

CONSEQUÊNCIAS DA COBRANÇA PELO BAIXO PESO EM ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA

SILVA, N.N.O.¹; KUMISAKI, M.H.S.¹; LIMA, L.B.Q.¹; DEUTSCH, S.¹

¹Departamento de Educação Física - UNESP, Rio Claro - SP, Brasil

Introdução: A busca pelo corpo perfeito, que se encaixe nos padrões de beleza da atualidade, é uma cobrança precoce, independente do meio social em que se está inserido. No entanto, no esporte, como no caso da Ginástica Rítmica (GR), exige-se formas mais rígida para que a atleta mantenha um modelo corporal específico, visando seu melhor desempenho. **Objetivo:** Analisar possíveis consequências que ocorrem na busca pelo corpo magro das atletas de Ginástica Rítmica, apontando possíveis riscos físicos e psicológicos. **Metodologia:** Através de uma revisão de literatura foram levantados estudos acerca da dieta adotada por atletas de GR e as possíveis consequências em seu crescimento, desenvolvimento, maturação sexual e imagem corporal. As seguintes bases de dados foram consultadas: Scholar Google e Scielo, onde foram utilizadas as palavras-chave: Ginástica Rítmica, Baixo Peso, Ginástica Rítmica e Nutrição. Após triagem foram selecionados três artigos que se enquadravam nos objetivos da presente pesquisa. **Resultados:** A literatura analisada aponta que atletas de Ginástica Rítmica apresentam uma dieta hipocalórica com deficiência de certos nutrientes importantes para seu desenvolvimento, o que muitas vezes acarreta em um atraso da maturação sexual e de seu crescimento. Além disso, a distorção da imagem corporal mostrou-se presente, porém, em sua maioria, em nível baixo. No entanto, as atletas apresentam grande insatisfação corporal, desejando atingir uma silhueta ainda mais magra. **Considerações finais:** O baixo peso nas atletas de Ginástica Rítmica é um fator de importância para melhor performance na modalidade, porém é necessário um olhar atento no trajeto para atingir-se tal objetivo. O acompanhamento nutricional e psicológico seria primordial para prevenir riscos de distúrbios alimentares (bulimia e anorexia nervosa), muito comuns na modalidade, devido à distorção e insatisfação da imagem corporal, havendo possibilidade de apresentar quadros de anemia ou osteoporose em consequência à dieta hipocalórica.

Palavras-chaves: Ginástica Rítmica, Nutrição, Baixo peso.