

**ALIMENTAÇÃO, ESTILO DE VIDA E ESTADO NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE BEACH TENNIS: UM ESTUDO NO SUDOESTE DO PARANÁ**

Julia Alessandra Wendt Leite<sup>1</sup>, Ketlyn Lucyani Olenka Rizzotto<sup>2</sup>, Gabriela Datsch Bennemann<sup>2</sup>  
Caryna Eurich Mazur<sup>2</sup>

**RESUMO**

O beach tennis (BT) é um esporte em crescimento no Brasil, mas com poucos estudos sobre o perfil nutricional de seus praticantes. Este estudo teve como objetivo traçar o perfil nutricional, hábitos alimentares e estilo de vida de praticantes de BT no Sudoeste do Paraná, visando preencher lacunas científicas e contribuir com estratégias nutricionais. Realizou-se um estudo transversal quali-quantitativo com 152 praticantes de BT (64,47% mulheres), recrutados aleatoriamente. Os dados foram coletados via questionário online, abordando variáveis antropométricas, índice de massa corporal (IMC), socioeconômicas, consumo alimentar, hábitos de vida e frequência de treinos. A maioria dos participantes apresentou eutrofia (53,95%), idade entre 25-35 anos (40,79%) e renda familiar acima de 5 salários-mínimos (69,08%). O consumo diário de carnes (86,84%) e legumes/verduras (55,92%) foi alto, enquanto alimentos integrais foram consumidos eventualmente (37,5%). Hidratação inadequada (<2L/dia) foi relatada por 65,13%. Suplementos foram utilizados por 63,15% (creatina: 44,73%). O etilismo foi frequente (79,61%), mas tabagismo baixo (15,7%). Os resultados indicam hábitos alimentares parcialmente equilibrados, com destaque para proteínas, mas deficiências em fibras e hidratação. A alta renda e escolaridade sugerem elitização do esporte. O uso de suplementos relacionou-se com maior frequência de jogos, especialmente em categorias intermediárias. Apesar da predominância de eutrofia, há necessidade de orientação nutricional para otimizar hidratação, reduzir consumo de açúcares/frituras e aumentar fibras. O estudo destaca a importância de políticas inclusivas e intervenções nutricionais personalizadas, considerando o perfil socioeconômico e as demandas esportivas.

**Palavras-chave:** Consumo alimentar. Ciências da nutrição e do esporte. Esportes com Raquete.

**ABSTRACT**

Diet, lifestyle and nutritional status of beach tennis players: a study in southwestern Paraná

Diet, lifestyle and nutritional status of beach tennis players: a study in southwestern Paraná. Beach tennis (BT) is a growing sport in Brazil, but there have been few studies on the nutritional profile of its practitioners. The aim of this study was to determine the nutritional profile, eating habits and lifestyle of beach tennis players in the southwest of Paraná, in order to fill scientific gaps and contribute to nutritional strategies. A qualitative-quantitative cross-sectional study was carried out with 152 BT practitioners (64.47% women), recruited at random. Data was collected via an online questionnaire, covering anthropometric variables, body mass index (BMI), socioeconomic variables, food consumption, lifestyle habits and training frequency. Most of the participants were eutrophic (53.95%), aged between 25 and 35 (40.79%) and had a family income of over 5 minimum wages (69.08%). Daily consumption of meat (86.84%) and vegetables (55.92%) was high, while whole foods were consumed occasionally (37.5%). Inadequate hydration (<2L/day) was reported by 65.13%. Supplements were used by 63.15% (creatine: 44.73%). Alcohol consumption was frequent (79.61%), but smoking was low (15.7%). The results indicate partially balanced eating habits, with an emphasis on protein, but deficiencies in fiber and hydration. High income and schooling suggest an elitist approach to sport. The use of supplements was associated with a higher frequency of games, especially in intermediate categories. Despite the predominance of eutrophy, there is a need for nutritional guidance to optimize hydration, reduce consumption of sugars/fried foods and increase fibre. The study highlights the importance of inclusive policies and personalized nutritional interventions, taking into account the socioeconomic profile and sporting demands.

**Key words:** Food consumption. Nutrition and sports sciences. Racquet sports.

## INTRODUÇÃO

O beach tennis (BT) é uma modalidade esportiva a qual surgiu da mistura de tênis tradicional, vôlei de praia e badminton e suas regras e práticas vêm sendo modificadas ao longo dos anos (Confederação Brasileira de Tênis, 2024).

O Beach Tennis é regulamentado pela International Tennis Federation (ITF), que define tanto as regras da modalidade quanto os equipamentos permitidos para uso em torneios e competições.

De acordo com a Confederação Brasileira de Tênis (2024), o BT foi criado em meados do ano de 1987 na província de Ravenna, na Itália. Em 1996 o esporte começou a se profissionalizar. A prática chegou ao Brasil em 2008, no estado do Rio de Janeiro, desde então, o BT tem se expandido rapidamente para outras cidades costeiras do país e não costeiras, conquistando também bastante popularidade em regiões que não são praianas.

O BT é praticado por mais de 1,8 milhões de pessoas espalhadas em todos os continentes, independentemente de sexo e idade.

Na região do Sudoeste do Paraná, em 2021, surgiu a primeira Arena de BT, em Pato Branco-PR, a Arena Wave Beach Sports. Desde então, a prática vem aumentando na região, com arenas localizadas nas cidades de Francisco Beltrão, Dois Vizinhos, Ampére, Realeza, Santo Antônio do Sudoeste, Pinhal de São Bento, e Pato Branco (Letz Play, 2024).

Os campeonatos realizados na região são organizados pela Federação Paranaense de Tênis (FPT), competições oficiais federadas no qual os jogadores somam pontos para as classificações no Paraná, Interclubes Regional, e são realizados outros torneios internos e em locais que não participam da FPT ou que não são credenciados.

Os atletas destacam que, além das competições, o sucesso e a expansão do esporte no país podem ser atribuídos à diversão e ao ambiente agradável durante as práticas. Esses fatores criam uma atmosfera que, naturalmente, incentiva as pessoas a continuarem treinando após o primeiro contato com o esporte, independentemente da faixa etária (Guiducci e colaboradores, 2019).

Nesse contexto, uma dieta adequada é decisiva para os atletas, impactando não apenas sua eficiência durante as partidas, mas

também ajudando na recuperação depois de exercícios intensos na areia (Figueiredo e Rodrigues, 2023).

Sabe-se que a alimentação e a nutrição são elementos cruciais para melhorar o desempenho atlético e para a saúde (Losado, 2016).

Quando bem ajustada, pode diminuir a fadiga, permitindo que o atleta treine por mais tempo e se recupere mais rapidamente entre as sessões de exercícios.

Além disso, uma alimentação equilibrada, rica em todos os nutrientes essenciais para o corpo, ajuda a manter a saúde, preservar a composição corporal, otimizar as vias metabólicas específicas do esporte, promover o armazenamento de energia, retardar a fadiga, contribuir para o ganho de massa muscular e auxiliar na recuperação de lesões ou traumas causados pelo exercício.

A popularidade do BT é crescente no Brasil, no entanto, a produção científica relacionada ao esporte é limitada. Faltam estudos que abordem o impacto do BT em aspectos como a saúde, o desempenho físico e o perfil nutricional dos atletas, principalmente em comparação com os esportes mais tradicionais.

A falta de publicações reflete uma lacuna importante no conhecimento acadêmico sobre essa prática, o que dificulta a formulação de estratégias específicas para treinamento, saúde e desempenho.

Essa carência ressalta a necessidade de investigações mais aprofundadas para contribuir com o desenvolvimento regional, do esporte e saúde dos praticantes.

A justificativa deste estudo fundamenta-se na importância de compreender e investigar o perfil nutricional de atletas praticantes de BT, com foco na análise de seus hábitos de vida. Esse aprofundamento é essencial para entender como a alimentação e os comportamentos influenciam o desempenho esportivo.

Compreender essa relação não só permite que os próprios atletas reconheçam os benefícios de uma alimentação equilibrada e de bons hábitos para um alto desempenho e a qualidade de vida, mas também fornece dados valiosos para os nutricionistas, que poderão desenvolver estratégias mais específicas e personalizadas, atendendo às necessidades específicas dos atletas e promovendo a

otimização do desempenho esportivo e o bem-estar geral.

Além disso, as informações geradas por este estudo podem servir como base para a formulação de políticas públicas externas à promoção da saúde e do esporte, contribuindo para a criação de programas e iniciativas que incentivam práticas alimentares.

O objetivo deste estudo foi traçar um perfil nutricional dos praticantes de BT na região sudoeste do Paraná, considerando que o BT é um esporte relativamente recente no Brasil e está em constante crescimento.

Ainda há muito a ser explorado, especialmente devido à escassez de publicações científicas na área, o que reforça a relevância desta pesquisa para a ampliação do conhecimento e o embasamento de futuras investigações.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A metodologia desta pesquisa trata-se de um estudo quali-quantitativo, transversal de objetivo exploratório, que foi realizado com atletas aleatoriamente recrutados de ambos os sexos, com idade superior a 18 anos, que praticavam BT na região do sudoeste do Paraná. Os dados foram coletados no período de novembro de 2024 a janeiro de 2025.

Os dados relacionados ao perfil nutricional dos praticantes de BT, foram coletados por meio da aplicação de um questionário pela ferramenta online Google Forms®. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisas em Seres Humanos da Universidade Estadual do Oeste do Paraná sob o número 84703024.5.0000.0107. A participação foi voluntária e ocorreu mediante o preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O questionário foi divulgado através de plataformas de mídias digitais e QR code, enviados nos grupos de Whatsapp das arenas. Os atletas também foram contatados por meio de divulgação nas arenas de BT da região sudoeste do Paraná.

As variáveis coletadas incluíram: idade, peso, altura, hábitos alimentares e de vida, como tabagismo, etilismo, uso de suplementos,

ingestão hídrica, nível de escolaridade, perfil socioeconômico, perfil de atividade física, frequência semanal de participação em jogos, presença de doenças crônicas, presença de intolerâncias ou alergias alimentares, profissão, hábitos de pedir comida (delivery) e consumo de alimentos fora de casa.

Foi utilizado o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) e classificado de acordo com o preconizado pela Organização Mundial de Saúde (2000).

Os dados foram exportados para uma planilha eletrônica para posterior análise. As variáveis qualitativas, como hábitos alimentares e de vida, foram categorizadas e representadas por frequências e porcentagens.

As variáveis quantitativas, como peso, altura e idade, foram verificadas por meio de estatísticas descritivas.

Além disso, para uma análise mais fidedigna entre categorias, é essencial considerar a distribuição da amostra. Por este motivo foram utilizadas apenas as C, D e E.

## RESULTADOS

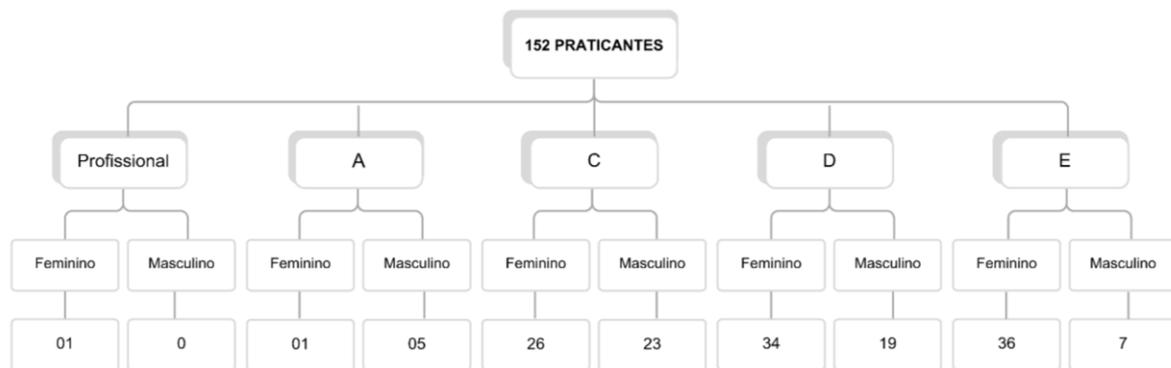
### Amostra

A amostra final foi composta por 152 participantes, com predominância do sexo feminino (n= 98; 64,47%) e das categorias intermediárias (n= 49; 53; 67,11%) e iniciais (n= 43; 28,29%).

Na Figura 1 está exposto o número de indivíduos que responderam a pesquisa, de acordo com a categoria em que joga os campeonatos de BT:

### Perfil antropométrico da amostra

A amostra final foi classificada pelo IMC, idade e sexo. Sendo os mais prevalentes IMC eutrófico (n= 53,95%), idade de 25 a 35 anos (n= 40,79%) e sexo feminino (n= 64,47%). Na tabela 1 está exposto as classificações com o número da amostra seguido da porcentagem, de acordo com a categoria em que joga os campeonatos de BT:



**Figura 1** - Distribuição geral da amostra do estudo por categoria e sexo.

Fonte: dados da pesquisa. O nível A é para os mais avançados, com técnica apurada, condicionamento físico excelente e domínio de todos os golpes, além de experiência em competições. O nível B inclui jogadores intermediários-avançados, com técnica sólida e participação em torneios, mas ainda em aprimoramento de consistência e tática. O nível C abrange intermediários que dominam o básico e trocam bolas com regularidade, mas cometem erros em rallies mais rápidos ou golpes técnicos. O nível D é para iniciantes-intermediários, que estão desenvolvendo fundamentos e têm limitações em situações de pressão ou bolas complexas. Por fim, o nível E é para verdadeiros iniciantes, que estão aprendendo as regras, os movimentos básicos e ainda não têm consistência nos golpes, mas começam a se familiarizar com o esporte.

**Tabela 1** - Distribuição do perfil antropométrico (IMC), e demográfico (idade e sexo) dos praticantes de beach tennis, conforme a categoria em que competem.

	Profissional		A		C		D		E		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
IMC	Baixo peso	0	0	0	0	0	0	1	1,89	1	2,33	2	1,32
	Eutrofia	1	100	4	66,66	24	48,97	33	62,26	20	46,51	82	53,95
	Sobrepeso	0	0	1	16,66	18	36,73	11	20,75	13	30,23	43	28,29
	Obesidade grau I	0	0	1	16,66	7	14,3	7	13,21	8	18,60	23	15,13
	Obesidade grau II	0	0	0	0	0	0	1	1,89	1	2,33	2	1,32
Idade	18 a 24 anos	1	100	2	33,33	8	16,33	7	13,21	11	25,60	29	19,08
	25 a 35 anos	0	0	2	33,33	20	40,82	27	51	13	30,23	62	40,79
	36 a 46 anos	0	0	2	33,33	19	38,77	15	28,30	13	30,23	49	32,24
	47 a 57 anos	0	0	0	0	2	4,08	4	7,55	5	11,62	11	7,24
	Mais de 58 anos	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2,32	1	0,66
Sexo	Feminino	1	100	1	17	26	53,06	34	64,15	36	83,72	99	64,47
	Masculino	0	0	5	83	23	46,94	19	35,85	7	16,28	54	35,53

### Caracterização do perfil socioeconômico e escolaridade da amostra

Na tabela 2 são identificadas as classificações dos participantes pelo nível de escolaridade e renda familiar per capita de

acordo com a categoria em que joga os campeonatos de beach tennis, sendo a maior concentração de respostas escolaridade pós-graduação (n=38,32%) e renda familiar acima de 5 salários-mínimos (n= 69,08%).

**Tabela 2** - Distribuição do nível de escolaridade e renda familiar per capita dos praticantes de beach tennis, conforme a categoria em que competem.

	Profissional		A		C		D		E		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Formação	Ensino fundamental completo e incompleto		0	0	0	0	1	2	1	2,3	2	1,3		
	Ensino médio completo		1	100	0	0	6	12,2	5	9	7	16,27	21	13,64
	Ensino médio incompleto		0	0	2	33	0	0	0	0	1	2,3	1	0,65
	Ensino superior completo		0	0	0	0	19	38,7	19	36	16	37	54	35,06
	Ensino superior incompleto		0	0	3	50	4	8,16	3	6	3	6,9	13	8,55
	Pós-graduação		0	0	1	17	20	40,6	24	46	14	32,45	59	38,32
Renda familiar per capita em salários-mínimos	Não respondeu		0	0	0	0	1	2	1	2,3	2	1,3		
	1 a 3		0	0	1	16,6	5	10,2	5	9,4	3	6,98	14	9,21
	3 a 5		0	0	2	33,3	10	20,4	13	24,5	7	16,28	33	21,71
	+ que 5		1	100	3	50	34	69,4	35	66	33	76,7	105	69,08

Fonte: dados da pesquisa.

Outro dado investigado foi as profissões dos participantes, na qual as principais relatadas foram empresário, professor e advogado, com 14,47%, 11,18% e 5,92%, respectivamente.

### Caracterização do consumo alimentar da amostra

A amostra foi analisada pelo consumo e frequência de cada grupo alimentar. Na Tabela 3 está exposto as classificações com o número da amostra seguido da porcentagem, de acordo com a categoria em que joga os campeonatos de BT:

Sobre a ingestão hídrica, variou-se de menos de um litro por dia a mais de dois litros ao dia e observou-se que 61,18% dos participantes costumam monitorar a ingestão de água diária, enquanto 38,82% relataram não monitorar.

Dentre eles, 14,47% ingerem cerca de menos de um litro de água diária, 50,66% ingerem de um a dois litros e 34,87% ingerem mais de dois litros.

Dentre os participantes, 63,15% relataram utilizar suplementos alimentares, sendo os mais frequentes, Creatina (44,73%), Whey Protein (32,23%) e Vitaminas ou polivitamínicos (28,94%).

**RBNE**  
**Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**

**Tabela 3** - Frequência de consumo de diferentes grupos alimentares (frutas, legumes/verduras, carnes, alimentos integrais, leites e derivados, frituras e doces) entre os praticantes de beach tennis, conforme a categoria em que competem.

	Profissional		A		C		D		E		TOTAL		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
	Todos os dias	1	100	0	0	17	34,7	23	43,40	19	44,18	60	39,47
	2 a 3x semana	0	0	2	33,33	14	28,57	22	41,51	16	37,20	54	35,53
Frutas	1x na semana	0	0	1	16,66	6	12,24	2	3,77	0	0	09	5,92
	Eventualmente	0	0	3	50	12	24,49	4	7,54	8	18,60	27	17,76
	Nunca	0	0	0	0	0	0	2	3,77	0	0	2	1,32
	Todos os dias	0	0	1	16,66	20	40,81	35	66,03	29	67,44	85	55,92
	2 a 3x semana	1	100	1	16,66	13	26,53	15	28,30	4	9,30	34	22,37
Legumes/ hortaliças	verduras/ 1x na semana	0	0	1	16,66	3	6,12	0	0	2	4,65	6	3,95
	Eventualmente	0	0	3	50	8	16,32	2	3	5	11,62	18	11,84
	Nunca	0	0	0	0	5	10,2	1	1,88	3	6,97	9	5,92
	Todos os dias	1	100	5	83,33	38	77,55	49	92,45	39	90,70	132	86,84
	2 a 3x semana	0	0	1	16,66	8	16,32	3	5,66	4	9,30	16	10,53
Carnes	1x na semana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Eventualmente	0	0	0	0	3	6,12	0	0	0	0	3	1,97
	Nunca	0	0	0	0	0	0	1	1,88	0	0	1	0,66
	Todos os dias	0	0	0	0	10	20,40	16	30,18	9	20,93	35	23,03
	2 a 3x semana	1	100	1	16,66	12	24,48	8	15,1	7	16,27	29	19,08
Alimentos integrais	1x na semana	0	0	0	0	4	8,16	4	7,54	3	9,97	11	7,24
	Eventualmente	0	0	5	83,33	17	34,7	17	32	18	41,86	57	37,5
	Nunca	0	0	0	0	6	12,24	8	15,10	6	13,95	20	13,16
	Todos os dias	0	0	3	50	23	46,93	20	37,70	24	55,81	70	46,05
	2 a 3x semana	1	100	2	33,33	11	22,44	24	45,28	11	25,58	49	32,24
Leites e derivados	1x na semana	0	0	0	0	3	6,12	2	3,77	0	0	5	3,29
	Eventualmente	0	0	1	16,66	10	20,4	7	13,2	8	18,6	26	17,11
	Nunca	0	0	0	0	2	4,08	0	0	0	0	2	1,32
Frituras	Todos os dias	0	0	0	0	2	4,08	0	0	2	4,65	4	2,63

	2 a 3x semana	1	100	4	66,66	15	30,61	16	30,18	7	16,27	43	28,29
	1x na semana	0	0	1	16,66	8	16,32	13	24,52	7	16,27	29	19,08
	Eventualmente	0	0	1	16,66	23	46,93	21	39,62	26	60,46	71	46,71
	Nunca	0	0	0	0	1	2,04	3	5,66	1	2,32	5	3,29
	Todos os dias	1	100	3	50	9	18,36	10	18,86	7	16,27	30	19,74
	2 a 3x semana	0	0	2	33,33	20	40,81	23	43,40	18	41,86	63	41,45
Doces	1x na semana	0	0	1	16,60	4	8,16	3	5,66	5	11,62	13	8,55
	Eventualmente	0	0	0	0	15	30,61	16	30,18	12	27,90	43	28,29
	Nunca	0	0	0	0	1	2,04	1	1,88	1	2,32	3	1,97

Fonte: dados da pesquisa.

### Caracterização dos hábitos de vida e perfil de saúde da amostra

Referente ao consumo de bebidas alcoólicas, 79,61% dos participantes relataram consumo de bebidas alcoólicas e 20,39% não consomem. Nesse sentido, relataram uma frequência de consumo em 50,66% uma vez na semana, 28,29% de duas a três vezes na semana, e 0,66% consomem diariamente. Já em relação ao tabagismo, a grande maioria dos participantes (84,30%) declarou não fumar.

Outro dado investigado foi sobre o hábito de realizar refeições fora de casa. A pesquisa revelou que a maioria dos participantes realizam refeições fora de casa (71,71%).

E, dentre essas refeições, o almoço foi a mais citada (43,12%), seguido pelos lanches (13,76%). Além disso, investigou-se a frequência com que os participantes utilizam serviços de entrega. Os resultados mostraram que 79,61% afirmaram recorrer a essa opção, porém a frequência mais comum foi de apenas uma vez por semana (43,51%).

A frequência de treinos variou entre zero a sete dias por semana, com a maioria dos participantes treinando ao menos uma vez na semana (49,34%). Já, nesse sentido, a frequência de jogos na semana variou de 1 vez na semana a 7 dias na semana, na qual a maioria dos participantes jogam de duas a três

vezes na semana (61,84%). Além do BT, 68,42% dos participantes relataram praticar outras modalidades esportivas, dentre eles, sendo a musculação a mais citada (81,73%), seguido do futebol/futsal (12,5%).

Ao investigar a presença de intolerâncias e alergias alimentares, dentre os praticantes de BT, foi possível observar que 18,31% da amostra relatou alguma restrição alimentar, sendo as mais comuns intolerâncias à lactose e ao glúten.

A análise das doenças crônicas entre os praticantes de BT revelou que 90,85% dos participantes não apresentaram nenhuma condição diagnosticada. No entanto, 2,61% relataram hipertensão arterial, enquanto 1,31% apresentaram doenças como obesidade, diabetes mellitus tipo 1 e 2, asma e lúpus seguidos de 0,65% apresentando psoríase e lipedema/bronquite.

### Relação entre frequência de jogos e uso de suplementos alimentares de três categorias

Na tabela 4 são identificadas a frequência de jogos e uso de suplementos alimentares entre os praticantes de beach tennis, conforme a categoria em que competem, C, D ou E. Com a maioria dos participantes da categoria D fazendo uso de suplementos (n= 68%).

**Tabela 4** - Frequência de jogos e uso de suplementos alimentares (creatina, whey protein, vitaminas e polivitamínicos) entre os praticantes de beach tennis, conforme a categoria em que competem.

		C		D		E	
		n	%	n	%	n	%
Uso de suplementos	Sim	32	65	36	68	26	60
	Não	17	35	17	32	17	40
Uso de suplementos	Creatina	23	47	30	57	14	33
	Whey Protein	18	37	19	36	11	26
	Todos os dias	0	0	1	2	0	0
	4 a 5x na semana	5	10	14	26	6	14
Frequência de jogos	2 a 3x na semana	41	84	31	58	19	44
	1x na semana	3	6	7	13	18	42
	Não joga	0	0	0	0	0	0

Fonte: dados da pesquisa.

## DISCUSSÃO

A amostra foi composta na maioria pelo sexo feminino, pode-se refletir que a inclusão crescente de mulheres no esporte é um reflexo da luta por igualdade de gênero e do reconhecimento das capacidades femininas em diversas modalidades.

Historicamente, os esportes sempre foram dominados pelos homens, tanto em participação, quanto em visibilidade e reconhecimento.

No entanto, o cenário tem mudado significativamente, com um aumento da presença feminina em competições, treinamentos e até mesmo no âmbito profissional do esporte.

De acordo com Rubio e Veloso (2019), a inserção das mulheres no esporte representa um avanço que, mesmo diante de restrições, desafiou os limites físicos e comprovou sua capacidade de competir em modalidades exaustivas, contrariando argumentos médicos baseados em diferenças biológicas.

Em relação ao estado nutricional, o fato da maioria dos participantes apresentarem eutrofia percebe-se um resultado positivo, pois indica que mais da metade dos participantes mantém atividade física regular, o que está diretamente relacionado a menores riscos de doenças crônicas não transmissíveis, Diretrizes

da Organização Mundial da Saúde, 2020, (Bull e colaboradores, 2020).

Além disso, tais dados quando comparados aos dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), (2023), apenas 30,19% da população brasileira se encontrava em eutrofia.

Dentre as intolerâncias e alergias mais citadas, ambas afetam a microbiota intestinal. De acordo com Hupalowski (2019), o exercício físico de resistência traz benefícios sob a microbiota intestinal, uma microbiota equilibrada desempenha um papel essencial na absorção de nutrientes, no fortalecimento do sistema imunológico e na maturação das células epiteliais. Quando ocorre um desequilíbrio nessa microbiota, conhecida como disbiose, podem surgir diversas doenças associadas.

No que diz respeito às doenças crônicas entre os praticantes o fato da maioria dos participantes não apresentarem nenhuma condição diagnosticada, o que indica uma população majoritariamente saudável.

Em relação à hidratação, embora a maioria dos praticantes de esporte no estudo ingira entre 1 a 2 litros de água por dia, a ingestão hídrica de muitos ainda não atende à recomendação mínima sugerida pelo Institute of Medicine, que estabelece uma ingestão adequada de 3,7 litros por dia para homens e 2,7 litros por dia para mulheres adultos.

Segundo Muttoni (2017), hidratação é um aspecto essencial da nutrição adequada, pois uma reposição insuficiente de líquidos pode resultar em efeitos negativos, como a redução da força muscular, maior predisposição a câibras e risco de hipertermia, o que pode comprometer o desempenho.

No que se refere ao consumo de bebidas alcoólicas, isso indica que, embora o consumo não seja diário para a maioria, ele ainda ocorre de forma regular.

De acordo com Giacomelli, e colaboradores (2019), o consumo de álcool afeta o desempenho atlético devido à desidratação, redução de nutrientes, interfere o sono reparador e a recuperação.

Quanto ao tabagismo, a baixa prevalência de fumantes na amostra pode estar relacionada ao perfil dos praticantes de BT, que, por serem fisicamente ativos, possivelmente adotam hábitos de vida mais saudáveis.

No entanto, vale destacar que, mesmo em uma porcentagem menor, o consumo de tabaco entre atletas ainda representa um fator de risco importante.

De acordo com a OMS, o tabagismo está fortemente associado ao aumento do risco de doenças cardiovasculares e respiratórias, além de ser um fator determinante para o desenvolvimento de mais de 20 tipos diferentes de câncer e outras condições de saúde prejudiciais.

Acerca dos suplementos alimentares, os dados observados indicam que uma parcela significativa dos praticantes de BT busca estratégias nutricionais para otimizar a performance esportiva, recuperação muscular e saúde geral.

Como de acordo com Maughan e colaboradores, (2018), os suplementos esportivos, quando utilizados de forma estratégica, podem otimizar o desempenho físico, auxiliando na recuperação muscular, aumentando a resistência, a força e a potência, além de reduzir a fadiga e melhorar a composição corporal. Alguns ainda apresentam benefícios indiretos, como a modulação do sistema imunológico e a prevenção de deficiências nutricionais.

Referente ao hábito de realizar refeições fora de casa, o comportamento verificado pode estar relacionado à rotina dos praticantes, que muitas vezes conciliam trabalho, compromissos e treinos, tornando a

alimentação fora do domicílio uma opção mais prática.

Nesse sentido, outro dado investigado foi sobre a utilização de serviços de entrega. Considerando a praticidade e a acessibilidade dos aplicativos de entrega no dia a dia, esse resultado pode ser considerado relativamente baixo, indicando que, apesar de ser uma alternativa, a maioria dos participantes ainda opta por outras formas de alimentação na maior parte do tempo.

Dentre as atividades físicas extras, além do BT, foi o treinamento de força (musculação), essa rotina é positiva, pois previne lesões, melhora a postura, desenvolve e fortalece os músculos do corpo (Junior, 2023).

Já esportes de equipe, citados também nessa pesquisa, como o futebol e o futsal, podem proporcionar benefícios complementares, como melhora da aptidão física (Ortiz, 2014).

No que se refere ao perfil socioeconômico, o fato da maioria dos participantes apresentarem uma renda per capita familiar de mais de 5 salários-mínimos, pode indicar que o BT é um esporte que, em grande parte, tem se tornado elitizado. Isso ocorre porque, geralmente, a prática desse esporte exige infraestrutura específica, como quadras de areia, além do custo de adesão a clubes ou aluguéis das quadras, aulas especializadas e o custo dos equipamentos para a prática (raquetes, bolas, etc.), o que pode limitar a participação de pessoas de classes sociais mais baixas.

Além disso, em relação à escolaridade, apresentado na tabela 2, tais dados podem indicar que a prática do BT está mais presente entre indivíduos com maior nível de escolaridade, possivelmente devido a fatores como acesso a lazer, recursos financeiros e conscientização sobre a importância da atividade física para a saúde.

Os participantes da pesquisa apresentaram um padrão alimentar diversificado, com prevalência de consumo diário para alguns grupos alimentares e consumo esporádico para outros.

Observou-se que grande parte dos participantes consomem frutas todos os dias, e consumo diário de verduras, legumes e hortaliças.

Esses dados são positivos, pois está associada a menor mortalidade por doença cardíaca isquêmica, hipertrigliceridemia,

síndrome metabólica, um menor risco de câncer (Bazzano e colaboradores, 2002; Castanho, e colaboradores, 2012; Farvid e colaboradores, 2016).

Por outro lado, a porcentagem foi maior dentre os participantes que consomem alimentos integrais apenas eventualmente, o que pode indicar uma ingestão insuficiente de fibras e nutrientes importantes associada a uma redução significativa dos níveis de glicose, pressão arterial e de lipídeos séricos (Bernaud e Rodrigues, 2013).

O consumo de proteínas também se mostrou elevado, com alta ingestão diária de carne e alto consumo de leite e derivados todos os dias.

De acordo com Muttoni, (2017), para atletas, a ingestão adequada de proteínas é fundamental para o crescimento e a preservação da massa muscular, desempenhando um papel essencial na melhoria do desempenho esportivo.

Diante disso, conforme destacado por uma ingestão adequada de energia é fundamental na dieta do atleta, pois sustenta as funções fisiológicas, garante o consumo ideal de macro e micronutrientes e contribui para o ajuste da composição corporal.

A análise dos hábitos alimentares dos praticantes de BT nas categorias C, D e E revelou diferenças na frequência e na qualidade do consumo alimentar.

Considerando que a categoria C é a mais alta, seguida da D e, por fim, da E, esperava-se uma maior adesão aos padrões alimentares saudáveis à medida que a categoria aumenta, dado que atletas com melhor desempenho geralmente adotam uma alimentação mais equilibrada para melhorar seu rendimento esportivo.

Essa análise revelou que o consumo de frutas foi regular em todas as categorias, mas não aumentou proporcionalmente com a progressão. Já a ingestão de verduras, legumes e hortaliças foi mais expressiva nas categorias D e E, enquanto o consumo de alimentos integrais foi mais frequente na categoria D, indicando oportunidades de melhoria na ingestão de fibras e carboidratos complexos.

O consumo de carnes foi alto em todas as categorias, evidenciando a prioridade dada à ingestão de proteínas, enquanto o consumo de leites e derivados foi maior na categoria E, possivelmente devido a preferências alimentares ou falta de uma dieta estruturada.

Além disso, o consumo de frituras foi mais evidente nas categorias C e D, e o consumo de doces foi similar em todas as categorias, mostrando uma ingestão relativamente alta desses alimentos, independentemente do nível de desempenho.

Em síntese, os resultados indicam que a progressão nas categorias não garante, por si só, uma alimentação mais saudável. Isso reforça a necessidade de orientação nutricional especializada para os praticantes, visando otimizar o desempenho esportivo e promover a saúde geral, independentemente da categoria em que se encontram e reforça a importância do papel do nutricionista na área do exercício e esportes.

Além disso, buscou-se explorar a relação entre o uso de suplementos e a prática de exercício físico, neste caso frequência de jogos, analisando dados nas categorias C, D, e E.

A análise dos dados revela uma relação entre a frequência de jogos e o uso de suplementos entre os praticantes de BT nestas categorias. Observa-se que o uso de suplementos, como creatina e whey protein, é mais prevalente entre aqueles que praticam jogos com maior frequência.

Por exemplo, nas categorias C e D, onde a maioria dos praticantes joga de 2 a 3 vezes por semana, o uso de creatina é mais expressivo. Já na categoria E, onde a frequência de jogos é menor, o uso de creatina diminui. Isso sugere que a creatina é mais utilizada por praticantes que mantêm uma rotina de exercícios mais intensa e regular.

O consumo de whey protein também segue um padrão semelhante, sendo mais comum nas categorias C e D, que têm uma frequência moderada de jogos.

Na categoria E, com menor frequência de jogos, o uso de whey protein diminui. Isso indica que o whey protein é preferido por aqueles que se exercitam com maior regularidade, mas não necessariamente diariamente.

Por outro lado, o uso de vitaminas e polivitamínicos é mais frequente na categoria E, que tem uma frequência menor de jogos. Isso pode refletir uma preocupação com a saúde geral e a reposição de micronutrientes, especialmente entre aqueles que praticam exercícios de forma menos intensa ou esporádica.

Praticantes que jogam de 4 a 5 vezes por semana tendem a utilizar mais

suplementos, como creatina e whey protein, possivelmente para suportar uma rotina de treinos mais exigente.

Já aqueles que jogam apenas 1 vez por semana (categoria E) apresentam um uso menor de suplementos. Isso sugere que a suplementação é menos prioritária para quem pratica atividades físicas de forma mais recreativa ou menos intensa, devido possivelmente ao menor desgaste físico.

Em síntese, a relação entre o uso de suplementos e a frequência de jogos é evidente que praticantes que se engajam em atividades físicas com maior regularidade e intensidade tendem a utilizar mais suplementos, como creatina e whey protein.

Por outro lado, aqueles com uma rotina de exercícios menos frequente ou intensa fazem menos uso desses produtos, priorizando, em alguns casos, apenas vitaminas e polivitamínicos para garantir a saúde geral. Esses achados reforçam a importância de alinhar a suplementação às demandas específicas de cada praticante, considerando sua frequência e intensidade de exercícios.

O presente estudo apresentou algumas limitações, como a dificuldade em garantir que todos os praticantes de BT da região respondessem aos questionários, visto que foi online, o que pode ter influenciado a representatividade dos dados.

Além disso, a escassez de atletas profissionais na região estudada limitou a análise de um perfil mais específico de alto rendimento. Outro desafio foi a falta de estudos científicos sobre BT, especialmente no contexto nutricional, o que restringiu a base de referências para comparação e discussão dos resultados.

Ressalta-se ainda que este trabalho não realizou análises inferenciais uma vez que seu objetivo foi traçar um perfil descritivo dos praticantes, oferecendo subsídios para pesquisas futuras que possam explorar relações de causa e efeito ou aprofundar aspectos específicos.

Essas limitações reforçam a necessidade de mais investigações na área, com amostras maiores e metodologias diversificadas, para ampliar o entendimento sobre o perfil nutricional e de saúde dos praticantes desse esporte emergente.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que a nutrição e o estilo de vida são fundamentais para o desempenho esportivo dos praticantes de BT. A adoção de hábitos alimentares equilibrados, com ênfase no consumo adequado de proteínas, vegetais e hidratação, aliada ao uso criterioso de suplementos, pode otimizar a performance e promover a saúde.

No entanto, é necessário reforçar orientações sobre a redução de açúcares, frituras e o aumento do consumo de alimentos integrais.

Além disso, o estudo evidenciou que o BT tende a ser mais acessível a indivíduos de maior renda e escolaridade, destacando a importância de políticas públicas que promovam a inclusão e a democratização do esporte.

A pesquisa contribui para o entendimento do perfil nutricional desses atletas, oferecendo subsídios para futuros estudos e estratégias nutricionais personalizadas, considerando o crescimento do esporte e a escassez de publicações científicas na área.

## REFERÊNCIAS

- 1-Bazzano, L.A.; He, J.; Ogden, L.G.; Loria, C.M.; Vupputuri, S.; Myers, L.; Whelton, P.K. Fruit and vegetable intake and risk of cardiovascular disease in US adults: the first National Health and Nutrition Examination Survey Epidemiologic Follow-up Study. *The American journal of clinical nutrition*. Vol. 76. Num. 1. p. 93-99. 2002.
- 2-Bernaudo, F.S.R.; Rodrigues, TC. Fibra alimentar: ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo. *Arq Bras Endocrinol Metab*. Vol. 57. Num. 6. 2013.
- 3-Bull, F.C.; Al-Ansari, S.S.; Biddle, S. Diretrizes da Organização Mundial da Saúde de 2020 sobre atividade física e comportamento sedentário. *Revista Britânica de Medicina Esportiva*. Num. 54. 2020. p. 1451-1462.
- 4-Castanho, G.K.F.; e colaboradores. Consumo de frutas, verduras e legumes associado à Síndrome Metabólica e seus componentes em amostra populacional adulta. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 18. Num. 2. 2012. p. 385-392.

5-Confederação Brasileira de Tênis. 2024. Departamento de Tênis de Praia. Disponível em: <https://cbt-tenis.com.br/>.

6-Farvid, M. S.; e colaboradores. Consumo de frutas e vegetais na adolescência e início da idade adulta e risco de câncer de mama: estudo de coorte de base populacional. *BMJ*. Vol. 353. 11 de maio de 2016.

7-Giacomelli, K.B.; Santos, P.R.; Nepomuceno, P.; Barros, A. Efeitos do consumo de álcool no desempenho e recuperação do exercício físico. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 82. 2019. p.1009-1016.

8-Guiducci, A.; Danailof, K.; Aroni, A.L. Beach Tennis: a opinião de professores e atletas sobre a modalidade. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. Vol. 18. Num. 01. 2019. p. 25-32

9-Hupalowski, N.N. Influência do exercício físico na microbiota intestinal: uma revisão narrativa. *UFRGS Lume - Repositório Digital*. Porto Alegre. 2019.

10-Figueiredo, L.H.; Rodrigues, L.H. Hidratação em praticantes de beach tennis. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 17. Num. 104. 2023. p. 306 - 312.

11-Junior, D.G.S. Benefícios da prática de musculação no condicionamento físico para indivíduos adultos nas academias. *Revista Internacional Sete de Saúde*, São José dos Pinhais. Vol. 2. Num. 6. 2023. p. 1468-1484.

12-Letz Play. 2024. Disponível em: <https://letzplay.me/home>.

13-Losado, F.; Ceni, G.C. Avaliação nutricional de atletas de futsal do norte do RS com e sem histórico de orientação nutricional. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 57. 2016. p. 296-305.

14-Maughan, R.; e colaboradores. Declaração de consenso do COI: suplementos alimentares e o atleta de alto desempenho. Vol. 52. Num. 7. 2018.

15-Muttoni, S. Nutrição na prática esportiva. Porto Alegre: SAGAH. 2017. E-book. ISBN 9788595020030.

16-Organização Mundial da Saúde. 2000. Disponível em: [https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab_1). 2024.

17-Ortiz, J.G. Efeitos agudos e clássicos do treinamento de futebol recreativo sobre indicadores fisiológicos, neuromusculares e bioquímicos em mulheres não treinadas. *Dissertação Mestrado*. Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Florianópolis. 2014.

18-Rubio, K.; Veloso, R.C. As mulheres no esporte brasileiro: entre os campos de enfrentamento e a jornada heroica. *Revista USP*. Num. 122. p. 49-62. 2019.

19-Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional. 2023. Ministério da Saúde 2025. Secretaria de Atenção Primária à Saúde.

1 - Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Centro de Ciências da Saúde, Água Branca, Câmpus Francisco Beltrão, Paraná, Brasil.

2 - Docente do curso de Nutrição da Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Centro de Ciências da Saúde, Água Branca, Câmpus Francisco Beltrão, Paraná, Brasil.

E-mail dos autores:

[juliawendtleite02@gmail.com](mailto:juliawendtleite02@gmail.com).

[ketlynolenka@hotmail.com](mailto:ketlynolenka@hotmail.com).

[gabibennemann@gmail.com](mailto:gabibennemann@gmail.com).

[carynanutricionista@gmail.com](mailto:carynanutricionista@gmail.com).

Recebido para publicação em 27/05/2025

Aceito em 24/06/2025