

Santos, A.F.L.; Barboza, C.Q.S.; Pereira, R.S.A.



## PESQUISA

**Consumo alimentar e perfil antropométrico de jogadores profissionais de futebol**  
*Food consumption and anthropometric profile of professional football players*  
*Consumo alimentar y perfil antropométrico de jugadores profesionales de fútbol*

Andrea Fernanda Lopes dos Santos<sup>1</sup>, Cintia Quintino Santos Barboza<sup>2</sup>, Raquel Santos Alves Pereira<sup>3</sup>

## RESUMO

O futebol é um dos esportes mais populares no Brasil e no mundo. A composição corporal e a avaliação nutricional representam elementos importantes para traçar o perfil nutricional do atleta. Objetiva-se com essa pesquisa estimar o consumo alimentar e demonstrar o perfil antropométrico de jogadores profissionais de futebol em uma capital do Nordeste. Trata-se de uma pesquisa descritiva e transversal realizada com jogadores de futebol do sexo masculino, com idades entre 19 e 25 anos. Foram coletadas as variáveis antropométricas (peso, estatura, IMC e dobras cutâneas) e ingestão alimentar (recordatório alimentar de 24 horas) um dia na semana e um dia no final de semana. Os resultados revelaram que 11 (92%) dos jogadores estavam eutróficos e 1 (8%) estava com sobrepeso, segundo o índice de massa corpórea. Em relação às dobras cutâneas, todos os jogadores encontram-se em padrões normais (com valores máximos de 16mm e mínimo de 5 mm). A maioria dos atletas, 7 (58,33%) realizam apenas três refeições ao dia no refeitório da concentração do clube, de forma que a ingestão calórica é insuficiente. Portanto, a equipe de futebol avaliada apresentou um consumo alimentar inadequado para a prática da atividade. Desta maneira, é necessário orientar e adequar calorias e nutrientes a fim de garantir melhor rendimento profissional. **Descritores:** Consumo de Alimentos. Atletas. Antropometria. Avaliação Nutricional. Desempenho.

## ABSTRACT

Football is one of the most popular sports in Brazil and in the world. Body composition and nutritional assessment are important elements for tracing the nutritional profile of the athlete. The objective of this research is to estimate food consumption and to demonstrate the anthropometric profile of professional soccer players in a capital of the Northeast. This is a descriptive and cross-sectional survey conducted with male soccer players, aged between 19 and 25 years. The anthropometric variables (weight, height, BMI and skinfolds) and food intake (24-hour food recall) were collected one day in a week and one day at the end of the week. The results revealed that 11 (92%) of the players were eutrophic and 1 (8%) were overweight, according to body mass index. Regarding skinfolds, all players are in normal patterns (with maximum values of 16mm and minimum of 5mm). Most athletes, 7 (58.33%) only make three meals a day in the club's concentration hall, so that the caloric intake is insufficient. Therefore, the evaluated football team presented an inadequate food intake for the practice of the activity. In this way, it is necessary to guide and adjust calories and nutrients in order to guarantee better professional performance. **Descriptors:** Food consumption. Athletes. Anthropometry. Nutritional Evaluation. Performance.

## RESUMEN

El fútbol es uno de los deportes más populares en Brasil y en el mundo. La composición corporal y la evaluación nutricional representan elementos importantes para trazar el perfil nutricional del atleta. Se objetiva con esa investigación estimar el consumo alimentario y demostrar el perfil antropométrico de jugadores profesionales de fútbol en una capital del Nordeste. Se trata de una investigación descriptiva y transversal realizada con jugadores de fútbol del sexo masculino, con edades entre 19 y 25 años. Se recogieron las variables antropométricas (peso, estatura, IMC y pliegues cutáneos) e ingestión alimentaria (recordatorio alimentario de 24 horas) un día en la semana y un día al final de semana. Los resultados revelaron que 11 (92%) de los jugadores estaban eutróficos y 1 (8%) estaba con sobrepeso, según el índice de masa corporal. En cuanto a los pliegues cutáneos, todos los jugadores se encuentran en patrones normales (con valores máximos de 16 mm y mínimo de 5 mm). La mayoría de los atletas, 7 (58,33%) realizan sólo tres comidas al día en el comedor de la concentración del club, de modo que la ingestión calórica es insuficiente. Por lo tanto, el equipo de fútbol evaluado presentó un consumo alimentario inadecuado para la práctica de la actividad. De esta manera, es necesario orientar y adecuar calorias y nutrientes a fin de garantizar un mejor rendimiento profesional. **Descritores:** Consumo de alimentos. Atletas. La antropometría. Evaluación nutricional. Rendimiento.

<sup>1</sup>Nutricionista. Mestre em Vigilância em Saúde. E-mail: anfernanda@hotmail.com. <sup>2</sup>Graduanda do curso de Nutrição do Centro Universitário UNINOVAFAPI. E-mail: raquel pops@hotmail.com. <sup>3</sup>Graduanda do curso de Nutrição do Centro Universitário UNINOVAFAPI. E-mail: najo312gmail.com

Santos, A.F.L.; Barboza, C.Q.S.; Pereira, R.S.A.

## INTRODUÇÃO

A relação da alimentação com o bem-estar físico e os padrões antropométricos vêm sendo estudada desde os séculos XVIII e XIX. Em 1919, Benedict constatou que, à medida que as pessoas sobrevivem com pouco alimento, seus processos fisiológicos modificam-se de tal modo a conservar apenas a energia básica para a sobrevivência (TIRAPEGUI, 2009).

A ingestão alimentar adequada, visando fornecer aos jogadores as quantidades corretas de carboidratos, gorduras e proteínas, favorece o balanço energético ideal, bem como proporciona ao atleta começar os jogos com níveis ótimos de glicogênio muscular, o que é fundamental para melhorar o desempenho atlético e retardar a fadiga, comumente apresentada pelos atletas profissionais, principalmente nos últimos 45 minutos do jogo (PRADO et al., 2006).

Para o sucesso e melhor desempenho de um atleta é necessária avaliação e determinação das características antropométricas e de composição corporal, sendo o treinamento e a nutrição elementos fundamentais para o alcance de mudanças nessa composição. Dessa forma, além dos aspectos concernentes ao treino físico, a quantidade e a qualidade de nutrientes devem estar ajustadas para suprir as necessidades energéticas e de nutrientes para melhorar o desempenho atlético (RUBIN et al., 2010).

Inadequações na dieta de jogadores influenciam diretamente seu desempenho físico (FERIGOLLO et al., 2017). Os nutricionistas devem ter a cautela de analisar cada informação obtida a respeito dos hábitos alimentares dos atletas, bem como fazer uma avaliação criteriosa das peculiaridades antropométricas (massa corporal, estatura e composição corporal).

Essa avaliação é fundamental para o êxito de uma equipe não somente durante uma partida,

## Consumo alimentar e perfil antropométrico...

mas também no decorrer de toda a temporada, uma vez que tais informações podem e devem ser usadas pelo treinador para a mudança do papel do jogador ou inclusive mudança da forma tática de toda a equipe, com o objetivo de maximizar o desempenho, visto que cada papel manifesta características singulares (DAROS, 2008).

Levando em consideração a relação direta do desempenho e rendimento com os padrões nutricionais e antropométricos de jogadores de futebol, surgiu o interesse para o desenvolvimento desta pesquisa, pois, como futuras nutricionistas, avaliações desta relação serão frequentemente impostas no cotidiano profissional.

O estudo é relevante para a sociedade porque buscará avaliar os padrões nutricionais e antropométricos de atletas de futebol no Estado do Piauí. O conjunto de informações do estado nutricional e do perfil antropométrico destes jogadores são fundamentais para a compreensão da associação entre saúde, nutrição e desempenho esportivo. Além disso, a avaliação nutricional configura-se como um fator primordial para a formulação e adesão à dieta e com isso a relevância social de se estudar ainda mais o fenômeno em pauta.

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi identificar o consumo alimentar e perfil antropométrico de jogadores de futebol de um clube profissional de Teresina-PI.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva transversal, com abordagem quantitativa realizada no período de agosto a dezembro de 2017. Antes de sua realização, a pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética da UNINOVAFAPI,

Santos, A.F.L.; Barboza, C.Q.S.; Pereira, R.S.A. por meio número de protocolo: 76327417.90000.5210 (ANEXO A). Além disso, todos os participantes foram informados sobre o objetivo do estudo e convidados a participar por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Sendo assim, este estudo está em conformidade com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) do Ministério da Saúde.

Foram incluídos jogadores do sexo masculino, maiores de 19 anos de idade, devidamente cadastrados na Federação de Futebol Piauiense, da segunda divisão que estavam vinculados a um clube de futebol por mais de seis meses e em condições físicas e psicológicas de serem avaliados ou de participarem da pesquisa. Foram excluídos os que estavam afastados do time ou que apresentavam algum tipo de lesão que impedia a realização do protocolo de avaliação.

É importante esclarecer que o time de futebol era constituído por 22 jogadores, no entanto, cinco deles não foram entrevistados porque estavam viajando, um deles se negou a participar do estudo e quatro eram menores de 19 anos de idade. Desta maneira, totalizaram 12 jogadores que assinaram o TCLE.

Para a coleta de dados utilizou-se um questionário socioeconômico e um de avaliação do consumo alimentar. Os dados socioeconômicos avaliados foram: idade, estado civil, anos de estudo, renda salarial mensal da família e tempo de jogador de futebol. Foram realizadas as medidas das variáveis antropométricas: massa corporal, estatura, circunferência abdominal, circunferência do quadril e dobras cutâneas (tricipital, subescapular, supra ilíaca, abdominal e coxa medial). Em relação à avaliação de consumo alimentar foram identificados os alimentos consumidos nas pequenas e grandes refeições (APÊNDICE B).

A massa corporal total (MC) foi mensurada por meio de uma balança digital da marca R. Interd. v. 11, n. 2, p. 70-78, abr. mai. jun. 2018

## **Consumo alimentar e perfil antropométrico...**

*Techline* (Brasil), com precisão de 100g e escala de 180kg; a estatura, por meio de um estadiômetro portátil da marca *Sanny* (Brasil), com precisão em milímetros e capacidade até 2,10 m; a espessura das dobras cutâneas foi aferida utilizando-se um adipômetro científico *Cescorf* (Brasil), com precisão de 0,1cm e escala de 88mm.

Para avaliar o consumo alimentar utilizou-se o Recordatório de 24 horas (R24) em dois dias na semana e um dia no final de semana. Foram anotadas as quantidades dos alimentos e bebidas consumidos, tanto nas refeições realizadas no refeitório do clube (desjejum, almoço, lanche e jantar), como os lanches que os atletas consumiam quando estavam fora do local de concentração. Os alimentos foram expressos em medidas caseiras (g/ml). Os dados coletados foram analisados em medias, números absolutos e números relativos e apresentados em gráficos e tabelas.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO DOS DADOS**

A média de idade dos jogadores foi de 19 a 25 anos, solteiros, 10 (83,33%) possuíam de 10 a 15 anos de estudo e 2 (16,66%) de 2 a 5 anos. Em relação à renda familiar mensal, 7 (58,33%) possuíam renda a baixo de um salário mínimo e 5 (41,66%) recebiam um salário mínimo. No que se refere ao tempo da prática do futebol como profissionais do time em questão, 5 (41,66%) faziam há um ano, 4 (33,33%) há três e 3 (25%) há cinco anos jogavam neste time.

Os resultados encontrados para o estado civil e a idade se assemelharam aos evidenciados na Federação de Futebol de Goiânia, porém, divergem em relação à renda familiar, pois as famílias de 72% deles ganharam mais de dois salários mínimos (FONSENCA; LEAL; FUKU, 2017). No entanto, divergiram de um outro time Gaúcho em relação ao intervalo de idade que foi de 18 a

Santos, A.F.L.; Barboza, C.Q.S.; Pereira, R.S.A. 34 anos e tempo de prática de futebol de nove anos em média (FERIGOLLO et al., 2017).

À avaliação antropométrica e a média da massa corporal foi de 69,09 kg, a altura 1,75 m, o IMC 22,44 kg/m<sup>2</sup>, a circunferência abdominal foi de 78 cm, a circunferência da cintura e do quadril 76 e 94,41 cm respectivamente. Em relação às dobras cutâneas, a tricipital teve 9,16mm, a abdominal 7,6mm, a supra ilíaca 9,41mm e a cutânea abdominal foi de 10,50 mm, conforme demonstra a tabela 1

**Tabela 1** - Dados antropométricos de atletas profissionais de futebol. Teresina-PI, 2017.

VARIÁVEIS	VALOR MÉDIO E DESVIO PADRÃO	VALOR MÍNIMO	VALOR MÁXIMO
Peso (kg)	69,07±10,59	56	93,30
Altura (m)	1,75 ± 0,08	1,60	1,88
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	22,44 ± 1,89	21,55	27,86
CA (cm)	78 ± 4,54	72	88
CC (cm)	76 ± 5,55	68	87
CQ (cm)	94,41± 4,96	87	104
DCT (mm)	9,16 ± 2,51	6	15
DCA (mm)	7,6 ± 2,01	5	12
DCSI (mm)	9,41 ± 2,46	7	16
DCAb (mm)	10,50 ± 1,78	8	15

Legenda: CA= Circunferência Abdominal; CC=Circunferência da Cintura; CM=Centímetros; CQ= Circunferência do Quadril; DCA= Dobra Cutânea Axilar; DCAb= Dobra Cutânea Abdominal; DCSI= Dobra Cutânea Supra ilíaca; DCT= Dobra Cutânea Tricipital; IMC: Índice de Massa Corpórea; Kg=Quilograma; m= metros; mm=milímetros.

Os resultados em relação ao peso, IMC e altura se assemelham aos de uma pesquisa realizada no Rio de Janeiro, com 12 jogadores, os quais tiveram em média 74,5 + 9,9 g de peso, o IMC de 23,4 + 1,2 e a altura média de 1,80 + 0,1 m (GONÇALVES et al., 2015). Estes dados se assemelham aos resultados de Rêgo et al. (2015), pois o IMC dos 38 jogadores avaliados encontrava-se entre 18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup>.

Em relação a renda familiar mensal os jogadores avaliados eram desfavoráveis, pois era menor do que um salário mínimo. Tais circunstâncias influenciavam diretamente na alimentação deles que dependiam do clube de futebol para se manter sua alimentação e a dieta

### **Consumo alimentar e perfil antropométrico...**

oferecida era privada de alguns alimentos de considerados importantes, tais como mais frutas e verduras.

Os resultados antropométricos mostraram que os jogadores avaliados estão incluídos nos padrões de normalidade recomendados para uma população saudável de atletas de futebol. Os atletas deste estudo possuem estatura e IMC abaixo da média em comparação com jogadores profissionais de futebol (COSTA, 2011). Vale ressaltar que a classificação proposta por Silva et al. (2012) destina-se a atletas profissionais e deve ser analisada cuidadosamente, levando-se em consideração fatores que podem influenciar a composição corporal, como frequência, duração e tipos de treinamento a que são submetidos os atletas.

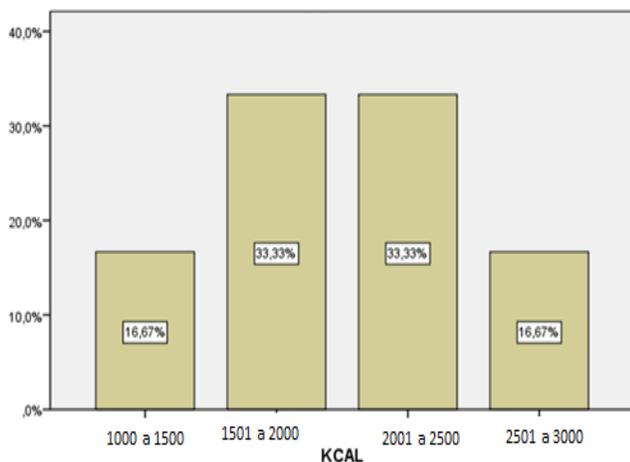
Em relação às dobras cutâneas, os atletas estavam dentro dos padrões de normalidade, com valores máximos de 16mm e mínimo de 5 mm e a somatório destas dobras foi igual a 36,67mm. Costa (2011) em relação aos valores do somatório de dobras cutâneas, estabeleceu em sua amostra padrões satisfatórios (entre os percentis 25 e 50). O autor elaborou tabelas de percentis de valores individuais de somatórios de dobras cutâneas, nas diferentes faixas etárias para cada sexo, e considerou como valores desejáveis para a saúde aqueles que se encontram entre o 10° e o 75° percentes.

No estudo de Clark (2007), foi utilizada a soma de sete dobras cutâneas (tricipital, subescapular, bicipital, supra-ilíaca, panturrilha, coxa medial e abdominal) e o mesmo encontrou 56,6±19,4mm nos atletas dos times mais bem sucedidos do campeonato. Utilizando também o somatório dessas sete dobras, Daros et al. (2008) compararam atletas de futebol de diferentes categorias e encontraram valores semelhantes para as categorias júnior (53,49±13,12) e profissional (60,38±16,81).

Santos, A.F.L.; Barboza, C.Q.S.; Pereira, R.S.A.

Em relação ao estado nutricional, foi possível identificar que 11(91,6%) dos jogadores estavam eutróficos segundo o IMC e 1 (8,3%) estavam com sobrepeso. Fazendo um balanço do consumo alimentar de macronutrientes, dos jogadores foi possível identificar que 4(33,33%) consomem de 1501 a 2000 Kcal por dia e 3(20%) consomem 2001 a 2500 Kcal. Em relação ao consumo de carboidratos, 5 jogadores consomem de 251 a 300g/dia e 3 consomem 201 a 250g/dia. No que se refere ao consumo de proteínas, 2 jogadores consomem de 87 a 97g/dia e 2 consomem de 142 a 152g/dia. O consumo de lipídios em 5 jogadores foi de 63 a 73g/dia, conforme demonstra a gráfico 1.

Gráfico 1: Avaliação nutricional do consumo alimentar de jogadores profissionais de futebol. Teresina-PI. 2018.



Fonte: Pesquisa direta, 2017.

O estado nutricional também foi semelhante a outros estudos em times de futebol do Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Natal e São Paulo, onde a maioria dos seus jogadores estavam eutróficos (GONÇALVES et al., 2015; FONSECA; LEAL; FUCE, 2008; RUFINO, 2013; SILVA et al., 2012).

Oliveira e et al. (2008) afirmam que a nutrição e a atividade física estão relacionadas, pois, a capacidade de rendimento do organismo melhora com a nutrição adequada, através da ingestão equilibrada dos nutrientes, sejam carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas e minerais. Em relação ao consumo alimentar, uma R. Interd. v. 11, n. 2, p. 70-78, abr. mai. jun. 2018

## Consumo alimentar e perfil antropométrico...

pesquisa realizada no Rio Grande do Sul, com 32 jogadores identificou através do cálculo de calorias do R24h, resultados diferentes, pois obteve-se uma média de consumo diário de 1.330,43 kcal/dia (WODRACEK; VOLKWEIS; BENETTI, 2017).

As recomendações propostas pelo American College of Sports Medicine (ACSM, 2015) é que a ingestão de 4000-5000 kcal/dia por um atleta com peso médio de 70 kg, fornece cerca de 500-600 gramas de carboidratos, aproximadamente 7-8 g/kg de peso corporal, quantidade suficiente para manter os estoques de glicogênio muscular no dia a dia (GONÇALVES et al., 2015). Esta recomendação pode ser extrapolada para os atletas do presente estudo, pois apresentaram peso médio de  $69,07 \pm 10,59$ . No entanto, foi possível observar uma nítida inadequação quanto à ingestão de proteínas, sendo essa uma situação muito preocupante, ao tratar-se de atletas profissionais em fase de treinamento e cobranças para o rendimento esportivo.

Outro estudo semelhante, de Gomes et al. (2009) com atletas de futebol, porém de outras modalidades, constatou que também há balanço energético negativo, e que a causa também seja por falha na estimativa de ingestão. Segundo Vitolo (2008), a ingestão mínima de carboidratos é de 55% do valor do energético total. Em relação aos lipídeos, o consumo não deve ser restrito pois não configura alterações no desempenho do atleta, porém o máximo permitido é 30% do valor energético total. As proteínas devem prover entre 10 a 15% do total de calorias, correspondendo como ingestão adequada de 1,2 a 1,6 g de proteína/kg de peso corporal. O excesso pode prolongar a digestão, sobrecarregar o fígado e o rim e favorecer o aumento de peso e ácido úrico (TEIXEIRA; SARDINHA; BARATA, 2008).

Neste estudo observou-se um baixo consumo de carboidratos (principalmente complexos). Em relação as proteínas, o

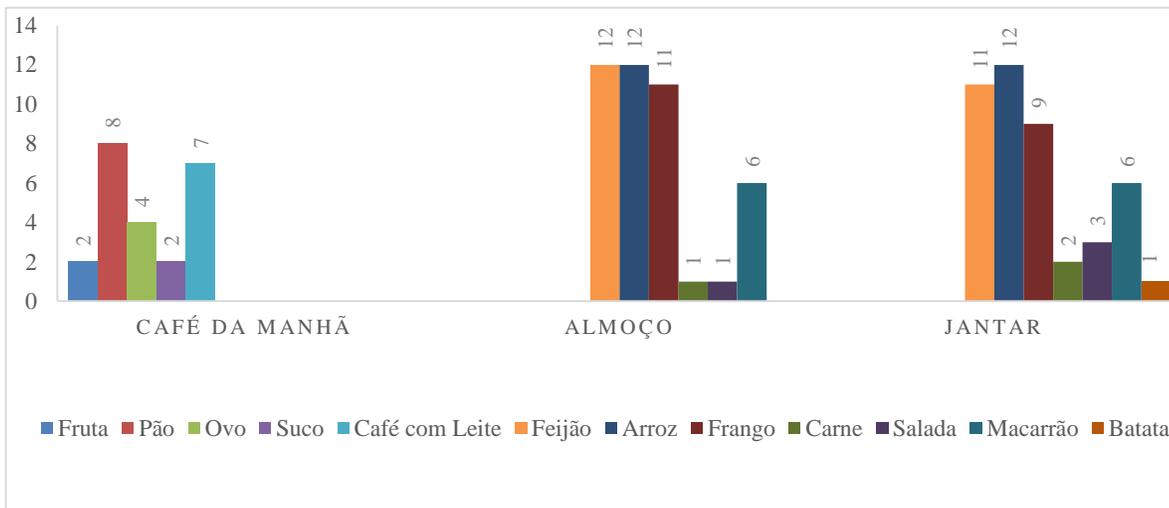
**Consumo alimentar e perfil antropométrico...**

Santos, A.F.L.; Barboza, C.Q.S.; Pereira, R.S.A. percentual obtido se encontra elevado, mas considerando o fator de g de proteína/kg de peso corporal, encontra-se abaixo do adequado. O consumo de lipídeos por dia está adequado.

Em relação à avaliação do consumo alimentar por meio do Recordatório de 24 horas em dois dias na semana e um dia no final de semana, foi possível identificar que 8 (66%) e 7

(58,33%) costumam comer pão e café com leite no café da manhã. No almoço destacaram o arroz, feijão e frango, 12 (100%), 11 (91,66%) e 6 (50%) atletas respectivamente. Em relação ao jantar, todos disseram consumir arroz, 11 (91,66%) feijão e 9 (75%) macarrão, conforme demonstra o gráfico 2.

**Gráfico 2:** Consumo alimentar nas grandes refeições de jogadores profissionais de futebol. Teresina-PI, 2017.

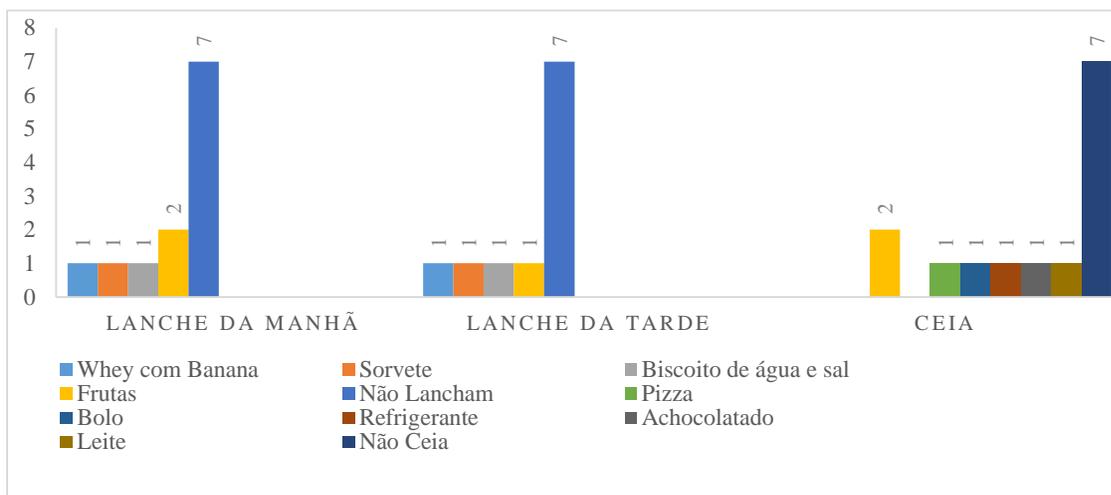


Fonte: Pesquisa direta, 2017.

Quando analisado o consumo alimentar nas pequenas refeições, no lanche da manhã e lanche da tarde, 7 (58,33%) e 7 (58,33%) referiram não consumir, respectivamente. Daqueles que referiam fazer essa refeição foram mencionados

Whey com banana, sorvete e frutas. Na ceia 7 (58,33%) disseram não consumir, daqueles que consomem foram mencionados pizza, bolo, biscoito de água e sal e refrigerante, conforme demonstra o gráfico 3.

**Gráfico 3:** Consumo alimentar nas pequenas refeições de jogadores profissionais de futebol. Teresina-PI, 2017.



Fonte: Pesquisa direta, 2017.

Santos, A.F.L.; Barboza, C.Q.S.; Pereira, R.S.A.

Avaliando a alimentação dos jogadores, foi possível observar que 7(58,33%) a maior parte deles não realizam as pequenas refeições e aqueles que as fazem, consomem alimentos de baixa composição energética, como sorvete, biscoito de água e sal e refrigerantes. Através da avaliação de ingestão habitual dos atletas, pôde-se evidenciar um baixo consumo energético, por meio de carboidratos simples de excluir, pois os jogadores consomem refrigerantes, sorvetes e bolo. Além disso, foi identificado o consumo baixo de frutas e vegetais folhosos pelos entrevistados.

Resultados semelhantes ao da presente pesquisa, quanto à frequência das refeições por dia, foram encontrados por Tostes et al. (2012), no seu estudo com 18 jogadores profissionais de um clube de Minas Gerais que verificaram que somente 8,33% dos jogadores realizaram todas as refeições preconizadas. Além disso, Philippi (2009) reforça que a realização das principais refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dos lanches intermediários garante ao indivíduo o aporte necessário de energia e uma maior variabilidade de nutrientes para o organismo.

Tal inadequação no fracionamento das refeições, segundo Hernandez e Nahas (2009), pode ocasionar efeitos negativos, tanto para a saúde quanto para o desempenho do atleta, além de um possível déficit no aporte energético e de nutrientes. Desta maneira, a ingestão calórica de um jogador de futebol deve atender as demandas metabólicas e energéticas do organismo impostas pelos exercícios físicos desta modalidade, evitando assim um balanço energético negativo e possíveis alterações corporais, como perda de massa muscular, queda no sistema imune, alterações metabólicas e hormonais (RODRIGUEZ, DIMARCO, LANGLEY, 2009). Gonçalves et al. (2015) alertam que o consumo inadequado de carboidratos é um fato agravante para jogadores de futebol, pois o carboidrato é a principal fonte energética proveniente da dieta.

R. Interd. v. 11, n. 2, p. 70-78, abr. mai. jun. 2018

## CONCLUSÃO

A média do Índice de Massa Corporal (IMC) mostra que a maioria dos jogadores estão eutróficos. Em relação às dobras cutâneas, a amostra encontra-se em padrões satisfatórios e o somatório destas dobras foi igual a 36,67mm.

Fazendo um balanço do consumo alimentar de macronutrientes, dos jogadores foi possível perceber a maioria consomem de 1501 a 2000 Kcal por dia, sendo que sobressaíram os jogadores que consumiam 251 a 300g/dia de carboidratos, 87 a 97g/dia de proteínas e 63 a 73g/dia de lipídios. A maioria dos atletas realizam apenas três refeições ao dia, grande parte delas consumidas na concentração do clube, de forma que a ingestão calórica é insuficiente. Em relação à alimentação no café da manhã, observou-se o consumo com maior frequência de café com leite e pão pela maioria dos jogadores. Nas pequenas refeições, mais da metade não se alimentam nem no horário da manhã e nem no da tarde. No almoço e no jantar há um predomínio dos tradicionais arroz, feijão e frango, com baixo consumo de carne vermelha e salada.

Portanto, a avaliação nutricional permitiu identificar que a ingestão alimentar habitual dos atletas evidencia um balanço energético negativo, pois houve um predomínio de dietas hiperglicídicas, de baixa quantidade de carboidratos e proteínas e normolipídicas, entre os participantes.

## REFERÊNCIA

CLARK, J. R. Higher log position is not associated with better physical fitness in professional soccer teams in South Africa. *SAJSM*. v. 19, n. 2, p. 40-5, mai. 2007. Disponível em:<  
[https://journals.co.za/content/m\\_sajsm/19/2/EJ66982](https://journals.co.za/content/m_sajsm/19/2/EJ66982)>. Acesso em: 10 mar. 2018.

Santos, A.F.L.; Barboza, C.Q.S.; Pereira, R.S.A. COSTA, R. F. **Valores referenciais de somatórias de dobras cutâneas em moradores da cidade de Santos-SP, de 20 a 69 anos de idade.** 2011. 77f. Tese (Mestrado em Nutrição desportiva) - Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2011.

DAROS, L. B. et al. Análise comparativa das características antropométricas e de velocidade em atletas de futebol de diferentes categorias. **Rev. Ed Fís/UEM.**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 93-100, set. 2008. Disponível em:<file:///C:/Users/cliente/Downloads/4319-12280-1-PB.pdf >. Acesso em: 10 mar. 2018.

FERIGOLLO A. et al. Perfil antropométrico e dietético de jogadores de futebol profissional do noroeste do Rio Grande do Sul, Brasil. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 11. n. 64. p. 467-76, jul.-ago. 2017. Disponível em:< file:///C:/Users/cliente/Downloads/834-3471-1-PB.pdf>. Acesso em: 02 fev. 2018.

FONSECA, P. H. S.; LEAL, D. B.; FUKU, K. Antropometria de atletas profissionais de futebol do sul do Brasil. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 11. n. 64. p.467-76. jul-ago. 2017. Disponível em:< <http://www.efdeportes.com/efd122/antropometria-de-atletas-profissionais-de-futebol.htm>>. Acesso em: 12 mar. 2018.

GOMES, R.V. et al. Consumo Alimentar e Perfil Antropométrico de Tenistas Amadores e Profissionais. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 15, n 6, p. 13-8, mai. 2009. Disponível em:<[sban.cloudpaine.com.br/files/revistas\\_publicacoes/373.pdf](http://sban.cloudpaine.com.br/files/revistas_publicacoes/373.pdf)>. Acesso em: 05 mai. 2018.

GONÇALVES, L. S. et al. Perfil antropométrico e consumo alimentar de jogadores de futebol profissional. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 9. n. 54. p.587-96, nov-dez. 2015. Disponível em:< <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/articlw/596/510>>. Acesso em: 20 mai. 2017.

HERNANDEZ, A. J.; NAHAS, R. M. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.**, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 2-12, set. 2009. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v15n3s0/v15n3s0a01.pdf> >. Acesso em: 06 mar. 2018.

OLIVEIRA, E. R. M. Importância dada aos Nutricionistas na Prática do Exercício Físico pelos Praticantes de Musculação em Academias de Maceió-AL. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 2, n. 11, p.381-89, set. R. Interd. v. 11, n. 2, p. 70-78, abr. mai. jun. 2018

## Consumo alimentar e perfil antropométrico...

2008. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/articlw/view/80/78>>. Acesso em: 05 mai. 2018.

PHILIPPI, S. T. **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição.** Barueri, SP: Manole, 2009.

PRADO, W. L. et al. Perfil antropométrico e ingestão de macronutrientes em atletas profissionais brasileiros de futebol, de acordo com suas posições. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.** v.12, n. 2, p. 52-55, mar-abr., 2006. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v12n2/v12n2a01.pdf>>. Acesso em: 18 mai. 2017.

RÊGO, J. T. P. et al. Conhecimento nutricional e estado antropométrico de atletas universitários. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 21, n. 6, p.447-50, nov-dez. 2015. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v21n6/1517-8692-rbme-21-06-00447.pdf>>.

RODRIGUEZ, N.R.D.M. N.; LANGLEY, S. American college of sports medicine position stand. Nutrition and athletic performance. **Medicine & Science in Sports & Exercise.** v. 41, n. 3, 2009. Disponível em:<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19225360>>. Acesso em: 15 mai. 2017.

RUBIN, B. A. et al. Perfil antropométrico e conhecimento nutricional de mulheres sobreviventes de câncer de mama do Sul do Brasil. **Rev. Bras. Cancerol.** São Paulo, v. 56, n. 3, p. 303-9, set. 2010. Disponível em:<<http://hospitalhelioangotti.org//201010520265.pdf>>. Acesso em: 15 mai. 2017.

RUFINO, L. L. Avaliação da ingestão de macronutrientes e perfil antropométrico em atletas profissionais brasileiros de futebol. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 23, n. 4, p. 51-6, nov. 2013. p.51-56. Disponível em:< <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/view/368>>. Acesso em: 04 abr. 2018.

SILVA, A. S. R. et al. Elaboração de tabelas de percentis através de parâmetros antropométricos, de desempenho, bioquímicos, hematológicos, hormonais e psicológicos em futebolistas profissionais. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 148, n. 2, p. 148-52, set. 2012. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v18n3/01.pdf>>. Acesso em: 02 mar. 2018.

TIRAPEGUI, J. **Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física.** São Paulo: Atheneu, 2009.

Santos, A.F.L.; Barboza, C.Q.S.; Pereira, R.S.A.  
TEIXEIRA, P. **Nutrição, exercício e saúde**. Lisboa.  
Lidel. 2008.

TOSTES, D. R. et al. Perfil antropométrico, padrão de refeições e consumo alimentar de atletas de uma equipe profissional de futebol. **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 17, n. 167, abr. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd167/consumo-alimentar-de-uma-equipe-de-futebol.htm>>. Acesso em: 13 mai. 2017.

WONDRACEK, C. H.; VOLKWEIS, D. S. H.; BENETTI, F. Avaliação nutricional e consumo alimentar de jogadores de futebol das categorias de base de um time do interior do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 11. n. 66. p.724-733. Nov./Dez. 2017. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/php/rbnew/893/685>>. Acesso em: 12 abr. 2018.

**Submissão: 30/01/2017**

**Aprovação: 30/03/2018**