

Avaliação Nutricional, Funcional e Antropométrica a Jogadores de Futebol de Alta Competição

Andreia Soares¹; Afonso Mendes¹; Carlota Pais¹; Josiana Vaz^{1,2}; Ana Pereira^{1,2}; André Novo^{1,3}

¹ Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; ² Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; ³ Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde (CINTESIS), Porto, Portugal.

josiana@ipb.pt

Introdução

O futebol é um desporto que requer uma atividade de alta intensidade durante um longo tempo, provocando tensões nos vários sistemas fisiológicos, p.e. o músculo-esquelético, nervoso, imunológico e metabólico. Por outro lado, o desempenho de cada atleta é altamente influenciado pelo seu estado nutricional. A avaliação do estado nutricional permite ao atleta adotar estratégias nutricionais, com a implementação de hábitos alimentares saudáveis ajustados à sua condição física. Apesar da grande difusão e popularidade deste desporto, poucos estudos foram publicados sobre os possíveis desequilíbrios, deficiências e necessidades orgânicas dos futebolistas, bem como possíveis alterações provocadas por fatores endógenos e exógenos associados. O estudo foi realizado a dois grupos um controlo (com atividade física quotidiana) e outro de atletas (com atividade física intensiva).

Problema e Objetivo da Investigação

O objetivo deste estudo foi avaliar os aspetos nutricionais, funcionais e antropométricos de atletas de alta competição praticantes da modalidade desportiva: futebol, comparando com um grupo controlo (sedentários), verificando se existe diferenças significativas e de que formas estas variáveis podem influenciar o seu desempenho individual.

Metodologia

21 Jogadores da Associação de Estudantes Africanos
17 Elementos de grupo Controlo

Aplicou-se o questionário individual, Must (*Malnutrition Universal Screening Tool*). Realizaram-se as seguintes análises antropométricas (Índice de Massa Corporal, Índice Metabólico Basal, Gordura Corporal, Massa gorda e magra, Água Total no corpo e Massa muscular nos membros). Por último realizou-se a avaliação da capacidade aeróbica com a prova vaivém. Todos os dados foram analisados estatisticamente.

Resultados e discussão

Todos os dados deste estudo foram tratados através do Teste T para amostras independentes.

Estatisticamente, não existe diferença entre as médias da idade para o grupo controlo e dos atletas, para um nível de significância superior a 0,05 ($p\text{-value} = 0,092 > 0,05$).

Com a aplicação do questionário MUST, verificou-se que existem atletas com risco médio de desnutrição.

Quadro 1 - Valores prova da inferência da média da massa e da força dos membros superiores, dos diferentes grupos.

PARÂMETROS	P-VALUE
Massa do Braço Direito	0,113
Massa do Braço Esquerdo	0,115
Força do Braço Direito	0,206
Força do Braço Esquerdo	0,011

O braço esquerdo foi o único parâmetro que apresentou diferença, podendo ser justificado pela maioria dos indivíduos serem destras.



2019
VI ENCONTRO
DE JOVENS
INVESTIGADORES

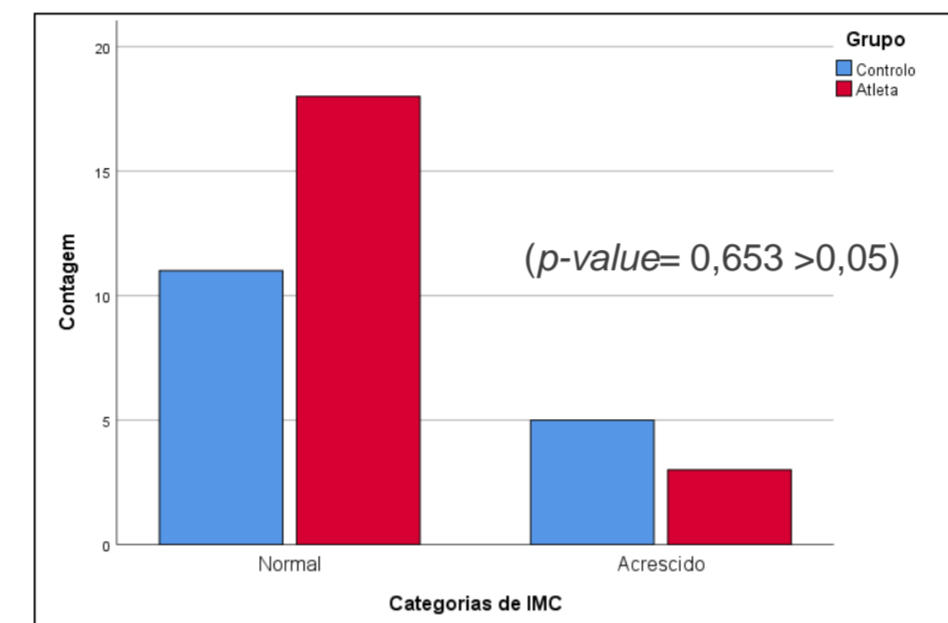


Gráfico 1 - IMC por grupo.

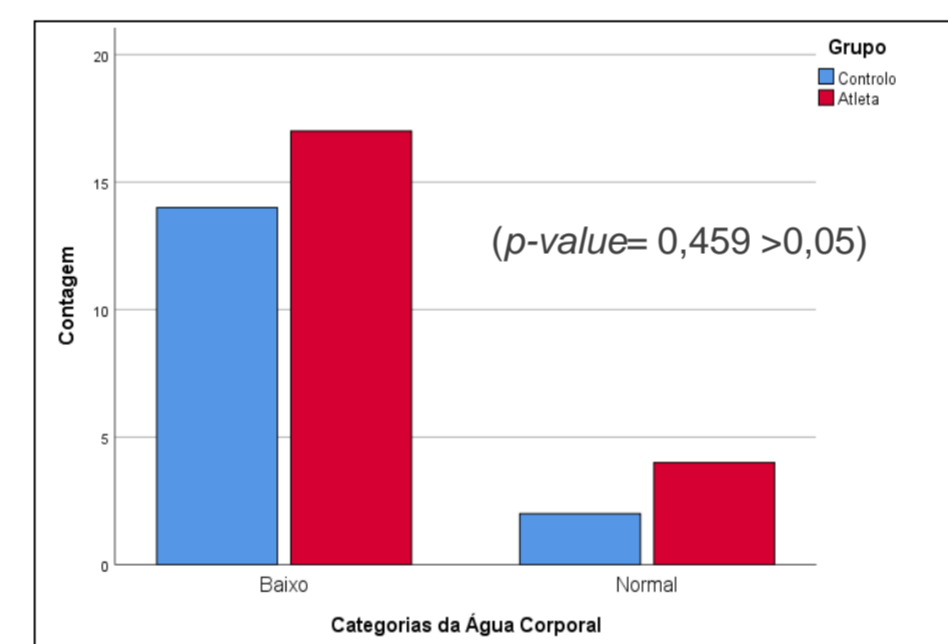


Gráfico 2 - Níveis de hidratação por grupo.

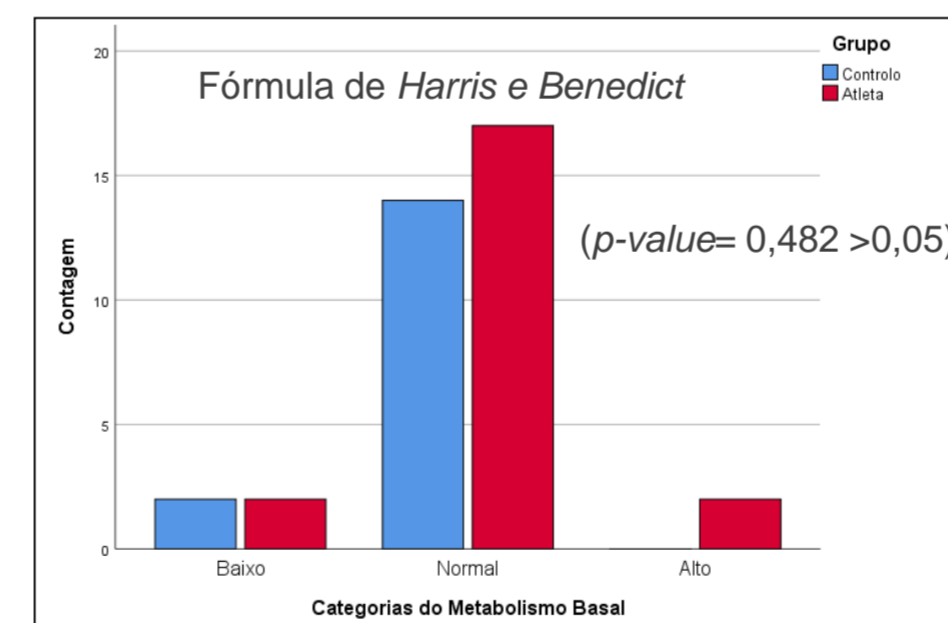


Gráfico 3 - Categorias de IMB por grupo.

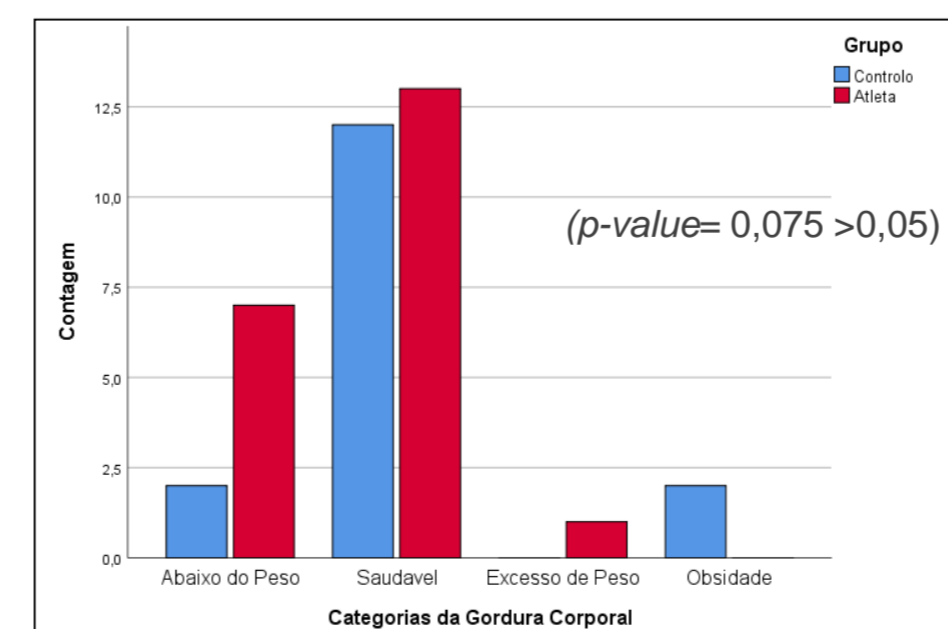


Gráfico 4 - Gordura corporal por grupo.

Quanto mais ativos forem os indivíduos menor será o seu IMC (Gomes, 2004).

Ambos os grupos encontram-se desidratados tendo por base os dados que a OMS.

Este facto não era esperado, uma vez que existem relatos na literatura sobre alterações substanciais nessa variável após programas de exercício aeróbico bem como alterações igualmente substanciais em indivíduos que se mantêm sedentários.

A prova de vaivém (30 metros), a V_{max} atingida ambos os grupos foi de 15 Km/h. O que os difere é o tempo máximo percorrido : jogadores - 15m40s85; indivíduos do grupo controlo - 14m13s91. Concluindo que os jogadores possuem mais resistência, como o esperado.

Conclusão

Com a realização do nosso estudo, concluímos que a equipa de futebol da Associação de Estudantes de Bragança necessita de um acompanhamento no que concerne à preparação física e nutricional, ajustados à sua condição e potencial rendimento futuro, permitindo atingir os melhores resultados possíveis no futuro. Nos valores antropométricos não se evidenciou diferenças significativas comparativamente ao grupo controlo, com exceção da percentagem de gordura corporal, reforçando, assim, a premissa do acompanhamento nutricional. Adicionalmente, recomendamos um acompanhamento ao nível bioquímico e hematológico de forma a monitorizar estes atletas e intervir o mais precocemente possível em situações de stress fisiológico. Ficou assim, provada a necessidade de realizar mais estudos nesta área que contemplem este tipo de atletas.

Bibliografia

- Andelković M, Baralić I, Đorđević B, Stevuljević JK, Radivojević N, Dikić N, et al. Hematological and Biochemical Parameters in Elite Soccer Players During A Competitive Half Season. J Med Biochem [Internet]. 2015 Oct [cited 2018 Dec 6];34(4):460-6. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28356856>
- Sousa M, Teixeira VH, Graça P. Nutrição no Desporto [Internet]. Programa Nacional para a5. Promoção da Alimentação Saudável, e Direção-Geral da Saúde, editors. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2016 [cited 2018 Oct 23]. Available from: https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeap/p/wp-content/files_mf/1464872937Nutriçãonodesporto.pdf
- Dolezal BA, Potteliger JA. Concurrent resistance and endurance training influence basal metabolic rate in nondieting individuals. J Appl Physiol [Internet]. 1998 Aug [cited 2019 Jun 16];85(2):695-700. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9688748>
- Gomes C. Relação entre IMC, Actividade Física, Tipo de Transporte e os Comportamentos Sedentários em Jovens Adolescentes [Internet]. 2004 [cited 2019 Jun 16]. Available from: https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/9872/3/5279_TM_01_P.pdf
- BAPEN. Malnutrition Universal Screening Tool [Internet]. 2003 [cited 2019 Jan 14]. Available from: www.bapen.org.uk

Financiamento: Este trabalho foi suportado pela Fundação Portuguesa para a Ciência e a Tecnologia (FCT) no âmbito do financiamento estratégico ao CIMO (UID/AGR/00690/2013).