

AVALIAÇÃO DO PERFÍL NUTRICIONAL E ANTROPOMÉTRICO DOS JOGADORES DE RUGBY DA SERRA GAÚCHA

Schirlei Albino Coelho Ciervo^a, Ana Lucia Hoefel^a, Patrícia Kelly Wilmsen Dalla Santa Spada^{a*}

a) FSG Centro Universitário

*Autor correspondente (Orientador)

Patrícia Kelly Wilmsen Dalla Santa Spada, endereço: Rua Os
Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS - CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Rugby. Perfil Nutricional.
Antropometria. Backward. Forwards.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: A nutrição esportiva visa adequar e equilibrar a dieta, ao encontro do esporte que será desenvolvido, levando em consideração a necessidade individual de cada atleta, promovendo não apenas o bem-estar e qualidade do esportista, mas também sua saúde como um todo. (Hirschbruch; Fisberg; Mochizuki, 2008). No esporte, uma nutrição correta melhora o rendimento do atleta, reduzindo a fadiga muscular. Todavia, devido ao pouco conhecimento das pessoas em alimentar-se corretamente, tem-se percebido que esses atletas amadores, não seguem um plano alimentar postulado por profissional capacitado, a fim de promover resultados mais satisfatórios no que diz respeito ao esporte. (Santos; Santos, 2002; Hallack; Fabrini; Peluzio, 2007). São poucos os estudos que têm investigado o perfil e nutricional de jogadores de rugby, esporte no qual os jogadores possuem composição corporal grande e precisam de rapidez e agilidade, estando envolvidos a um elevado contato físico e muitas colisões durante o jogo (HUBNER-WOZNIAK *et al.*, 2012). Frente a isso, o objetivo desse trabalho foi avaliar o perfil nutricional dos atletas mediante os dados obtidos no questionário de anamnese alimentar e dados antropométricos, além de avaliar a dieta informada quanto aos micronutrientes mais recorrentes. **MATERIAL E MÉTODOS:** O estudo caracteriza-se descritivo, transversal e retrospectivo, sendo a população estudada, os jogadores de rugby atendidos no Projeto Nutrir com Saúde da FSG-Centro Universitário. Os dados como idade, altura, peso, relação cintura-quadril (RCQ), percentual de gordura, além de dados nutricionais contidos no recordatório de 24 horas foram obtidos dos prontuários de 16

jogadores amadores de rugby da serra gaúcha, atendidos no período de 2014 a 2018. Os resultados foram expressos em média (\pm desvio padrão) e foram analisados pelo teste t de Student, comparando-se os backwards e forwards, utilizando-se o programa SPSS 20.0 para Windows. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:**A média geral de idade foi de $25,6 \pm 4,63$ anos, a altura média de $1,79 \pm 0,07$ m e $92,29 \pm 18,57$ kg de média de massa corporal. ARCQ média dos atletas foi de 0,85 para os backwards (n=7) e 0,86 para os forwards (n=9); o percentual médio de gordura 18,2 e 17,8, respectivamente. Não foi observada diferença estatística entre os jogadores das posições backwards e forwards quanto à média da RCQ (p=0,73) ou do percentual de gordura (p=0,93). Os dados apresentados são parciais, visto que os dados de recordatório alimentar ainda não foram totalmente explorados.

REFERÊNCIAS

DIRETRIZES BRASILEIRAS DE OBESIDADE. ABESO. http://www.abeso.org.br/pdf/diretrizes_brasileiras_obesidade_2009_2010_1.pdf.

Acessado em: 28 de agosto de 2018.

Hallack, A.; Fabrini, S.; Peluzio, M. C. G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v.1, n. 2, p. 55-60, mar./abr. 2007.

Hirschbruch, M. D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v.14, n. 6, p. 539-546, nov./dez. 2008.

HUBNER-WOZNIAK, E. et al. Effect of rugby training on blood antioxidant defenses in able-bodied and spinal cord injured players. **Spinal Cord**, v. 50, n. 3, p. 253-6, Mar 2012. ISSN 1362-4393.