

PERFIL NUTRICIONAL E ANTROPOMÉTRICO DE ATLETAS DA MODALIDADE ESPORTIVA HANDEBOL (APOIO UNIP)

Alunas: Giulia Lopes Sandroni e Yasmin Melo de Moraes da Silva

Orientadora: Profa. Jackeline Rodrigues

Curso: Nutrição

Campus: Sorocaba

Introdução O papel da alimentação e nutrição tem ganhado atenção especial nas práticas esportivas, uma vez que são perceptíveis e mensuráveis os benefícios no desempenho físico dos atletas, refletindo não somente em sua composição corporal, saúde, qualidade de vida como também na melhora do desempenho esportivo. **Objetivo:** Avaliar o perfil nutricional e antropométrico de atletas praticantes da modalidade handebol. **Metodologia:** A amostra foi não probabilística, formada por indivíduos do sexo feminino integrantes do time adulto de handebol Ser Unimed Sorocaba. As variáveis socioeconômicas e clínicas foram obtidas por meio de questionários. Os dados coletados foram massa corporal (kg), estatura (m), circunferência do braço (cm), circunferência da cintura (cm), dobra cutânea tricipital (mm), dobra cutânea bicipital (mm), dobra cutânea subescapular (mm), dobra cutânea suprailíaca (mm) e dados de composição corporal (percentuais de massa gorda e massa magra). O consumo alimentar foi avaliado por recordatórios de 24 horas (R24h) em consultas e telefone. **Resultados:** O IMC médio encontrado foi de 24,7 Kg/m², todavia o valor de percentual de gordura mostrou-se elevado a risco de doenças a saúde, sendo valor médio de 30,08%. O consumo do lipídio ficou inadequado comparado ao valor médio preconizado. O consumo de ferro, magnésio, vitamina C e Vitamina B6 estava dentro do preconizado, entretanto, o cálcio não atingiu a recomendação. **Conclusão:** Os valores da composição corporal e consumo de lipídios apresentaram-se inadequados, constatando-se a necessidade de acompanhamento nutricional especializado.