÔNIA REGINA REIS DOS SANTOS

MARCUS VINICIUS SANTOS DO NASCIMENTO (CRN 5373)

UNIVERSIDADE TIRADENTES, ARACAJU, SERGIPE, BRASIL

[nevesananda@gmail.com](mailto:nevesananda@gmail.com)

**INTRODUÇÃO:** O Pilates surgiu como método de treino físico e mental para proporcionar às pessoas um aprofundamento na compreensão e melhora na percepção corporal, aprimorando o desempenho nas atividades diárias. Independente do exercício físico, a alimentação é fundamental na promoção de melhores adaptações ao treinamento. Por meio de uma ingestão equilibrada de nutrientes pode-se melhorar o rendimento físico, além de contribuir para redução da incidência de fatores de risco à saúde. **OBJETIVO:** Avaliar a ingestão dietética de mulheres praticantes de pilates. **METODOLOGIA:** O presente trabalho é um estudo transversal envolvendo mulheres praticantes de pilates de uma academia da zona sul do município de Aracaju. Foram estudadas trinta e uma alunas, com idade entre 14 e 70 anos. Foram coletadas massa corporal (kg) e altura (m), para análise antropométrica, e o recordatório 24 horas de dois dias não consecutivos para a avaliação dietética. Os recordatórios foram cadastrados no programa AVANUTRI 4.0, para que assim fossem calculadas as quantidades de energia e nutrientes ingeridas. Para análise estatística foi utilizado o software SPSS, versão 17.0 (SPSS Inc., Chicago, IL). O teste de Kolmogorov-Smirnov foi aplicado para verificar a normalidade dos dados. Os dados com distribuição normal foram apresentados em média e desvio padrão (DP), enquanto os com distribuição assimétrica foram apresentados com mediana e intervalo interquartil. Para os dados categóricos foram utilizadas prevalências (absoluta e relativa). **RESULTADOS:** A maior prevalência de inadequação quanto aos macronutrientes foi em relação aos carboidratos. Quanto às vitaminas, destacaram-se as vitaminas D e do complexo B. E em relação aos minerais, sobressaiu a inconformidade na ingestão de magnésio, zinco, selênio, sódio e cálcio. **CONCLUSÃO:** As participantes apresentaram uma alta prevalência de inadequações tanto em macronutrientes como em micronutrientes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Pilates; Macronutrientes e Micronutrientes.