

CONSUMO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES ATLETAS DE FUTSAL DE UMA ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA DE CURITIBA-PR.

ROBASSA, Fernanda (Graduanda do Curso de Nutrição UniBrasil)

CALIXTO, Keylla (Graduanda do Curso de Nutrição UniBrasil)

BIESEK, Simone (Professora do Curso de Nutrição UniBrasil)

Introdução: A ingestão alimentar é fundamental para otimizar o desempenho atlético. Uma alimentação adequada garante que a quantidade de energia e micronutrientes seja ofertada o suficiente para que o adolescente alcance as necessidades para seu crescimento e manutenção de tecidos e para o desempenho de suas atividades físicas e intelectuais (JUZWIAK et al., 2000). Vários fatores podem influenciar na qualidade da dieta das crianças e adolescentes. Nessa faixa etária, é comum a influência dos hábitos alimentares dos colegas e da mídia (JUZWIAK et al., 2000; AFFONSO, 2009). Os padrões alimentares inadequados típicos dessa faixa etária, como omissão de refeições, com ingestão insuficiente de energia, carência de nutrientes e desidratação, precisam ser monitorados e corrigidos para que não tragam prejuízos à saúde dessa criança (BRASIL e LOPEZ, 2003). **Objetivo:** Avaliar o consumo alimentar de adolescentes atletas de futsal de uma Associação Atlética de Curitiba-PR. **Metodologia:** O estudo iniciou após o mesmo ter sido aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do UniBrasil sob o número do parecer:816.933. Foram avaliados crianças atletas, com idade entre 11 a 13 anos de idade, praticantes de Futsal de em uma Associação Atlética de Curitiba, após os pais terem assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e os jovens o Termo de Assentimento. O consumo alimentar dos jovens foi avaliado por meio do recordatório alimentar de 24 horas (R24hs) e em seguida os dados foram analisados por meio de um software de análise de dietas (Avanutri®). **Resultados:** Os dados demonstram que a distribuição de macronutrientes dos jovens encontrava-se abaixo do recomendado para carboidratos, com uma média de ingestão de 46%, quando para atletas recomenda-se acima de 50 a 55% do valor energético consumido provinha dos carboidratos, 14% do valor energético consumido era de origem proteica, estando dentro da recomendação e um consumo acima do recomendado de lipídios, em torno de 31%, quando recomenda-se de 25 a 30% do valor energético da dieta de origem lipídica. Além disso verificou-se uma baixa ingestão de micronutrientes como cálcio (média de ingestão de 700mg), sendo o recomendado para essa faixa etária de 1300mg e uma ingestão elevada de ferro (média de 14mg), quando para essa faixa etária recomenda-se 8mg. **Conclusão:** Os dados preliminares demonstram que os jovens apresentavam uma distribuição de macronutrientes pouca adequada para a idade e por serem praticantes de atividade física, demonstrando a necessidade de maior aderência do profissional nutricionista no meio esportivo para melhor orientar pais e atletas sobre uma dieta mais equilibrada de acordo com a carga de treino e fase de crescimento que os atletas de encontram.

Palavras-Chave: adolescente; desempenho, consumo alimentar.