

# Perfil antropométrico e ingestão nutricional de jogadores de futebol

AYLIN CORREIA SILVA CRN5 – 7712  
Universidade Tiradentes. Aracaju/SE. Brasil  
DAVIDSON REIS DO NASCIMENTO – CRN5- 7646  
Universidade Tiradentes. Aracaju/SE. Brasil  
FRANCIERICA ALVES DE FREITAS  
Universidade Tiradentes. Aracaju/SE. Brasil  
KELLYANE DIAS DA SILVA  
Universidade Tiradentes. Aracaju/SE. Brasil  
MARCUS VINICIUS SANTOS DO NASCIMENTO-  
CRN5- 5373

**Introdução:** O futebol é uma modalidade de esporte com exercícios intermitentes de intensidade variável. Aproximadamente, 88% de uma partida de futebol envolvem atividades aeróbicas, os 12% restantes, atividades anaeróbicas de alta intensidade. A nutrição e o treinamento são alguns aspectos fundamentais para que o jogador de futebol tenha um bom desempenho. A demanda energética dos treinamentos e competições requer que os jogadores consumam uma dieta balanceada, visto que a partir dessa, é possível, otimizar a produção de energia, recuperar os estoques de glicogênio muscular e hepático mobilizados durante o exercício, reduzir os risco de lesões e infecções, e estimular a síntese proteica, contribuindo assim, para melhores adaptações no exercício. Além disso, a alimentação inadequada pode contribuir para lesões desportivas. A nutrição tem relação direta com o perfil antropométrico dos atletas. Muitas mudanças antropométricas que ocorrem durante os anos de formação de um jogador de futebol determinam o desempenho esportivo desse jogador no futuro. Conseqüentemente, a ingestão nutricional durante este período pode ser decisivo para o futuro da carreira desportiva de um jogador. Atualmente existem poucos estudos que falam sobre o perfil nutricional e antropométrico de jogadores de futebol Sergipanos

**Objetivo:** O estudo em questão tem como objetivo avaliar a ingestão nutricional dos atletas de um time de futebol profissional do município de Socorro/SE. **Metodologia:** Foi aplicado um recordatório de 24 horas em 22 jogadores de um time futebol profissional do município de Socorro, com idade média de 25,4±4,2 anos. O recordatório de 24 horas consiste numa recordação de todas as, porções, horários e refeições consumidas em um período de 24 horas. Após a análise do recordatório, a ingestão nutricional dos participantes foi comparada com as recomendações específicas para atletas. Além disso, foram aferidos dados antropométricos (altura e massa corporal) para assim ser calculado o índice de massa corporal. **Resultados:** De acordo com os dados coletados, observou-se um alto índice de inadequação com relação à ingestão de carboidrato (68,2% de atletas inadequados e 31,8% adequados), proteínas (72,7% atletas inadequados e 27,3% adequados), lipídeos (40,9% inadequados

e 59,1% adequados). Com relação aos micronutrientes, também foi verificado uma alto percentual de inadequação: vitamina A (90,9% jogadores estavam inadequados e 9,1% adequados), vitamina D (100% inadequados), vitamina C (50% inadequados e 50% adequados), cálcio (86,4% estavam inadequados e 13,6% adequados), magnésio (95,5% inadequados e 4,5% adequados). Com relação ao IMC 72,7% apresentaram eutrofia e 27,3 apresentaram sobrepeso. **Conclusão:** O estudo observou que apesar da maior parte dos jogadores possuírem um perfil antropométrico favorável à manutenção da saúde, a maior parte deles possuía um consumo inadequado de macronutrientes e micronutrientes.

**Palavras-chave:** Ingestão Nutricional, Jogadores de Futebol, macronutrientes, micronutrientes.

### **Referências:**

American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, Dietitians of Canada. Joint Position Stand: Nutrition & Athletic Performance. **Med Sci Sports Exerc** 2000;32:2130-45.

American Dietetic Association, Dieticians of Canada, and the American College of Sports Medicine. Position of the American Dietetic Association, Dieticians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. **J Am Diet Assoc** 2009;109:509-27.

Bangsbo J. Energy demands in competitive soccer. **J Sports Sci** 1994;12:S5-S12.

Burke ER, Berning JR, editors. Training nutrition: the diet and nutrition guide for peak performance. Carmel: **Cooper Publishing Group**, 1996.

Bolland R, de Boland AR, Ritz E, Hasselbach W. Effect of 1,25-dihydroxycholecalciferol on sarcoplasmic reticulum calcium transport in strontium fed rats. **Calcif Tissue Int** 1983;35:190.

Birge SJ, Haddad JG. 25-Hydroxycholecalciferol stimulation of muscle metabolism. **J Clin Invest** 1975;56:1100-7.

Clark, M., Reed, D. B., Crouse, S. F., & Armstrong, R. B.. Pre- and post-season dietary intake, body composition, and performance indices of NCAA division I female soccer players. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, 13, 303–319, (2003).

Costill DL, Hargreaves M. Carbohydrate nutritional and fatigue. **Sports Med** 1992;13:86-92.

Córdova A, Navas FJ, Escanero JF. Magnesium levels and dynamometric parameters in relation with postoperative fatigue. **Magnesium Bull**, 1992;14:98-102.