

## ANÁLISE DO PERFIL ALIMENTAR DE JOGADORES AMADORES DE BEACH TENNIS

Ana Carolina Crossi de Andrade<sup>1</sup>, Tânia Rodrigues dos Santos<sup>2</sup>, Renata Furlan Viebig<sup>3</sup>

## RESUMO

**Introdução:** O Beach Tennis (BT) é uma modalidade esportiva que tem atraído um número crescente de adeptos, e a alimentação pode exercer um papel positivo ou negativo na saúde e rendimento nos jogos. **Objetivo:** Analisar o perfil alimentar de jogadores amadores de Beach Tennis da cidade de São Paulo. **Materiais e Métodos:** Tratou-se de um estudo transversal com 27 praticantes de BT de ambos os sexos, acima de 18 anos de idade. Todos responderam a um questionário para identificar a ingestão alimentar antes, durante e após a partida. **Resultados:** A maioria dos participantes eram mulheres (63%) e a idade média foi de 41 anos. Pouco mais da metade dos participantes, 55,5% (n=15), não realizavam acompanhamento nutricional no momento do estudo. A maior parte dos usuários de suplementos alimentares não realizava acompanhamento nutricional. Os grupos alimentares mais consumidos antes do jogo foram cereais e tubérculos (70,4%); durante foram suplementos alimentares (48,1%) e após foram frutas (40,7%). **Conclusão:** O perfil alimentar dos jogadores de BT estava parcialmente inadequado, o que poderia prejudicar seu desempenho esportivo e causar sintomas como desconforto gástrico, e lesões.

**Palavras-chave:** Beach Tennis. Ciências da nutrição. Nutrição no esporte. Alimentação. Estado Nutricional.

1 - Graduanda em Nutrição pela Universidade Presbiteriana Mackenzie-UPM, São Paulo, São Paulo, Brasil.

2 - Graduação em Nutrição pela Universidade de Mogi das Cruzes; Pós-graduada em Fisiologia do Exercício pela UNIFESP; Especialista em Nutrição Esportiva pela ASBRAN; Mestre em Gerontologia social pela PUC-SP e Fundadora e atual presidente da Associação Brasileira de Nutrição Esportiva-ABNE, São Paulo, São Paulo, Brasil.

## ABSTRACT

Analysis of the dietary profile of amateur beach tennis players

**Introduction:** Beach Tennis (BT) is a sport with a growing number of practitioners. The dietary pattern of its players can have a positive or negative feedback on both their health, and their athletic performance. **Objective:** Analyse the dietary profile of amateur BT players of the city of São Paulo, Brazil. **Materials and Methods:** This was a cross-sectional study, with 27 BT players, male and female, 18 years or older. All participants answered a questionnaire to identify their food intake before, during and after the game. **Results:** The majority of the participants were women (63%) and the mean age was 41 years old. 55,5% didn't have nutritional monitoring at the time of the study. Most dietary supplement users didn't have nutritional monitoring. The most ingested food groups before playing were cereals and tubers (70,4%), during was dietary supplements (48,1%) and after were fruits (40,7%). **Conclusion:** The dietary profile of BT players was partially inappropriate, which could harm their athletic performance, causing symptoms such as gastric discomfort and injuries.

**Key words:** Beach Tennis. Nutritional sciences. Sports nutrition sciences. Diet. Nutritional status.

3 - Graduação em Nutrição pela Universidade Bandeirante de São Paulo; Especialização em Nutrição Clínica e Dietoterapia pela Universidade Bandeirante de São Paulo; Especialização em Teorias e técnicas em cuidados integrativos pela UNIFESP; Mestre em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo (USP) e Doutora em Medicina Preventiva pela Universidade de São Paulo-USP, São Paulo, São Paulo, Brasil.

E-mail dos autores:  
crossicarol@yahoo.com  
taniarodrigues@nutritaniarodrigues.com.br  
renata.viebig@mackenzie.br

Autor correspondente:  
crossicarol@yahoo.com

## INTRODUÇÃO

A prática de atividade física é um dos pilares para a saúde, sendo fundamental para o bem-estar e a prevenção e redução da mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis (Ministério da Saúde, 2023).

No Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Brasil, 2021) o Ministério da Saúde reforça a importância da prática de atividade física regular para a promoção do desenvolvimento humano e bem-estar, sendo que dentre os diversos benefícios estão o controle de peso, redução de sintomas de asma, diminuição do uso de medicamentos em geral, diminuição de estresse e sintomas de ansiedade e depressão, melhora do sono, promoção de prazer, relaxamento, divertimento e disposição, ajuda na inclusão social e na criação e fortalecimento de laços sociais, vínculos de solidariedade e resgate de manutenção de aspectos culturais.

Segundo a pesquisa Vigitel (2023), adultos brasileiros aumentaram sua frequência de prática de atividade física no tempo livre desde a pandemia de COVID-19, sendo que os menores índices foram encontrados no município de São Paulo (36,9%) e os maiores no município de Vitória (53,3%).

Aproximadamente 41% dos brasileiros dos 26 Estados e o Distrito Federal-DF apresentaram frequência de prática de atividade física no tempo livre considerada mínima para a promoção de saúde, equivalente a 150 minutos de atividade moderada por semana. Os homens se mostraram mais ativos, sendo que 45,8% praticavam atividade física no tempo livre, contra 36,2% das mulheres.

Nesse contexto de saúde e bem-estar, uma modalidade esportiva relativamente nova, mas que tem atraído um número crescente de adeptos, é o Beach Tennis (BT), graças à sua acessibilidade e diversão proporcionada pela prática esportiva ao ar livre (Bernardo e colaboradores, 2023).

A modalidade vem aumentando seu número de praticantes, que, segundo Grijó e Silva (2025), buscam lazer e saúde ao praticarem BT. À medida que a prática dessa modalidade continua a crescer, a comunidade esportiva se torna cada vez mais diversificada em termos de faixa etária, níveis de condicionamento físico e objetivos pessoais (Soares e colaboradores, 2024).

O BT foi criado na Itália, em meados de 1987, e a modalidade chegou ao Brasil no ano

de 2008, no estado do Rio de Janeiro (CBT, 2024).

Segundo Martins, Ravagnani e Ravagnani (2022), refere-se a um esporte de oposição, no qual não há contato direto com praticantes adversários, e tem como objetivo a rebater a bola para setores da quadra de areia para incapacitar o adversário de devolver a bola, forçando-o ao erro.

Segundo a International Tennis Federation (ITF), atualmente o BT é praticado por aproximadamente 1,8 milhões de pessoas no mundo, sendo que a maior parte dos praticantes está no Brasil (67%).

Em 2024, a Confederação Brasileira de Tênis estimou a existência de 1,2 milhões de praticantes de BT no país, distribuídos nos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal. Segundo a ITF, o Brasil junto com a Itália o país criador da modalidade, são as maiores forças do mundo neste esporte (CBT, 2024).

Um estudo realizado por Rosa e Alvarez (2021), analisaram o perfil dos jogadores de BT brasileiros, observando os seguintes pontos: mais de 70% eram mulheres, evidenciando que principalmente o público feminino está em busca dessa modalidade; faixa etária predominante de 25 a 35 anos; 85,2% tinham cursado o Ensino Superior.

Assim, quanto ao nível socioeconômico deste grupo, em geral, eram indivíduos com nível de escolaridade alto, sendo a maioria colaboradores de empresas privadas, empresários e profissionais liberais e mais de 80% apresentavam uma renda mensal individual acima de R\$3.500,00.

Segundo o Ministério da Saúde (2024), além da prática de exercícios, a alimentação também constitui um pilar da saúde, sendo essencial para uma maior qualidade de vida e bem-estar, e a partir disso prevenir Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNTs).

O Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) apresenta diversas recomendações e orientações para apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, como dar preferência aos alimentos in natura ou minimamente processados e optar por preparações culinárias ao consumo de alimentos ultraprocessados.

Especificamente com relação a praticantes de atividade física, a dieta pode exercer um importante papel, afetando de forma positiva ou negativa a saúde e o rendimento esportivo. Quando a alimentação é

combinada com a prática regular de exercício físico há uma potencialização do quadro de saúde humana, contribuindo com a redução de acometimento por outras doenças (Neumann e colaboradores, 2023).

Uma alimentação planejada pode auxiliar a produção de energia e retardar a fadiga durante as práticas, da mesma forma que pode ajudar na recuperação em períodos de descanso.

Embora escassas, as pesquisas com praticantes de Beach Tennis apontam que esse público tem um poder aquisitivo elevado (Rosa e Alvarez, 2021).

No Brasil, a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) mostrou que os indivíduos de faixas de renda mais elevadas, apresentam um consumo per capita de marcadores negativos da qualidade da dieta (pizza, doces, salgadinhos fritos) mais elevado (IBGE, 2018).

Tanto o acesso a alimentos nutritivos de alta qualidade nutricional quanto aos alimentos ricos em energia e baixo valor nutricional é mais frequente entre pessoas com maior nível socioeconômico (Cristhiny, 2023).

Nesse contexto, é interessante que seja realizada a investigação dos hábitos alimentares de jogadores amadores de BT, visto que há uma escassez de estudos e que existe um maior potencial para esses indivíduos terem uma alimentação mais adequada, por sua maior escolaridade e renda.

Logo, este estudo visa analisar o perfil alimentar de jogadores amadores de BT da cidade de São Paulo.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de um estudo do tipo transversal, com coleta de dados primários, em um torneio de BT que aconteceu em março de 2025, na zona oeste da cidade de São Paulo-SP no período da manhã.

A amostra foi constituída por 27 participantes com idade igual ou maior 18 anos, que foram convidados a participar da pesquisa voluntariamente. As disposições éticas das resoluções 466/12 e 510/1 foram respeitadas e todos os participantes receberam em anexo junto com o questionário um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no qual cada participante assinou se está de acordo em participar da pesquisa realizada.

Como critérios de inclusão, os participantes deveriam ter 18 anos ou mais, serem praticantes da modalidade e estar

presente no torneio selecionado. Foram excluídos desta pesquisa todos os indivíduos menores de 18 anos, não praticantes da modalidade e que não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O questionário para coleta de dados foi aplicado pelo próprio avaliador por meio da plataforma Google Forms. Foram coletados dados como idade, sexo, se o indivíduo havia ou ainda iria jogar (Você já jogou, ou ainda vai jogar?), consumo alimentar antes (O que você ingeriu antes da partida?), durante (Comeu ou bebeu algo durante a partida?) e depois (O que você comeu/pretende comer depois da partida?) do torneio.

A análise de dados foi realizada com auxílio do MS Excel, em termos de medidas de tendência central e frequências percentuais, para a descrição do perfil dos participantes.

Este estudo faz parte de um projeto maior, já aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Presbiteriana Mackenzie, intitulado "Estado Nutricional, Comportamento Alimentar e Satisfação com a Imagem Corporal de Praticantes de Atividade Física da Região Metropolitana de São Paulo", sob o número CAAE 58876822.0.0000.0084.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Das 27 pessoas que participaram da pesquisa voluntariamente, 37% (n=10) eram homens e 63% (n=17) eram mulheres.

A idade média dos participantes foi de 41 anos, sendo o mais novo com 23 anos e o mais velho com 54 anos. Pouco mais da metade dos participantes, 55,5% (n=15), não realizavam acompanhamento nutricional no momento do estudo.

Com relação à ingestão alimentar antes, durante e depois do jogo, as respostas dos participantes foram divididas nos seguintes grupos, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014): Cereais e Tubérculos; Frutas; Verduras e legumes; Leguminosas; Carnes e Ovos; Leite e Derivados; Óleos e Gorduras; Suplementos alimentares; Ultraprocessados; Doces; Bebidas e "Nada" (Tabelas 1, 2 e 3).

Os resultados da Tabela 1 mostram que das 27 pessoas que participaram da pesquisa, o grupo alimentar mais ingerido pelos participantes foi o de "Cereais e tubérculos" o qual 70,4% (n=19) ingeriu, e o menos ingerido foi o grupo das "Leguminosas", o qual ninguém ingeriu. Quarenta e oito por cento dos

jogadores (n=13) ingeriram alimentos ultraprocessados antes da prática esportiva, e cerca de 30% ingeriram suplementos alimentares, cujos predominantes foram cafeína com triglicerídeos de cadeia média

(TCM) (Supercoffee® e Ultracoffee®), whey protein, creatina, isomaltulose, isotônicos e aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA).

**Tabela 1** - Grupos alimentares consumidos antes do torneio por jogadores amadores de Beach Tennis.

Grupos alimentares	n	%
Cereais e tubérculos	19	70,4
Frutas	13	48,1
Verduras e legumes	0	0,0
Carnes e ovos	7	25,9
Leites e derivados	13	48,1
Óleos e gorduras	1	3,7
Leguminosas	0	0,0
Suplementos alimentares	8	29,6
Ultraprocessados	13	48,1
Doces	2	7,4
Bebidas	11	40,7
Nada	2	7,4

Nesse contexto, os resultados foram parcialmente satisfatórios, pensando que o grupo dos “Cereais e tubérculos” foi o mais consumido, e é um grupo fonte de carboidratos, ideal para esse momento da partida.

A ingestão de carboidratos antes da prática esportiva é essencial para a manutenção da glicemia durante a prática de exercício físico, fornecendo a manutenção do desempenho esportivo e evitando a hipoglicemia (SBME, 2009).

O exercício prolongado reduz significativamente os níveis de glicogênio muscular, sendo assim de extrema importância sua correta reposição para seu efeito ergogênico, necessário em todos os níveis de prática esportiva (SBME, 2009).

Entretanto, muitos participantes também ingeriram alimentos ultraprocessados antes do torneio, como achocolatado, carnes embutidas, pizza, paçoca, entre outros, o que, segundo Longo e colaboradores (2022), poderia prejudicar o desempenho esportivo e causar desconforto gástrico por serem alimentos com alto teor de gordura.

Por isso, a refeição que antecede a prática esportiva deve ser suficiente na quantidade de líquidos para garantir uma hidratação adequada, pobre em gorduras e

fibra para facilitar o esvaziamento gástrico, rica em carboidratos para manter a glicemia e maximizar os estoques de glicogênio, moderada na quantidade de proteína e deve fazer parte do hábito alimentar do desportista (SBME, 2009).

Cabe também salientar que, apesar do presente estudo não ter coletado dados quantitativos quanto a ingestão alimentar da amostra, as recomendações do American College of Sports Medicine em sua diretriz que diz respeito a Performance Atlético e Nutrição, ressaltam a importância da ingestão de carboidratos antes da prática esportiva, e, no caso de modalidades como a do BT, que tem duração igual ou superior a 60 minutos, a recomendação é de 1 a 4 g/kg, consumidos 1 a 4 horas antes da prática.

Os resultados da Tabela 2 mostram que das 27 pessoas que participaram da pesquisa, 48,1% (n=13) ingeriram suplementos alimentares e nenhum deles ingeriu alimentos dos grupos “Cereais e tubérculos”, “Verduras e legumes” e “Leguminosas”.

Dessa forma, observa-se que o grupo alimentar mais ingerido durante os jogos de BT foi o dos suplementos alimentares, que englobam principalmente, neste caso, géis de carboidrato (n=4) e repositores

hidroeletrolíticos (Gatorade®, Jungle® e Hidraplex®), (n=9), seguido do grupo de

indivíduos que não ingeriu nada durante a partida.

**Tabela 2** - Grupos alimentares consumidos durante o torneio por jogadores amadores de Beach Tennis, São Paulo, 2025.

Grupos alimentares	n	%
Cereais e tubérculos	0	0,0
Frutas	2	7,4
Verduras e legumes	0	0,0
Carnes e ovos	1	3,7
Leites e derivados	0	0,0
Óleos e gorduras	2	7,4
Leguminosas	0	0,0
Suplementos alimentares	13	48,1
Ultraprocessados	3	11,1
Doces	1	3,7
Bebidas	6	22,2
Nada	9	33,3

O impacto das intervenções de carboidratos no desempenho de esportes de equipe tem sido amplamente estudado.

Durante a partida, segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2009), a ingestão de carboidratos se mostra essencial, pois está associada a um melhor desempenho, além de poder retardar a fadiga nas modalidades esportivas que envolvem exercícios intermitentes e de alta intensidade.

Segundo Williams e Rollo (2015), a ingestão de carboidratos durante o exercício físico é comumente vista na forma de soluções de carboidratos e eletrólitos. Os mecanismos responsáveis por esses efeitos estão provavelmente relacionados à disponibilidade de carboidratos como substrato para funções centrais e periféricas.

Bebidas contendo concentração de 8% de carboidratos, ocasionam maior lentidão na absorção e no esvaziamento gástrico em comparação com água e bebidas com apenas 6% de carboidratos.

Já o uso de géis de carboidrato tem aumentado ultimamente, e cumpre o papel de reposição de carboidratos durante a prática esportiva.

Entretanto, seu uso deve ser acompanhado de ingestão regular de água, para que a associação garanta o desempenho

de um organismo apropriadamente hidratado (SBME, 2009).

A ingestão de sódio por praticantes de modalidades cuja sudorese é elevada, também se faz essencial, uma vez que bebidas com sódio promovem maior absorção de água e carboidratos pelo intestino durante e após o exercício.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2009), em práticas esportivas com duração acima de uma hora, recomenda-se beber líquidos contendo de 0,5 a 0,7g.l<sup>-1</sup> (20 a 30 mEq.l<sup>-1</sup>) de sódio.

Além disso, os ambientes quentes representam um estresse térmico significativo, determinante para a queda do desempenho físico dos jogadores.

De acordo com Carvalho, Mara (2010), a hidratação adequada se torna fundamental, especialmente em esportes praticados em condições climáticas adversas, como o BT, que ocorre em quadras de areia sob alta exposição ao sol.

Portanto, a ingestão de carboidratos e a ingestão hídrica correta ajudam a manter as funções fisiológicas exigidas para a prática dessa atividade física, como a termorregulação e o funcionamento muscular (Carvalho, Mara, 2010) e indivíduos que não ingeriram nada durante a partida correm risco de

desenvolverem queda de rendimento e lesões (Gallant, Ong e Wong, 2025).

Os resultados da Tabela 3 mostram que das 27 pessoas que participaram da pesquisa, após o término do torneio, 40,7%

(n=11) ingeriram frutas, seguidos de 25,9% que consumiram suplementos alimentares. Nenhum participante ingeriu alimentos dos grupos de "Óleos e Gorduras" e "Doces".

**Tabela 3** - Grupos alimentares consumidos depois do torneio por jogadores amadores de Beach Tennis, São Paulo, 2025.

Grupos alimentares	n	%
Cereais e tubérculos	4	14,8
Frutas	11	40,7
Verduras e legumes	2	7,4
Carnes e ovos	6	22,2
Leites e derivados	1	3,7
Óleos e gorduras	0	0,0
Leguminosas	1	3,7
Suplementos alimentares	7	25,9
Ultraprocessados	5	18,5
Doces	0	0,0
Bebidas	1	3,7
Nada	5	18,5

Nesse contexto, os resultados não foram ideais, pensando que o grupo das frutas foi o mais consumido.

A ingestão adequada de carboidratos, que se torna o macronutriente chave no antes e durante o jogo, muda o seu papel, e a ingestão de proteínas se torna essencial nesse momento após a prática esportiva, sendo amplamente reconhecida pela importância na promoção da recuperação muscular, o que pode facilitar a reparação de tecidos

danificados, impulsionar a hipertrofia e aumentar a força muscular (Nogueira e colaboradores, 2024).

Os resultados da Tabela 4 mostram que dos 56 alimentos diferentes que foram mencionados na pesquisa, 39,3% (n=22) foram alimentos in natura, 19,6% (n=11) foram os alimentos processados, 25,0% (n=14) foram alimentos ultraprocessados e 16,1% (n=9) foram suplementos alimentares.

**Tabela 4** - Frequência de consumo de alimentos in natura, processados e ultraprocessados por jogadores amadores de Beach Tennis, São Paulo, 2025.

	Alimentos in natura	Alimentos processados	Alimentos ultraprocessados	Suplementos alimentares
n	22	11	14	9
%	39,3	19,6	25,0	16,1

(total = 56 alimentos diferentes)

Estes resultados demonstram que os alimentos in natura foram os mais ingeridos, achado benéfico, uma vez que, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada.

Além disso, a ingestão de alimentos processados (n=11) e ultraprocessados (n=14) também foram relatados com uma certa frequência.

Por isso, torna-se necessário ressaltar que essa frequência de ingestão poderia prejudicar o desempenho esportivo e causar

desconforto gástrico, pelo fato de muitos desses alimentos, como achocolatados, carnes embutidas, pizzas, croissant e queijos, possuírem um alto teor de gordura (Longo e colaboradores, 2022).

É importante também salientar a frequência de ingestão de suplementos alimentares pela amostra, que constituiu 16,1% (n=9).

Os suplementos alimentares obtiveram um crescimento contínuo referente ao seu uso desde o ano de 2020, sendo encontrado nos lares de quase 60% dos brasileiros (Soares, Braga e Valverde, 2024).

Esse aumento reflete a busca dos usuários de suplementos alimentares por uma alimentação e um estilo de vida mais saudáveis (ABIAD, 2020).

O total de participantes que ingeriu suplementos alimentares antes, durante e depois de jogar foi de quase 60% (n=16), e desmembrando este resultado, destes 16 participantes, 56,2% (n=9) fizeram uso de suplementos alimentares e realizavam acompanhamento nutricional no momento do estudo, enquanto 43,8% (n=7) fizeram uso de suplementos alimentares sem acompanhamento nutricional.

Embora mais de 50% dos usuários presentes no estudo tenham relatado realizar acompanhamento nutricional, uma parcela significativa (43,8%) faz uso por conta própria.

A maior parte dos indivíduos que fazem uso de suplementos alimentares acredita ter conhecimento suficiente para usá-los por conta própria, indiscriminadamente.

A utilização inadequada e não orientada de suplementos alimentares, além do desconhecimento acerca de uma alimentação adequada pode prejudicar o desempenho esportivo e a saúde dos indivíduos (Costa e colaboradores, 2021).

A ingestão alimentar adequada é importante não apenas para a saúde destes desportistas, mas também para um melhor rendimento durante as partidas, assim como a recuperação após esforço intenso na areia, como é o caso do Beach Tennis (Figueiredo e Rodrigues, 2023).

Por fim, é necessário destacar que os jogadores precisam adequar os alimentos com as necessidades de cada momento do jogo, como a ingestão de carboidratos antes e durante o jogo para um melhor desempenho esportivo (SBME, 2009) e a ingestão de carboidratos proteínas para uma recuperação

muscular mais eficiente (ACSM, 2007), além de uma hidratação adequada antes, durante e após o torneio (SBME, 2009).

Identificamos como fortaleza do estudo o ineditismo. É escassa a existência de estudos que avaliem o hábito alimentar de jogadores amadores de beach tennis, visando comunicar a importância de uma alimentação adequada para garantir um desempenho esportivo adequado aos atletas amadores dessa modalidade.

Já como limitação do estudo, identificamos o tamanho da amostra, principalmente por ter sido coletada em um torneio de Beach Tennis, e por isso as opções de coleta eram limitadas ao número de indivíduos maiores de 18 anos presentes e que participaram do torneio visitado.

## CONCLUSÃO

O presente estudo ressalta a existência de padrões de ingestão alimentar parcialmente equivocados pela amostra analisada. A ingestão hídrica, junto da ingestão de macronutrientes como carboidratos, nos períodos antes, durante e após a prática esportiva, e proteínas no período após a prática ainda se apresentaram irregulares.

Por isso, o padrão alimentar adotado em períodos como antes, durante e depois da prática esportiva é de suma importância para desportistas, modulando seu desempenho e seu estado fisiológico, prevenindo sintomas como desconforto gástrico, tonturas e fraqueza.

Desse modo, a observação do perfil alimentar de jogadores amadores de Beach Tennis é relevante nos tempos atuais, para que os praticantes dessa modalidade esportiva, com o auxílio de profissionais qualificados, ajustem sua ingestão alimentar para maximizar seus resultados nas quadras, e em sua saúde.

## CONFLITO DE INTERESSE

O presente estudo não apresenta qualquer conflito de interesse em seu desenvolvimento.

## REFERÊNCIAS

1-ABIAD. Pesquisa de Mercado - Suplementos Alimentares. Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres. 2020. Disponível em <https://abiad.org.br/pesquisa-de-mercado->

suplementos-alimentares/. Acesso em 3 abr. 2025.

2-ACSM. American College of Sports Medicine; Sawka, M.N.; Burke, L.M.; Eichner, E.R.; Maughan, R.J.; Montain, S.J.; Stachenfeld, N.S. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Med Sci Sports Exerc.* Vol. 39. Num. 2. 2007. p. 377-390.

3-Bernardo, M.F.; Enes, A.; Perini, C.C.; Souza Júnior, T.P. Associação entre estado nutricional e desempenho físico em praticantes de futebol americano. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* São Paulo. Vol. 17. Num. 10. 2023. p. 344-352.

4-Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª edição. Brasília, 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 27/02/2025.

5-Brasil. Ministério da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília, 2021. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf). Acesso em: 27/02/2025.

6-Carvalho, T.; Mara, L. S. Hidratação e Nutrição no Esporte. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte.* Vol. 16. Num. 2. 2010, p. 144-148.

7-CBT. Confederação Brasileira de Tênis. História do Beach Tennis. 2024. Disponível em: Beach Tennis - CBT. Acesso em 24/02/2025.

8-Costa, B.R.B.; de la Cruz, M.N.S.; Roiffé, R.R.; Padilha, M.C. Suplementos alimentares: uma fonte de doping não intencional? *Brazilian Journal of Food Technology.* Num. 24. p. e2019256, 2021.

9-Crithiny, L. Pesquisa mostra faces da desigualdade no consumo alimentar no Brasil. Universidade Federal de Uberlândia, 13 fev. 2023. Disponível em: Pesquisa mostra faces da desigualdade no consumo alimentar no Brasil | FAMED. Acesso em 19/04/2025.

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-Gallant, T.L.; Ong, L.F.; Wong, L.; Sparks, M.; Wilson, E.; Puglisi J.L.; Gerriets, V.A. Baixa disponibilidade de energia e deficiência relativa de energia no esporte: uma revisão sistemática e meta-análise. *Sports Medicine.* Num. 55. 2025. p. 325-339.

12-Grijó, A.F.; Silva, M.F. O Perfil Epidemiológico, A Prevalência de Lesões e Funções Musculoesqueléticas Intervenientes em Praticantes de Beach Tennis. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício.* São Paulo. Vol. 19. Num. 119. 2025. p. 39-47.

13-Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), Rio de Janeiro: IBGE. 2018. 2017-2018. Disponível em: [liv101670.pdf](https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101670.pdf). Acesso em 19/02/2025.

14-Longo, S.; e colaboradores. Manual de Nutrição para o Exercício Físico. Editora Atheneu, 3ª edição, pt. 3. Cap. 15. p. 193-203. Rio de Janeiro-São Paulo. 2022.

15-Martins, L.; Ravagnani, C.; Ravagnani, F. Identificação e Validação da Nomenclatura dos Fundamentos Técnicos do Beach Tennis. *Ciência em Mov.* Vol. 23. Num. 48. 2022. p. 63-73.

16-Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, VIGITEL. 2023: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: [vigitel\\_brasil\\_2023.pdf](https://vigitel.brasil.gov.br/2023.pdf). Acesso em 24/02/2025.

17-Neumann, R.; Farias, N.L.; Rizzi, T.; Pretto, A.D.B. Influência da alimentação em indivíduos com endometriose: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento.* São Paulo. Vol. 17. Num. 106. 2023. p. 21-36.

18-Nogueira, F.C.; Moreira, E.V.F.; Lopes, V.L.B.; Cavicchioli, A.C.M.; Puiatti, M.A. Importância do consumo de diferentes fontes de proteína na recuperação muscular após o exercício. *Brazilian Journal of Health Review.* Vol. 7. Num. 1. 2024. p. 6721-6733.

19-Rosa, T.R.; Alvarez, B.R. Perfil dos praticantes de beach tennis no município de Criciúma. Research, Society and Development, Vol. 10. Num. 17. 2021. p. e192101724173. 2021.

20-Soares, W.D.; Braga, C.S.; Valverde, L.L.P. Conhecimentos acerca da alimentação saudável e o uso de suplementos entre os praticantes de Beach Tennis. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 18. Num. 113. 2024. p. 560-566. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/2353>

21-SBME. Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 15. Num. 3. 2009.

22-Williams, C.; Rollo, I. Carbohydrate Nutrition and Team Sport Performance. Sports Med. Vol. 45 Num. (Suppl 1). 2015. p. 13-22 Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0399-3>

Recebido para publicação em 28/04/2025  
Aceito em 12/06/2025