

45. COMPOSIÇÃO CORPORAL E CONSUMO ALIMENTAR DE UMA EQUIPE DE FUTEBOL MASCULINO

NASCENTES, RAFAELA MEIRA¹
PAIVA, ALINE CARDOSO DE²

¹ CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS DE MINAS - UNIPAM

rafaelafutsal@hotmail.com

A nutrição e a composição corporal de jogadores de futebol são fundamentais para o seu bom desempenho. Porém, muitos jogadores não apresentam uma alimentação adequada, elevando o consumo de suplementos alimentares, o que não garante ingestão adequada de nutrientes. Diante desta realidade, o presente estudo objetivou avaliar o consumo alimentar e a composição corporal de uma equipe de futebol masculino da cidade de Patos de Minas – MG. Este estudo é de caráter retrospectivo e abordagem quantitativa. Foram analisados dados de 15 prontuários de jogadores de futebol masculino de um time regional que foram atendidos no Ambulatório de Nutrição do Centro Universitário de Patos de Minas em 2011. Foram coletados dados referentes à saúde, alimentação e da avaliação antropométrica. O trabalho foi aprovado pelo comitê de Ética do Centro Universitário de Patos de Minas sob o protocolo nº 78/12. Os resultados do presente estudo mostraram que a média para a idade (anos) foi de $25,73 \pm 5,35$; peso (Kg) $77,5 \pm 5,9$; Altura (m) $1,78 \pm 0,07$; IMC (kg/m^2) $24,2 \pm 1,48$; Gordura corporal (kg) $8,73 \pm 0,94$; Massa corporal (kg) $67,7 \pm 5,94$; Gordura corporal (%) $11,4 \pm 0,89$, portanto, demonstrando condições antropométricas adequadas. De acordo com a classificação da OMS (1995) 80% dos atletas apresentaram IMC normal e 20% com excesso de peso. A composição corporal dos atletas também estava adequada, variando de 9,7 a 12,1% de gordura, porém 30% dos atletas estavam com o percentual de gordura considerado excelente, 40% e 30% considerado bom e acima da média respectivamente. Em relação ao uso de suplementos, a maioria (86,7%) negou o consumo, e os que consumiam (11,30%) citaram usar BCAA (Aminoácidos de Cadeia Ramificada) e WeyProtein. Em relação à alimentação todos apresentavam uma ingestão insuficiente em termos de calorias, macronutrientes e fibras, sendo a ingestão média de calorias totais recomendadas de $3916,21 \pm 189$ kcal e a ingestão média dos atletas de $2018,84 \pm 595,16$ kcal. Quanto à qualidade dos alimentos consumidos observou-se elevado consumo de cereais e massas, principalmente o arroz e o macarrão na mesma refeição. Observou-se o seguinte consumo alimentar pelos atletas: 86,6% consumiam frutas e verduras, 73,3% consumiam leite e derivados e apenas 6,7% relatou fazer o consumo de refrigerante nos finais de semana. Esta equipe precisa de uma intervenção nutricional para melhorar a dieta dos atletas, fato que irá refletir no desempenho geral da equipe.

Categoria: Apresentação Pôster

Área temática: Nutrição

Trabalho agraciado com o Prêmio Dirceu Deocleciano Pacheco – Categoria Pôster