



ANÁLISE DO PERFIL ANTROPOMÉTRICO E NUTRICIONAL DE ATLETAS FUTSAL

**Amanda Depetriz Marcelino
Leticia Wons Salgado
André Geraldo Brauer Junior**

Resumo

O futsal é caracterizado como um esporte coletivo que envolve exercícios intermitentes e de alta intensidade, sendo que o esforço físico é variável conforme a posição de cada atleta e o desempenho dos praticantes depende de vários fatores, como: treinamento, nutrição, sono e o psicológico. Estudos revelam que um atleta de futsal durante um jogo de 40 minutos tem um gasto energético estimado de 600-900 kcal, no qual há um aumento no uso das reservas de glicogênio muscular, podendo ocasionar nesse atleta uma desidratação e hipertermia, desencadeando uma fadiga muscular. Esses praticantes encontram-se em risco constante de deficiências de macro e micronutrientes, fazendo com que o seu rendimento esportivo diminuía significativamente. Nesse sentido, depreende-se que cada jogador deve ter suas necessidades nutricionais e energéticas avaliadas de forma individualizada. Os artigos utilizados revelam que a maior parte dos atletas de alto rendimento no futsal não possuem uma alimentação adequada de acordo com seu nível de esforço físico. Diante do exposto, o presente resumo tem como principal objetivo avaliar a composição corporal e composição alimentar de atletas de futsal e verificar se estão de acordo com as recomendações nutricionais da literatura. Para isso, serão avaliados o perfil antropométrico e o perfil de consumo alimentar de uma equipe da categoria sub 20 de futsal da cidade de Colombo-PR. Sendo que as variáveis coletadas serão: o peso (Kg), altura (m), dobras cutâneas e perimetria. Sendo que o peso e a estatura serão utilizados para o cálculo do índice de massa corporal (IMC), que mostrará o estado nutricional de cada atleta. A determinação da gordura corporal será realizada através da medida de sete dobras cutâneas (tricipital, abdominal, axilar média, torácica, subescapular, coxa e supraílica). E em relação ao consumo alimentar será realizado um recordatório alimentar 24h, que serão utilizados para o cálculo de calorias diárias e a partir desses dados obter as conclusões necessárias. Entretanto, este trabalho está em processo de desenvolvimento e ainda não possui resultados.

Palavras-chave: nutrição esportiva; futsal; alto rendimento.