

## AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA DE ATLETAS DE VÔLEI DA CATEGORIA PRÉ – MIRIM DE CURITIBA – PR

Soares. AP(IC)\*  
Brognoli. AF(IC)\*  
Slompo. RB(IC)\*  
Paganotto. M(PQ)  
Passoni. CRMS(PQ)

### INTRODUÇÃO

O desequilíbrio nutricional pode ocorrer quando treinos excessivos não são acompanhados de aumento compatível dos nutrientes ingeridos. Devido aos horários dos treinos, os adolescentes podem adotar dietas inadequadas, com omissão de refeições ou sua substituição, principalmente por líquidos que repõe apenas parte das calorias e dos eletrólitos. A realização de exercícios prolongados ou vigorosos que excedam a 10 horas semanais sem uma correta reposição nutricional e de calorias pode acarretar sérios riscos ao organismo do adolescente.

#### Biografia

\*Faculdades Integradas do Brasil (UNIBRASIL)  
Curitiba-PR/Brasil

### OBJETIVOS

avaliou-se o perfil dietético investigando o recordatório 72hrs e antropométrico (percentual massa magra e gorda) das atletas de vôlei.

### MATERIAIS E MÉTODOS

Foram estudados 16 atletas de voleibol, do sexo feminino, de um clube da Cidade de Curitiba – Paraná-Brasil – Colégio Erasto Gaertner – pertencentes na categoria

Pré – mirim (13 e 14 anos). Os responsáveis assinaram um termo de consentimento, permitindo a participação das adolescentes na pesquisa. Utilizou-se estadiômetro, balança digital, fita métrica, adipômetro e um registro de frequência alimentar.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Das 16 meninas participantes apenas 2 (12,5%) entregaram o recordatório alimentar. A média do valor calórico diário consumido foi 2.593,6 Kcal, sendo 46,65% de carboidratos, 25,20% lipídeos, 16,79 % proteína bruta e 11,28 % proteína líquida. Quanto aos micronutrientes a ingestão média de cálcio foi 745,6 mg, Vitamina C 107 mg, Vitamina A 426 mcg, Ferro 16,37 mg. Através do questionário de frequência alimentar, foi visto que 6 das atletas não consideram o jejum uma refeição importante, 12 delas se alimentam entre as refeições e 7 fazem 3 refeições por dia. Também foram feitas pregas cutâneas, sendo que a média de massa magra foi de 68,75% entre as atletas. Pelo diagnóstico do IMC, notamos que 11 meninas apresentavam o peso normal, 3 baixo peso e 2 sobrepeso.

## CONCLUSÃO

conclui-se que apesar do diagnóstico do IMC identificar baixo sobrepeso entre as atletas, pela análise da pregas cutâneas, observou-se alta porcentagem de massa gorda. O baixo consumo de cálcio e fracionamento inadequado nos mostra que atletas jovens devem ser orientados sobre a importância da adequação nutricional para melhora da saúde e do desempenho físico.