

HÁBITO ALIMENTARES, NÚMERO DE REFEIÇÕES, INGESTÃO HÍDRICA DE JOGADORES DE FUTEBOL DO MUNICÍPIO DE SOCORRO/SERGIPE

AYLIN CORREIA SILVA
DAVIDSON REIS DO NASCIMENTO
FRANCIERICA ALVES DE FREITAS
KELLYANE DIAS DA SILVA
MARCUS VINICIUSSANTOS DO NASCIMENTO
Universidade Tiradentes –Aracaju/Sergipe Brasil
marcusnascimentone@gmail.com

Introdução: O atleta que tem como objetivo otimizar seu desempenho deve ter uma filosofia de vida que se adapte aos preceitos de uma alimentação adequada. A adoção de hábitos alimentares saudáveis a ingestão hídrica antes, durante e depois dos treinos e /ou competições é primordial. Apesar da importância dos hábitos alimentares e da ingestão hídrica para a saúde e rendimento do atleta, poucos trabalhos analisaram essas variáveis em jogadores de futebol, principalmente, de times sergipanos. **Objetivo:** Este referido estudo teve como objetivo avaliar os hábitos alimentares, frequência de refeições e ingestão hídrica de jogadores de futebol de um time profissional do município de Socorro/SE. **Metodologia:** Vinte e dois atletas com faixa etária de 22 a 34 anos foram submetidos a avaliação por meio de um recordatório 24 horas. Foram estimados o número de porções alimentares, frequência de refeições e ingestão hídrica dos atletas. **Resultados:** A maioria dos atletas apresentaram uma elevada ingestão de carnes e uma baixa ingestão de frutas, hortaliças, cereais, leites e derivados. Todos os indivíduos omitiam pelo menos uma refeição, sendo na maioria os lanches. Nenhum jogador atingiu a recomendação mínima de cinco refeições diárias. Além disso tiveram ingestão de 857ml durante o treino e de 1960 ml durante o dia. **Conclusão:** O presente estudo verificou que os jogadores de futebol analisados, tinham várias inadequações sendo a principal o alto consumo de carnes e o baixo consumo de frutas, hortaliças, leite e cereais. Além disso estão inadequados tanto na ingestão hídrica durante o treino e durante dia, apresentaram severas inadequações quanto aos hábitos alimentares e os lanches eram as refeições mais omitidas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

AMANSADEH J, Gitomer WL, Zerwekh JE, Preisig PA, Moe OW, Pak CYC, Levi M. Effect of high protein diet on stone-forming propensity and bone loss in rats. **Kidney int.** 2003;

BARROS, T.L.; GUERRA, I. **Ciência do futebol**. São Paulo: Manole,2004. 338p.

CARVALHO,T.Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação ergogênica e potenciais riscos para a saúde, **Revista Brasileira de Medicina do esporte**. v.9 n.2, Março a Abril de 2003.

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).

GUERRA, I.; Soares, E.A.; Burini, R.C. Aspectos Nutricionais do futebol de competição. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol. 7. Num. 6. 2001. p. 200-206.