

BRASILEIRA DE BASQUETEBOL.

Bosko, A.C.F.*; Miranda, M. L. P.; Reginato, A.; Borin, J. P.; Mercadante, L. A.; Chacon-Mikahil, M. P. T.; Cavaglieri C. R.; Daniel, J. F.; Montagner, P. C.; Antunes, A. E. C.

*Email: ana.bosko@fca.unicamp.br

FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS – FCA

Ag. Financiadora: CNPq

Palavras chave: Avaliação Nutricional – Antropometria - Basquetebol - Árbitros

INTRODUÇÃO

Alimentação equilibrada e forma física ideal são essenciais para a manutenção da saúde, especialmente entre praticantes de atividade física, sobretudo para os atletas, pois eles apresentam um importante desgaste físico e mental durante as sessões de treinamento e competições (Silva, 2001). Um árbitro de basquetebol necessita de um ótimo condicionamento físico, tanto quanto os jogadores, além de uma alimentação regrada e equilibrada que lhe de suporte para seu desempenho em quadra. A falta de atenção à alimentação pode interferir no rendimento do árbitro durante uma competição e pode lhe causar problemas de saúde decorrentes da prática esportiva. A avaliação nutricional das pessoas que se dedicam ao esporte é importante para compreender a associação entre nutrição, saúde e desempenho esportivo (Maughan e Burke, 2004). Uma dieta adequada auxilia no desempenho já que fornece os substratos energéticos necessários, e, por outro lado, a prática de exercícios físicos regulares melhora a habilidade do organismo em utilizar os nutrientes. Nesse estudo objetivou-se fazer avaliação nutricional e de consumo alimentar de árbitros da Liga Brasileira de Basquetebol para verificar se sua alimentação está adequada ao estilo de vida que levam e ao tipo de esforço físico ao qual são submetidos.

MATERIAL E MÉTODOS

Esse estudo foi realizado na Faculdade de Educação Física (FEF) da Universidade Estadual de Campinas com 47 árbitros de basquetebol da Liga Brasileira de Basquetebol, sendo 9 destes do sexo feminino e 38 do sexo masculino.

Foram coletadas as medidas antropométricas (peso e altura) dos árbitros empregando-se balança antropométrica (Filizola) para o cálculo de índice de massa corpórea (IMC), segundo a fórmula: $IMC = \text{peso}/\text{altura}^2$.

Foi aplicado o Questionário de Frequência de Consumo Alimentar validado estatisticamente (Ribeiro et al, 2006). Durante o preenchimento dos questionários, o livro “Portion Photos of Popular Foods” (Hess, 1997), que apresenta imagens com exemplos de porções alimentares, foi utilizado no esclarecimento de dúvidas.

Os dados antropométricos obtidos foram rapidamente avaliados pela equipe de Nutrição e elaborou-se uma apresentação dos resultados gerais aos árbitros utilizando-se a Pirâmide Alimentar Brasileira.

Com as respostas obtidas nos questionários, foi possível realizar uma avaliação de suas dietas, analisando os alimentos consumidos, as quantidades de macro e micronutrientes e sua adequação na dieta desses árbitros. Para essa análise foram utilizadas duas tabelas de composição química de alimentos: Tabela TACO (Lima et al, 2006) e a Tabela de Composição de Alimentos (Philippi, 2002).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A caracterização da população do estudo obteve média de idade dos árbitros do sexo masculino (n=38) de 39,3 anos, e do sexo feminino (n=9) de 36,5 anos. Durante o processo de avaliação dos questionários, ocorreram algumas perdas (n=5), todas do sexo masculino, pelo fato de o questionário não ter sido respondido corretamente, impossibilitando assim, sua avaliação.

A partir das medidas de peso e altura, foi calculado o índice de massa corpórea dos árbitros (IMC). Com os resultados obtidos, foi possível encontrar as médias aritméticas e o desvio padrão de tais dados.

Tabela 1: média aritmética e desvio padrão dos dados antropométricos e valor calórico da dieta dos árbitros

Sexo	Idades	Peso	Altura	IMC	KCal
Feminino	36,5 ±6,8	66,5 ±9,1	1,65 ±0,04	24,38 ±3,4	2027,55
Masculino	38,69 ±7,2	87,2 ±10,9	1,78 ±0,06	27,30 ±2,9	±546,6 2944,3 ±978,0

Um IMC saudável para adultos é considerado entre 18,5 e 24,9. Ao analisar a Tabela 1, é possível observar que a média de IMC dos árbitros do sexo masculino foi de 27,3kg/m², sendo considerada dentro da faixa de eutrofia, porém segundo Mahan et al. (2005), este valor já está dentro da faixa de risco de desenvolver problemas de saúde.

Também podemos observar que a média de ingestão calórica dos árbitros do sexo feminino está abaixo do recomendado à pessoas que praticam atividades físicas regularmente, enquanto a dos homens está adequada.

A avaliação da dieta dos árbitros também consistiu na obtenção dos valores de ingestão diária de carboidratos, proteínas e lipídios e no cálculo da adequação desses macronutrientes nas dietas dos árbitros.

Tabela 2: Média e Desvio padrão dos valores de ingestão e de % de adequação de macronutrientes nas dietas dos árbitros.

Sexo	Carboidratos (g/dia)	% do VCT*	Proteínas (g/dia)	% do VCT*	Lipídios (g/dia)	% do VCT*
Feminino	231,4 ±73,3	45,58 ±9,4	85,2 ±37,0	16,48 ±3,9	84,3 ±33,3	37,74 ±10,5
Masculino	285,84 ±118,7	39,39 ±10,4	173 ±89,4	23,29 ±8,3	122,7 ±55,2	37,27 ±8,1

*VCT = Valor Calórico Total

Um fato relevante na análise das tabelas é o valor calórico total médio estar baixo na ingestão de carboidratos dos árbitros, principalmente do sexo masculino, quando o ideal é que 50% das calorias ingeridas por praticantes de atividades físicas sejam provenientes de carboidratos, pois esse é o combustível que seus músculos preferem para obter energia (Litt, 2004). Também foi possível perceber pelas médias de VCT que o consumo de gorduras está elevado.

Além da avaliação dos macronutrientes das dietas, também foram analisadas as quantidades diárias ingeridas de determinadas vitaminas e sais minerais, e sua adequação na dieta do grupo em estudo (Tabelas 3 e 4).

Tabela 3: Médias e Desvio Padrão do consumo diário e porcentagem de adequação de vitaminas nas dietas dos árbitros

Sexo	Vitamina A (RE)		Vitamina C (mg)		Vitamina B1 (mg)		Vitamina B2 (mg)		Niacina (mg)	
	RE	AD (%)*	mg	AD (%)*	mg	AD (%)*	mg	AD (%)*	mg	AD (%)*
Feminino	1308,33 ±1457,5	188,89 ±208,2	166,66 ±130,1	222,38 ±173,6	1,57 ±0,6	144,49 ±50,9	1,95 ±0,8	179,14 ±77,9	24,84 ±8,7	177,56 ±62,5
Masculino	1834,66 ±1740,7	203,86 ±193,4	239,83 ±186,2	266,72 ±206,8	2,03 ±0,8	172,44 ±65,6	2,73 ±1,4	212,21 ±109,1	38,38 ±23,7	230,83 ±146,4

Tabela 4: Médias e desvio padrão da quantidade diária ingerida e da porcentagem de adequação de Sais Minerais

Sexo	Cálcio (mg)		Fósforo (mg)		Ferro (mg/dia)	
	mg	AD (%)*	mg	AD (%)*	mg/dia	AD (%)*
Sexo Feminino	869,44 ±546,2	86,94 ±54,6	1183,67 ±532,9	169,1 ±76,1	13,18 ±5,9	73,32 ±32,8
Sexo Masculino	1239,6 ±734,9	123,01 ±73,6	1831,94 ±920,9	261,72 ±131,5	21,31 ±18,9	266,62 ±236,9

O percentual de adequação utilizado nas duas tabelas foi de 80 a 120%.

Como é possível perceber pela análise da Tabelas 6, é possível observar que a média de ingestão de vitaminas dos árbitros está alta.

É importante ressaltar a baixa ingestão de ferro dos árbitros do sexo feminino e a baixa ingestão de cálcio encontrada em alguns dos árbitros dos dois sexos.

CONCLUSÃO

Os resultados indicaram baixo consumo de frutas e hortaliças e de alimentos fontes de carboidratos, baixo consumo de alguns minerais e vitaminas. Em relação aos dados antropométricos, grande parte dos árbitros, principalmente do sexo masculino, apresentaram sobrepeso, o que indica que há a necessidade de orientação nutricional em grupo e individualizada para adequar a alimentação dos árbitros, pois ela está inadequada.

REFERÊNCIAS

- HESS, M. A. *Portion photos of popular foods*. Chicago: American Dietetic Association: Center for Nutrition Educational, 1997. 131p.
LITT, A. *Fuel for young athletes*. Champaign: Human Kinetics 2004; p. 75
MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S. *Alimentos, Nutrição e Dietoterapia*. São Paulo: Roca, 11ª edição, 2005. p 598 – 606.
MAUGHAN, R. J.; BURKE, L. M. *Nutrição Esportiva*. São Paulo: Artmed, 2004. 190p.
PHILIPPI, S. T. *Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional*. São Paulo: Gráfica Coronário, 2002.
RIBEIRO, A. C. et al. Validação de um questionário de frequência de consumo alimentar para população adulta. *Rev. Nutr.*, Campinas, 19(5):553-562, set./out., 2006.
TACO – *Tabela Brasileira de Composição de Alimentos*. NEPA-UNICAMP, Versão II, 2ª Ed. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2006