

349

PERFIL ALIMENTAR E CARDIORRESPIRATÓRIO DE JOGADORES DE FUTEBOL.*Vinícios Dias dos Santos da Silva, Katiuce Borges Sapata, Giovani Cunha dos Santos, Ana Rosa Bartelle, Alvaro Reischak de Oliveira (orient.) (UFRGS).*

Introdução: Várias demandas metabólicas são responsáveis pela necessidade de um consumo alimentar diferenciado para atletas. Uma alimentação adequada é associada a um aumento do desempenho, tanto no período de treinamento quanto em competições. O objetivo deste estudo foi analisar o consumo alimentar de jogadores de futebol de elite e relacioná-lo com variáveis cardiorrespiratórias importantes para o desempenho no futebol. Material e Métodos: A amostra foi composta por 60 jogadores das categorias de base do Sport Club Internacional com idade média de 15, 28±2, 49 anos, massa corporal de 66, 9± 0, 2kg e estatura de 172, 28±8, 28cm. O $VO_{2\text{máx}}$ foi mensurado através de teste máximo com protocolo progressivo em esteira, concomitantemente com análise de gases através do ergoespirômetro MGC-CPX-D. A frequência cardíaca (FC) foi verificada através do frequencímetro da marca Polar S610. Para a verificação do consumo alimentar foi solicitado a cada atleta que preenchesse o registro alimentar de 3 dias, nos quais deveriam ser descritos todos os alimentos consumidos ao longo de 2 dias da semana e 1 dia do final de semana. Para a análise dos dados utilizou-se o SPSS versão 12.0 e os resultados foram expressos em média e desvio padrão. Resultados: O valor energético total (VET) das dietas dos jogadores foi de 3.284, 81±868, 5 kcal/dia, com consumo de carboidratos de 494, 25±167, 73g (7, 67±3, 18g/kg), proteínas de 153, 23±36, 42g (2, 34 ± 0, 68g/kg) e lipídios de 78, 92±24, 59g (1, 29±0, 63g/kg). O $VO_{2\text{máx}}$ encontrado foi de 59, 36±4, 73 $\text{ml}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$ e a $FC_{\text{máx}}$ de 196±7, 2 bpm. Não foram verificadas correlações significativas entre o valor energético total da dieta e o $VO_{2\text{máx}}$ ($r = -0, 036$), assim como entre o VET e a $FC_{\text{máx}}$ ($r = -0, 09$). Conclusão: O valor energético total da dieta mostrou-se adequado as necessidades nutricionais dos atletas, no entanto o consumo de lipídios ficou abaixo do recomendado. As variáveis cardiorrespiratórias não apresentaram correlação com o consumo alimentar dos jogadores.