

**AVALIAÇÃO NUTRICIONAL EM JOGADORES DE FUTEBOL DO VALE DO RIBEIRA
NA FAIXA ETÁRIA DE 13 A 15 ANOS**

Ana Claudia Schubert Ribeiro Ribeiro¹, Ana Caroline Nascimento Faria¹, Francini Xavier Rossetti¹
Arthur Negrão¹

RESUMO

O futebol é caracterizado pela prática de exercícios intermitentes e de intensidade variável, necessitando de uma alimentação adequada, com quantidades de macronutrientes e micronutrientes adequados para cada jogador, para favorecer na manutenção das reservas de energia para competição, além de promover uma rápida recuperação entre sessões de treino/competição e manter um bom estado de saúde em geral. O objetivo do presente estudo é avaliar o consumo alimentar e o estado nutricional dos atletas de 13 a 15 anos, em escolas de futebol do Vale do Ribeira. Foi avaliado o Índice de Massa Corporal (IMC) através da aferição do peso e altura. A amostra foi composta por 40 atletas em duas cidades, sendo elas: Cajati-SP e Pedro de Toledo-SP. Os atletas responderam a um questionário de marcador de consumo alimentar, e foi feita uma avaliação da composição corporal. A maioria dos atletas encontra-se com IMC adequado para idade. Os resultados do presente estudo, sendo 77,5% apresentaram IMC eutrófica/adequado, ainda assim 15 % apresentaram sobrepeso, 5% apresentaram obesidade e apenas 2,5% apresentaram magreza sugerem que sejam realizadas intervenções nutricionais em futebolistas, visando melhorar o desempenho deles e proporcionar uma reserva de glicogênio muscular, já que a grande maioria se apresenta eutrófica.

Palavras-chave: Futebol. Estado nutricional. Índice de massa corporal.

1 - Centro Universitário Vale do Ribeira-UNIVR, Registro, São Paulo, Brasil.

E-mail dos Autores:
aninhaschubert@hotmail.com
anacarolinefaria2012@gmail.com
francinirossetti@gmail.com
arthur.cecanep@gmail.com

ABSTRACT

Nutritional assessment in football players from Vale do Ribeira in the age group of 13 to 15 years

Football is characterized by the practice of intermittent and variable intensity exercises, requiring adequate nutrition, with adequate amounts of macronutrients and micronutrients for each player, to favor the maintenance of energy reserves for competition, in addition to promoting a quick recovery between sessions. training/competition and maintain good health in general. The aim of the present study is to evaluate the food consumption and nutritional status of athletes aged 13 to 15 years old, in football schools in Vale do Ribeira. The Body Mass Index (BMI) was evaluated by measuring weight and height. The sample consisted of 40 athletes in two cities, namely: Cajati-SP and Pedro de Toledo-SP. Athletes answered a food consumption marker questionnaire, and an assessment of body composition was also performed. Most athletes have an age-appropriate BMI. The results of the present study suggest that nutritional interventions be carried out in football players, aiming only to improve their performance and provide a reserve of muscle glycogen, since the vast majority are eutrophic.

Key words: Football. Nutritional status. Body mass index.

Autor correspondente:
aninhaschubert@hotmail.com
Ana Claudia Schubert Ribeiro.
Av: Marcelo Marietto, 221
Pedro de Toledo-SP, Brasil.
CEP: 11790-000.

INTRODUÇÃO

O início da adolescência é marcado por um período de aumento acelerado no peso e na estatura.

A idade de início, duração e intensidade deste estirão de crescimento, é determinada geneticamente e varia consideravelmente de indivíduo para indivíduo.

É também um momento para desenvolver conhecimentos e habilidades, aprender a gerir emoções e relacionamentos, e adquirir atributos que serão importantes para aproveitar os anos da adolescência e assumir papéis adultos.

A participação do adolescente em atividades desportivas é parte importante do processo de crescimento e desenvolvimento, ajudando na prevenção de diversas patologias tais como a obesidade, o diabetes e a hipertensão.

Além disto, a prática de exercício físico promove a integração social e o desenvolvimento de aptidões que levam a uma maior autoestima e confiança.

O futebol é um dos esportes que mais desperta interesse em jovens, adultos e idosos de ambos os sexos. Esse esporte surgiu na Inglaterra em 1885, chegou ao Brasil em 1894, inicialmente, como um esporte apenas para a elite.

O futebol é caracterizado pela prática de exercícios intermitentes e de intensidade variável, necessitando assim da energia obtida, em sua maior parte, através de atividades aeróbias para o seu desenvolvimento. Nesse contexto, a semana típica de um atleta de alto nível compreende 6 sessões de treinamentos realizadas em 5 dias e ainda um jogo competitivo programado (Souza, Dantas, 2020).

Aproximadamente 88% de uma partida de futebol envolve atividades aeróbias e, os 12% restantes, envolvem atividades anaeróbias de alta intensidade (Guerra e colaboradores, 2001).

Uma correta alimentação no futebol tem um papel determinante na manutenção das reservas de energia para competição, nomeadamente o glicogênio muscular e hepático, para além de promover uma rápida recuperação entre sessões de treino/competição e manter um bom estado de saúde em geral.

O glicogênio muscular desempenha papel-chave na produção de energia durante o

exercício e a fadiga está frequentemente associada à depleção de seus estoques, sendo a exaustão evitada na presença de concentrações adequadas do mesmo (Guerra, e colaboradores, 2001).

Portanto, a dieta de um jogador de futebol deve atender aos gastos energéticos, fornecendo um balanço adequado de proteínas, lipídios e hidratos de carbono, e ainda atingir as recomendações de micronutrientes.

A ingestão de macronutrientes adequada é essencial para fornecer aos jogadores as quantidades corretas de carboidratos, gorduras, proteínas, beneficiando o balanço energético ideal.

O gasto energético médio diário dos jogadores de futebol varia entre 3.150 kcal e 4.300 kcal.

Nutrição e hidratação são fundamentais para a melhora do rendimento do jogador, otimizar a recuperação e promover saúde do jogador (Guerra e colaboradores, 2001).

AS demandas exigidas pelo ritmo de crescimento e pelos treinos tornam os atletas jovens susceptíveis ao consumo alimentar inadequado e a deficiências nutricionais importantes. Essas circunstâncias indicam que o consumo insuficiente de macro e micronutrientes caracterizam um balanço energético negativo, influenciando na vulnerabilidade dos atletas à maior frequência de lesões e doenças infecciosas, disfunções hormonais, osteopenia e osteoporose, maior perda de massa muscular, as quais, aliadas a outros sintomas podem caracterizar a síndrome do overtraining (problema que ocorre quando o atleta faz mais exercícios do que seu corpo é capaz de se recupera) (Souza, Dantas, 2020).

Diante do exposto, o objetivo desse presente estudo é avaliar o consumo alimentar e o estado nutricional dos atletas de 13 a 15 anos, em escolas de futebol do Vale do Ribeira.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de um estudo transversal, avaliando o IMC e consumo alimentar através do marcador do consumo alimentar do Ministério da Saúde.

Os formulários de marcadores de consumo alimentar propõem a avaliação de alimentos consumidos no dia anterior. Esse instrumento permite a identificação de

marcadores positivos ou negativos da alimentação (Brasil, 2015).

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de ética em Pesquisa da UNIVR (CAAE 63555722.9.0000.5490).

O estudo foi realizado em dois locais: Projeto Nova geração na cidade de Cajati-SP, e no Departamento de esporte e cultura na cidade de Pedro de Toledo-SP. O estudo foi realizado no período de agosto de 2022 a novembro de 2022. A coleta compreendeu no mês de outubro de 2022.

Foram incluídos no estudo jovens do sexo masculino com idade de 13 a 15 anos, atletas jogadores de futebol da categoria de base sub-13, sub-14 e no sub-15 que estavam aptos fisicamente e aceitaram participar.

Foram excluídos na pesquisa aqueles com dados incompletos nos questionários, aqueles abaixo de 13 anos e superior a 15 anos de idade, os que não quiseram participar do estudo e portadores de alguma lesão incapacitando-o de comparecer a avaliação. O método que foi utilizado foi um questionário de marcador de consumo alimentar, modelo exemplar do Ministério da Saúde (Brasil, 2015).

Para analisar as medidas antropométricas foram coletados idade, peso e altura para determinar o IMC.

Para aferição do peso foi utilizado uma balança digital ultra slim w910, da linha colors, e para aferir a altura foi utilizado uma fita métrica fixada na parede.

O estudo teve um total na amostra de 40 atletas variando de 13 a 15 anos. Os atletas responderam a um formulário, as questões do formulário eram referentes ao marcador do consumo alimentar, após preenchimento do formulário com as respostas de cada um dos atletas, esses dados simultaneamente foram tabulados, fornecendo um resultado de o consumo alimentar. Em relação ao peso, altura e idade, foram tabulados numa tabela do Microsoft Excel 2010, onde foram realizados os cálculos de IMC e sua classificação, magreza, eutrófica, sobrepeso e obesidade.

RESULTADOS

Dos 40 atletas que participaram da amostra, 77,5% apresentaram IMC eutrófica /adequado, ainda assim 15 % apresentaram sobrepeso, 5% apresentaram obesidade e apenas 2,5% apresentaram magreza (Tabela 1).

Número total de atletas	40 (100%)
Magreza	1 (2,5%)
Eutrófica /Adequado	31 (77,5%)
Sobrepeso	6 (15%)
Obesidade	2 (5%)

Em relação ao marcador de consumo alimentar, foi feitas perguntas para avaliar a alimentação das últimas 24 horas. Do total de atletas (nº 40), metade dos atletas, ou seja, 20 atletas, se alimentam em frente à televisão ou com aparelhos eletrônicos em mãos.

Outra questão feita foi para verificar quais refeições os atletas realizam durante o

dia. Dentre os entrevistados, 82,5% realizam café da manhã, 100% realizam almoço, 65% realizam lanche da tarde e 95% realizam o jantar, totalizando 04 refeições ao dia, as refeições como lanche da manhã e ceias não são feitas.

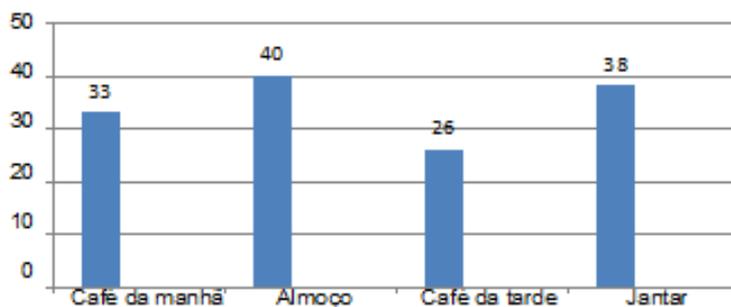


Figura 1 - Referente às refeições realizadas pelos atletas durante o dia e a quantidade de atletas.

As questões do marcador do consumo alimentar tiveram como objetivo identificar padrões de alimentação e comportamentos saudáveis ou não saudáveis. O marcador com

mais consumo foi o feijão e sucos adoçados, e com menos consumo foi macarrão instantâneo e, hambúrguer e embutidos.

Tabela 2 - Resultados do marcador de consumo alimentar realizado com jogador de futebol.

Alimentos	Sim	Não
Feijão	28 (70%)	12 (30%)
Frutas frescas	27 (67,5%)	13 (32,5%)
Legumes e verduras	23 (57,5)	17 (42,5%)
Hambúrguer e embutidos	17 (42,5%)	23 (57,5%)
Sucos adoçados	28 (70%)	12 (30%)
Biscoitos recheados, doces e guloseimas	25 (62,5%)	15 (37,5%)
Biscoitos salgados e macarrão instantâneo	13 (32,5%)	27 (67,5)

DISCUSSÃO

Philippi e colaboradores (2009) destacam que a realização das principais refeições (café da manhã, almoço e janta) e dos lanches intermediários garante ao indivíduo o aporte necessário de energia e uma maior variabilidade de nutrientes para o organismo, no presente estudo, verificam-se que os jogadores só realizam as 4 refeições (café da manhã, almoço, café da tarde e o jantar), deixando de lado os o lanche da manhã e ceia

O consumo de alimentos in natura consumido pelos atletas como 70% feijão 67,5% frutas, 57,2% legumes e verduras apresentaram resultados bons, pois de acordo com o Guia alimentar para população brasileira, o consumo destes alimentos deve ser diariamente, pois são alimentos considerados

saudáveis, sendo estes alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras (Brasil, 2015).

Alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, salgadinhos “de pacote”, refrigerantes e macarrão “instantâneo” são nutricionalmente desbalanceados, sendo considerados alimentos não saudáveis.

Por conta de sua formulação eles são ricos em gorduras ou açúcares e, muitas vezes, simultaneamente ricos em gorduras e açúcares, é comum que apresentem alto teor de sódio (Brasil, 2014), em relação a esse grupo de alimentos podemos perceber que o número de jogadores que consome esses alimentos está moderado, pois o consumo deste grupo ficou entre 32,5% a 70%, resultados menores foram vistos no estudo de Inocêncio (2017) com seguintes resultados guloseimas 44,17% e refrigerante 25%.

Os produtos derivados de carne (embutidos, hambúrgueres, salsichas, salames, linguiças etc.) têm quantidades elevadas de gordura saturada e sódio, devendo ser evitados, vimos nesse estudo que menos da metade (42,5%) consome este tipo de alimentos (Brasil, 2015), Resultados parecidos foram observados no estudo de Assunção (2012) que observou que cerca de 40% dos adolescentes consomem alimentos embutidos.

Em relação à avaliação do estado nutricional, verificou-se que a média da massa corporal e estatura do grupo foram de 56 kg e 1,65 m, respectivamente. Valores semelhantes podem ser encontrados em adolescentes fisicamente ativos no sul do Brasil.

Os valores do IMC mostram uma média que representa $20,44 \pm 1,47$ kg/m², comparando-se ao estudo de Souza, Dantas (2020), apenas um apresentou magreza, e 6 apresentaram obesidade, diferente do estudo de Souza, Dantas (2020) que não apresentaram essa classificação do IMC. Já a classificação como eutrófia aparece semelhante o presente estudo com 77,50% (n=31) com o estudo de Souza, Dantas (2020) com 72,2% (n=13).

CONCLUSÃO

Diante dos resultados expostos, conclui-se que a maioria dos pesquisados apresentaram eutrófia, sendo essencial para o desempenho dos atletas tanto nos treinos como nas competições.

Porém, mesmo a maioria estando com IMC adequado notou consumo de alimentos ultraprocessados, aumentando o risco de problemas acarretados a esse comportamento como obesidade, diabetes, hipertensão, interferindo na disposição para treinar/competir.

O consumo de alimentos industrializados traz uma sobra de energia calórica e pouca nutrição ao organismo.

Consumir vários desses alimentos potencializa os efeitos ao corpo provocando inflamação e obesidade. A má alimentação também pode causar outros danos à saúde dos jovens, como deficiência de concentração, de aprendizado e de memória.

A insuficiência de nutrientes pode provocar, ainda, alterações neurológicas na adolescência, acarretando doenças como: hipertensão, diabetes, alterações articulares e comportamentais, de acordo com Ministério da saúde.

Sendo assim o acompanhamento com nutricionista seria capaz de melhorar a formação de energia, aumentando o rendimento e principalmente, ajudando na recuperação muscular e dos estoques de energia para que o atleta possa cumprir as sessões de treino sem prejuízos de desempenho.

Acompanhamento nutricional ou intervenção seria ideal para ajudar os jogadores a fazerem escolhas corretas em relação a alimentação.

REFERÊNCIAS

1-Assunção, M. C. F. Consumo de carnes por adolescentes do Sul do Brasil. Revista de Nutrição. Vol. 25. Núm. 4. p. 463-472. 2012.

2-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Orientações para avaliação de marcadores de consumo alimentar na atenção básica. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília. Ministério da Saúde. 2015.

3-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2ª edição. Brasília. Ministério da Saúde. 2014.

4-Guerra, I.; Soares, E. D. A.; Burini, R. C. Aspectos nutricionais do futebol de competição. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 7. p. 200-206. 2001.

5-Inocência, M. D. M. Práticas alimentares e marcadores de consumo alimentar em estudantes de Educação Básica. TCC de Graduação em Nutrição. Universidade Regional do Noroeste do estado do Rio Grande do Sul. Ijuí. 2017.

6-Philippi, S.; Aquino, R.; Leal, G.; Palma, D.; Oliveira, F.; Escrivão, M. Necessidades e recomendações nutricionais. In Palma, D.; Oliveira, F.L.C.; Escrivão, M.A.M.S. Guia de nutrição clínica na Infância e na adolescência. Manole. 2009. p.55-67. 2009.

Recebido para publicação em 04/12/2022
Aceito em 25/02/2023