

## AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ATLETAS DE FUTEBOL AMERICANO

Jorge Vilmar dos Santos Netto - (PROVIC-Unit/AL), email:  
jorge.vilmar@souunit.com.br<sup>1</sup>

Marina Alves de Souza<sup>1</sup> (PROVIC-Unit/AL, e-mail:  
marina.alves@souunit.com.br

Ariana de Alencar Gonçalves Ferreira do Amaral<sup>1</sup> (Orientador), e-mail:  
[arianaamaral@hotmail.com](mailto:arianaamaral@hotmail.com).

Centro Universitário Tiradentes<sup>1</sup>/Nutrição/Alagoas, AL.  
4.00.00.00-1 Ciências da Saúde 4.05.00.00-4 Nutrição

**RESUMO: Introdução:** O Futebol Americano (FA) é uma modalidade que demanda velocidade, agilidade, potência e um alto nível de força. Utiliza a diferenciação na composição corporal dos atletas de acordo com suas funções e posições em campo para garantir um bom desempenho na partida. Atletas com mais massa livre de gordura possuem mais força e potência, que estariam relacionadas a melhor performance. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi avaliar a composição corporal dos jogadores de FA de um time profissional de Maceió. **Metodologia:** Trata-se de um estudo observacional descritivo, tipo inquérito, onde participaram de forma voluntária 35 jogadores de FA de um time profissional da cidade de Maceió/AL; o trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Tiradentes sob o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) 19440819.7.0000.5641. Para a coleta de dados sociodemográficos e de estilo de vida (idade, etilismo, tabagismo, estado civil e posição no time), foi aplicado um questionário *online*, respondido via *Google Forms*. A avaliação corporal foi realizada utilizando a balança de Bioimpedância Elétrica *InBody 120*. Foram utilizadas as seguintes variáveis: massa gorda, peso corporal total, Massa Muscular Esquelética (MME), Taxa Metabólica Basal (TMB), Massa Livre de Gordura (MLG) e Percentual de Gordura Corporal (%GC) e Índice de Massa Corporal (IMC). Os dados foram organizados em planilhas e tabulados para a análise estatística, por meio do programa *Microsoft Excel* do pacote *Office* (2016). Aplicou-se análise descritiva por meio de valores reais e absolutos; média e Desvio Padrão. **Resultados:** A média de idade dos atletas foi de  $24 \pm 4$  anos, sendo similar a dos jogadores alocados no futebol americano universitário nos Estados Unidos. A maior parte da amostra (82,9%) é composta por solteiros, apenas 3% fumantes e 60% são etilistas. Quanto a posição em que atuam no time, 25,7% são *Linemen*, 22,9% *backs* e o maior percentual (51,4%) ocupa *Skill Positions*. A média de peso corporal total dos atletas foi de  $86,7 \pm 15,8$  kg, a de IMC de  $27,9 \pm 5,2$  kg/m<sup>2</sup> e de  $21,1 \pm 9,0\%$  para percentual de gordura corporal. **Conclusão:** Parte representativa da amostra apresentou composição corporal inadequada. Esses achados são importantes visto que a adequação do peso e gordura corporal tem papel fundamental no desempenho de atletas, menor risco de lesões e a

quantidade de massa magra está diretamente relacionada ao atendimento das habilidades desejadas nesta modalidade.

**Palavras-chave:** Avaliação Nutricional, Desempenho, Rugby.

**ABSTRACT: Background:** American Football (FA) is a sport that demands speed, agility, power and a high level of strength. It uses differentiation in the body composition of athletes according to their functions and positions in the field to ensure a good performance in the match. Athletes with more fat-free mass have more strength and power, which would be related to better performance. **Objective:** The aim of this study was to evaluate the body composition of THE players of a professional team from Maceió. **Methodology:** This is a descriptive observational study, survey type, where 35 FA players participated voluntarily from a professional team from the city of Maceió/AL; the study was approved by the Research Ethics Committee (CEP) of the Tiradentes University Center under the Certificate of Presentation for Ethical Appreciation (CAAE) 19440819.7.0000.5641. For the collection of sociodemographic and lifestyle data (age, alcohol consumption, smoking, marital status and position in the team), an online questionnaire was applied, answered via Google Forms. Body evaluation was performed using the InBody 120 Electrical Bioimpedance scale. The following variables were used: fat mass, total body weight, Skeletal Muscle Mass (MME), Basal Metabolic Rate (TMB), Fat Free Mass (LGM) and Body Fat Percentage (%GC) and Body Mass Index (BMI). The data were organized in spreadsheets and tabulated for statistical analysis, through the Microsoft Excel program of the Office suite (2016). Descriptive analysis was applied using real and absolute values; mean and Standard Deviation. **Results:** The average age of the athletes was  $24 \pm 4$  years, being similar to that of the players allocated in college football in the United States. Most of the sample (82.9%) it is composed of singles, only 3% smokers and 60% are efilists. Regarding the position in which they work in the team, 25.7% are Linemen, 22.9% backs and the highest percentage (51.4%) occupies Skill Positions. The average total body weight of the athletes was  $86.7 \pm 15.8$  kg, the BMI of  $27.9 \pm 5.2$  kg/m<sup>2</sup> and  $21.1 \pm 9.0\%$  for body fat percentage. **Conclusion:** Representative part of the sample presented inadequate body composition. These findings are important since the adequacy of weight and body fat plays a fundamental role in the performance of athletes, lower risk of injuries and the amount of lean mass is directly related to the care of the desired skills in this modality.

**Keywords:** Nutritional Assessment, Performance, Rugby

**Referências/references:**

BERG, K.; LATIN, R. W.; BAECHLE, T. Physical and performance characteristics of NCAA division I football players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v. 61, n. 4, p. 395–401, 1990.

COMACHIO, J. et al. Desempenho anaeróbio e características antropométricas de jogadores de futebol

americano de uma equipe brasileira. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 9, n. 51, p. 72-80, Jan/Fev, 2015.

IGUCHI, J. et al. Physical and performance characteristics of Japanese division 1 collegiate football players. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 25, n. 12, p. 3368–3377, 2011.

JACOBSON, B. et al. Longitudinal morphological and performance profiles for American, NCAA Division I football players. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 27, n. 9, p. 2347-2354, 2013.

YAMASHITA, D. et al. Physical Characteristics and Performance Of Japanese Top level American Football Player. **J. Strength Cond. Res**, v. 31, n. 9, p. 2455–2461, Setembro, 2017.