

AValiação DO ESTADO NUTRICIONAL DE JOGADORES DE FUTEBOL AMERICANO.

Jorge Vilmar dos Santos Netto¹ (PROVIC-Unit), e-mail:

jorgenetto96@gmail.com;

Ariana de Alencar Ferreira Gonçalves do Amaral¹ (Orientador), e-mail:

arianaalencar@hotmail.com.

Centro Universitário Tiradentes¹/Nutrição/Alagoas, AL.

4.05.00.00-4 Nutrição 4.05.03.00-3 Análise Nutricional de População

RESUMO: INTRODUÇÃO: O Futebol Americano (FA) é um esporte de equipe e de contato que se utiliza de atribuições físicas dos atletas, como força, velocidade, capacidade técnica e agilidade, a fim de obter progresso no campo a fim da chegada da bola ao extremo oposto para realizar o touchdown. O estado nutricional, principalmente a composição corporal, tem grande influência no desempenho físico. OBJETIVOS: Avaliar o estado nutricional de jogadores de futebol americano. METODOLOGIA: Estudo observacional com jogadores de futebol americano profissional. Os critérios de inclusão são: jogador de futebol americano que pratique o esporte há pelo menos dois anos; que esteja vinculada a uma federação ou time, possua entre 18 e 59 anos de idade. Será avaliada a composição corporal, através de perimetria e de dobras cutâneas, O percentual de gordura (%G) será calculado através da utilização do protocolo de Pollock & Jackson de 4 dobras. Para tal, será utilizado um adipômetro científico, da marca Lange®, devidamente calibrado e operante; o consumo alimentar, com o recordatório 24 horas e posterior análise em software nutricional. A taxa de sudorese será feita da seguinte forma: Os atletas serão pesados na balança, trajando roupas leves, sem sapatos e adornos, posicionando-se ao centro da balança, para ser aferido o peso antes da atividade (Pi). Após o treino, sem ir ao banheiro, eles serão pesados novamente (Pf). A avaliação bioquímica e hematológica: a avaliação bioquímica será feita com (proteína C reativa, creatinina, uréia, creatina cinase (CK), Lactato Desidrogenase (LDH), Interleucina 6 (IL-6) e Interleucina 8 (IL-8). O primeiro momento pré-temporada contemplará as avaliações para posterior comparação com período competitivo. Espera-se ao utilizar o atleta como seu próprio controle, evidenciar as adaptações associadas a intensidade e especificidade do treinamento. RESULTADOS ESPERADOS: Por se tratar de uma atividade que gera grande dispêndio energético e que tem particularidades associadas a posição dos jogadores no time, os dados produzidos através das coletas de dados irão gerar subsídios para avaliação do consumo alimentar dos atletas e adequações das necessidades energéticas em diferentes posições. A antropometria servirá para criar um perfil dos atletas em diferentes posições, para posterior comparação



com atletas de nível universitário dos Estados Unidos. **CONCLUSÃO:** Estes dados servirão de parâmetro para melhoria de desempenho através de estratégias direcionadas para os atletas de nível amador do Brasil. Imagina-se que parâmetros hematológicos e bioquímicos, composição corporal e adequação do consumo alimentar apresentem diferenças entre as posições de cada jogador no time e que essas alterações apresentem relação com o estado nutricional dos atletas.

Palavras-chave: Avaliação Nutricional, Desempenho atlético, Futebol Americano

ABSTRACT: American Football (FA) is a team and contact sport that uses athletes' physical attributions, such as strength, speed, technical ability and agility, in order to make progress on the field towards the arrival of the ball to the opposite end to perform the touchdown. Nutritional status, especially body composition, has a major influence on physical performance. **OBJECTIVES:** To evaluate the nutritional status of football players. **METHODOLOGY:** Observational study with professional football players. Inclusion criteria are: American football player who has practiced the sport for at least two years; that is linked to a federation or team, is between 18 and 59 years old. Body composition will be evaluated by perimetry and skinfolds. Fat percentage (% G) will be calculated using the Pollock & Jackson 4fold protocol. For this, a scientific Lange® adipometer will be used, properly calibrated and operant; food consumption, with the 24-hour recall and subsequent analysis in nutritional software, the rate of sweating will be done as follows: The athletes will be weighed on the scale, wearing light clothes, without shoes and adornments, positioning themselves in the center of the scale to be measured before the activity. After training, without going to the toilet, they will be measured again. Biochemical and hematological evaluation. The biochemical evaluation will be done with (C-reactive protein, creatinine, urea, creatine kinase (CK), Lactate Dehydrogenase (LDH), Interleukin 6 (IL-6) and Interleukin 8 (IL-8). the evaluations for later comparison with the competitive period It is expected to use the athlete as his own control, to show the adaptations associated with the intensity and specificity of the training. **RESULTS:** Because it is an activity that generates great energy expenditure and has particularities. associated with the position of the players on the team, the data produced through the data collection will generate subsidies for assessing athletes' food intake and energy needs adequacy in different positions, and anthropometry will serve to profile athletes in different positions for later compared to college-level athletes from the United States **CONCLUSION:** These data will serve as parameter for performance improvement through strategies aimed at amateur level athletes from Brazil. Hematological and biochemical parameters, body composition and adequacy of food intake are thought to present differences between the positions of each player in the team and these changes are related to the nutritional status of the athletes.

Keywords: American football, Athletic performance, Nutritional assessment

Acknowledgements:

Referências/references:

CARBUHN, A.F. et al. Performance and blood pressure characteristics of first-year national collegiate athletic association Division I football players. *J. Strength Cond. Res.* 2008, 22, 1347–1354. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18545168>

INVENÇÃO, Dérick Passos e ANDRADE, Leonardo Eisenlohr., et al. Estado de hidratação em atletas de Futebol Americano: uma análise pré e pós-treino. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 12. n. 69. p.68-75, 2018. Disponível em <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/989/735>

LACERDA, Ana Carolina e SILVA, Livia Martins. Avaliação do perfil antropométrico dos atletas de um time de Futebol Americano de Belém do Pará. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 12. n. 72. p.528-536, 2018. Disponível em <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1077>

PINTO, Sara Ilda Fantinel e BERDACK, Valéria Stupka e BIESEK, Simone. Avaliação Da Perda Hídrica E Do Grau De Conhecimento Em Hidratação De Atletas De Futebol Americano. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. v. 8. n. 4, p. 171–179, 2014. Disponível em <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/454>

SOUZA, Victor Cavallari e SILVA, Renan Cardoso Da e PICOLI, Ricardo Marinho de Mello De. Motivação de atletas brasileiros de futebol americano. *EFDeportes.com, Revista Digital*, v. 20, n. 211, p. 1–9, 2015. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd211/motivacao-de-atletas-brasileiros-de-futebol-americano.htm>>.