

Consumo de macronutrientes e composição corporal em futebolistas

Sara I. Silva ^{1*}, Ana M. Pereira ^{1,3}, António J. Fernandes ^{2,3,4}

¹Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança, Avenida D. Afonso V, 5300-121 Bragança, Portugal.

²Escola Superior Agrária, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal.

³Centro de Investigação de Montanha, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal.

⁴Centro de Estudos Transdisciplinares para o Desenvolvimento, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.

Palavras-chave: Consumo alimentar; Macronutrientes; Composição corporal; Atletas.

INTRODUÇÃO

A nutrição é um dos fatores que pode otimizar a performance atlética. Os bons hábitos alimentares podem influenciar na redução da fadiga muscular, o que permite ao atleta treinar por períodos de tempo mais longos ou recuperar mais rapidamente entre sessões de treino^(1,2).

O objetivo deste trabalho é analisar o consumo de macronutrientes e a composição corporal de futebolistas.

METODOLOGIA

Estudo transversal, no qual foram avaliados 72 futebolistas, 79% do género masculino e 29% do género feminino, com idades entre os 18 e os 38 anos. Para a recolha de dados sobre o consumo alimentar, utilizou-se o Questionário de Frequência Alimentar⁽³⁾. A composição corporal foi avaliada através do método de bioimpedância elétrica.

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Na composição corporal, 56,1% dos indivíduos do género masculino e 60% do género feminino possuíam uma percentagem de massa gorda inferior ao limite recomendado. Relativamente à massa magra, 38,6% dos indivíduos do género masculino possuíam uma quantidade de massa magra superior à recomendada, e 53,3% dos indivíduos do género feminino possuíam uma quantidade de massa magra inferior à recomendada (Figura 1)⁽⁴⁾.

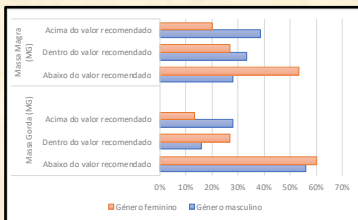


Figura 1. Composição corporal, por género, de acordo com os valores recomendados por "Athletes" Body Composition Reference Values⁽⁴⁾.

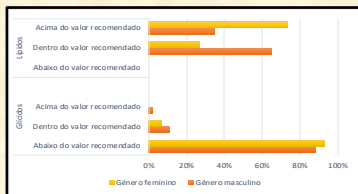


Figura 2. Comparação percentual da ingestão de lípidos consumidos pelos futebolistas, com as recomendações da American Dietetic Association (2009)⁽¹⁾.

No que se refere ao consumo de macronutrientes, verifica-se um défice no consumo de glicídios (87,7% género masculino e 93,3% género feminino), encontrando-se diferenças estatisticamente significativas entre géneros ($p=0,033$); um excesso no consumo de lípidos no género feminino (73,3%) (Figura 2); e o consumo proteico dentro dos valores recomendados em ambos os géneros.

Através do estudo de correlação entre as variáveis, verificou-se uma relação entre o consumo de glicídios e a massa magra ($p=0,005$), entre o consumo energético e o índice de massa corporal ($p=0,000$), e ainda uma relação entre o consumo de macronutrientes (proteínas, glicídios e lípidos) e o índice de massa corporal ($p<0,05$).

CONCLUSÃO

Conclui-se que o consumo alimentar dos futebolistas deve ser melhorado no sentido de obterem um consumo adequado às suas necessidades. São necessárias mais investigações, visando o consumo de macronutrientes e a relação destes com a composição corporal, visto que desempenham uma função fundamental para esta população.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- García, P. M. R., García-Zapico, P., Patterson, Á. M., & Iglesias-Gutiérrez, E. Nutrient intake and food habits of soccer players: Analyzing the correlates of eating practice. *Nutrients*. 2014; 6(7), 2697-2717. <https://doi.org/10.3390/n6072697>.
- Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. Nutrition and athletic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2016; 48(3):543-568.
- Lopes C, Aro A, Azevedo A, Ramos E, Barros H. Intake and Adipose Tissue Composition of Fatty Acids and Risk of Myocardial Infarction in a Male Portuguese Community Sample. *J Am Diet Assoc*. 2007; 107(2):276-86.
- Santos DA, Dawson JA, Mattas CN, Rocha PM, Minderico CS, Alison DE, et al. Reference values for body composition and anthropometric measurements in athletes. *PLoS One*. 2014;9(5):1-11.
- Performance A. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *J Acad Nutr Diet*. 2009;109(3):509-27.