CONSUMO ALIMENTAR E AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE UMA EQUIPE DE JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAL DE BAGE

Otavio L D S [1]

Sílvia Helena Soares Oliveira [2]

Vinicius Oleiro Borges [3]

Amanda Severo Teixeira [4]

Gabriela da Silva Schirmann [5]

Guilherme Cassão Marques Bragança [6]

Resumo:

RESUMO A prática de esportes principalmente o futebol profissional, aumenta a demanda energética do organismo, por isso necessitam de uma alimentação equilibrada, completa e diferenciada. O presente estudo tem como objetivo avaliar o estado nutricional de atletas jogadores de futebol profissional da segunda divisão de um clube do município de Bagé-RS, e verificar a adequação da dieta em relação às recomendações preconizadas. A amostra foi composta por 16 atletas do sexo masculino com idade de 18 a 26 anos. Realizou-se avaliação antropométrica e entrevista individual para aplicação do Recordatório de 24 horas para quantificação da composição corporal e alimentar, durante o mês de agosto de 2018. Dentre os resultados obtidos a maioria da amostra encontra-se com IMC adequado 81,25%, entretanto 18,75% dos jogadores apresentaram sobrepeso. A média da ingestão calórica dos atletas foi de 2.834,13Kcal/dia. Ao comprar os macronutrientes em relação as recomendações da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, podemos dizer que a dieta encontra-se normolipidica, hiperproteica e hipoglicidica com consumo médio adequado de lipídeos (25,70% - 1,00g/kg/dia), elevado consumo médio de proteínas (22,51% - 2,02g/kg/dia) e baixo consumo médio de carboidratos (51,80% - 4,66g/kg/dia). Conclui-se que os jogadores de futebol apresentaram uma ingestão insuficiente de energia, e um desequilíbrio nos macronutrientes, com uma maior contribuição percentual de proteínas e por outro lado uma menor ingestão de carboidratos. Desta forma se faz necessário um acompanhamento nutricional e uma mudança no plano alimentar afim de se obter um melhor aproveitamento no desempenho físico desses atletas. Palavras-chave: Antropometria, Macronutrientes, Ingestão de energia.

Palavras-chave: Antropometria, Macronutrientes, Ingestão de energia.

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

CONSUMO ALIMENTAR E AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE UMA EQUIPE DE JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAL DE BAGE

[1] Aluno de graduação. otaviobage@gmail.com. Autor principal

[2] estudante. silviaoliveira@urcamp.edu.br. Co-autor

[3] Aluno de Graduação. vniborges@gmail.com. Co-autor

[4] Docente. gabinha_nut@yahoo.com.br. Co-autor

[5] Docente. gabischirmann@gmail.com. Orientador

[6] Docente. guilhermebraganca@urcamp.edu.br. Co-orientador

CONSUMO ALIMENTAR E AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE UMA EQUIPE DE JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAL DO MUNICÍPIO DE BAGÉ-RS

1 INTRODUÇÃO

O futebol é um esporte cultural e popular dentre o mundo todo. De acordo com Cavichiolli et al., (2011) o aprendizado do futebol no Brasil sempre se teve como uma prática repassada desde a infância, onde antes mesmo de aprender a andar, as crianças recebem bolas e uniformes de times, são incentivadas a assistir partidas de futebol pela televisão e frequentar estádios. A definição de "Jogar bola" é identificada através do ato de jogar futebol, aprende-se a jogar em qualquer lugar onde uma bola possa, ou não, rolar, quicar e ser chutada.

A nutrição voltada para o esporte de alto rendimento é, na atualidade, uma das áreas que mais têm recebido atenção e valorização pelos profissionais do esporte. Isso justifica-se, porque, quando a dieta é prescrita de maneira correta, pode otimizar os depósitos de energia para a competição, o que pode ser a diferença no resultado final em atividades que demandem volume e variadas intensidades (REBELLO et al., 1999).

Os recursos nutricionais no pré-jogo são indispensáveis uma vez que visam principalmente minimizar os déficits de líquidos, retardar a fadiga e assegurar a disponibilidade de energia durante a partida. Os macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios) são essenciais para a recuperação muscular, manutenção e melhora da performance. O desequilíbrio entre a quantidade de calorias ingeridas e a quantidade de calorias gastas modifica o metabolismo, favorecendo o balanço calórico negativo, que pode ocasionar queda do desempenho e comprometimento do rendimento esportivo (BRANT, 2011).

Portanto, este trabalho se justifica na necessidade de conhecer o perfil nutricional e alimentar dos profissionais esportistas, através do cálculo do Indice de Massa Corporal (IMC) e aplicação do Recordatório de 24 horas, possibilitando averiguar o percentual de macronutrientes e o valor calórico da dieta consumida. Além da avaliação realizada, estão marcados outros encontros durante o ano de 2018 para a realização de orientações nutricionais, contribuindo com mudanças favoráveis para a manutenção do peso corporal, a fim de aprimorar o desempenho esportivo do atleta e otimizar as reservas de energia nos períodos de competição.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa transversal, quantitativa, caracterizada como descritiva a partir dos dados coletados. A pesquisa foi iniciada após aprovação do Comitê de Ética da URCAMP (CAAE: 83551318.5.0000.5340) e autorização do Clube Grêmio Esportivo Bagé, por seu gestor. Foi elaborado um o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e foram orientados sobre todas as etapas do estudo e de suas respectivas participações na pesquisa. A participação no estudo foi voluntária, não recebendo nenhum privilégio, seja ele de caráter financeiro ou de qualquer natureza, sendo garantidos seus direitos individuais e respeito ao seu bem estar.

A pesquisa foi realizada durante o mês de agosto de 2018, onde foram avaliados 16 jogadores de futebol profissional da segunda divisão, do sexo masculino, com faixa etária de 18 a 26 anos, durante o período da tarde. Foi verificada a idade, medidas antropométricas, como, estatura, peso, circunferência da cintura, circunferência do braço e circunferência da panturrilha e por fim, foi feito o cálculo do IMC. O Índice de massa corporal (IMC) foi determinado através da respectiva fórmula: peso/(altura)² segundo Glaner (2005).

Para a realização da avaliação antropométrica, os atletas estavam descalços e com roupas de tecido leves, foi utilizada uma balança portátil, digital, eletrônica, com capacidade de 150kg e sensibilidade de 100g, posta sobre uma superfície lisa e sem inclinações. Os jogadores foram pesados em pé, com os membros ao longo do corpo, posicionados no centro da balança, olhando para frente.

Foi realizada uma anamnese dietética, que incluiu três recordatórios de 24 horas (RC 24h), aplicados em forma de entrevista com os participantes, em uma segunda-feira; quarta-feira e sexta-feira. Os participantes foram orientados a responder sobre os alimentos consumidos durante todo o dia anterior e a quantia dos alimentos sendo relatada em forma de medidas caseiras, separadamente, começando no café da manhã até ao jantar ou até mesmo a ceia.

A análise dos dados foi obtida através do excel 2016. Para cálculo dos recordatórios de 24 horas foi utilizado programa livre DietBox.

3 RESULTADOS e DISCUSSÃO

No presente estudo participaram 16 jogadores de futebol Profissional do Grêmio Esportivo Bagé, com idade entre 18 a 26 anos, totalizando uma média de 21,40 anos, conforme tabela 1. Fonseca (2012) em um estudo com 16 jogadores de futebol da categoria profissional B, encontrou uma média de idade constatada em 20,9 anos, variando a idade dos atletas entre 20 e 23 anos, muito semelhante ao encontrado nesta pesquisa. Em contrapartida no estudo de Rufino (2013), participaram 18 jogadores com média de idade de 23,4 anos, entre 18 e 32 anos, sendo um valor superior de idade quando comparado aos atletas do Grêmio Esportivo de Bagé.

Tabela 1 Caracterização da amostra: Antropometria e Índice de Massa Corporal (n= 13).

Variável	Valor mínimo	Valor máximo	Média	Desvio Padrão
Idade (anos)	18	26	21,40	1,98
Peso (kg)	66,4	90	80,15	6,29
Estatura (cm)	171	191	182	0,06
CC (cm)	79	92	83,20	4,12
CB (cm)	29	34	31,38	1,50
CP (cm)	34	42	37,31	2,29
IMC (Kg/m²)	21,69	27,80	23,89	1,90

Legenda: CC (circunferência da cintura), CB (circunferência do braço), CP (circunferência da panturrilha), IMC (Indice de massa corporal).

De acordo com Fonseca (2012) a média de peso mínimo e máximo dos jogadores estudados foi de 77,5 kg. No estudo de Médici, Caparros e Nacif (2012), estudo com 13 atletas profissionais de futsal, foi encontrado uma média de peso corporal de 72,38 kg. Neste estudo foi encontrado um valor inferior dos estudos citados acima, sendo de 80,15 Kg.

Segundo Fonseca (2012) com relação a média da estatura dos atletas foi encontrado 180,7 cm. Neste estudo a média foi 182 cm. Já no estudo de Médici, Caparros e Nacif (2012) os atletas apresentaram uma média de menor estatura, sendo esta 173 cm.

Com relação à circunferência da cintura (CC), neste estudo foi obtida média de 83,20 cm, todos os jogadores encontravam-se dentro do índice indicado pela Associação Brasileira de Nutrologia, que determina valor de normalidade para homens ≤ 94cm. No estudo de Médici, Caparros e Nacif (2012) e Duarte (2009) foi encontrado uma média diferente, sendo para o primeiro autor 80,27 cm e para o segundo 80,06 cm.

Com relação a circunferência do braço (CB), a média encontrada neste estudo foi de 31,38 cm. Em um estudo com 10 atletas de voleibol masculino da categoria principal, com idade média de 24 anos, foi encontrado uma média parecida, 34,9 cm (MASSA et al., (2009). Já no estudo de Médici, Caparros e Nacif (2012), foi encontrado uma média inferior dos estudos anteriores, sendo 29,23 cm.

Para circunferência da panturrilha (CP), neste estudo foi encontrado a média de 37,31 cm. No estudo de Peixoto (2016), relacionando a panturrilha com a massa muscular foi encontrado uma média de 34,6 cm. Sendo estes, valores parecidos. Diferentemente de Médici, Caparros e Nacif (2012), estudo com 13 atletas profissionais de futsal, com idade média de 22,46 anos, foi encontrado uma medida de 23,23 cm de panturrilha.

Segundo Souza e Navarro (2015) através do estudo feito com 10 atletas de Futsal foi encontrado a média para o Índice de Massa Corporal (IMC) 24,10 kg/m². Neste estudo foi encontrada média de 23,89 kg/m², estando à maioria dos atletas dentro do índice de peso adequado para a estatura. No estudo com 13 profissionais de futsal de Médici, Caparros e Nacif (2012), foi encontrada uma média do IMC com o valor de 24,36 kg/m², sendo classificados como eutróficos (normalidade).

Os valores referenciais para IMC são: <18,5 para baixo peso, ≥ 18,5Kg/m² e < 24,99Kg/m² para peso adequado, ≥ 25Kg/m² e < 30Kg/m² para sobrepeso e ≥ 30Kg/m² para obesidade. A fórmula do IMC é a mesma para todas as pessoas, o que muda são os valores considerados como referências para a classificação do peso. Essas referências são específicas para crianças, adolescentes, adultos, idosos e gestantes.

Tabela 2 Classificação da amostra: Índice de Massa Corporal (n=13).

Variável	**N**	**%**
IMC	16	100
Eutrofia (normalidade)	13	81,25
Sobrepeso	3	18,75

Legenda: IMC (Índice de Massa Corporal).

Conforme tabela 2 descrita à cima, a maioria dos jogadores deste estudo apresentaram eutrofia (normalidade) 81,25% (n=13) e somente 18,75% apresentaram sobrepeso (n=3), estando com IMC superior a 24,99Kg/m² e inferior a 30Kg/m².

No estudo de Souza e Navarro (2015), também foram encontrados valores semelhantes de eutrofia (normalidade), totalizando 70% (n=7) e 30% (n=3) dos jogadores com excesso de peso. Segundo Quintão et al., (2009), o IMC pode mascarar um quadro de hipertrofia muscular, sendo provocada pelo tipo de atividade esportiva ou complementar, como o caso da musculação. Por isso, deve-se ter cuidado na hora da interpretação dos valores de IMC.

Tabela 3 Comparativo do recordatório de 24 horas (RC 24h) com as recomendações da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME).

Variáveis	**Valor mínimo RC 24h**	**Valor máximo RC 24h**	**Média RC 24h**	**Recomendações SBME 2003**
Energia (kcal)	1.292,07	4.504,21	2.834,13	4.078,00
Proteínas (g)	43,80	294,61	159,98	152,00
Proteínas (g/kg)	0,55	3,72	2,02	1,80
Proteínas (%)	11,82	36,67	22,51	15,00
Carboidrato (g)	127,40	623,78	368,48	611,00
Carboidrato (g/kg)	1,61	7,88	4,66	8,00
Carboidrato (%)	36,83	68,67	51,80	60,00
Lipídeo (g)	25,47	140,60	78,99	113,00
Lipídeo (%)	13,21	39,62	25,70	25,00

Os jogadores apresentaram ingestão insuficiente de energia com média de consumo calórico de 2.834,13Kcal/dia (mínimo 1.2092,07 kcal e no máximo 4.504,21 kcal), abaixo das recomendações diárias para um atleta sendo de 4.078,00 kcal/dia (tabela 3). Apenas 7,69% (n=1) apresentaram valor superior ao recomentado pela SBME para ingestão de calorias diárias. Resultado semelhando de 2.282,54Kcal/dia, foi encontrado por Souza e Navarro (2015) quando avaliou a ingestão média de calorias diárias de 10 jogadores de futsal. Rufino (2013), através da avaliação dietética em seu estudo com atletas de futebol, observou uma média de 3.253,6Kcal/dia. Sotão, et al. (2013) ao avaliar os atletas de uma equipe de jogadores de futsal, obteve resultados médios de ingestão calórica semelhantes e abaixo do recomendado, de 3.609,9Kcal/dia.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os jogadores de futebol apresentaram uma ingestão insuficiente de energia, e em relação aos macronutrientes, foi observado um consumo ideal de lipídeos, uma maior ingestão média percentual de proteínas e uma baixa ingestão de carboidratos.

Estes resultados afirmam o quanto é primordial a inserção do nutricionista nos Clubes Esportivos, visando a adequação da dieta em relação a macronutrientes e alimentos que devem ser consumidos antes, durante e após os treinos/competições. Vale ressaltar que o desenvolvimento de ações de educação nutricional se faz fundamental, para que haja esclarecimentos, principalmente, quanto a escolha dos alimentos e a composição dos mesmos, promovendo assim melhora dos hábitos alimentares, promoção de saúde e desenvolvimento físico do atleta.

REFERÊNCIAS

BRANT. A. C. A., Análise da Ingestão Alimentar Pré-Jogo em Atletas profissionais de Futebol. Rev. Bras. De Futsal e Futebol, São Paulo, v.3, n. 8, p.142-150, Maio/Junho/Julho/Agosto, 2011. Disponível em: <file:///C:/Users/amand/Downloads/90-361-2-PB.pdf>.

CAVICHIOLLI, F. R., CHELUCHINHAK, A. B., CAPRARO, A. M., MARCHI JUNIOR, W., MEZZADRI, F. M. O processo de formação do atleta de futsal e futebol: análise etnográfica. Revista brasileira de Educação Física e Esporte. São Paulo, 2011. Disponível: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25n4/v25n4a08.pdf>.

DUARTE. F. R. C., BOTELHO. P. L., MACHADO. S. M., LOPES. S. C. A., FILHO. L. D. J., JANSEN. K. A. Correlação entre indice de massa corporal, distribuição de gordura e composição corporal em funcionarios de um hospital universitario da região metropolitana de Belo Horizonte-MG. Ver. Min. Enfermagem. Belo Horizonte, Minas gerais, 2009. Disponível em: < file:///C:/Users/amand/Downloads/v13n1a18.pdf>.

FONSECA. S. L. Análise da ingestão de macronutrientes em jogadores do Profissional b da sociedade esportiva palmeiras. Revista Brasileira de Futsal e Futebol, v. 4, n. 13, p. 3, 2012. Disponível em: <http://oaji.net/articles/2014/900-1401190679.pdf>.

GLANER. F. M. Índice de Massa Corporal como Indicativo da gordura Corporal Comparado às Dobras Cutâneas. Universidade Católica de Brasília, UCB/DF. Maio/2005. Rev. Bras.

Med. Esporte. Vol. 11. Num. 4. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n4/26867.pdf>.

MASSA, M. BOHME, S. T. M. SILVA, R. R. L, UEZU, R. Análise de referenciais cineantropométricos de atletas de voleibol masculino envolvidos em processos de promoção de talentos. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 2, n. 2. São Paulo, 2009. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1353/1045>.

MÉDICI. M. B., CAPARROS. R. D., NACIF. M. Perfil nutricional de jogadores de futsal. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. V.6; n.31; p.50-56. São Paulo, 2012. Disponívem em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/236/262>.

PEIXOTO. G. L., BARBOSA. D. C., NAHAS. C. P., ROSSATO. T. L., OLIVEIRA. P. E. A circunferência da panturrilha esta associada com a massa muscular de indivíduos hospitalizados. Revista Brasileira de Nutrição Clínica. Minas Gerais, 2016. Disponível em: <http://www.sbnpe.com.br/wp-content/uploads/2016/11/14-A-circunfer%C3%AAncia-da-panturrilha.pdf>.

QUINTÃO. D. F., OLIVEIRA. G. C., SILVA. S. A., MARINS. J. C. B. Estado nutricional e perfil alimentar de atletas de tutsal de diferentes cidades do interior de Minas Gerais. Minas Gerais, 2009. Disponível em: <http://oaji.net/articles/2014/1133-1407600130.pdf>.

REBELLO, W. C. L., SILVA, S. R. P., TEIXEIRA, A. A.A., VIDAL, R. R. J., OBERG, B. R. A. A., JUNIOR, F. A., ROCHA, O. F., SOUSA, M. J.A Importância da Avaliação Nutricional no Controle da Dieta de Uma Equipe de Jogadores de Futebol Juniores. Centro de Medicina Integrada da Associação Portuguesa de Desportos, SP, Brasil. Rev. Bras. Med.Esporte. Vol. 5, Set/Out, 1999. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v5n5/a03v5n5.pdf>.

RUFINO. S. N. L. L. Avaliação da ingestão de macronutrientes e perfil antropométrico em atletas profissionais brasileiros de futebol. Revista Brasileira de Nutrição esportiva, v. 7, n. 37. São Paulo, 2013. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/368/360>.

SOUZA. A. J., NAVARRO. F. Avaliação do perfil antropométrico e nutricional de atletas de futsal do clube rio branco. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. V.9; n.50; p.111-119. São Paulo, 2015. 2012<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/511/461>.

SOTÃO, S. S., FILHA, C. C. G. J., FIGUEIREDO, V. F. R. K., JUNIOR, M. F. F., FREITAS, F. F., NAVARRO, F., LIMA, A. F., ALMEIDA, F. J. F., JUNIOR, S. O. N. M. Perfil Antropométrico e Desempenho Motor De Jogadores De Futebol Juniores. Revista Brasileira de Futsal e Futebol, São Paulo, v.5, n.15, p. 70-75. Jan/Fev/Mar/Abr. 2013. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/183/166>.