



Consumo de micronutrientes e composição corporal em futebolistas

Inês Coutinho¹; Sara Silva²; Ana M. Pereira^{1,3}, António J. Fernandes^{1,3}

¹ Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal;

² Licenciada em Dietética e Nutrição, I Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal;

³ Centro de Investigação de Montanha com sede no IPB, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal.

INTRODUÇÃO: A nutrição adequada é crucial para que os atletas otimizem o desempenho desportivo. Os atletas devem atender às suas necessidades nutricionais através de uma grande variedade de fontes alimentares (Bytomski, 2018).

OBJETIVOS

- Estudar a correlação entre o consumo de micronutrientes e a composição corporal em futebolistas
- Verificar diferenças entre o consumo de micronutrientes segundo o género dos atletas.

RESULTADOS

- Verificou-se um consumo superior de retinol, tiamina e iodo pelo sexo masculino.
- No que concerne à correlação entre o consumo de micronutrientes e a composição corporal em futebolistas, não foram encontradas correlações estatisticamente significativas no género feminino.
- No género masculino foi encontrada uma correlação negativa entre o consumo de vitamina D, cálcio, ferro, fósforo, zinco e biotina ($p=0,05$) e ainda com consumo de retinol, riboflavina e cobalamina ($p=0,001$) e a percentagem de massa gorda dos futebolistas. E uma correlação positiva entre o consumo de cálcio, ferro, fósforo, zinco e biotina ($p=0,05$) e ainda com retinol, riboflavina e cobalamina ($p=0,001$) e a percentagem de massa magra dos futebolistas.

METODOLOGIA

- Estudo observacional, quantitativo e transversal numa amostra de 72 futebolistas. Para caracterizar o consumo alimentar, recorreu-se à aplicação de um Questionário de Frequência Alimentar Semi-Quantitativo (C. Lopes et al., 2007). A composição corporal foi avaliada através de bioimpedância elétrica.
- A análise estatística foi realizada com o programa informático *IBM SPSS Statistics* versão 27.0.

Tabela 1: Correlações entre o consumo de micronutrientes e a composição corporal dos futebolistas

Micronutrientes		% Massa Gorda		% Massa Magra	
		M	F	M	F
Retinol (µg)	Coef. De Correlação	-0,344**	0,064	0,333**	-0,064
	p-value	0,004	0,410	0,006	0,410
Riboflavina (mg)	Coef. de Correlação	-0,373**	0,104	0,367**	-0,104
	p-value	0,002	0,357	0,002	0,357
Cobalamina (µg)	Coef. de Correlação	-0,340**	0,182	0,337**	-0,182
	p-value	0,005	0,258	0,005	0,258
Vitamina D (µg)	Coef. de Correlação	-0,262*	0,168	0,253*	-0,168
	p-value	0,024	0,275	0,029	0,275
Cálcio (mg)	Coef. de Correlação	-0,306*	-0,011	0,300*	0,011
	p-value	0,010	0,485	0,012	0,485
Ferro (mg)	Coef. de Correlação	-0,297*	0,032	0,289*	-0,032
	p-value	0,012	0,455	0,014	0,455
Fósforo (mg)	Coef. de Correlação	-0,280*	-0,018	0,271*	0,018
	p-value	0,017	0,475	0,021	0,475
Zinco (mg)	Coef. de Correlação	-0,299*	0,068	0,293*	-0,068
	p-value	0,012	0,405	0,013	0,405
Biotina (µg)	Coef. de Correlação	-0,277*	0,186	0,286*	-0,186
	p-value	0,018	0,254	0,015	0,254

*Existe correlação significativa ao nível de significância de 5%; **Existe correlação significativa ao nível de significância de 1%;

Conclusões: Foi possível verificar um maior consumo de alguns micronutrientes nos atletas do sexo masculino, assim como correlacionar o seu consumo e a composição corporal em futebolistas. A compreensão da relação entre o padrão alimentar e o desempenho desportivo é importante para o estabelecimento de orientações nutricionais adequadas, considerando-se fundamental estudos acerca desta temática.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bytomski, J. R. (2018). Fueling for Performance. *Sports Health*, 10(1), 47–53. <https://doi.org/10.1177/1941738117743913>

Lopes, C., Aro, A., Azevedo, A., Ramos, E., & Barros, H. (2007). Intake and Adipose Tissue Composition of Fatty Acids and Risk of Myocardial Infarction in a Male Portuguese Community Sample. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(2), 276–286. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.11.008>