

## ANÁLISE DO CONSUMO ALIMENTAR DE ATLETAS DE HANDEBOL PROFISSIONAL DE UMA UNIVERSIDADE COMUNITÁRIA DO VALE DO ITAJAÍ

Nicolas Pei Ruey Yang, Felipe Debatin, Giovana Vechi  
Nutrição - Análise Nutricional de População

O handebol é um esporte coletivo de alta intensidade que demanda elevado aporte energético e nutricional para sustentar o desempenho e prevenir lesões. A nutrição adequada constitui fator determinante para a performance, destacando-se o papel dos macronutrientes e micronutrientes na recuperação muscular, resistência física e saúde óssea. O presente estudo teve como objetivo avaliar o consumo alimentar de atletas de handebol profissional vinculados a uma universidade comunitária do Vale do Itajaí – SC. A amostra foi composta por 22 atletas, todos maiores de 18 anos, dos quais 19 completaram corretamente o recordatório alimentar aplicado entre fevereiro e julho de 2024, antes de sessões de treinamento. Foram registradas informações referentes a alimentos consumidos, quantidades, frequência e horários de ingestão. A análise seguiu as recomendações das Dietary Reference Intakes (IOM, 2019) e utilizou as equações de Henry e Rees (1991) para estimativa da necessidade energética. Os resultados apontaram ingestão calórica média de 2204 kcal/dia, substancialmente inferior à necessidade estimada de 3367 kcal/día, caracterizando déficit de 1163 kcal/dia, o que representa apenas 65,5% da necessidade energética total e configura risco de Deficiência Relativa de Energia no Esporte (RED-S). Em relação aos macronutrientes, 21,05% dos atletas consumiram menos de 45% do valor energético total (VET) proveniente de carboidratos, enquanto 68,42% situaram-se na faixa recomendada de 45–65% e 10,53% ultrapassaram esse limite. Quando analisada a ingestão relativa, observou-se média de 2,9 g/kg/dia, abaixo da recomendação de 6–10 g/kg/dia, indicando insuficiência na principal fonte energética para esforços de alta intensidade. Quanto às proteínas, nenhum atleta apresentou consumo inferior a 10% do VET, 78,95% encontraram-se dentro da faixa adequada de 10–35% e 21,05% excederam esse valor; em termos relativos, a média foi de 1,74 g/kg/dia, dentro da recomendação de 1,2–1,7 g/kg/dia. Para os lipídios, 36,84% dos atletas apresentaram ingestão inferior a 20% do VET, enquanto 63,16% situaram-se na faixa recomendada de 20–35%; a média de 0,55 g/kg/dia confirma adequação relativa, apesar da baixa ingestão percentual observada em parte da amostra. O consumo médio de fibras foi de 33 g/dia, ligeiramente abaixo da recomendação de 38 g/dia. A avaliação de micronutrientes revelou deficiências marcantes de cálcio (42,45% da adequação), vitamina A (31,71%), vitamina C (31,73%), vitamina D (36%) e vitamina E (30%), todos nutrientes relevantes para imunidade, saúde óssea e capacidade antioxidante. Em contrapartida, minerais como ferro, zinco, fósforo, cobre e selênio, além das vitaminas B9 e B12, apresentaram ingestão adequada ou superior às recomendações, mas dentro do limite máximo tolerável. Observou-se também consumo elevado de niacina (444,17% da EAR), possivelmente relacionado à alta ingestão de carnes. Os achados demonstram desequilíbrios importantes entre ingestão e necessidade nutricional, sobretudo déficit energético e insuficiência de carboidratos, associados a inadequações de micronutrientes essenciais. Essas condições podem comprometer o desempenho esportivo, a recuperação e aumentar o risco de fadiga precoce e lesões, especialmente pela baixa ingestão de cálcio e vitamina D. Apesar da adequação proteica e de alguns minerais, tais pontos positivos não compensam os déficits identificados. Conclui-se que os atletas necessitam de acompanhamento nutricional individualizado, com foco na ampliação do aporte energético, no aumento do consumo de carboidratos complexos e na inclusão de alimentos fontes de cálcio e vitaminas antioxidantes. Tais ajustes são fundamentais para otimizar a performance, preservar a saúde e prevenir complicações decorrentes da baixa disponibilidade energética. O estudo evidencia a importância da intervenção nutricional especializada no contexto do esporte de alto rendimento.

**Palavras-chave:** Handebol; Ciências da Nutrição e do Esporte; Consumo alimentar