



Realização:



Apoio:



**XVII CIC
X ENPOS**

Conhecimento sem fronteiras
XVII Congresso de Iniciação Científica
X Encontro de Pós-Graduação
11, 12, 13 e 14 de novembro de 2008

HÁBITOS ALIMENTARES EM ATLETAS DE SURFE

Autor(es): BERNEIRA, Joscelito de Oliveira; VAGHETTI, César Augusto Otero

Apresentador: Joscelito de Oliveira Berneira

Orientador: César Augusto Otero Vaghetti

Revisor 1: Eliane Ribeiro Pardo

Revisor 2: Pedro Curi Halall

Instituição: Universidade Federal de Pelotas

Resumo:

Considerando o surfe uma modalidade esportiva reconhecida mundialmente, a qual mobiliza milhões de praticantes, movimenta milhões de dólares anualmente e em nível de competição um esporte muito bem organizado nacionalmente e internacionalmente, aspectos importantes como o treinamento e a nutrição esportiva são fatores secundários e muitas vezes inexistentes. O objetivo deste trabalho foi identificar os hábitos alimentares de atletas profissionais de surfe. Uma amostra de 28 atletas profissionais de surfe, do gênero masculino, selecionados intencionalmente foram utilizados na pesquisa, com média de idade, estatura, massa corporal, tempo de prática no esporte e tempo de prática como atleta profissional respectivamente de $23,1 \pm 3,8$ (anos), $172,6 \pm 7,4$ (cm), $69,3 \pm 6,1$ (kg), $12,4 \pm 3,6$ (anos) e $3,2 \pm 2,7$ (anos). Foi utilizado como instrumento de medida um questionário, com perguntas abertas e fechadas sobre os hábitos alimentares. Foram avaliados os percentuais de ingestão de proteínas e carboidratos, gorduras, frutas sucos e saladas, números de refeições diárias e se consideram sua alimentação saudável. Os resultados indicam que 100% da amostra ingerem proteínas e carboidratos, 89,2% frutas sucos e saladas, 35,7% gordura; 57,1% consideram sua alimentação saudável, 39,2% realizam quatro refeições diárias, 32,1% três refeições diárias, 21,4% cinco refeições diárias e 7,1% duas refeições diárias. Com a análise dos resultados percebe-se que apesar do número de refeições ser razoável e a alimentação apresentar ingestão dos macronutrientes e micronutrientes essenciais, atletas profissionais devem tomar mais cuidado com estes aspectos e se possível com a ajuda de um profissional, nutricionista, pois diversos fatores devem ser considerados, dentre eles a adequação energética da dieta, a distribuição dos nutrientes e o fornecimento de quantidades adequadas de vitaminas e minerais, as quais devem estar de acordo com as necessidades individuais e com a frequência, intensidade e duração do treinamento. Concluímos que apesar do surfe estar em um nível de competitividade elevado, muitos aspectos que envolvem a preparação física de um atleta, principalmente profissional, não são trabalhados, talvez isto ocorra, por questões culturais ou por falta de conhecimento científico.