

AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES PRATICANTES DE FUTEBOL EM LAGARTO-SE

KÁTIA DA SILVA SANTOS
MARIA APARECIDA SANTOS
LUANA PAES LIMA
MISSIELLE NUNES SANTOS
ELLEN CRISTINA SILVA BATISTA FIDALGO
Universidade Federal de Sergipe, Lagarto, Sergipe, Brasil.
e-mail: katiadietitian@outlook.com

RESUMO

INTRODUÇÃO: O Brasil é caracterizado como o país do futebol, a cultura desse esporte é impregnada de valores e símbolos. A relação comprovada entre a alimentação e o desempenho esportivo merece destaque especial na fase da adolescência, quando se observa demanda energética elevada em função do crescimento e desenvolvimento do adolescente, que são somadas ao gasto energético da prática do esporte. **OBJETIVO:** Avaliar o consumo alimentar de adolescentes jogadores de futebol da Escolinha Bola de Ouro, em Lagarto-SE. **MÉTODOS:** Foi avaliado o consumo alimentar de adolescentes jogadores de futebol, sexo masculino. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Hospital Universitário de Aracaju com número 50122715.3.0000.5546. O consumo alimentar foi avaliado por meio do Recordatório Alimentar de 24 horas de um dia da semana, com apoio de registro fotográfico com medidas caseiras de alimentos. A adequação da ingestão de energia foi calculada considerando a Necessidade Estimada de Energia (NEE), segundo o gênero, idade, peso, altura e nível de atividade física (*Institute of Medicine/Food and Nutrition Board, 2002*). Considerou-se como ingestão energética adequada a que atendia em 90 a 110% a NEE. A adequação do percentual de macronutrientes em relação ao valor energético total (VET) foi calculada com base na Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME, 2009). **RESULTADOS:** Participaram do estudo 63 adolescentes com idade média de 15,03±1,97. A NEE média foi de 2,788 kcal, sendo que a média do VET foi de 1896 kcal, o consumo médio de calorias por Kg/P ao dia foi de 34 kcal. Analisando o VET dos jogadores em relação NEE constatou-se que apenas 12,7% apresentavam VET adequado, dos 87,3% que apresentaram consumo inadequado, 79,4% apresentaram consumo abaixo da NEE. Foi observada adequação na ingestão de carboidratos, proteínas e lipídeos, em 25,4%, 28,6% e 20,6%, respectivamente. O consumo médio de carboidratos 58,8% apresentando-se abaixo. A ingestão média de proteínas 17,55% está acima da recomendação. Analisado em g/Kg de peso a média de 1,49 se encontra dentro do valor preconizado. A média de 23,94% de lipídeos em relação ao VET encontra-se abaixo do recomendado. **CONCLUSÃO:** Os adolescentes apresentaram uma ingestão insuficiente de energia e um desequilíbrio nos macronutrientes. Os futebolistas necessitam de orientação nutricional específica, visando corrigir práticas alimentares errôneas e assim melhorar seu desempenho no desporto praticado.

PALAVRAS-CHAVE: Consumo alimentar. Adolescentes. Futebol. Macronutrientes.