



Resumo

Avaliação do perfil dietético dos atletas da equipe de futebol do Exército Brasileiro

Rafael Carreiro Lermen Bsci, Cláudia Meirelles PhD

Introdução: O perfil dietético de jogadores de futebol, amadores ou profissionais, tem sido bastante estudado, contudo poucas pesquisas abordam a avaliação nutricional de atletas militares.

Objetivo: Avaliar o perfil dietético dos atletas da equipe de futebol do Exército Brasileiro.

Métodos: A amostra foi composta por 18 atletas com idade média de $27,9 \pm 5,2$. Para o diagnóstico do estado nutricional, foram analisados a adequação de carboidratos (CHO), de lipídios (LIP) e de proteínas (PTN) por meio do registro alimentar de três dias, avaliados com o *software* NutWin e comparados as recomendações dietéticas do posicionamento em conjunto do *American Dietetic Association, Dietitians of Canada and American College of Sports Medicine* (2009).

Resultados: A distribuição percentual de macronutrientes em relação à ingestão energética total se encontrou dentro das recomendações, sendo de $54,6 \pm 6,7\%$; $20,7 \pm 4,4\%$ e $24,8 \pm 5,1\%$, do valor energético total diário (2797 ± 530 kcal), respectivamente, para CHO, PTN e LIP. Contudo, ao se considerar os valores em g/kg de massa corporal, a ingestão de CHO mostrou-se abaixo das recomendações ($5,0 \pm 1,3$ g/kg/d). Já a ingestão de PTN encontrou-se acima das recomendações ($1,9 \pm 0,6$ g/kg/d).

Conclusão: Há indícios que os atletas avaliados apresentaram uma inadequada ingestão de macronutrientes frente às recomendações nutricionais para sua modalidade esportiva. Portanto, evidencia-se a necessidade de novos estudos visando monitorar os hábitos alimentares dos jogadores militares de futebol.

Palavras-chave: Ingestão energética; jogadores; macronutrientes; militares.