7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA
07 a 09 de setembro de 2016

Comparação entre o consumo alimentar de micronutrientes, o recomendado e a frequência de consumo de alimentos fontes em atletas de futebol profissional.

AUTORES: Taillan Martins de Oliveira (Autor), Virginie Cunha Mayor (Colaborador), Pedro Ivo Simões junior (Colaborador), Cristiane de Abreu Salustino (Colaborador), Luíza de Lima Fontes (Colaborador), Samara Veloso Macedo (Colaborador), Sidnei Jorge Fonseca Junior (Co-Orientador), Cristiana Pedrosa (Co-Orientador), Anna Paola Trindade Rocha Pierucci (Orientador)

PALAVRAS-CHAVE: atletas, micronutrientes, nutrição

RESUMO:
Introdução. No esporte de elite, o limite para o desempenho físico sempre é buscado. O desempenho e a recuperação das atividades esportivas são reforçados por estratégias de nutrição bem estabelecidas. Uma dieta bem equilibrada em micronutrientes é essencial para fornecer energia suficiente para o crescimento, para a contração muscular, o transporte de gases e reações de oxirredução. Objetivos. Comparar o consumo alimentar de micronutrientes com o recomendado e a frequência de consumo de alimentos fontes. Métodos. Avaliamos 19 atletas profissionais de futebol por inquéritos alimentares: recordatório de 24 horas e o questionário de frequência de consumo alimentar. Os dados foram expressos em porcentagem e comparados a EAR. Resultados. Avaliamos ferro, cálcio, fósforo, retinol e vitamina C. Ferro e fósforo atenderam 279,66% e 106,38%respectivamente. Retinol e vitamina C apresentaram 83,59% e 92%. Cálcio teve uma ingestão muito baixa 38,06%. A frequência de consumo de hortaliças e frutas foi acima de 90%assinalada como nunca ou quase nunca, com exceção ao tomate, a cebola, a beterraba e a laranja. Quanto ao consumo da porção em ambos foi inferior a 3 vezes ao dia. Discussão. Na literatura é comum encontrarmos dados indicando baixo consumo de micronutrientes em atletas, pois há uma demasiada preocupação dos atletas em estratégias para a ingestão de macronutrientes e a omissão dos micronutrientes, dados corroborados com essa pesquisa. Os dados de micronutrientes se associação diretamente aos dados de consumo de frutas e hortaliças, devido a maioria dos atletas demonstrarem pouca variação no consumo dos mesmos, e inadequação na quantidade consumida, isto é, consomem abaixo da quantidade preconizada pela pirâmide alimentar e o guia alimentar do ministério da saúde. Conclusão. Portanto esses resultados evidenciam claramente a necessidade de acompanhamento nutricional com atletas para melhorar a ingestão de micronutrientes assim como melhorar as escolhas alimentares.

Instituição de Ensino: Universidade Federal do Rio de Janeiro

ISBN: 978-85-93416-00-2