

## **PERFIL NUTRICIONAL DE ATLETAS DA SELEÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE 5.**

<sup>1,2</sup>PARANHOS V.M.S., <sup>1,2</sup>DE CAMPOS L.F.C.C., <sup>1,2</sup>BORIN J.P., <sup>2</sup>VASCONCELOS  
F.L.R., <sup>2</sup>SOUSA J.C., <sup>2</sup>DE FREITAS H.B., <sup>1</sup>DUARTE E.

<sup>1</sup>Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Campinas-SP, Brasil.

<sup>2</sup>Confederação Brasileira de Desportos de Deficientes Visuais - CBDV, RJ, Brasil.

**Introdução:** O futebol de 5 é uma modalidade exclusivamente praticada por atletas da classe *BI* (cegos totais). A ingestão alimentar e a composição corporal adequadas são componentes-chave para o bom desempenho dos atletas. **Objetivos:** Avaliar o perfil nutricional de atletas da seleção brasileira de futebol de 5 em período antecedente à intervenção de nutricionista. **Metodologia:** Estudo transversal, 16 atletas, gênero masculino, 26 anos ( $\pm 8,0$ ), da seleção brasileira de futebol de 5. Para a avaliação antropométrica foram coletadas: peso (Kg), estatura (m) e dobras cutâneas (mm). Para o cálculo de porcentagem de gordura utilizou-se a equação de Jackson et al. (1980). A ingestão alimentar foi avaliada por questionário de consumo alimentar e calculado pelo software Dietpro 5.8. A ingestão de macronutrientes foi obtida utilizando os valores de referência WHO/FAO (2003) e a de micronutrientes através das DRIS – *dietary reference intakes*. **Resultados:** 37,5% (n= 6) dos atletas apresentaram excesso de peso, de acordo com a porcentagem de gordura. A média do consumo energético foi de 2568,71 kcal/dia. O consumo de proteínas esteve elevado em 87% e o de lipídeos em 59% dos sujeitos. O consumo de carboidratos apresentou-se abaixo do recomendado em 74,7% dos atletas. Prevalências de inadequação de 70% a 90% foram observadas para cálcio e vitamina A. Inadequações maiores ou iguais a 90% também foram encontradas para vitamina E e fibras. A ingestão de sódio foi acima do permitido em 100% dos atletas assim como a inadequação de potássio. Somente o ferro apresentou-se adequado em todos os atletas. **Considerações finais:** O consumo de energia não apresentou preocupação aparente, mas os sujeitos podem apresentar riscos de ingestão inadequada de micronutrientes, importante para assegurar a qualidade nutricional necessária para a modalidade, faixa etária, gênero e nível de atividade física

**Palavras-chaves:** Hábitos alimentares, Avaliação Nutricional, Futebol de 5.