

**AValiação DA INGESTÃO DE MACRONUTRIENTES E PERFIL ANTROPOMÉTRICO EM ATLETAS DE BASE DE UM CLUBE DE FUTEBOL NO MUNICÍPIO DE PONTA GROSSA-PR**Gabriel Gibala<sup>1</sup>, Helena Chempceke de Oliveira<sup>1</sup>, Josiane de Oliveira Almeida<sup>1</sup>**RESUMO**

O futebol é uma atividade caracterizada por gerar um grande desgaste físico e alto consumo energético. O futebol profissional vem exigindo cada vez mais dos atletas a fim de atingir os maiores níveis de campo. A nutrição entra com uma grande importância para buscar esse melhor rendimento do atleta, suprimindo as necessidades nutricionais, beneficiando a saúde e um melhor desempenho das vias metabólicas relacionadas à atividade física. Desse modo, o presente estudo, realizado com atletas da categoria de base de um clube da cidade de Ponta Grossa-PR, caracterizou e diagnosticou seu perfil antropométrico e nutricional, utilizando métodos como pregas cutâneas, anamnese específica para atletas e recordatórios alimentares, em 24 atletas. Trata-se de uma pesquisa participante e descritiva de abordagem qualitativa, para tanto se utilizou da pesquisa do método hipotético-dedutivo visando aplicação prática que colabore para um possível futuro melhor em equipes profissionais.

**Palavras-chave:** Futebol. Avaliação Antropométrica. Avaliação Nutricional. Avaliação do Rendimento. Análise de Desempenho.

**ABSTRACT**

Evaluation of macronutrient intake and profile anthropometric in grass athletes of a football club in municipality of Ponta Grossa-PR

Football is an activity characterized by generating significant physical strain and high energy consumption. Professional football is increasingly demanding more from athletes to achieve the highest levels of performance. Nutrition plays a crucial role in optimizing the athlete's performance by meeting nutritional needs, benefiting health, and enhancing the metabolic pathways related to physical activity. Therefore, the present study, conducted with youth athletes from a club in the city of Ponta Grossa-PR, anthropometric and nutritional profiles characterized and diagnosed using methods such as skinfold measurements, athlete-specific interviews, and dietary recalls, involving 24 athletes. To obtain the results, assessments will be conducted at two points during the year, at the beginning of the season and closer to the end of the season, in order to compare data and provide evidence for this project, with the aim of assisting and contributing to the development of improved performance in training and games for the players. This is a participatory and descriptive research with a qualitative approach, using the hypothetical-deductive method to achieve practical application that may contribute to a better future for professional teams.

**Key words:** Football. Anthropometric assessment. Nutritional evaluation. Performance assessment. Performance analysis.

1 - UniCesumar, Ponta Grossa, Paraná, Brasil.

E-mail dos autores:  
gibala2016@gmail.com  
hchempceke@gmail.com  
josiane.o.almeida@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

O futebol é uma atividade esportiva que exige um alto desgaste físico e um considerável gasto energético devido aos movimentos de alto impacto realizados pelos atletas.

Nesse contexto, a importância da nutrição para o desempenho dos jogadores se destaca.

A dieta dos jogadores de futebol deve ser cuidadosamente planejada para fornecer os macronutrientes e micronutrientes necessários, com o objetivo de otimizar o rendimento esportivo e facilitar a recuperação do organismo, sendo fundamental essa relação entre alimentação, desempenho e saúde dos atletas (Silva e Rosa, 2019).

De acordo com a definição da Organização Mundial da Saúde, a adolescência engloba o período dos 10 aos 19 anos, sendo uma fase marcada por rápidas mudanças físicas, psicológicas, cognitivas e sociais.

Essas mudanças têm um impacto direto nos padrões alimentares e no estado nutricional dos adolescentes (Bandeira, 2015).

Infelizmente, muitos adolescentes têm adotado uma alimentação inadequada, substituindo alimentos saudáveis, como frutas, verduras e legumes, por opções ultraprocessadas de baixo valor nutricional, em busca de conveniência (Bandeira, 2015; Santos, Santos, Santos, 2015).

Para os adolescentes que praticam atividades físicas, a supervisão nutricional é crucial, levando em consideração seu nível de treinamento. Isso é essencial para evitar que o desempenho esportivo seja comprometido e para garantir a manutenção da saúde (Silva e Rosa, 2019).

É importante lembrar que atletas adolescentes têm necessidades nutricionais específicas, devido ao seu crescimento e desenvolvimento contínuo, e a nutrição desempenha um papel crucial em garantir que essas necessidades sejam atendidas (Duarte, Costa, Venturi, 2018).

Além disso, a composição corporal do atleta está intrinsecamente ligada ao seu desempenho, sendo influenciada pela predisposição genética e pela natureza da modalidade esportiva praticada.

Portanto, o aporte nutricional deve ser adaptado para atender às demandas específicas de nutrientes, promovendo tanto a saúde quanto o desempenho das vias

metabólicas relacionadas à atividade física (Moreira, Rodrigues, 2014).

Nesse contexto, o papel do nutricionista é fundamental para promover mudanças nos hábitos alimentares dos atletas e melhorar sua qualidade de vida (Abrão, Toriane, Almeida, 2017).

Além de orientar sobre a alimentação, os profissionais de nutrição desempenham um papel importante na recomendação e monitoramento do uso de suplementos. O consumo inadequado de suplementos pode ser prejudicial à saúde dos atletas (Moreira e Rodrigues, 2014).

Portanto, a nutrição esportiva é um dos pilares essenciais para garantir um desempenho atlético de qualidade, assegurando o equilíbrio energético e a distribuição adequada de nutrientes no dia a dia (Abrão, Toriane, Almeida, 2017).

A avaliação nutricional desempenha um papel crucial na identificação da adequação dos hábitos alimentares dos atletas. Diferentes métodos de inquérito alimentar, como o recordatório de 24 horas, consumo doméstico de alimentos, questionário de frequência alimentar e história dietética, são usados para obter informações detalhadas sobre os padrões alimentares (Beck, Miranda, Venturi, 2018).

Esses dados são essenciais para realizar modificações e melhorar o desempenho esportivo, prevenindo possíveis riscos à saúde associados ao excesso de treinamento, além disso, a avaliação antropométrica também é importante para entender a composição corporal dos atletas (Gorla e colaboradores, 2017).

Em resumo, a nutrição desempenha um papel fundamental no desempenho dos atletas, incluindo os adolescentes, contribuindo para a saúde e prevenindo problemas como o sobrepeso e a desnutrição.

Sendo assim, este estudo tem como objetivo identificar o perfil nutricional dos jogadores de futebol masculino das categorias de base, entre 16 e 17 anos, em um clube de futebol da cidade de Ponta Grossa.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa participante e descritiva de abordagem qualitativa, para tanto se utilizou da pesquisa do método hipotético-dedutivo visando aplicação prática que colabore para um possível futuro melhor em equipes profissionais.

A amostra deste estudo correspondeu 24 atletas do gênero masculino com idade entre 16 e 17 anos, pertencentes a categoria de base e que realizam treinamento no clube onde foi realizado a pesquisa.

A condução do presente estudo seguiu os preceitos éticos que regem as pesquisas realizadas com seres humanos, de acordo com a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, tendo seu início somente após a aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Cesumar - UniCesumar com o parecer nº 6.135.745.

Os atletas foram convidados para participar de forma voluntária da pesquisa, assinando de forma presencial o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e informados com relação aos objetivos da pesquisa. Com relação aos critérios de exclusão: atletas com idade inferior ou superior a proposta da pesquisa e atletas que não fazem parte da categoria de base.

Para coleta de dados foram aplicados dois questionários contendo perguntas objetivas e de múltipla escolha, sendo esses questionários elaborados por meio de um formulário da plataforma Google Forms pelos próprios pesquisadores (anamnese nutricional e frequência alimentar).

Para coleta de composição corporal, utilizou-se o protocolo de 4 dobras Durnin, Wormersley (1974), sendo estas realizadas nas regiões bicipital, tricipital, subescapular e supra ilíaca, sendo realizada com o equipamento adipômetro, da marca Cescorf e o peso corporal dos atletas foi mensurado em uma balança digital Omron modelo HBF-514, com os atletas vestidos com roupas leves (uniforme de treino), sem calçado e sem estar utilizando nenhum acessório. A estatura foi obtida através de uma fita métrica de até 2,5 metros fixada em uma parede sem rodapé.

Após a coleta dos dados, os resultados obtidos através dos formulários em conjunto com os dados da avaliação antropométrica, Google Forms foram confrontados com a literatura, afim de traçar o perfil antropométrico e nutricional dos atletas em questão.

E por fim será realizada uma atividade de Educação Alimentar e Nutricional (EAN).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 24 atletas do gênero masculino, com média de idade entre 16 e 17 anos pertencentes às categorias

de base de um clube de futebol na cidade de Ponta Grossa-PR, sendo 50% com 16 anos e 50% com 17 anos, sendo todos estudantes.

Em relação a prática de atividade física, observou-se que 91,7% dos atletas praticam três vezes na semana e 8,3% dos atletas praticam cinco vezes ou mais por semana. As modalidades dos treinos praticados além do futebol são musculação e artes marciais.

Sendo relatado que 76,9% dos atletas praticam apenas futebol como atividade física, outros 15,4% dos atletas praticam musculação além do futebol e outros 7,7% dos atletas praticam artes marciais além do futebol.

O futebol é uma modalidade esportiva que exige dos atletas um grande desgaste físico e uma elevada demanda energética, sendo uma modalidade que realiza movimentos de alto impacto com diversas formas e direções, tanto em competições quanto em treinamento (Silva, Alvarenga, Carvalho, 2022).

Por ser um esporte de alto rendimento os atletas necessitam desempenhar exercícios que promovam a resistência e força durante o jogo em campo, com treinos táticos e físicos, sendo necessário um acompanhamento com pessoas capacitadas para repassar e ter todo cuidado no treinamento (Bettega e colaboradores, 2022).

Quanto às sessões de treino 92,9% dos atletas possuem apenas uma sessão de treino por dia e outros 7,1% dos atletas possuem duas sessões de treino por dia e quanto ao tempo de treino 57,2% dos atletas possuem sessões de treino de duas horas por dia, outros 28,6% relataram sessões de treino de três horas por dia, também 7,1% dos atletas relata que possuem sessões de treino de quatro horas e outros 7,1% relatam que as sessões duram apenas uma hora por dia.

Quando questionados sobre o acompanhamento nutricional 57,1% dos atletas nunca realizaram um acompanhamento com nutricionista e outros 42,9% dos atletas já realizaram algum acompanhamento nutricional. Sabe-se que as famílias têm suas culturas e tradições de cada cidade e que o seu nível socioeconômico pode interferir na dieta, na procura por alimentos calóricos, processados e de fácil preparo, sendo assim o comportamento familiar pode ser um dos meios para as alterações no peso corporal do atleta.

Outro questionamento realizado foi em relação ao uso de suplementos, medicamentos e presença de alergias alimentares, trazendo que 54,6% dos atletas fazem uso de algum tipo

de suplemento alimentar durante o dia e que nenhum dos atletas faz uso de medicação contínua e possui algum tipo de alergia alimentar.

Os suplementos alimentares são substâncias adicionadas em dietas insuficientes para complementar as necessidades nutricionais ou ser usado como um recurso ergogênico na melhora da performance.

Portanto, deve-se usar suplementos quando as dietas não conseguem suprir as necessidades de nutrientes, visto que, os atletas passam por vários tipos de estresse metabólico e físico, que aumentam as exigências nutricionais (Alves, Portela, Costa, 2022).

Corroborando com o presente estudo Serejo e colaboradores, (2018), afirmam que entre os atletas de elite do sexo masculino no meio do futebol, estima-se que a utilização de suplementação está por volta de 76%, com intuito de buscar benefícios (seja de forma aguda, quanto a médio-longo prazo) como retardar a fadiga, potencializar a performance e o desempenho de ações físicas e técnicas.

Em relação a função intestinal e ingestão hídrica, todos os atletas relataram possuir um bom funcionamento intestinal, indo de encontro com 78,6% dos atletas ingerindo mais de 6 copos de água por dia, 14,3% dos atletas ingerindo de 2 a 3 copos de água por dia e ainda 7,1% que ingerindo 1 a 2 copos de água por dia.

Diversas alterações fisiológicas podem ocorrer em atletas que praticam esportes de resistência, uma vez que os exercícios de alta intensidade e treinamentos prolongados podem gerar o desenvolvimento de doenças intestinais inflamatórias, o aumento da permeabilidade da parede epitelial e a ruptura da espessura da mucosa intestinal.

Foi recentemente demonstrado que 60 minutos de treinamento vigoroso de resistência a 70% da capacidade máxima de trabalho levou às respostas características do intestino permeável, que ocorre principalmente devido a hipoperfusão esplâncica e a isquemia subsequente, prejudicando a absorção de nutrientes e causando danos às células da mucosa intestinal (Lima e colaboradores, 2022; Gravato, Campos, Serato, 2021).

Para Araújo, Toscano, (2020) é comum alguns atletas relatarem sintomas como distensão abdominal, cólicas abdominais, azia, náuseas, vômitos, diarreia, câimbras, entre

outros. O comprometimento da imunidade das mucosas é um fator de risco para o surgimento de infecções do trato respiratório superior com mais alta incidência em atletas de elite. Tudo isso, afeta negativamente o treinamento dos atletas e consequentemente prejudica o desempenho durante as competições. Sintomas estes não encontrados no presente estudo.

A hidratação adequada está intimamente ligada à função intestinal e ao ótimo desempenho atlético, fato que pode ser comprovado ao relacionar o bom funcionamento intestinal ao número significativo de atletas que se hidratam com mais de 6 copos de água ao dia.

Segundo Lustosa e colaboradores, (2017) em um Clube de Futebol na cidade de Caxias Maranhão, em 2016, com 14 atletas, foi possível observar que grande parte tem o hábito de realizar hidratação durante os treinos, e que se tem um nível de conhecimento sobre a importância da hidratação.

Ressaltando que a desidratação traz prejuízos no desempenho do atleta e na saúde em geral, para isso é necessário a ingestão de líquidos e um maior cuidado do atleta com seu conhecimento do seu estado nutricional.

Sobre o número de refeições realizadas foi relatado que 57,2% dos atletas realizam 4 refeições por dia, outros 35,7% relatam realizar 3 refeições por dia e outros 7,1% relataram realizar apenas 2 refeições por dia.

Ainda sobre as refeições 92,9% dos atletas sentem-se satisfeitos após cada refeição feita ao dia, enfatizando que 64,3% dos atletas relatam que sentem mais fome no período da noite, outros 21,4% relatam que sentem mais fome a tarde e outros 14,3% relataram que pela manhã sentem mais fome.

No futebol é normal que os atletas relatem mais fome no período da noite, visto que nos períodos da manhã e tarde houve um grande gasto calórico, sendo a janela da noite fundamental para recuperação muscular e reabastecimento do estoque de glicogênio muscular (Carvalho, Mezzomo, Filho, 2018).

Sabe-se da importância do descanso para a recuperação no esporte, por isso os atletas foram questionados sobre o sono onde foi observado que 71,5% dos atletas dormem entre 6 e 8 horas por dia, 21,4% dos atletas dormem mais de 8 horas por dia e outros 7,1% dos atletas dormem entre 4 e 6 horas por dia,

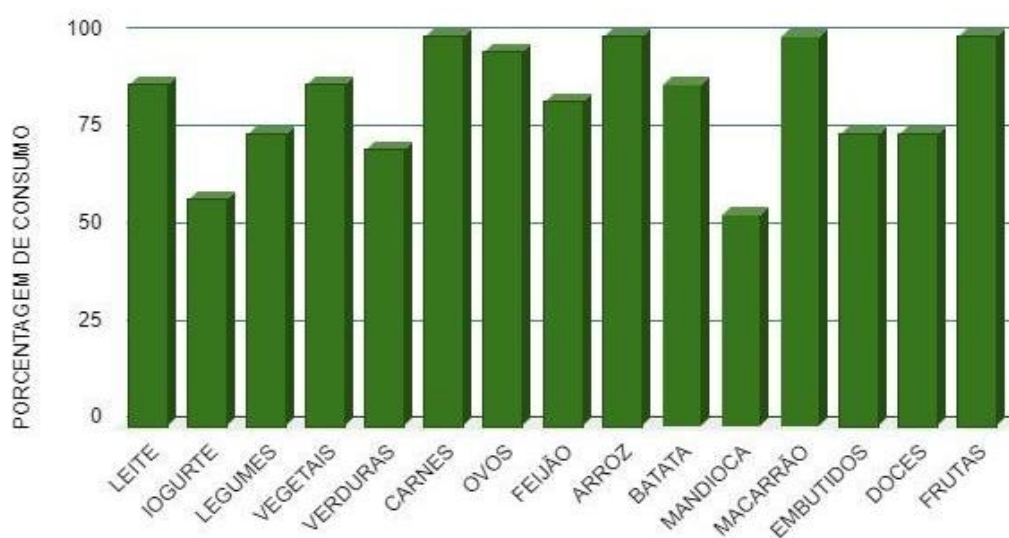
sendo que 50% relataram ter um sono bom, conseguindo descansar adequadamente.

O sono de má qualidade afeta diretamente no seu desempenho e na qualidade de vida, gerando distúrbios, afetando níveis de força, principalmente no futebol que tem um alto rendimento e um grande desgaste físico, e por ser um processo ativo é necessário para saúde física e cognitiva do atleta (Silva e colaboradores, 2023).

Diversos fatores podem estar associados a alteração do sono, o stress

psicológico, a ansiedade para jogos, a alta demanda de exercícios, a insônia. O sono atua como um restaurador atuando no crescimento e diretamente na qualidade de vida, para que se tenha uma recuperação adequada e necessário que se durma o essencial (Ropke e colaboradores, 2017).

Os resultados demonstrados na figura 1 permitiram analisar a frequência alimentar dos 24 atletas.



**Figura 1** - Frequência alimentar.

Observa-se que 87,5% dos atletas consomem leite e 58,3% dos atletas ingerem. Pode-se observar que é predominante o consumo de leite, sendo um consumo importante para os atletas, ao tratar-se de adolescentes pois esse alimento possui minerais com participação direta no processo de crescimento e massa óssea.

O leite é uma grande fonte de proteínas, vitaminas e minerais, fundamental para a massa óssea, sendo importante para todas as fases da vida, no adolescente o consumo deve ser de forma integral escolhendo sempre que possível com menor quantidades de gordura, e se não houver restrições por médico ou nutricionista (Brasil, 2014).

Em relação ao consumo de legumes 75% dos atletas relatou a ingestão. Pode-se observar que os vegetais tiveram uma ingestão maior, sendo 87,5% relataram o consumo, já em relação as verduras 70,8% dos atletas relataram a ingestão.

É preocupante o fato alguns atletas não consumirem nenhuma das 3 opções acima, tendo em vista que a OMS recomenda o consumo de vegetais 5 vezes ao dia incluindo as hortaliças.

Porém esse resultado pode ser vinculado com a faixa etária dos atletas que nessa fase da vida é comum a omissão de alguns grupos alimentares, além de ter alto consumo de alimentos com elevado teor calórico e baixo teor nutritivo.

Observou-se que o consumo de carnes foi unânime, sendo 100% dos atletas consomem, sendo um fato ótimo pois é de extrema importância que o consumo de carne seja diário, sendo ainda mais relevante o consumo da carne branca, essa qual tem uma quantidade menor de gordura.

Sendo o futebol um esporte que necessita tanto de força como também de resistência, portanto, uma dieta hiperproteica pode ser benéfico se utilizada de maneira correta (Carvalho, Mezzomo e Filho, 2018).



Observou-se que 95,8% dos atletas referem ingestão de ovos. Os ovos são importantes para atletas devido à sua rica composição de nutrientes, incluindo proteína de alta qualidade e leucina, que são essenciais para o desenvolvimento muscular e recuperação. Além disso, contêm uma variedade de vitaminas e minerais, como a vitamina D, que desempenham um papel fundamental na manutenção da saúde óssea e muscular (Maia e Marcato, 2022).

Em relação ao consumo de feijão, foi relatado que 83,3% dos atletas consomem. O feijão é uma excelente fonte de nutrientes, incluindo proteína vegetal, fibras, vitaminas e minerais, que podem beneficiar a saúde e o desempenho de atletas, fornecendo energia, promovendo a recuperação muscular e contribuindo para a saúde geral. Sendo as leguminosas um dos alimentos ricos em diversos micronutrientes que auxiliam no desempenho do atleta, além de auxiliar na absorção de outros nutrientes (Granado, 2022).

Verificou-se que todos os atletas consomem arroz na sua dieta. O arroz é uma excelente fonte de carboidratos complexos que fornecem energia vital para atletas, além de desempenhar um papel importante na recuperação muscular. É uma escolha versátil e saudável que pode ser incorporada em uma dieta equilibrada para atender às necessidades nutricionais dos atletas (Souza e colaboradores, 2024).

Nota-se que 87,5% dos atletas relataram o consumo de batata. As batatas são uma excelente fonte de carboidratos complexos, minerais e vitaminas que são essenciais para atletas. Elas desempenham um papel fundamental no fornecimento de energia, na recuperação muscular e na manutenção de um bom estado nutricional. Incorporar batatas em uma dieta equilibrada pode ser benéfico para atletas que buscam um desempenho esportivo otimizado (Fernandes e colaboradores, 2015).

No caso da mandioca 54,2% dos atletas relatam o consumo. Pode-se afirmar que teve uma ingestão menor de mandioca pela cultura e hábito alimentar de cada atleta, não tendo o costume de consumir esse alimento.

Já em relação ao macarrão notou-se unanimidade ao consumo, 100% dos atletas relataram consumir em sua dieta. O consumo de macarrão é importante para atletas de alto rendimento porque é uma fonte eficaz de

carboidratos complexos, fornecendo energia essencial para o desempenho esportivo.

Além disso, o macarrão é versátil, de fácil digestão e pode ser combinado com outros ingredientes, o que o torna uma escolha prática e personalizável para atender às necessidades nutricionais dos atletas, especialmente na recuperação muscular e na preparação para competições (Silva, Oliveira, Martins, 2017).

Alimentos de baixo teor nutricional também foram avaliados, sendo que 75% dos atletas relataram o consumo de embutidos e 72% consomem doces e guloseimas.

O consumo de doces e embutidos por atletas de alto rendimento deve ser feito de forma consciente e estratégica, priorizando alimentos nutritivos e equilibrados em sua dieta diária. Quando usados, devem ser considerados como parte de uma estratégia nutricional mais ampla para atender às demandas específicas de treinamento e desempenho, sempre com moderação (Santos, Gomes, Biesek, 2015).

Podemos observar que obtivemos outra unanimidade dos atletas, onde todos 100% relataram ingerir frutas em sua dieta diária.

As frutas atuam diretamente no desempenho, fornecendo uma quantidade significativa de diversas vitaminas e minerais, auxiliando na resposta imunológica e proporcionando antioxidantes, atuando diretamente no sistema imunológico e recuperação muscular dos atletas, entre outras diversas funções fisiológicas que estão ligadas diretamente ao desempenho.

A partir dos dados expostos na tabela 1 pode-se caracterizar o perfil antropométrico de cada atleta.

Mensurar a composição corporal tem o objetivo de diagnosticar possíveis alterações nos componentes corporais, por exemplo, excesso de tecido adiposo ou falta de massa muscular.

Através dessas avaliações do corpo humano é possível descobrir se há risco à saúde do indivíduo, diagnosticar e propor a melhor intervenção possível para o caso (Chaves e colaboradores, 2022).

Em relação à porcentagem de gordura corporal, encontrou-se uma média de 9,5 %, dentro do valor recomendado de 8 a 10 % para idade e modalidade esportiva. Demonstrando que os atletas em questão estão dentro das recomendações, fato refletido pelas análises do padrão alimentar e nível de treinamento.

O estudo realizado por Abrão, Toriani, Almeida, (2017) com jogadores de futsal adolescentes, apresentou também um perfil antropométrico adequado para idade, mas com

percentual significativo de atletas com baixo peso para idade, em virtude de uma demanda energética insuficiente.

**Tabela 1 – Composição corporal dos atletas**

Posição	Estatura (m)	Peso (kg)	%Gordura
Goleiro	1,86	69,4	8,1
Goleiro	1,95	88,6	9,3
Goleiro	1,83	83,4	17
Lateral	1,86	76,4	8,9
Lateral	1,86	78,5	8,7
Lateral	1,77	62,6	5,9
Lateral	1,69	66,1	11
Zagueiro	1,81	78,7	14,6
Zagueiro	1,92	82,8	7,9
Zagueiro	1,84	79,5	10,8
Zagueiro	1,84	76,9	10
Meio campo	1,76	72,1	9,9
Meio campo	1,77	75,3	9,6
Meio campo	1,83	69,1	7,5
Meio campo	1,70	65	8,2
Meio campo	1,73	64,6	8,3
Atacante	1,79	79	9,7
Atacante	1,85	79,6	9,8
Atacante	1,67	62,9	8,3
Atacante	1,78	77,4	9,4
Atacante	1,81	74,2	10,3
Atacante	1,81	67,1	9,3
Atacante	1,73	64	9,4
Atacante	1,71	63,5	8,1

Fonte - Autoria própria

Devido à grande importância da composição corporal dos jogadores para o rendimento dentro do esporte, é necessário avaliá-los de forma precisa e periódica, além disso, intervir para melhorar as condições nutricionais que possa levá-los ao melhor nível de desempenho.

A avaliação da composição corporal é importante para descrever e analisar a situação de saúde, estado nutricional e a capacidade de desempenho do atleta, de acordo com seus índices corpóreos de massa muscular, gordura corporal e outros (Toselli e colaboradores, 2020).

O futebol depende de diversas variáveis para ser realizados no seu mais alto rendimento, variáveis estas que influenciam no melhor ou pior desempenho dos atletas, as mais importantes são a alimentação, fatores psicológicos e estrutura emocional, capacidade física e habilidade própria, composição corporal

e hidratação dos jogadores (Gorla e colaboradores, 2017).

Carvalho, Mezzom, Filho, (2018) enfatiza que um percentual de gordura adequado está intimamente ligado à demanda energética e ao padrão alimentar adotado, visto que se estudo se deu atletas de futebol de categorias de base.

Dentre essas variáveis, os aspectos de composição corporal do jogador e suas características corporais podem ser parâmetros para indicar seu nível de desempenho, estilo de treino e designar sua posição dentro do jogo (Carling e Orhant, 2020).

De forma geral, uma grande quantidade de gordura corporal, ou seja, um alto percentual de gordura, está relacionado com menor capacidade física e menor desempenho esportivo para o atleta, concluindo em piores resultados para a equipe (Toselli e colaboradores, 2020).

Diante dos resultados encontrados, foi realizado um encontro presencial com os atletas com o intuito de promover EAN. Essa abordagem visa fornecer informações valiosas e práticas para que os atletas possam tomar decisões alimentares mais conscientes e saudáveis, não apenas sobre escolhas alimentares saudáveis, mas também ajudando os adolescentes a entenderem como a nutrição pode afetar seu desempenho esportivo, recuperação e saúde em geral.

A EAN no esporte é de extrema relevância a fim de estabelecer parâmetros de alimentação saudável, e até mesmo desmistificando mitos e tabus que existem em torno da alimentação que podem comprometer o desenho do atleta (Mesquita e Souza, 2017).

Por fim, ao melhorar o conhecimento dos atletas em assuntos relacionados a alimentação, melhora-se também aspectos relacionados a sua saúde e bem-estar, potencializando o desempenho esportivo, reforçando o papel fundamental do nutricionista (Ferreira, 2022).

## CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo evidenciam que a avaliação nutricional do consumo alimentar dos atletas revelou aspectos positivos e inadequações significativas.

Considerando que o público em questão é composto por adolescentes, é de extrema importância a implementação de programas de orientação nutricional supervisionados por profissionais capacitados.

Isso é fundamental para evitar prejuízos ao desempenho dos atletas, uma vez que a adolescência é uma fase caracterizada por diversas mudanças fisiológicas e hormonais que demandam cuidados específicos.

Ao equipar os atletas adolescentes com conhecimentos sólidos sobre nutrição, eles estarão melhor preparados para fazer escolhas alimentares conscientes que os beneficiarão ao longo de suas carreiras esportivas e além, promovendo um desenvolvimento saudável e um desempenho de alto nível no campo.

## REFERÊNCIAS

1-Abrão, C.A.; Toriani, S.S.; Almeida, P.H.F. Perfil nutricional de adolescentes jogadores de futsal de Joinville-SC. Revista Brasileira de

Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 11. Num. 66. 2017. p. 676-680. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/872/679>

2-Alves, D.; Portela, F.A.S.; Costa, F.N. Suplementação alimentar voltada para atletas: uma revisão integrativa. Research, Society and Development. Vol. 11. Num 16. 2022. p. 1-9. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/38086>

3-Araújo, W.I.; Toscano, L.T. Utilização de probióticos por atletas de alto rendimento: Uma revisão integrativa. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 14. Num. 89. 2021. p. 543-550. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1770>

4-Bandeira, M.P.B.V. Revisão sistemática sobre a frequência de refeições em família e sua relação com o consumo alimentar e o estado nutricional em adolescentes. Dissertação de Mestrado. UnB-DF. Brasília. 2015. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/19486>

5-Beck, B.D.; Miranda, R.C.; Venturi, I. Avaliação Nutricional. Porto Alegre. Grupo A. 2018. p. 216.

6-Bettega, O.B.; Scaglia, A.J.; Nascimento, J.V.; Godoy, S.J.I.; Galatti, L.R. O ensino da tática e da técnica no futebol: concepção de treinadores das categorias de base. Retos nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación Journal of Sport Science. Vol. 17. Num 33. 2018. p. 112-117. Disponível em: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/55503>

7-Brasil. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Biblioteca Virtual em Saúde. 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)

8-Carling, C.; Orhant, E. Variação na composição corporal em jogadores profissionais de futebol: mudanças inter e intrasazonais e os efeitos do tempo de exposição e da posição do jogador. Journal of Strength and Conditioning Research. Vol. 24. Num. 5. 2020. p. 1332-1339.



- 9-Carvalho, C.M.; Mezzomo, T.R.; Filho, L.L. Perfil nutricional de atletas de futebol de categorias de base na pré-temporada e meio da temporada de um clube de futebol brasileiro da série A. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 12. Num 73. 2018. p. 659-667. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1108>.
- 10-Chaves, L.G.C.M.; Gonçalves, T.J.M.; Bitencourt, A.G.B.; Rstom, A.A.; Pereira, T.R.; Velludo, S.F. Avaliação da composição corporal pela densitometria de corpo inteiro: o que os radiologistas precisam saber. *Radiologia Brasileira*. Vol. 55. Num. 5. 2022. p. 305-311. Disponível em: [http://www.rb.org.br/detalhe\\_artigo.asp?id=3460&idioma=Portugues](http://www.rb.org.br/detalhe_artigo.asp?id=3460&idioma=Portugues)
- 11-Duarte, B.B.; Costa, R.M.; Venturi, I. Avaliação nutricional. Porto Alegre. Sagah. 2018. p. 2019.
- 12-Fernandes, A.M.; Soratto, R.P.; Moreno, L.A.; Evangelista, R.M. Qualidade de tubérculos frescos de cultivares de batata em função da nutrição fosfatada. *Bragantia*. Vol. 74. Num. 1. 2015. p. 102-109.
- 13-Ferreira, J.G. O impacto de estratégias de educação alimentar em jovens e adultos atletas. Tese de Licenciatura. FCNAUP. Porto. 2022. Disponível em: <https://repositorioaberto.up.pt/handle/10216/140390>
- 14-Gorla, J.I.; Costa e Silva, A.A.; Campos, L.F.C.; Santos, S.F.; Almeida, J.J.G.; Duarte, E.; Quiroga, M.R. Composição corporal e perfil somatotípico de atletas da seleção brasileira de futebol de 5. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 39. Num. 1. 2017. p. 79-84.
- 15-Granado, S. F. Tendência temporal no consumo alimentar tradicional de feijão no país e sua relação com o estado nutricional da população adulta brasileira. Tese de Doutorado. UF-MG. Belo Horizonte. 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/49935>
- 16-Gravato, G. T.; Campos, D. C.; Serato, L. A influência do exercício na microbiota intestinal. *Life Style*. Vol. 8. Num 1. 2021. p. 10-22. 2021. Disponível em: <https://jlsr.emnuvens.com.br/LifestyleJournal/article/view/1412>
- 17-Lima, D. C.; Alves, A. C. L.; Silva, N. S. M.; Toscano, L. T. Efeitos dos probióticos em triatletas: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 16. Num. 98. 2022. p. 197-207. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1990>
- 18-Lustosa, V. M.; Araújo, K. C.; Morais, H. M. S.; Sampaio, F. A.; Nível de conhecimento e desidratação de jogadores juniores de futebol. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 23. Num. 3. 2017. p. 204-207.
- 19-Maia, K.; Marcato, S. Consumo de ovos como fonte proteica por praticantes e não praticantes de atividade Física em Maringá - PR. *Research, Society and Development*. Vol. 11. Num. 5. 2022. p. 1-9.
- 20-Mesquita, L.R.; Souza, J.P. Educação alimentar e nutricional no esporte: qual a importância? *Revista Saúde em Foco*. Vol. 4. Num. 1. 2017. p. 1-7.
- 21-Moreira, F.P.; Rodrigues, K.L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 20. Num. 5. 2014. p. 370-373.
- 22-Ropke, L.M.; Souza, A.G.; Bertoz, A.P.M.; Adiazola, M.M.; Ortolan, E.V.P.; Martins, R.H.; Lopes, W.C.; Rodrigues, C.D.B.; Bigliuzzi, R.; Weber, S.A.T. Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada. *Archives of Health Investigation*, Vol. 6. Num. 12. 2017. p. 561-566.
- 23-Santos, M.S.L.; Gomes, J.S.; Biesek, S. Avaliação do perfil antropométrico e consumo alimentar adolescentes jogadores de futsal. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 9. Num. 53. 2015. p. 463-470. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/573>
- 24-Santos, R.S.; Santos, R.G.J.; Santos, V.J. Ingestão nutricional de adolescentes atletas de futebol. *TCC Bacharelado em Nutrição*. Unit-SE, Aracaju. 2015.
- 25-Serejo, B.A.M.; Leite, G.C.; Carvalho, H.S. A.M.; Silva, D.M.B.; Caldas, E. S.; Miranda, B.L.G.; Pestana, E.R.; Araújo, M.L. Perfil

nutricional e consumo de suplemento alimentar de atletas de futebol em um clube profissional de São Luís-MA. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 12. Num. 69. 2018. p. 87-92. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/991>

26-Silva, A.G.V.; Alvarenga, R.N.S.; Carvalho, A.F.V. Características físicas e antropométricas de atletas de futebol e a sua relação com a prática desse esporte: uma revisão narrativa. Research, Society and Development. Vol. 11. Num. 16. 2022. p. 1-7.

27-Silva, D.M.B.; Ferreira, S.C.; Santos, I.M.R.; Caldas, E.S.; Souza, S.A.R.; Monzani, J.O.B.; Almeida, A.E.R.A.F.; Amorim, C.E.N.; Navarro, F.; Navarro, A.C. Análise do sono em jogadoras de rendimento de futsal. Revista Brasileira de Futsal e Futebol. São Paulo. Vol. 15. Num. 61. 2023. p. 1-7. Disponível em: <https://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/1194>

28-Silva, S. Zambiazzi; Oliveira, Marli P.S.; Martins, Adriana H. Desenvolvimento e avaliação nutricional de massas alimentícias ricas em fibras. Higiene Alimentar. Vol. 31. Num. 266-267. 2017. p. 61-65. Disponível em: <https://higienealimentar.com.br/266267marabr/>

29-Silva, J.N.; Rosa, R.L. Perfil nutricional de jogadores de futebol sub 17 de um clube profissional do Vale do Itajaí-SC. Revista Brasileira de Futsal e Futebol. São Paulo. Vol. 11. Num. 42. 2019. p. 44-51. Disponível em: <https://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/705>

30-Toselli, S.; Marini E.; Latessa P.M.; Benedetti, L.; Campa, F. Diferenças relacionadas à maturidade na composição corporal avaliadas por análise vetorial de bioimpedância clássica e específica entre jogadores de futebol juvenil de elite do sexo masculino. International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol. 17. Num. 3. 2020. p. 1-10. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/3/729>

31-Souza, L.F.; Pereira, E.S.; Guilherme, D.M.; Medeiros, M.T.S.; Câmara, T.A.V.; Santos, A.F. Elaboração e Análise da Composição Nutricional de um Arroz Enriquecido com Vinagreira (*Hibiscus sabdariffa* L.) e Quiabo

(*Abelmoschus esculentus* L. Moench): um Breve Comparativo com o Arroz Integral Convencional. Open Journal Systems. Vol. 28. Num. 1. 2024. p. 79-85.

Recebido para publicação em 13/06/2025  
Aceito em 24/06/2025