



11º Simpósio de Ensino de Graduação

**COMPOSIÇÃO CORPORAL E CONSUMO ALIMENTAR DE JOGADORES DE FUTSAL FRENTE
AO ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL**

Autor(es)

BRUNA DA SILVA RODRIGUES

Orientador(es)

NAILZA MAESTÁ

Resumo Simplificado

A importância em se determinar o perfil físico do jogador de Futsal, se dá a relação entre forma corporal e desempenho físico. O estudo da composição corporal nos permite com maior facilidade definir a estrutura orgânica de um atleta e assim, observar as alterações produzidas por fatores, que atuam sobre este sistema, como a alimentação e a atividade física. Os atletas devem manter hábitos alimentares saudáveis, com uma dieta equilibrada, associada a uma boa hidratação, garantindo a promoção da saúde, qualidade de vida, e também o controle do peso e da composição corporal, que beneficiam o desempenho esportivo, resultando em uma atuação positiva nas competições. Além disso, esses fatores são importantes na recuperação de lesões e evitam agravantes como câibras musculares, fadiga e na manutenção da saúde de maneira geral. O treinamento físico acompanhado de uma dieta adequada se torna importante na alteração da composição corporal, visto que a dieta resulta na diminuição de massa gorda e o exercício pode modificar a composição corporal, e com isto alterar o metabolismo do indivíduo. A deficiência de nutrientes pode ter pouco efeito sobre o indivíduo sedentário, para o qual o desempenho físico não é evidentemente importante, mas um déficit de algum nutriente pode prejudicar na capacidade de realização da bateria de exercícios, nos treinos e em competições, ocasionando em sérias consequências para o atleta. A importância em se determinar o perfil físico do jogador de Futsal, se dá a relação entre forma corporal e desempenho físico. Nesse contexto, a avaliação antropométrica, se torna muito importante, a fim de manter o nível ideal de massa magra e gorda, visando a melhora da performance do atleta. Portanto, este estudo tem como objetivo verificar o efeito do treinamento físico e da adequação da dieta sobre a composição corporal de atletas de futsal masculino sub -17. Para o estudo ser realizado os participantes foram submetidos às avaliações (inicial e final do estudo) da composição corporal, por meio de dobras cutâneas e circunferências para cálculo da massa magra e adiposa corporais e consumo alimentar para investigação centesimal dos macro e micronutrientes. Após essas avaliações participaram de uma mini palestra onde receberam orientações nutricionais. Os jogadores de futsal apresentam média de idade de $15,0 \pm 0,52$ anos. Este estudo mostrou que os jogadores apresentam porcentagem de gordura e massa magra dentro dos padrões adequados, sem diferença entre as posições táticas e nem após o aconselhamento nutricional e ingestão energética se mostra insuficiente pelo baixo consumo de carboidratos e proteínas, e adequados em relação aos lipídios. Devido às dificuldades de se adequar a alimentação de atletas, este tipo de aconselhamento não foi suficiente para alterar as variáveis antropométricas e alimentares dos jogadores, portanto, se faz necessário trabalhos mais intensos, principalmente com educação alimentar e quando necessário, intervenções individualizadas com os atletas, visando melhores resultados tanto para o desempenho esportivo quanto para a manutenção da saúde.