

PERFIL ANTROPOMÉTRICO E DE CONSUMO ALIMENTAR DE UMA EQUIPE UNIVERSITÁRIA DE FUTEBOL DO RECIFE.

Thaís Rosal Carneiro da Cunha; Ana Carolina Ribeiro de Amorim; Andressa Maranhão de Arruda; Caio Leonardi de Oliveira Barros; Ellga Karen Silva de Araújo; Keyla Torres Fonseca; Maria Eduarda Albuquerque Lucena; Paula Catarina Germano Magalhães; Victoria Domingues Ferraz; Edigleide Maria Figueiroa Barretto (Orientador).

INTRODUÇÃO: A prioridade nutricional em relação a atletas é suprir as necessidades energéticas. A manutenção do balanço energético é essencial para a preservação da massa magra, das funções imunes e reprodutivas, e da otimização do desempenho atlético². Os atletas necessitam de uma alimentação diferenciada. As recomendações de energia para indivíduos sedentários ou que praticam atividade física de forma moderada são insuficientes para os atletas, em função do gasto energético relevantemente elevado e da necessidade de nutrientes que varia de acordo com o tipo de atividade, da fase de treinamento e do horário da refeição. Uma inadequada ingestão de energia bem como de macronutrientes podem promover alterações na composição corporal do atleta, além de levar a um baixo rendimento em treinos e competições e aumentar a predisposição a lesões musculares³. Sendo assim, jogadores de futebol devem seguir uma alimentação saudável que permita tanto a manutenção do peso corporal, quanto fornecimento de calorias suficientes, para atender as demandas necessárias¹. **OBJETIVO:** Avaliar o perfil antropométrico e de consumo alimentar de uma equipe universitária de futebol do Recife. **METODOLOGIA:** Foram avaliados 15 atletas entre a faixa etária de 18 e 30 anos de idade. Todos assinaram previamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, de acordo com a Resolução 466/12. Os dados antropométricos coletados foram: peso, através de balança digital e estatura, pelo estadiômetro, com posterior cálculo do IMC. A composição corporal foi descrita pela densitometria por dupla emissão de raios-X e aferições de sete dobras cutâneas utilizando-se o Adipômetro científico, marca Cescorf. A obtenção do percentual de gordura (%G) foi calculado pela equação de Guedes, 1985. Os dados foram tabulados no programa Excel 2007. O consumo alimentar foi obtido por meio do Registro alimentar de três dias. Os dados foram quantificados com o auxílio do programa NutWin - Programa de apoio à Nutrição, versão 1.6, 2010. **RESULTADOS:** Em relação ao IMC, os atletas se encontraram com uma média de $23,23 \pm 1,84$. Quanto ao percentual de gordura, pela equação de Guedes, uma média de $12,11 \pm 4,64$, e pelo DEXA uma média de $16,96 \pm 4,04$. Em relação à ingestão calórica, mostrou-se superior às necessidades, 129,35%. Com relação aos macronutrientes, apresentava-se adequado em carboidratos e lipídeos, sendo à maior proporção de saturados, com relação às proteínas, apresentava-se 100% de excesso. **CONCLUSÃO:** Os atletas avaliados apresentaram-se com estado nutricional adequado de acordo com o IMC. Porém, com relação ao consumo alimentar, é importante que os futebolistas sejam orientados sobre a adequação nutricional para melhora da qualidade da vida e do desempenho esportivo, fato relacionado com as proporções de nutrientes encontrados, que evidenciaram alta ingestão de proteínas e colesterol dietético. Diante disso, deve-se haver um ajuste dietético em relação às proteínas e mudança no perfil lipídico, reduzindo a ingestão de gorduras saturadas e trans, com consequente aumento do consumo de gorduras mono e poli-insaturadas.

Dessa forma, a alimentação é um dos fatores que pode limitar o desempenho do físico, e para um planejamento alimentar adequado, devemos considerar diversos fatores como a adequação energética e de macro e micronutrientes da dieta, levando em consideração as necessidades individuais de cada atleta⁴.

Palavras-chaves: avaliação nutricional; consumo alimentar; futebol; nutrição esportiva.

- 1- BIESEK, S.; ALVES, L.A.; GUERRA, I. Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. Barueri, SP: Manole, 2005.
- 2- HIRSCHBRUCH, M.D.; CARVALHO, J.R. Nutrição Esportiva: Uma Visão Prática. 2ª edição Barueri-SP: Manole, 2008. 430 p.
- 3- KIRKENDALL, D. T. Effects of Nutrition on Performance on Soccer. Medicine and Sport Exercise. Vol. 25. 1993. p.1370-1374.
- 4- Prado, W.L.; Botero, J. P; Guerra, R. L. F.; Rodrigues, C. L.; Cuvello, L. C; Dâmaso, A.R. Perfil antropométrico e ingestão de macronutrientes em atletas profissionais brasileiros de futebol, de acordo com suas posições. Rev Bras Med Esporte, vol.12, 2006.

