

NUTRIÇÃO NO FUTEBOL

ALMEIDA, Fernando Abrão Guerreiro de

O futebol de campo é uma modalidade que requer muita disposição e alta intensidade jogadores de futebol em campo profissional. Os jogadores de futebol devem ter muito preparo físico para ter muita explosão de velocidade e habilidade, com isso para os jogadores profissional de futebol é obrigatório ter uma alimentação bem adequada no dia à dia dele para ter preparo físico excelente, e para que o jogador profissional possa suportar os 90 minutos de uma partida de uma competição de alta intensidade, mais para isso os jogadores devem ingerir uma quantidade adequada, na sua dieta, de proteínas, carboidratos e gordura, responsáveis pela produção de energia suficiente para competir e evitar lesões e outras problemas que os impeça de jogar. Hoje em dia ouve-se dizer muito que o jogador fica impossibilitado de poder jogar a partida por estar desnutrido por não seguir as orientações dos nutricionistas da sua equipe. A nutrição e o treinamento são alguns aspectos fundamentais para que o jogador de futebol profissional tenha um bom desempenho. A demanda energética dos treinamentos e competições requer os jogadores consumam uma dieta balanceada, particularmente rica em carboidrato. Durante um jogo de futebol, os jogadores percorrem aproximadamente 11 quilômetros, sendo que a média da distância coberta no primeiro tempo é 5% maior que a do segundo tempo. Nessa distância temos atividades que perfazem 3,2 quilômetros de caminhadas, 1,8 de corridas e 1,0 quilômetro em *sprints* entre outras. O objetivo da pesquisa é avaliar o estado nutricional e a ingestão alimentar diária de macro nutrientes em jogadores de futebol profissional. Serão realizadas entrevistas com jogadores e serão aplicados questionários para poder avaliar a ingesta alimentar dos atletas e a partir desses dados obter as conclusões necessárias. Entretanto, esse trabalho ainda está em processo de produção durante a disciplina de Metodologia da Pesquisa Científica, muitas coisas ainda devem ser pesquisadas e levantadas para novas discussões até o termino do mesmo.