

PERFIL NUTRICIONAL E ESTADO HÍDRICO DE JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAL (APOIO UNIP)

Alunas: Isabella Calvo Abilio e Priscilla Thadei

Orientadora: Profa. Flávia Regina Paggiaro Tintori Cardoso

Curso: Nutrição

Campus: Limeira

O futebol é uma modalidade esportiva com elevado gasto energético, sendo classificado como um exercício intermitente devido às mudanças que a dinâmica do jogo engloba que envolve desde exercícios aeróbicos até anaeróbicos, tanto durante o treino quanto em jogo. A prática esportiva exige dos atletas agilidade e reação de maneira rápida e eficiente, muitas vezes em diferentes condições climáticas e nível de estresse. Diversos fatores podem contribuir na melhora ou piora da performance do atleta, sendo a alimentação e o estado de hidratação alguns deles. Este estudo teve por objetivo identificar o perfil nutricional (estado nutricional e consumo alimentar) e identificar o estado de hidratação pré, durante e pós-competição de jogadores de futebol profissional. Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada em artigos indexados nas bases de dados PUBMED, EBSCO e SCIELO, publicados nos últimos 10 anos. Em relação ao estado nutricional, foi observado que jogadores de menor idade tendem a apresentar menor peso corporal total e % de gordura corporal comparados aos jogadores de maior idade. Foi evidenciado que a posição tática pode influenciar na composição corporal a exemplo de goleiros e zagueiros com tendência a maior massa magra e muscular. Foi evidenciado a ingestão inadequada de carboidratos e calorias totais por jogadores de futebol profissional, o que pode comprometer a performance e desempenho. O estado hídrico pode ser monitorado pela diferença de massa corporal que ocorre entre pré-treino e pós-treino, embora avaliações sanguíneas e urinárias apresentem maior acurácia. Fatores como acesso ao posto de hidratação, clima e tempo de partida podem afetar o estado hídrico desses atletas. A desidratação de

jogadores de futebol tende a ser entre 2 e 3% chegando em 5% nos dias mais quentes.