



## 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 ( $2797 \pm 530$  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.