

PERFIL NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE VELA DA CLASSE OPTIMIST
DO IATE CLUBE DE JOINVILLE-SC

Tainara Moreira de Abreu¹, Carine de Freitas Milarch¹

RESUMO

Comer bem é essencial para o bom desempenho físico e para manter uma boa saúde em todas as idades, especialmente para aqueles que praticam exercícios físicos. Quando se trata de adolescentes que praticam esportes, é especialmente importante garantir que elas estejam consumindo alimentos e nutrientes adequados para suas necessidades específicas. O presente estudo tem como objetivo mostrar aos praticantes de vela da classe optimist do late Clube de Joinville SC a importância de manter uma boa alimentação e o alcance de todas as necessidades nutricionais junto a prática do esporte de vela. Trata-se de um estudo descritivo de campo, quantitativo, do tipo transversal, com praticantes de vela da classe Optimist no late Club da cidade de Joinville-SC com idades entre 7 e 15 anos em função da classe esportiva selecionada. Foram utilizados os seguintes instrumentos para coleta de dados: Questionário de Caracterização dos participantes da pesquisa, Anamnese Nutricional e Recordatório 24 horas. O diagnóstico nutricional dos praticantes de vela, segundo o escore Z, evidenciou maior prevalência de sobrepeso. Quando apresentado os dados sobre a ingestão calórica do recordatório alimentar, a proporção de lipídios está acima do recomendado, a ingestão de carboidratos apresentou um pouco abaixo do recomendado, já a ingestão de proteínas mostrou-se dentro do recomendado pelas DRI's. E referente aos alimentos consumidos com maior frequência eram pães refinados, bolachas e achocolatados. Por fim, cada um dos praticantes de vela recebeu um plano individualizado com receitas e orientações nutricionais do Guia alimentar para a população brasileira.

Palavras-chave: Acompanhamento nutricional. Prática esportiva. Alimentação saudável.

ABSTRACT

Nutritional profile of sail practitioners in the optimist class of the yacht club of Joinville/SC

Eating well is essential for good physical performance and maintaining good health at all ages, especially for those who exercise. When it comes to teens playing sports, it's especially important to ensure they are consuming the right foods and nutrients for their specific needs. The present study aims to show sailors in the optimist class of the late Clube de Joinville SC the importance of maintaining a good diet and meeting all nutritional needs while practicing sailing. This is a descriptive, quantitative, cross-sectional field study, with Optimist class sailors at the Yacht Club in the city of Joinville-SC aged between 7 and 15 years old depending on the selected sport class. The following instruments were used for data collection: Characterization Questionnaire of research participants, Nutritional Anamnesis and 24-hour recall. The nutritional diagnosis of sailors, according to the Z score, showed a higher prevalence of overweight. When data on caloric intake from the dietary record is presented, the proportion of lipids is above the recommended level, the carbohydrate intake is slightly below the recommended level, while the protein intake is within the recommended range by the DRI's. And the foods consumed most frequently were refined breads, cookies and chocolate drinks. Finally, each of the sail practitioners received an individualized plan with recipes and nutritional guidelines from the Food Guide for the Brazilian population.

Key words: Nutritional monitoring. Sports practice. Healthy eating.

1 - Associação Educacional Luterana Bom Jesus-IELUSC, Joinville, Santa Catarina, Brasil.

E-mail dos autores:
20200126@ielusc.br
carine.milarch@ielusc.br

INTRODUÇÃO

A prática da vela tem grande relevância no âmbito esportivo brasileiro, sendo considerada uma das modalidades que mais contribuíram para o país conquistar medalhas em competições internacionais, como as Olimpíadas e os Jogos Pan-Americanos (Ruschel e colaboradores, 2009).

Praticar vela requer um alto nível de habilidade física e mental dos atletas envolvidos. A modalidade esportiva envolve a navegação em um barco utilizando a força do vento como propulsor, exigindo dos velejadores um amplo conhecimento das condições do vento, das correntes e das ondas para que possam se movimentar com destreza (Duarte e colaboradores, 2004).

A alimentação é fundamental para o desempenho físico e é extremamente importante para a saúde geral dos praticantes de exercícios físicos em todas as faixas etárias. No caso de crianças que praticam esportes, é necessário prestar atenção especial à adequação do consumo de alimentos e nutrientes (Mcardle, Katch, Katch 2001).

É crucial que crianças e adolescentes que praticam atividades físicas consumam energia e nutrientes suficientes para atender às suas necessidades de crescimento, manutenção dos tecidos e desempenho físico e intelectual.

No entanto, com o aumento da participação precoce de jovens em eventos competitivos e programas intensos de treinamento, os profissionais de saúde devem estar atentos aos comportamentos alimentares que podem ter consequências negativas para a saúde, como desidratação, práticas inadequadas de controle de peso, distúrbios alimentares e uso indiscriminado de substâncias consideradas como melhoradores de desempenho (Departamento de Pediatria da Faculdade de Medicina da Universidade Federal da Bahia, s.d.).

A relevância da alimentação em todas as fases da vida é significativa. Especialmente na infância, a nutrição adequada é crucial não só para garantir a sobrevivência, mas também para o crescimento e desenvolvimento saudáveis (Duarte e colaboradores, 2004).

Assim como os adultos, as crianças que praticam esportes precisam de uma nutrição adequada para manter sua saúde e maximizar seu desempenho.

No entanto, ao contrário dos adultos, a nutrição das crianças deve focar no suporte ao crescimento e desenvolvimento físico saudável (Network, 2015).

Neste sentido, é de grande relevância que o presente estudo seja aplicado com os praticantes de vela da classe optimist do late Clube de Joinville SC, levando em consideração todos os benefícios de ter uma alimentação adequada.

Assim, o presente estudo tem por objetivo mostrar aos praticantes de vela do late Clube de Joinville-SC a importância de ter uma alimentação adequada para o melhor desempenho na prática do esporte.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo de campo, quantitativo, do tipo transversal, com praticantes de vela da classe Optimist no late Club da cidade de Joinville-SC com idades entre 7 e 15 anos em função da classe esportiva selecionada. A amostragem foi não probabilística por conveniência.

Os participantes foram instruídos sobre a pesquisa e os procedimentos a que seriam submetidos por meio de uma reunião realizada no espaço do IATE CLUBE JOINVILLE, anteriormente as coletas de dados. Além disso, foram informados que precisavam manter as suas rotinas habituais de alimentação, hidratação e treino.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa BOM JESUS IELUSC (CAAE:70351123.2.0000.5365) e os responsáveis legais pelos participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), bem como os participantes menores de idade, assinaram o termo de assentimento livre e esclarecido (TALE).

Para a coleta de dados, foi realizada uma consulta individual, previamente agendada, com cada participante acompanhado de um responsável, com duração entre 30 e 50 minutos.

A coleta foi realizada durante o dia, mais precisamente entre 16 e 17h, após o treino de vela. Os dados foram coletados em uma sala do late clube que garantiu o sigilo e privacidade dos participantes.

A avaliação nutricional consistiu na coleta das variáveis antropométricas utilizando uma balança portátil (Balança Eatsmart Digital LCD Branca Multilaser - HC039), os praticantes foram pesados com o mínimo de roupa

possível, vestidos com roupa de jogo, descalços, mantendo-se eretos com os pés juntos e posicionados no centro da balança.

Para as circunferências de cintura, quadril, braço, abdominal e panturrilha foi utilizada a Fita Métrica Adesiva 1,5 metros - Vonder. A estatura foi autorreferida pelos participantes. Os dados coletados foram digitados e armazenados em planilhas eletrônicas do Microsoft Excel.

O IMC foi calculado a partir dos valores críticos de percentis e Escores-Z para as idades dos adolescentes, de acordo com as referências da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2007) considerando os seguintes intervalos para obtenção de diagnóstico nutricional: magreza acentuada ($< \text{Escore-z} -3$); magreza ($> \text{Escore-z} -3$ e $< \text{Escore-z} -2$); eutrofia ($> \text{Escore-z} -2$ e $< \text{Escore-z} +1$); sobrepeso ($> \text{Escore-z} +1$ e $< \text{Escore-z} +2$) e obesidade ($> \text{Escore-z} +2$ e $< \text{Escore-z} +3$) e obesidade grave ($> \text{Escore-z} +3$).

Além disso, foram utilizados os seguintes instrumentos para coleta de dados: Questionário de Caracterização do Atleta (Brandt, 2008), Anamnese Nutricional, Recordatório 24 horas. As informações obtidas a partir do R24 passaram por uma análise usando o programa Dietbox®, que serviu para fornecer dados sobre a quantidade de calorias, proteínas, carboidratos e gorduras presentes na dieta.

Para análise dos dados, utilizou-se o software Excel, onde foram tabulados os dados, bem como realizado a média, desvio padrão e frequências absolutas e relativas.

Após a coleta e análise dos dados, foi feita a intervenção nutricional que se deu por meio da elaboração de planos alimentares qualitativos e individualizados que foram entregues a cada um dos participantes, a fim de mostrar a importância de ter uma alimentação adequada para o melhor desempenho na prática do esporte. Para a realização dos planos alimentares foi utilizado o software Web Diet.

RESULTADOS

Participaram deste estudo, 7 praticantes do esporte da vela, sendo dois do sexo feminino e cinco do sexo masculino, da classe optimist, que inclui as idades entre 7 e 15 anos em função da classe esportiva selecionada.

Após a coleta de dados, foi possível observar que todos praticavam a atividade física apenas uma ou duas vezes por semana, sendo considerados como praticantes do esporte e não como atletas.

Além disso, no que diz respeito à avaliação corporal puderam ser obtidos os seguintes resultados: com relação à massa corporal total, a amostra pesava em média $43,85 \pm 9,22$ kg e apresentavam a média de $1,53 \pm 0,1$ metros de estatura.

Com relação ao diagnóstico nutricional, foi observado que 57% (n=4) dos velejadores foram classificados como sobrepeso, e 43% (n=3) como eutrofia, segundo classificação do IMC utilizando os valores críticos de Escore-Z (Tabela 1).

Tabela 1 - Classificação do estado nutricional de praticantes de vela da categoria optimist em Joinville (SC) de acordo com percentis e escore-Z e índice de massa corpórea (IMC)/idade.

Escore-Z	IMC para idade	n	%
< -3	Magreza acentuada	-	-
> -3 e < -2	Magreza	-	-
> -2 e $< +1$	Eutrofia	3	43
$> +1$ e $< +2$	Sobrepeso	4	57
$> +2$ e $< +3$	Obesidade	-	-
$> +3$	Obesidade grave	-	-

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

No que se diz respeito ao padrão de ingestão diária de energia a média obtida foi $1.657 \pm 616,284$ Kcal/dia. Na distribuição dos percentuais de macronutrientes a média de consumo de lipídios foi encontrada como $37,18 \pm 8,75$ % do VET conforme tabela 2.

Quanto à ingestão de carboidratos a média identificada foi $42,96 \pm 10,79$ e para proteínas $19,11 \pm 6,19$ % do VET.

Quando realizada a distribuição de macronutrientes e valor energético dos planos alimentares a média em relação a ingestão calórica foi de $2.136,07 \pm 409,45$ Kcal/dia. Para os macronutrientes o carboidrato ficou em 57 ± 2 %, proteínas em $16,42 \pm 1,59$ % e lipídios $26,55 \pm 1,83$ % do VET.

Tabela 2 - Macronutrientes e valor energético total de praticantes de vela da categoria optimist em Joinville-SC.

Variáveis	R24*	Plano alimentar*	Recomendação**
VET (Kcal/d)	$1.657 \pm 616,284$	$2.136,07 \pm 409,45$	-
Carboidrato (%)	$42,96 \pm 10,79$	57 ± 2	45 a 65%
Proteína (%)	$19,11 \pm 6,19$	$16,42 \pm 1,59$	10 a 30 %
Lipídio (%)	$37,18 \pm 8,75$	$26,55 \pm 1,83$	25 a 35%

Legenda: *Os dados apresentados foram em média e desvio-padrão. ** DRIs (2019). VET = Valor Energético Total. Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Segundo o recordatório 24 horas, os alimentos mais consumidos pelos praticantes de vela foram pães refinados e biscoitos recheados, pertencentes ao grupo de carboidratos e lipídios, além do consumo frequente de achocolatados.

Por outro lado, foi observado um consumo reduzido de alimentos de outros grupos alimentares como, por exemplo, do grupo de laticínios (leite e derivados) e de frutas, verduras e legumes.

No entanto, foi possível observar frequência no consumo de proteínas de alto valor biológico como carne vermelha, frango e ovos.

Quando questionados sobre a autoavaliação de saúde, as opções de resposta eram: péssima, ruim, regular, boa ou excelente. Todos os participantes responderam que consideram boa.

Referente a qualidade da alimentação, contendo as mesmas opções da questão anterior, três do sexo masculino e um do sexo feminino classificaram como boa, dois do sexo masculino classificaram como regular e um do sexo feminino classificou como ruim.

Na indagação sobre a contribuição da alimentação no desempenho esportivo, onde as opções de resposta eram: nada, pouco, moderadamente, muito ou totalmente, dois velejadores do sexo masculino responderam

nada, um do sexo masculino respondeu pouco, dois do sexo feminino e dois do sexo masculino responderam muito.

Após análise dos resultados obtidos nas anamneses de todos os praticantes de vela, foram elaborados plano alimentares individuais, com valores energéticos e distribuição de macronutrientes de acordo com as recomendações para este público.

Os planos alimentares foram entregues para os praticantes de vela da classe optimist em retorno ao late Club.

DISCUSSÃO

O diagnóstico nutricional dos praticantes de vela, segundo o escore Z, evidenciou maior prevalência de sobrepeso, nota-se a importância de ter o acompanhamento de um(a) nutricionista junto da equipe de praticantes de vela com o intuito de iniciar uma reeducação alimentar a fim de melhorar e manter uma alimentação saudável dos velejadores e consequentemente auxiliar no desempenho esportivo.

Em um estudo sobre anemia e aspectos nutricionais em atletas adolescentes: estudo transversal em agremiação desportiva de referência nacional, envolvendo 298 atletas com idades entre 10 e 17 anos, submetidos à aferição de dobras cutâneas, peso e altura, a

determinação do estado nutricional de adolescentes atletas foi realizada por meio do índice Z IMC/idade. Notou-se que 10% (n=30) incorreram em excesso de peso, sendo que apenas um caso foi classificado como obesidade (Capanema e colaboradores, 2021).

Em outro artigo sobre o perfil nutricional das jogadoras adolescentes de voleibol, realizado com atletas adolescentes do sexo feminino, entre 15 a 16 anos, integrantes da equipe de voleibol EMS Taubaté Funvic do município de Taubaté-SP, um percentual superior a 50% dos jovens atletas incluídos na pesquisa declarada sobre peso, conforme indicado pelo índice de massa corporal (IMC), além de apresentarem excesso em outras duas medidas antropométricas: o percentual de adequação da circunferência do braço e a circunferência da cintura (Figueira, 2020).

Em um estudo onde o objetivo foi comparar o perfil antropométrico de atleta e não atleta, adolescente sub 15 de escola particular do estado do Rio Grande do Sul e de escola pública do estado do Paraná, com a seguinte amostra: Grupo 1= 50 Alunos entre 13 e 15 anos de idade e do Grupo 2= 50, foi constatado que o peso, a altura e o IMC são variáveis que determinam a composição corporal, que interfere no desempenho do atleta. Tanto no grupo de atletas (84,2%) quanto no de não atletas (71,0%), a maioria encontra-se classificado como normal, abrangendo um Índice de Massa Corporal (IMC) entre 17,1 a 24,7 kg/m².

Os resultados do estudo indicam que os atletas apresentam valores de peso, altura e Índice de Massa Corporal (IMC) em conformidade com a literatura e com diversos estudos.

Do ponto de vista antropométrico, 84,2% dos atletas e 71% dos não atletas foram classificados como padrões normais do IMC, evidenciando homogeneidade no grupo em termos de composição corporal. Notavelmente, observe-se que o IMC não exerce influência na performance dessa modalidade esportiva (Rodrigues e colaboradores, 2010).

Quando apresentado os dados sobre a ingestão calórica do recordatório alimentar dos praticantes de vela, os resultados são pensados considerando a importância da distribuição adequada de macronutrientes para melhorar o desempenho atlético e apoiar a recuperação pós-exercício.

Foi possível observar que a proporção de lipídios está acima do recomendado e seu

consumo em excesso pode levar a uma ingestão calórica total elevada. Isso pode contribuir para o ganho de peso, incluindo o acúmulo de gordura corporal. É crucial avaliar se os tipos de lipídios consumidos são saudáveis.

A ingestão de carboidratos apresentou um pouco abaixo do recomendado, sendo a principal fonte de energia para o corpo, especialmente durante atividades físicas intensas.

Um consumo insuficiente pode levar à fadiga precoce, redução da resistência e comprometimento do desempenho atlético, visto que eles desempenham um papel fundamental como fonte de energia durante a atividade física.

Além de prejudicar a manutenção da glicose e a produção de glicogênio muscular e hepático, esta inadequação pode afetar negativamente o consumo de vitaminas e minerais. Esses nutrientes são essenciais para os processos celulares relacionados ao metabolismo energético; contração, reparação e crescimento muscular; defesa antioxidante e resposta imune (Lukaski, 2004).

Já a ingestão de proteínas mostrou-se dentro do recomendado pelas DRI's de 2019, e pode ser discutida em relação à sua contribuição para a recuperação muscular e adaptações ao treinamento (Vitolo, 2003).

Bortoleto e colaboradores, (2014), realizaram um estudo referente aos hábitos alimentares e perfil antropométrico de atletas de ginástica rítmica com idade entre 10 e 14 anos. Os níveis de ingestão calórica diária das atletas apresentaram uma variação

significativa, situando-se entre 724 kcal/dia e 5.510,6 kcal/dia.

Em contrapartida, os valores estimados para esse grupo variaram de um mínimo de 1.789 kcal/dia a um máximo de 2.485 kcal/dia, com uma média de 2.137 kcal/dia. Os resultados encontrados em relação à distribuição percentual dos macronutrientes não estão alinhados com as recomendações da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte de 2009.

A SBME sugere que a ingestão diária de calorias deve oscilar entre 60% e 70% de carboidratos, 25% e 30% de gordura, e 10% e 15% de proteínas. Os dados obtidos mostram uma disparidade em relação a essas recomendações, condicionando a necessidade de avaliação e possível ajuste na composição

nutricional para atender às diretrizes e princípios.

Em relação ao consumo, medido em gramas por quilograma de peso corporal por dia (g/kg/dia), as equipes apresentaram as seguintes proporções: para carboidratos, 6,9 g/kg/dia e 5,48 g/kg/dia, quando a faixa recomendada é de 5 a 8 g/kg/dia; para gordura, 2,63 g/kg/dia e 1,55 g/kg/dia, quando a recomendação é cerca de 1 g/kg/dia; e para proteínas, 2,97 g/kg/dia e 1,82 g/kg/dia, enquanto o recomendado é de até 1,7 g/kg/dia, de acordo com as diretrizes da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte de 2009.

Estes resultados indicam que, em geral, as equipes estão fora das faixas recomendadas para o consumo desses macronutrientes específicos. Apenas cinco das ginastas atingiram as recomendações para a ingestão de carboidratos, e todas essas foram obtidas pela Equipe B.

Entre os 11 atletas avaliados, apenas uma conseguiu se manter dentro dos parâmetros recomendados para o consumo de proteínas, enquanto o excesso excedeu essa recomendação.

Em relação à ingestão de lipídios, todas as dietas limitaram o consumo recomendado. Esses resultados indicam variações significativas nos padrões nutricionais, indicando a necessidade de ajustes para atender às recomendações determinantes.

Na análise do R24, foi observado que os alimentos consumidos com maior frequência eram pães refinados, bolachas e achocolatados, enquanto o consumo de frutas, verduras e legumes não eram consumidos com frequência. Achados semelhantes foram encontrados por Rodrigues e colaboradores (2016), um grupo de adolescentes praticantes de futsal com idade entre 14 e 15 anos.

Neste sentido, o consumo de alimentos industrializados está relacionado com a maior ingestão de energia, gordura saturada ou gordura trans e menor ingestão de fibra alimentar e micronutrientes (D'Avila e Kirsten, 2017), que é preocupante, pois uma alimentação saudável é essencial para o crescimento saudável de crianças e adolescentes (Brasil, 2019).

Além disso, os hábitos alimentares relatados no presente estudo favorecem o desenvolvimento do excesso de peso e podem ser determinantes obesidade e doenças crônicas não transmissíveis mais tarde na vida (Andrade e colaboradores, 2003).

Quando questionado a respeito de sua saúde, os praticantes de vela avaliaram sua condição de saúde como boa e, em geral, relataram uma baixa incidência de doenças.

Com relação a qualidade na alimentação as respostas variaram entre boa, regular e ruim.

Devido às particularidades da adolescência, a alimentação e a nutrição requerem atenção especial, especialmente entre adolescentes praticantes de esportes e atletas.

Isso se deve ao fato de que as necessidades de energia e nutrientes são aumentadas para manter o crescimento físico, a maturação e a prática regular de atividade física durante esse período (Campagnolo e colaboradores, 2008).

CONCLUSÃO

O presente estudo evidenciou a importância da intervenção nutricional para praticantes de esportes, uma vez que o consumo dos macronutrientes, com exceção de proteínas estava fora dos valores recomendados, além de alguns velejadores apresentarem sobrepeso e consumo frequente de alimentos ultra processados como bolachas recheadas e achocolatados.

Por conseguinte, através desta análise evidenciamos que, parte dos pesquisados possuem uma alimentação inapropriada, sendo esta uma situação muito preocupante por se tratar de praticantes de vela adolescentes, que pode acarretar problemas de saúde, perda da qualidade de vida, prejuízos aos estoques de glicogênio muscular, comprometendo assim, o rendimento físico.

Assim, ao final do estudo, os praticantes de vela receberam um plano alimentar individualizado com orientações do Guia alimentar para população brasileira de 2019.

Conclui-se que o acompanhamento nutricional se constitui uma ferramenta fundamental para adequar a alimentação dos praticantes de vela, de maneira a orientar e ajustar os hábitos alimentares deles, contribuindo diretamente na promoção de saúde e na melhora do desempenho no esporte da vela.

REFERÊNCIAS

- 1-Andrade, R.G.; Pereira, R.A.; Sichiari, R. Consumo alimentar de adolescentes com e sem sobrepeso do município do Rio de Janeiro. *Cadernos de Saúde Pública*, 2003. Vol. 19. Num. 5. 2003. p. 1485-1495.
- 2-Bortoleto, M.A.C.; Bellotto, M.L.; Gandolfi, F. Hábitos alimentares e perfil antropométrico de atletas de ginástica rítmica. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 8. Num. 48. 2014. p. 392-403.
- 3-Brandt, R. Estados de humor de atletas da seleção brasileira de vela nos jogos pan-americanos. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano. Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis. 2008.
- 4-Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª edição. Atualizada. Brasília. Ministério da Saúde. 2019.
- 5-Campagnolo, P.D.B.; Gama, C.M.; Petkowicz, R.D. O. Adequação da ingestão dietética de atletas adolescentes de 4 modalidades esportivas. *Revista brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 16. Num. 2. 2008. p. 33-40.
- 6-Capanema, F.D.; Lamounier, J.A.; Ribeiro, J.G.L.; Lima, C.O.V.; Paiva, A.R.D.A.; Quadros, P.R.; Santos, N.C.M. Anemia e aspectos nutricionais em atletas adolescentes: estudo transversal em agremiação desportiva de referência nacional. *Revista Paulista de Pediatria*. Vol. 40. 2021.
- 7-Duarte, R.B.; Mulkay, I.Z.; Pérez, L.C. Valoración de parámetros psicosociales en la selección de talentos para el deporte de velas. *Lecturas: educación física y deportes*. Vol. 73. Num. 10. 2004.
- 8-D'Avila, H.F.; Kirsten, V.R. Energy intake from ultra-processed foods among adolescents. *Revista Paulista de Pediatria*. Vol. 35. Num. 1. 2017. p. 54-60.
- 9-Figueira, K. D.O. Perfil nutricional das jogadoras adolescentes de voleibol. 2020.
- 10-Departamento de Pediatria da Faculdade de Medicina da Universidade Federal da Bahia. (s.d.). Nutrição na Adolescência. http://www.medicina.ufba.br/educacao_medica/graduacao/dep_pediatria/disc_pediatria/disc_prev_social/roteiros/adolescencia/nutri%C3%A7%C3%A3o.pdf. Acesso: em 5/04/2023.
- 11-Lukaski, H.C. Status de vitaminas e minerais: efeitos no desempenho físico. *Nutrição*. 2004.
- 12-McArdle, W.D.; Katch, F.I.; Katch, V.L. *Nutrição para o desporto e o exercício*. Guanabara Koogan. 2001.
- 13-Network, Better Care. Global Social Service Workforce Alliance (2014). *The Role of Social Service Workforce Development in Care Reform*. 2015.
- 14-OMS. Organização Mundial de Saúde. Growth reference data for 5-19 years. 2007. Disponível em: http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_ag e/en/index.html.
- 15-Rodrigues, B.; Spuldaro, L.I.; Biesek, S. Intervenção nutricional em atletas adolescentes praticantes de Futsal de uma Associação Atlética de Curitiba-PR. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 10. Num. 56. 2016. p. 126-135.
- 16-Rodrigues, D.C.; Paula, V.C.; Liberali, R.; Almeida, R. Comparação do perfil antropométrico de atletas e não atletas de futsal adolescentes de escolas no Rio Grande do Sul e Paraná. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. São Paulo. Vol. 2. Num. 4. 2010
- 17-Ruschel, C.; Menezes, F.S.D.; Haupenthal, A.; Hubert, M.; Schütz, G.R.; Cerutti, P.R.; Roesler, H. Incidência de lesões em velejadores brasileiros de diferentes níveis técnicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 15. 2009. p. 268-271.
- 18-Vitolo, M.R. *Nutrição da gravidez a Adolescência*. Rio de Janeiro. Reichmann e Affonso Editores. 2003.

Recebido para publicação em 15/01/2024
Aceito em 10/03/2024