



# Composição corporal de jogadores de futebol americano

Mateus Bok Lee (mateusboklee02@gmail.com)

Pedro Antônio Suzuki de Amorim Beck (pepelino@hotmail.com.br)

Marcia Nacif Pinheiro (marcia.nacif@mackenzie.br)

## INTRODUÇÃO

O futebol americano é um esporte de campo que requer muita agilidade e consiste em uma batalha de conquista de território. O time com a posse de bola deve avançá-la pelo menos 10 jardas (9,1 metros) em no máximo 4 tentativas. Caso tal objetivo seja alcançado, haverá mais 4 ataques tentando percorrer a mesma distância, e assim por diante, se tal meta não for cumprida, a bola será passada para o adversário. Em um campo de 100 jardas, o intuito das equipes é cruzar a extensão do campo adversário por completo com a posse de bola.

O touchdown ocorre quando a linha de centésima jarda é percorrida com a bola em mãos (CORITIBA CROCOCILES, 2013).

É importante levar em consideração que um bom condicionamento físico, peso corporal e porcentagem de gordura adequados, além de características físicas como força máxima e potência muscular melhoram a prática do esporte (PINCETTA, 2016).

No entanto, no Brasil há poucos estudos sobre a comparação de força, composição corporal e potência dos atletas em solo estadual, principalmente nacional (PINCETTA, 2016).

## OBJETIVOS

### GERAL

- Avaliar a composição corporal de jogadores de futebol americano de um clube de São Bernardo do Campo.

### ESPECÍFICOS

- Descrever as características dos jogadores;
- Comparar a composição corporal dos jogadores de acordo com a posição de jogo.
- Avaliar a alimentação dos participantes do estudo.

## METODOLOGIA

A amostra será composta por atletas de um time de futebol americano situado no município de São Bernardo do Campo. Para verificar a composição corporal dos atletas, serão avaliados os dados de peso, altura, circunferências corporais (braço, panturrilha e cintura) e dobras cutâneas (tórax, abdômen e coxa).

As medidas de peso e altura serão utilizadas para o cálculo do índice de massa corporal (IMC) (peso/altura<sup>2</sup>) que será classificado segundo a proposta da Organização Mundial da Saúde (OMS) (WHO, 1998) (17 a 18,4 kg/m<sup>2</sup> = magreza grau I, 18,5 a 24,9 kg/m<sup>2</sup> = eutrofia, 25 a 29,9 kg/m<sup>2</sup> = sobrepeso, 30 a 34,9 kg/m<sup>2</sup> = obesidade grau I, 35 a 39,9 kg/m<sup>2</sup> = obesidade grau II, ≥40 kg/m<sup>2</sup> = obesidade grau III).

A porcentagem de gordura corporal será avaliada pelo protocolo de Jackson e Pollock (1985) e com o auxílio de um equipamento de bioimpedância, da marca Sanny. A classificação do percentual de gordura será feita segundo as referências de Jackson e Pollock (1978).

A alimentação dos atletas será avaliada pelos Marcadores de Consumo Alimentar propostos pelo Ministério da Saúde (2015).

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Presbiteriana Mackenzie, sob número CAAE:50307715.7.0000.0084 e todos os participantes deverão assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Atividades	Meses											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Revisão bibliográfica	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Encaminhamento ao Comitê de Ética												
Coleta de dados	X	X										
Análise e interpretação dos dados				X	X							
Elaboração de resultados e discussão						X	X	X				
Finalização do trabalho de conclusão de curso									X	X	X	X

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PINCETTA, A.. Comparação do perfil físico de jogadores de futebol americano do Rio Grande do Sul de diferentes posições. 2016. 23 f. Monografia (Especialização em Treinamento Desportivo) - Centro Universitário Ritter dos Reis (UniRitter), Porto Alegre, 2018.