



## CONSUMO ALIMENTAR DA EQUIPE DE FUTSAL FEMININO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA (UFSC): MICRONUTRIENTES E ANTIOXIDANTES

Mayara Schulz \*; Débora Bottega \*; Luana Meller Manosso \*; Ileana A. M. Kazapi \*\*

\*Bolsistas do grupo PET Nutrição –CCS-UFSC

\*\*Professora do Departamento de Nutrição - CCS -UFSC

### Introdução

Apesar da pouca divulgação, as mulheres têm tido participação no futebol brasileiro. A alimentação de um atleta é diferenciada dos demais indivíduos em função do gasto energético elevado e da maior necessidade de nutrientes. A prática do exercício físico leva a um aumento do consumo de oxigênio, resultando na formação de radicais livres, que podem contribuir para danos tissulares e celulares, prejudicando o desempenho de atletas. Para prevenir os efeitos causados pelo estresse oxidativo, o organismo possui vários mecanismos de defesa antioxidante. Nestes mecanismos, vários micronutrientes desempenham papel importante. Além disso, é importante o consumo adequado de ferro e cálcio por atletas do sexo feminino, já que o cálcio está envolvido na formação e manutenção óssea e o ferro em baixo nível pode causar fadiga e anemia. O objetivo deste trabalho foi avaliar o perfil dietético de micronutrientes e antioxidantes das atletas da equipe de futsal feminino da UFSC.

### Materiais e métodos

A ingestão alimentar foi verificada por inquérito alimentar Recordatório 24h de três dias. As quantidades dos alimentos ingeridos foram coletadas em medidas caseiras e os nutrientes foram analisados pelo *software* AVANutri. Para verificar as necessidades de cálcio, ferro, zinco, vitamina A, vitamina C e vitamina E adotou-se a classificação das *Dietary Reference Intakes* (DRIs). Na análise estatística usou-se o *software* SPSS, sendo que o valor fixado para nível de significância foi de  $p \leq 0,05$ .

### Resultados

Participaram do estudo as 15 atletas da equipe, sendo a idade média de 20,24 anos. Ao se comparar a ingestão dos micronutrientes e antioxidantes com a recomendação observou-se que o consumo de cálcio, ferro e vitamina E ficou abaixo do recomendado, entretanto significância estatística ocorreu somente para cálcio ( $p < 0,001$ ) e ferro ( $p < 0,001$ ), apesar da

adequação de vitamina E ficar em 75,93%. O contrário ocorreu com a vitamina C que apresentou ingestão acima das recomendações (adequação de 164,77%), contudo sem significância estatística (tabela 1).

**Tabela 1:** Média, Desvio padrão (DP), valor máximo e valor mínimo de vitamina A, vitamina C, vitamina E, cálcio, ferro e zinco consumidos pelas atletas do time de futsal feminino da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis (SC), 2008.

	Média	Recom.	Adeq. (%)	DP	Valor mín.	Valor máx.
Vit. A (RE)	651,58	700	93,08	370,95	242,73	1477,57
Vit. C (mg)	123,58	75	164,77	116,79	12,17	387,33
Vit. E (mg)	11,39	15	75,93	11,08	2,83	41,00
Cálcio (mg)	531,80*	1000	53,18	216,33	104,73	783,00
Ferro (mg)	10,63*	18	59,05	3,22	6,50	18,57
Zinco (mg)	8,41	8	105,12	6,52	2,90	25,20

\* $p < 0,05$

### Conclusão

Os hábitos alimentares das atletas de futsal deste estudo sugerem que existe uma baixa ingestão dos nutrientes cálcio, ferro e vitamina E. A carência desses nutrientes afirma que as atletas devem ser orientadas sobre a necessidade da reeducação nutricional e elaboração de um planejamento alimentar para que sejam atingidas as recomendações dos micronutrientes, garantindo a saúde e *performance* deste grupo de indivíduos.

### Referências

- CARVALHO, T. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte – Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Rev. Bras. Med. Esp. Vol. 9, n. 2, mar/abr 2003.
- CLARKSON, P. M.; THOMPSON, H. S. Antioxidants: what role do they play in physical activity and health? Am. J. Clin. Nutr., 2000; 72:637-47
- TIRAPÉGUI, J. Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física. São Paulo, SP, Atheneu, 2006.