

# PERFIL DE MACRONUTRIENTES NA DIETA E COMPOSIÇÃO CORPORAL: UM ESTUDO EM PRATICANTES DE ATLETISMO

Ana Carolina Menezes<sup>1</sup>, Ana Carolina Sousa<sup>1</sup>, António Fernandes<sup>2</sup>, Ana Maria Pereira<sup>3</sup>

1. Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal 2. Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

3. Research Center for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

## INTRODUÇÃO

A nutrição constitui um determinante central do **rendimento e da recuperação atlética**, uma vez que a ingestão adequada de macronutrientes **otimiza** a disponibilidade energética, **modula a composição corporal** e contribui para a **prevenção da Deficiência Energética Relativa no Desporto**.

## OBJETIVO

Avaliar a **relação entre ingestão de macronutrientes e a composição corporal** em atletas, caracterizando o seu perfil alimentar e antropométrico.

## METODOLOGIA

Estudo **observacional transversal**  
**13 atletas** de um clube do Norte de Portugal.

### Instrumentos

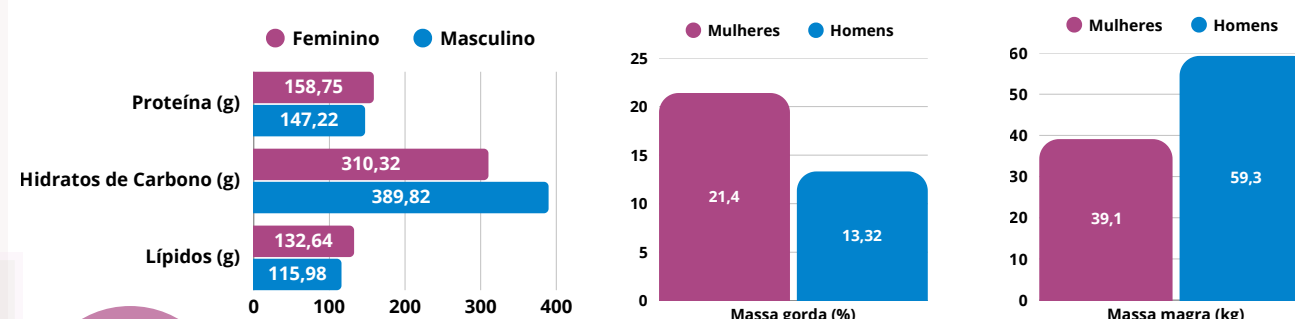
Questionário sociodemográfico;  
Questionário de frequência alimentar;  
Bioimpedância.

### Análise estatística:

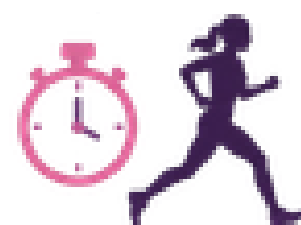
SPSS v.31;  
Testes: Spermán; Mann-Whitney e t-Student  
Significância:  $p < 0,05$



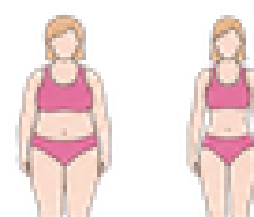
## RESULTADOS



**Não existe associação** entre a ingestão de macronutrientes e a composição corporal dos atletas.

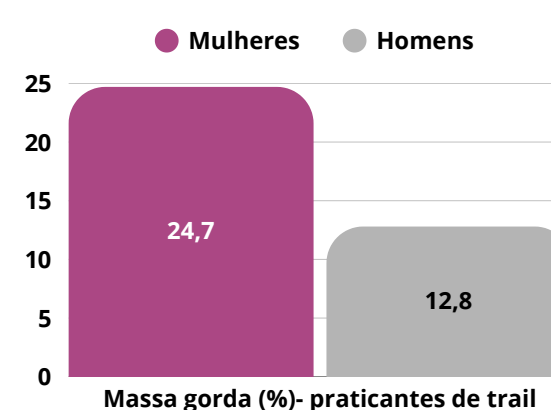
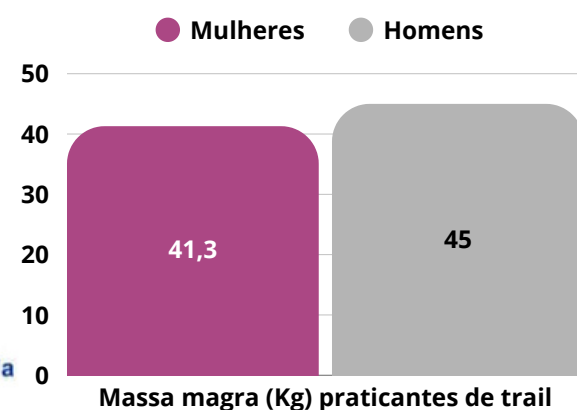


Correlação  
Negativa  
forte

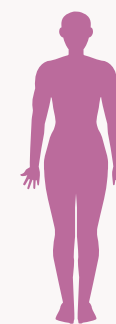


**MAIOR DURAÇÃO**

**MENOR MASSA GORDA**



## DISCUSSÃO E CONCLUSÃO



A correlação inversa entre volume de treino e massa gorda nas mulheres reforça a **literatura** que identifica o **gasto energético** como **preditor de adiposidade**.



A maior massa gorda observada nos atletas de **trail** poderá estar relacionada com a **especificidade** e **exigências** desta modalidade.



Embora a ingestão proteica média supere as **recomendações da International Association of Athletics Federations**, não se verificaram associações significativas com a **composição corporal**.



A **periodização nutricional** poderá ser mais determinante do que a **ingestão total média** isolada na **composição corporal** de atletas.

### REFERÊNCIAS

Burke, L. M., Castell, L. M., Casa, D. J., Close, G. L., Costa, R. J., Desbrow, B., ... & Stellingwerff, T. (2019). International Association of Athletics Federations IAAF Consensus Statement 2019: Nutrition for Athletics. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 29(2), 73-84.