

## ELEVADA INSUFICIÊNCIA DE VITAMINA D SÉRICA EM GINASTAS RÍTMICAS BRASILEIRAS EM PREPARAÇÃO PARA OLIMPÍADA DE 2020

Lorena Izabel Oliveira de Santana

Carolina Aragão Céu Melo

João Henrique Gomes - CREF:042858-G/SP

Bruna Martins

RENATA REBELLO MENDES – CRN:8647

Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil

E-mail: lorenaizabelnutricao@gmail.com

**INTRODUÇÃO:** A ginástica rítmica é uma modalidade caracterizada pela magreza e alta carga de treinamento, fatores esses que, juntos, elevam riscos de fratura e osteoporose. Adicionalmente, a vitamina D (VitD) promove a mineralização óssea, e sua inadequação pode elevar a incidência de fraturas. Tal vitamina também regula o estado de humor, havendo correlação entre seu déficit e predisposição ao desenvolvimento de distúrbios depressivos, o que reflete diretamente no desempenho esportivo. **OBJETIVOS:** Avaliar os níveis séricos de VitD (25 hidroxivitamina D) de atletas da Seleção Brasileira de Ginástica Rítmica de Conjunto, em preparação para as Olimpíadas de 2020. **METODOLOGIA:** Estudo transversal em que foram avaliadas as 10 atletas integrantes da Seleção Brasileira de Ginástica Rítmica de Conjunto, do sexo feminino, com idade média de  $17,7 \pm 2,4$  anos, peso  $51,7 \pm 4,6$  kg, estatura  $1,63 \pm 0,04$  m, IMC  $19,4 \pm 1,5$  kg/m<sup>2</sup>, quanto aos níveis séricos de VitD, pelo método imunoensaio quimioluminescente em laboratório especializado. Foram classificados como deficientes valores  $\leq 20$  ng/mL, insuficientes 21-29 ng/mL e suficientes 30-100 ng/mL. As variáveis foram analisadas por meios de testes estatísticos no software SPSS versão 21.0. **RESULTADOS:** As médias, desvio padrão, mínimo e máximo da concentração sérica de Vit D das atletas foram, respectivamente:  $28,6 \pm 9,9$  ng/mL, mín 21,9 ng/mL, máx. 54,0 ng/mL. Os valores encontrados da 25-hidroxivitamina D nas 10 atletas, definem que 70%(7) se apresentam em estado de insuficiência e 30%(3) no estado de suficiência. Tais resultados, mostram-se preocupantes, sugerindo a necessidade de se estabelecerem estratégias para reversão do atual cenário, bem como, o estabelecimento de métodos de monitoramento rígido da densidade mineral óssea e dos estados de humor da equipe, na tentativa de prevenir possíveis efeitos colaterais do déficit de Vit D observado. **CONCLUSÃO:** Foi detectada elevada frequência de insuficiência de vitamina D nas atletas da Seleção Brasileira de Ginástica Rítmica; desta maneira, é imprescindível um acompanhamento nutricional ou médico, individualizado, para monitorar o reestabelecimento dos níveis séricos adequados.

**PALAVRAS CHAVES:** vitamina D, osteoporose, fraturas ósseas, depressão