

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE
CURSO DE NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

NICOLLY FIGUEIREDO FARIAS

QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO DE ATLETAS DE FUTEBOL FEMININO

Porto Alegre
2022

NICOLLY FIGUEIREDO FARIAS

QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO DE ATLETAS DE FUTEBOL FEMININO

Trabalho de Conclusão de Curso

Curso de Nutrição

Universidade Federal de Ciências da

Saúde de Porto Alegre

Orientador(a): Profa. Cláudia D. Schneider

Coorientador(a): Nut. Celso F. Junior

Porto Alegre

2022

Catálogo na Publicação

Farias, Nicolly Figueiredo
Qualidade da alimentação de atletas de futebol
feminino / Nicolly Figueiredo Farias. -- 2022.
59 p. : il., graf., tab. ; 30 cm.

Monografia (trabalho de conclusão de curso) --
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto
Alegre, Curso de Nutrição, 2022.

Orientador(a): Profa. Dra. Cláudia Dornelles
Schneider ; coorientador(a): Nut. Celso Fruscalso Junior.

1. Consumo alimentar. 2. Hábitos alimentares. 3.
Atletas. 4. Esporte. I. Título.

Sistema de Geração de Ficha Catalográfica da UFCSPA com os dados
fornecidos pelo(a) autor(a).

CARTA DE ESCLARECIMENTOS À BANCA

Prezadas professoras.

A revista escolhida para publicação do artigo, DEMETRA, possui como norma que todas as ilustrações presentes (figuras, gráficos, tabelas, quadros) devem estar dispostas ao final do artigo, após as referências, intituladas, numeradas, legendadas e referenciadas. Entretanto, a fim de facilitar a leitura da banca, as ilustrações foram mantidas ao longo do texto.

Atenciosamente,

Nicolly Figueiredo Farias.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente aos meus pais, pelo apoio integral durante todos esses anos, sou extremamente grata pelo amor, pelo carinho, pelo incentivo a conquistar meus sonhos e por sempre buscarem me dar o melhor, mesmo nas dificuldades, para que eu pudesse chegar até aqui. Agradeço pela educação e pela pessoa que me tornei graças a pais incríveis que me criaram com muito amor e bondade, o que certamente influencia e continuará a influenciar a profissional que estou me tornando. Sem vocês, nada disso teria sido possível, essa conquista é nossa.

Agradeço aos meus irmãos, por terem a paciência de compreender um pouco da minha ausência para que eu pudesse me dedicar a faculdade e por me apoiarem nos meus objetivos. Torço pelas conquistas de vocês também.

Agradeço aos meus amigos de infância, que também compreenderam a minha ausência e me apoiaram incessantemente. Vocês foram fundamentais para que eu conseguisse seguir em frente e chegasse até aqui.

Agradeço aos amigos de faculdade, que entendiam meus sentimentos. Independente das dificuldades, nos apoiávamos, auxiliávamos, acolhíamos e desejávamos o sucesso a todos. Foram anos cheios de altos e baixos, muita felicidade, alegrias, mas também dificuldades e uma pandemia. Sou grata pela amizade de vocês e desejo todo o sucesso do mundo dentro da Nutrição.

Agradeço e parablenizo a mim mesma por todo o esforço para chegar aqui, sou grata por ter tido maturidade e saúde mental para não me abalar com as críticas, mesmo quando essas críticas eram ofensivas, preconceituosas e sem fundamento. Sei que serei uma profissional empática e capaz de ajudar muitas pessoas a alcançarem seus objetivos com a Nutrição.

E por fim, agradeço aos professores da UFCSPA, pelos ensinamentos e por fazerem parte do meu crescimento como profissional, mas principalmente a minha orientadora, prof.^a Cláudia D. Schneider e meu coorientador Celso F. Junior, por me auxiliarem e permitirem que esse artigo pudesse ser escrito, foi uma honra poder estar nesse projeto com vocês, que mesmo com alguns percalços devido a pandemia, se concretizou com sucesso.

SUMÁRIO

ARTIGO CIENTÍFICO.....	7
ANEXO 1 – Normas da Revista DEMETRA	27
PROJETO DE PESQUISA.....	34

ARTIGO CIENTÍFICO

Artigo desenvolvido nas normas da revista *DEMETRA* (ANEXO 1)

**ASSESSMENT OF DIET QUALITY OF FEMALE SOCCER PLAYERS
ACCORDING THE “NOVA” CRITERION**

**AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DA DIETA DE JOGADORAS DE FUTEBOL
FEMININO DE ACORDO COM O CRITÉRIO "NOVA"**

ABREVIADO: QUALIDADE DA DIETA NO FUTEBOL FEMININO

Nicolly Figueiredo Farias¹, Celso Fruscalso Junior², Cláudia Dornelles Schneider^{1,2}

Nicolly Figueiredo Farias

Curso de Nutrição, Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre.

Rua Sarmento Leite, 245, Centro, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

E-mail: nicollyff@ufcspa.edu.br

Celso Fruscalso Junior

Programa de Pós-graduação em Ciências da Reabilitação. Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre. Rua Sarmento Leite, 245, Centro, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

E-mail: reabilitanfp@gmail.com

Cláudia Dornelles Schneider (Autor correspondente):

Programa de Pós-graduação em Ciências da Reabilitação. Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre. Rua Sarmento Leite, 245, Centro, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: claudias@ufcspa.edu.br

RESUMO

De acordo com o Guia alimentar para a população Brasileira, os alimentos são classificados em quatro categorias: *in natura* e minimamente processados; óleos, gorduras, sal e açúcar; processados e ultraprocessados. Essa categorização auxilia na compreensão das escolhas alimentares e a partir desta identificação, é possível traçar estratégias nutricionais. **Objetivo:** Analisar o grau de processamento dos alimentos consumidos por jogadoras de futebol feminino. **Métodos:** Estudo transversal com atletas adultas profissionais de futebol feminino de um clube esportivo da cidade de Porto Alegre – RS, que participariam do Campeonato Brasileiro 2020. O grau de processamento dos alimentos (divididos em 5 grupos: *in natura*, minimamente processados e preparações culinárias; processados; ultraprocessados; ingredientes culinários (óleos, gorduras e açúcar de adição); suplementos) foi avaliado a partir do Registro Alimentar de 3 dias, com auxílio do software Dietbox. **Resultados:** A ingestão média de alimentos das categorias *in natura*, minimamente processados e preparações culinárias foi de $66,2 \pm 12,5\%$ do valor energético total (VET), processados $6,7 \pm 3,2\%$ VET, ultraprocessados $17,5 \pm 11\%$ VET, ingredientes culinários $9,4 \pm 4,5\%$ VET e suplementos $0,3 \pm 0,9\%$ VET. Nos dias típicos, a ingestão de alimentos *in natura*, minimamente processados e preparações culinárias foi $70,6\%$ VET enquanto no dia atípico foi de $57,3\%$ VET ($p=0,003$), e de ultraprocessados $13,7\%$ VET nos dias típicos e 25% VET no dia atípico ($p=0,002$). **Conclusão:** A alimentação das atletas foi predominantemente composta de alimentos *in natura*, minimamente processados e preparações culinárias. Entretanto, no dia atípico a quantidade

destes alimentos foi menor e a de ultraprocessados maior, sendo quase o dobro dos dias típicos.

Palavras-chave: Esporte; Atletas; Desempenho esportivo; Alimentação; Consumo alimentar; Hábitos alimentares.

INTRODUÇÃO

Visando avaliar a qualidade da alimentação da população, em 2010, um grupo de pesquisadores brasileiros criou o critério *NOVA*, o qual classifica os alimentos de acordo com o grau de processamento dos alimentos. Ele propõe recomendações de ingestão alimentar para a população geral, incluindo os atletas, e está intimamente ligada à qualidade da dieta e à saúde da população.¹ Em 2014, o Ministério da Saúde lançou o Guia Alimentar para a População Brasileira baseado no critério *NOVA*, o qual classifica o grau de processamento dos alimentos de acordo com 4 categorias: *In natura* e minimamente processados; óleos, gorduras, sal e açúcar; processados e ultraprocessados.²

A indicação é que os alimentos *in natura* e minimamente processados sejam a base da alimentação, pois esses alimentos apresentam aporte energético e nutricional balanceado e estão presentes abundantemente na natureza, sendo principalmente de origem vegetal.² Os óleos, gorduras, sal e açúcar, que podem ser chamados de ingredientes culinários, são produtos alimentícios utilizados para temperar e cozinhar os alimentos *in natura* e minimamente processados criando preparações culinárias saborosas e variadas. Devem ser utilizados com moderação, pois apresentam bastante sódio, gorduras e/ou energia. Os processados são produtos caracterizados por alterações através de mecanismos industriais ou caseiros, no qual produtos *in natura* e minimamente processados são acrescidos de óleos, gorduras, sal e açúcar, a fim de permitir maior durabilidade, modificações de sabor e/ou consistência do produto. E por último, os ultraprocessados, que devido a sua formulação, são alimentos nutricionalmente desbalanceados, pois há um

grande acréscimo de produtos hiper palatáveis e químicos, como excesso de sal, açúcar, gordura e intensificadores de sabor, o que pode ser um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e devem ser evitados.²

Quando falamos em atletas, uma nutrição adequada em energia, nutrientes, hidratação e qualidade dos alimentos está diretamente ligada ao desempenho esportivo.³ Entretanto, as recomendações nutricionais com enfoque no consumo energético, nutrientes e hidratação já estão bem consolidadas, como no consenso da UEFA e da Confederação Portuguesa de Futebol.^{4 5} Já estudos que avaliam qualitativamente a dieta de atletas em relação as escolhas alimentares são escassos, sendo mais comum estudos com grupos de crianças, adolescentes e adultos, como no estudo de Oliveira *et al* (2021) com adolescentes da zona rural, no qual encontraram que a maior parte da ingestão energética era proveniente dos alimentos *in natura* e minimamente processados, seguido de ultraprocessados, ingredientes culinários e alimentos processados.⁶ Já com adultos, no estudo de Almeida *et al* (2021) com usuários do SUS, foi encontrado que moradores da zona rural, casados e viúvos, praticantes de atividade física e com ensino superior completo, apresentam maior prevalência do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados.⁷

Visto isto, o presente estudo tem como objetivo avaliar o grau de processamento dos alimentos presentes na alimentação de atletas profissionais de futebol feminino.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal com atletas profissionais de futebol feminino de um clube da cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul. A amostra foi selecionada por conveniência. O convite ao clube foi realizado e após aceito, todas as atletas maiores de 18 anos foram convidadas a participar.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal das Ciências da Saúde de Porto Alegre, sob parecer nº 3.712.951. As participantes foram orientadas sobre os riscos e os benefícios de sua participação e todas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A coleta de dados foi realizada em janeiro de 2020.

Foram incluídas atletas femininas de futebol, durante a pré-temporada esportiva, que estivessem disputando o Campeonato Brasileiro Séries A1 ou A2 ou o Campeonato Estadual do Rio Grande do Sul ou Santa Catarina; não possuíssem histórico de lesão recente nos últimos 3 meses que impossibilitasse de realizar o treinamento normal; e participando do treinamento pelo menos 3 vezes por semana.

Dados antropométricos

Para avaliação da massa corporal (kg) foi utilizada balança digital portátil (Sanny®, Brasil). A estatura (cm) foi aferida com estadiômetro de parede. As dobras cutâneas (mm; tríceps, subescapular, abdominal, crista ilíaca, axilar, peitoral, coxa) foram aferidas com plicômetro clínico (Cescorf®, Brasil). O percentual de gordura corporal foi obtido pela equação de 7 dobras.⁸ As medidas foram realizadas por avaliador certificado nível 3 pela Sociedade Internacional para o Avanço da Cineantropometria (ISAK).

Consumo alimentar

As atletas foram orientadas detalhadamente a registrar todos os alimentos consumidos durante 2 dias da semana (dias típicos) e 1 dia relativo ao final de semana (dia atípico). O cálculo nutricional e a análise do grau de processamento (GP), foram realizados no software Dietbox®.

Com auxílio do software Dietbox® foi adicionado ao perfil de cada atleta um novo cálculo, que, ao invés de separar a alimentação por refeições (café da manhã, colação, almoço etc.), separou pelo GP, criando então “refeições” nomeadas com as categorias de alimentos (*in natura*, minimamente processados, processados etc.). Este novo cálculo que analisou o GP dos alimentos possui exatamente a mesma quantidade de energia obtida no cálculo nutricional tradicional (previamente calculado).

Nos registros alimentares que descreveram o consumo de pratos elaborados (ex. estrogonofe de carne) ao invés de alimentos simples (bife de carne), foi adotada a seguinte estratégia para o cálculo nutricional: (1) quando o participante informou todos os ingredientes (preparo no domicílio), a receita pôde ser desmembrada, e todos os ingredientes foram calculados separadamente; ou (2) quando a receita não era conhecida (consumida fora do domicílio), foi selecionada na tabela de composição química a preparação que mais se assemelhava ao descrito pela participante. Em relação ao óleo utilizado nas preparações caseiras, foi padronizado o uso de 1 colher de sopa de óleo de soja por refeição “de panela” (almoço e/ou jantar).

Para fins de classificação do GP, foi adotado para análise o seguinte: (1) as preparações/receitas caseiras que possuíam dois ou mais ingredientes

ultraprocessados ou quando os ingredientes da receita não eram conhecidos, foram categorizadas como preparações ultraprocessadas; (2) a categoria “*in natura*, minimamente processados e preparações culinárias” (INMPC) abrangeu além dos alimentos *in natura* e minimamente processados, as preparações culinárias. Estas preparações poderiam incluir apenas um ingrediente ultraprocessado, e/ou mais de um alimento minimamente processado (ex.: macarrão com legumes e carne moída), e/ou apenas preparações adicionadas de ingredientes culinários, indo ao encontro das recomendações do guia alimentar, que visa incentivar o ato de preparar as próprias refeições.

Os alimentos foram categorizados em: (1) *in natura*, minimamente processados e preparações culinárias (INMPC), (2) processados (PROC), (3) ultraprocessados (ULTRA) e (4) óleos, gorduras e açúcar de adição (OGAA), conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014). Além disto, a ingestão proveniente de (5) suplementos alimentares (SUPL) também foi computada.

Considerando que não existem pontos de corte de recomendação de consumo para o GP, foi considerada melhor a qualidade da dieta quanto maior a ingestão advinda de alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias. E quanto menor o consumo de alimentos ultraprocessados, melhor a qualidade da dieta.

Os resultados foram analisados quanto ao pressuposto de normalidade através do teste de Shapiro-Wilk e descritos em média \pm desvio-padrão (dados paramétricos) ou mediana e intervalo interquartil (dados não paramétricos). O

grau de processamento foi reportado em frequência absoluta e relativa, e as atletas foram divididas em tercís de consumo conforme a ingestão energética (maior consumo, consumo intermediário e menor consumo). Para analisar os resultados relativos à idade, dados antropométricos e em relação ao GP, o teste ANOVA foi realizado para os valores paramétricos (INMPC, PROC, ULTRA) e o teste de Kruskal-Wallis para os valores não paramétricos (categorias SUPL e OGAA). Para avaliar os resultados relativos à posição tática, o teste qui-Quadrado foi realizado. A análise dessa variável foi realizada a fim de verificar possíveis diferenças na ingestão energética total das atletas quando divididas pela posição em campo. O nível de significância adotado foi de 95%.

RESULTADOS

Participaram do estudo 18 atletas profissionais de futebol do sexo feminino. Os dados de idade, composição corporal, e contribuição energética de cada categoria do grau de processamento dos alimentos (de forma absoluta e relativa) estão descritos na tabela 1.

Foi identificada diferença estatisticamente significativa em relação à ingestão absoluta (em kcal/dia) do grupo INMPC: as atletas com “consumo intermediário” e “maior consumo” energético ingeriram maiores valores absolutos de energia (em kcal/dia) provenientes de INMPC, em relação às atletas com “menor consumo” energético. Entretanto, quando analisamos a ingestão deste mesmo grupo, mas agora relativa à ingestão energética diária (% VET), não há diferença estatisticamente significativa, ou seja, quando a ingestão de INMPC está relativizada à ingestão energética da atleta, a

contribuição energética deste grupo é similar entre os tercis de consumo (tabela 1).

Tabela 1. Idade, dados antropométricos, energia total e proveniente de cada categoria de processamento dos alimentos das jogadoras de futebol.

	Média geral (n=18)	Menor consumo (n=6)	Consumo intermediário (n=6)	Maior consumo (n=6)	p-valor
Idade	26,5 ± 5,1	28,5 ± 5,6	25,2 ± 3,4	25,8 ± 6,1	0,511
Massa corporal (kg)	62,6 ± 8,7	61,4 ± 10,4	67,3 ± 7,9	59,3 ± 6,6	0,270
Estatura (cm)	165,4 ± 7,8	164,5 ± 10,8	168,5 ± 3,7	163,3 ± 7,8	0,516
Gordura corporal (%)	21,36 ± 4,39	21,5 ± 5,1	23,0 ± 5,1	19,6 ± 2,6	0,439
Energia total (kcal/d)	1738,7 ± 379,3	1322,5 ± 155,5 ^a	1776,4 ± 145,2 ^b	2117,3 ± 249,7 ^c	0,000
In natura, minimamente e preparações culinárias (kcal)	1151,9 ± 336,9	793,1 ± 87,7 ^a	1265,3 ± 231,9 ^b	1397,5 ± 286,4 ^b	0,001
Processados (kcal)	114,4 ± 62,2	109,2 ± 33,1	106,9 ± 58,1	127,2 ± 91,5	0,843
Ultraprocessados (kcal)	309,4 ± 210,5	254,4 ± 168,1	260,1 ± 178,3	413,6 ± 266	0,352
Óleos, gorduras e açúcar de adição (kcal)	156,1 ± 72,9	165,8 ± 102,2	144,1 ± 76,0	158,5 ± 39,6	0,502
Suplementos (kcal)	6,9 ± 21,8	0,0 ± 0,0	0,0 ± 0,0	20,6 ± 35,8	0,120
In natura, minimamente e preparações culinárias (%VET)	66,2 ± 12,5	61,5 ± 11,4	70,1 ± 10,2	66,9 ± 14,8	0,492
Processados (%VET)	6,7 ± 3,2	7,8 ± 2,2	6,5 ± 3,3	5,8 ± 4,0	0,565
Ultraprocessados (%VET)	17,5 ± 11,0	18,1 ± 11,7	15,5 ± 10,0	18,8 ± 13,0	0,873
Óleos, gordura e açúcar de adição (%VET)	9,4 ± 4,5	12,5 ± 6,1	8 ± 3,3	7,6 ± 1,6	0,240
Suplementos (%VET)	0,3 ± 0,9	0,0 ± 0,0	0,0 ± 0,0	0,9 ± 1,5	0,120

Dados descritos em média ± desvio padrão. Menor consumo (463 - 1.498 kcal), consumo intermediário (1.498,1 - 1.883,5 kcal) e maior consumo (> 1.883,5 kcal). Letras diferentes indicam diferença estatisticamente significativa entre os grupos.

Acerca dos suplementos alimentares, apenas 2 atletas consumiram, sendo uma delas somente no dia atípico e a outra nos 3 dias avaliados. Os suplementos ingeridos foram a Creatina e o Whey Protein.

Em relação a ingestão de macronutrientes, o consumo de carboidratos foi de $39,2 \pm 9$ % VET ou $3,0 \pm 1,4$ g/kg, proteínas foi de $24,1 \pm 5,7$ % VET ou $1,6 \pm 0,4$ g/kg e lipídios $36,7 \pm 6,3$ % VET.

A comparação da ingestão alimentar (conforme o GP) entre os dias típicos e atípico é apresentada na figura 1.

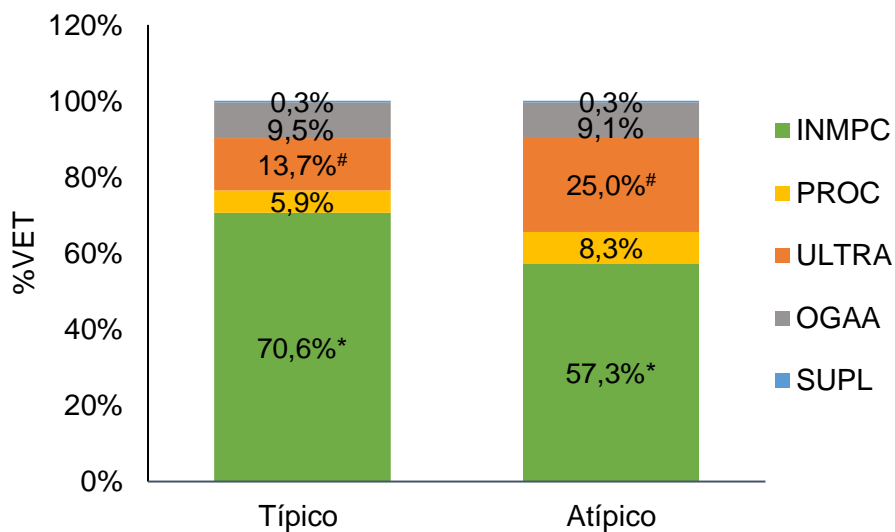


Figura 1 – Comparação dos componentes do grau de processamento entre os dias típicos e atípico, de 18 jogadoras de futebol. INMPC (*in natura*, minimamente processados e preparações culinárias), PROC (processados), ULTRA (ultraprocessados), OGAA (óleos, gordura e açúcar de adição) SUPL (suplementos alimentares). * $p=0,003$ entre INMPC dos dias típicos e atípico; # $p=0,002$ entre ULTRA dos dias típicos e atípico.

O consumo de alimentos *in natura*, minimamente processados e preparações culinárias foi significativamente menor ($p=0,003$) no dia atípico do

que nos dias típicos, enquanto a ingestão de alimentos ultraprocessados foi maior ($p=0,002$) no dia atípico em relação aos dias típicos (Figura 1).

A análise da distribuição das atletas de acordo com a posição tática e o consumo (média e tercís de consumo) está descrita na tabela 2.

Tabela 2. Distribuição das jogadoras de futebol de acordo com a posição tática e nível de consumo energético (média e tercís de consumo).

Posição tática	Média geral (n=18)	Menor consumo (n=6)	Consumo intermediário (n=6)	Maior consumo (n=6)
Goleira	3 (16,7%)	1 (16,7%)	2 (33,3%)	0 (0,0%)
Defensora	4 (22,2%)	2 (33,3%)	1 (16,7%)	1 (16,7%)
Meio campista	5 (27,8%)	3 (50,0%)	0 (0,0%)	2 (33,3%)
Atacante	6 (33,3%)	0 (0,0%)	3 (50,0%)	3 (50,0%)

Dados descritos em frequência absoluta e relativa. Menor consumo (463 – 1.498 kcal), consumo intermediário (1.498,1 – 1.883,5 kcal) e maior consumo (> 1.883,5 kcal).

Quando avaliada a relação entre o consumo energético e posição tática das atletas em campo, não foi encontrada associação significativa ($p=0,217$), seja quando avaliado o total da amostra ou os tercís de consumo.

DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo descrever o consumo alimentar de atletas profissionais de futebol feminino, de acordo com o grau de processamento dos alimentos, em uma pré-temporada esportiva. Dentre os principais achados podemos destacar que a maior parte da ingestão alimentar se deu através de alimentos *in natura*, minimamente processados e preparações culinárias, entretanto no domingo (dia atípico), a ingestão de

ultraprocessados foi maior que durante a semana de treinamento (dias típicos) e a ingestão de INMPC foi menor.

Também é possível ressaltar que a ingestão de alimentos INMPC foi acima de 50% em todos os tercis de consumo, corroborando com o estudo de Levy *et al* (2022), que avaliou a alimentação da população brasileira nas últimas 3 décadas, segundo o critério NOVA. Eles encontraram que em todas as regiões do país o grupo de alimentos *in natura* e minimamente processados eram maioria nas três décadas avaliadas, apesar disso, somente nas regiões Norte, Centro-Oeste e Nordeste, no meio rural e entre famílias de menor renda este dado se manteve acima dos 50% VET, independente da década avaliada.⁹ Entretanto, a literatura sobre o assunto é limitada quando se trata de atletas.

A ingestão energética proveniente dos macronutrientes, demonstra que as atletas possuem ingestão advinda dos carboidratos muito abaixo da recomendação (entre 60% a 70% do VET ou 3 – 8 g/kg dependendo da intensidade ou período competitivo), podendo influenciar negativamente a *performance* devido aos baixos estoques de glicogênio durante as partidas e treinos. A ingestão de proteína encontra-se adequada a recomendação (1,6 – 2,2 g/kg), entretanto limítrofe, enquanto a ingestão de lipídios encontra-se levemente acima da recomendação (entre 25 a 35% do VET).⁴

Em relação a avaliação do grau de processamento, podemos dizer que se encontra prioritariamente de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, pois mais da metade das escolhas alimentares são provenientes dos alimentos *in natura*, minimamente processados e preparações culinárias. Entretanto, o segundo maior consumo

é dos alimentos ultraprocessados, o que vai contra a recomendação do Guia, apesar de, em média, não chegar a 1/5 da ingestão alimentar diária. O alto consumo de alimentos da categoria INMPC, pode estar relacionado ao fato de o clube possuir profissional Nutricionista auxiliando as atletas, além disso, as atletas possuem refeitório para realização de almoço e janta, com cardápio confeccionado pela Nutricionista. No estudo de Junior e Silveira (2017), sobre a influência do acompanhamento nutricional em mulheres praticantes de treinamento funcional, eles encontraram que as participantes do grupo intervenção (possuíam orientação nutricional) apresentaram maior ingestão de frutas, hortaliças, leite e seus derivados após 3 meses do início do acompanhamento e diminuição do consumo de óleos e açúcares, quando comparadas ao grupo controle (não possuíam nenhum acompanhamento nutricional, apenas realizavam os treinos coletivos), que não apresentou mudanças positivas no comportamento alimentar.¹⁰ Logo, a presença do Nutricionista é de suma importância para auxiliar nas escolhas alimentares mais adequadas.

Já o maior consumo de ultraprocessados no domingo pode estar relacionado ao grau mediano de conhecimento prévio sobre alimentação e ao sistema de recompensa comumente encontrado aos finais de semana e após os jogos. Nos estudos de Nicastro *et al* (2008), Pessi e Fayh (2011) e Júnior *et al* (2019), avaliando o conhecimento sobre condutas nutricionais, os autores concluíram que os atletas apresentavam conhecimento moderado acerca das recomendações nutricionais (acreditavam que as proteínas deviam ser o principal componente da dieta, crenças errôneas acerca da qualidade dos alimentos etc.), sendo necessário um acompanhamento de longo prazo com

profissional Nutricionista a fim de viabilizar melhorias em relação às crenças limitantes acerca da alimentação, preservar os bons hábitos já implementados e incrementar a *performance* do atleta.^{11 12 13}

Em relação ao sistema de recompensa, Toste *et al* (2012), trazem que os atletas de futebol avaliados costumavam substituir pelo menos uma refeição principal por preparações rápidas ou ultraprocessadas, sendo a maioria dessas substituições nos finais de semana.¹⁴ Canella *et al* (2018), encontraram que na população estudada, o consumo de hortaliças foi inversamente proporcional ao consumo de ultraprocessados, ou seja, os participantes que ingeriam mais hortaliças, apresentavam menor consumo de ultraprocessados e os que apresentavam menor consumo das hortaliças, apresentavam maior consumo de ultraprocessados, corroborando com nosso achado entre dias típicos e atípico.¹⁵ O sistema de recompensa também é encontrado em relação a ingestão de álcool, entretanto, em nosso estudo a ingestão foi nula entre as jogadoras. Alguns estudos sugerem que a ingestão de álcool é aumentada nos atletas em comparação aos não atletas, mas significativamente maior entre homens competidores do que em mulheres, podendo chegar a 9 vezes a recomendação de ingestão e ocorrendo principalmente nas horas após a competição.¹⁶

Quanto aos suplementos alimentares, a ingestão foi mínima, divergindo com os achados de outros estudos realizados com atletas, como no estudo de Confortin *et al* (2017), no qual as pesquisadoras avaliaram atletas de futebol masculino de categorias de base e encontraram que cerca de 92% faziam uso de suplementos alimentares, sendo majoritariamente de suplementos proteicos (71,6%), além disso, o estudo traz que os atletas referiram que o profissional

Nutricionista do clube é a principal referência em relação ao uso do suplementos, demonstrando mais uma vez a importância da presença de um Nutricionista para um adequado acompanhamento nutricional afim de garantir o uso correto dos suplementos alimentares e uma alimentação de qualidade.¹⁷

Sobre o posicionamento tático das atletas e a relação entre ingestão energética, não foi encontrada associação positiva no presente estudo. Entretanto, sabe-se que a posição tática de cada atleta influencia nas tarefas realizadas durante a partida e conseqüentemente o gasto e a ingestão energética. Adequar essas quantidades proporciona a otimização da *performance*, da recuperação e garante aporte adequado de macronutrientes e micronutrientes.¹⁸

CONCLUSÃO

A ingestão das atletas de futebol foi composta predominantemente por alimentos *in natura*, minimamente processados e preparações culinárias, conforme recomenda o Guia Alimentar para a População Brasileira. Entretanto, os ultraprocessados compuseram aproximadamente 1/5 do total de alimentos ingeridos. Quando analisados os dias típicos, mais de 2/3 da ingestão foi de alimentos *in natura*, minimamente e preparações culinárias, enquanto no dia atípico, essa ingestão diminui, apesar de ainda ser predominante e a ingestão de alimentos ultraprocessados aumenta.

Poucos estudos avaliam o grau de processamento dos alimentos em atletas, o que torna a busca e conhecimento acerca do assunto limitado. Logo, estudos futuros são necessários para maior elucidação do tema e melhor discernimento em relação a qualidade da alimentação dessa população.

REFERÊNCIAS

1. Monteiro C.A; Levy R.B; Claro R.M; Castro I.R; Cannon G. ***A New Classification of Foods Based on the Extent and Purpose of their Processing.*** Cad. Saúde Pública, Vol. 26: 2039---49; 2010. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2010001100005>.
2. MINISTÉRIO DA SAÚDE. ***Guia Alimentar para a População Brasileira.*** 2ªEd. Secretária de Atenção à saúde e Departamento de Atenção Básica, Brasília – DF; 2014.
3. Dobrowolski H; Karczemna A; Włodarek D. ***Nutrition for Female Soccer Players - Recommendations.*** Vol. 56, Medicina (Lithuania). MDPI AG; 2020. <https://doi.org/10.3390/medicina56010028>.
4. Collins J; et al. ***UEFA Expert Group Statement on Nutrition in Elite Football. Current Evidence to Inform Practical Recommendations and Guide Future Research.*** al. Br J Sports Med, Vol. 55:416–442; 2021. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101961>.
5. Abreu R; et al. ***Portuguese Football Federation Consensus Statement 2020: Nutrition and Performance in Football.*** BMJ Open Sport Exerc Med. 2021; 7(3): e001082. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjsem-2021-001082>.
6. Oliveira R.R; Peter N.B; Muniz L.C. ***Food Consumption According to the Level of Processing Among Adolescents from the Rural Area of a Municipality in the South of Brazil.*** Ciência & Saúde Coletiva, 26(3):1105-1114, 2021. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021263.06502019>.
7. Almeida P.P; Pereira G.A; Silva M.A; Araújo R.M.A; Lima L.M; Henriques B.D. ***Fatores Associados ao Consumo de alimentos Segundo o Grau de Processamento na Atenção Primária à Saúde.*** ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO EM SAÚDE COLETIVA. Demetra. 2021;16:e59168. <https://doi.org/10.12957/demetra.2021.59168>

8. Jackson A.S; Pollock M.L; Ward A. **Generalized equations for predicting body density of women.** Med Sci Sports Exerc., 12:175-82; 1980. PMID: 7402053.
9. Levy R.B; et al. **Três Décadas da Disponibilidade Domiciliar de Alimentos Segundo a NOVA – Brasil, 1987 – 2018.** Rev. Saúde Pública, 56:75; 2022. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2022056004570>.
10. Junior A.C.G; Silveira J.Q. **A Influência do Acompanhamento Nutricional para a Redução de Gordura Corporal e aumento de Massa Magra em Mulheres Praticamente de Treinamento Funcional.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 11. n. 64. p.485–493, SP; Jul/Ago, 2017. ISSN 1981-9927.
11. Nicastro; et al. **Nutrition Knowledge Scale Application in Professional and Amateur Track and Field Athletes.** Rev. Bras. Med. Esporte, Vol. 14, Nº 3 – Mai/Jun; 208. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922008000300009>.
12. Pessi S; Fayh A.P.T; **Evaluation of the Nutritional Knowledge of Professional Track and Field and Triathlon Athletes.** Rev. Bras. Med. Esporte, Vol. 17, Nº 4 – Jul/Ago; 2011. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922011000400005>.
13. Júnior A.E.C; Dos Santos J.M; Dos Santos J.L.R; Alves M.R; Vieira M.M; Rodrigues V.D. **Conhecimento Acerca da Alimentação Saudável e Consumo de Suplementos Alimentares por Atletas de Jiu-Jitsu de uma academia de Montes Claros – MG.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, V. 13. n. 80. p.468–474, SP; Jul/Ago, 2019. ISSN 1981-9927.
14. Tostes D.R; Paes S.T; Fochat R.C; Raposo N.R.B; Chicourel E.L. **Perfil Antropométrico, Padrão de Refeições e Consumo Alimentar de Atletas de uma Equipe Profissional de Futebol.** R. Min. Educ. Fís. Viçosa, v. 20, n. 3, p. 93-107; 2012.

15. Canella; *et al.* **Consumo de Hortaliças e sua Relação com os Alimentos Ultraprocessados no Brasil.** Rev. Saúde Pública, vol. 52; Mai/2018. <https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2018052000111>.
16. Barnes M.J. **Alcohol: Impact on Sports Performance and recovery in Male Athletes.** Sports Med, Vol. 44(7):909-19; Jul/2014. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0192-8>.
17. Confortin F.G; Ludwig C; Wernke K. **Uso de Suplementos Alimentares por Atletas das Categorias de Base da Associação Chapecoense de Futebol.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 11. n. 68. p.1074–1082, SP; Jan/Dez, 2017. ISSN 1981-9927.
18. Dos Santos, D; De Oliveira, D.M; Franco, G. **Aspectos Fisiológicos e Nutricionais Aplicados ao Futebol Feminino.** Revista Brasileira de Futsal e Futebol, v.11. n.43. p.279-290, SP; 2019.

ANEXOS

ANEXO 1 – Normas da Revista *DEMETRA*

Para todas as categorias

- Para a contagem de palavras serão desconsiderados o resumo, as referências e as ilustrações.
- Os resumos devem ter no máximo 250 palavras.
- Títulos ou subtítulos não devem ser numerados, podendo-se fazer uso de recursos gráficos, preferencialmente caixa alta e negrito.
- Ilustrações (figuras, quadros, tabelas e gráficos) devem ser apresentadas em separado, no final do texto, depois das referências do original, com respectivos títulos, legendas e referências específicas.
- Ao longo do texto os autores devem indicar, com destaque, a localização de cada ilustração, todas devidamente numeradas.
- As tabelas e os quadros devem ser elaborados em Word.
- Os gráficos devem ser elaborados em Excel e os dados numéricos correspondentes devem ser enviados, de preferência, em separado, no programa Word ou em outra planilha, como texto, de modo a facilitar o recurso de copiar e colar.
- As figuras devem ser encaminhadas em JPEG ou TIFF.
- Notas de rodapé: deverão ser restritas ao necessário e indicadas por letras sobrescritas (Ex. ^a, ^b). Usar a função própria do Word para letras sobrescritas.

PREPARO DO MANUSCRITO

Estrutura do texto: deve ser digitado em formato Word, fonte Arial 12, espaçamento entre linhas 2,0; alinhamento à esquerda, página em tamanho A-4. O texto deve conter título completo e título abreviado para cabeçalho.

- Título: *Completo*, no idioma original do manuscrito e em inglês, que deverá ser conciso e evitar palavras desnecessárias e/ou redundantes, sem abreviaturas e siglas ou localização geográfica da pesquisa. *Abreviado* para cabeçalho, não excedendo 40 caracteres (incluindo espaços), em português
- O resumo deve ter no máximo 250 palavras. O resumo não deverá conter citações. Os manuscritos submetidos em português não necessitam de abstract. Caso sejam aprovados, a versão em inglês conterá esta seção.
- A redação do resumo deve ser feita de forma objetiva, organizado de acordo com a estrutura do estudo, dando destaque a cada uma das partes abordadas, assim apresentadas: Introdução - Informar o contexto em que o trabalho se insere, sintetizando a problemática estudada. Objetivo - Explicitar claramente. Métodos - Destacar os procedimentos metodológicos adotados, amostragem/população estudada, local, análises estatísticas, entre outros. Resultados - Destacar os mais relevantes para os objetivos apresentados. Os trabalhos de natureza quantitativa devem apresentar resultados numéricos, assim como seu significado estatístico. Conclusões - Destacar as conclusões mais relevantes.
- Destacar no mínimo 3 e no máximo 6 termos de indexação, os descritores em Ciência da Saúde - DeCS - da Bireme (<http://decs.bvs.br>) ou DeCS/MeSH (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/>).
- Títulos de seção ou subtítulos não devem ser numerados, podendo-se fazer uso de recursos gráficos, preferencialmente caixa alta e negrito.
- Ilustrações (figuras, quadros, tabelas e gráficos) devem ser apresentadas em separado, no final do texto, depois das referências do original, com respectivos títulos, legendas e referências específicas.
- Ao longo do texto os autores devem indicar, com destaque, a localização de cada ilustração, todas devidamente numeradas.
- As tabelas e os quadros devem ser elaborados em Word.
- Os gráficos devem ser elaborados em Excel e os dados numéricos correspondentes devem ser enviados, de preferência, em separado, no programa Word ou em outra planilha, como texto, de modo a facilitar o recurso de copiar e colar.
- As figuras devem ser encaminhadas em JPEG ou TIFF.

- Notas de rodapé: deverão ser restritas ao necessário e indicadas por letras sobrescritas (Ex. ^a, ^b). Usar a função própria do Word para letras sobrescritas.
- Para a contagem de palavras não serão considerados o resumo, as referências e as ilustrações.

PARA ENSAIOS, ABORDAGENS CONCEITUAIS E OUTRAS SIMILARES

Há liberdade para estabelecer a estrutura (título e subtítulos) de seu original, de modo a contemplar a identificação do objeto do estudo ou problema em questão e fundamentos conceituais, o desenvolvimento da argumentação e considerações finais.

Agradecimentos: podem ser registrados agradecimentos, em parágrafo não superior a três linhas, dirigidos a instituições ou indivíduos que prestaram efetiva colaboração para o estudo.

Abreviaturas e siglas: deverão ser utilizadas de forma padronizada, restringindo-se apenas àquelas usadas convencionalmente ou sancionadas pelo uso, acompanhadas do significado, por extenso, quando da primeira citação no texto. Não devem ser usadas no título e no resumo.

Referências de acordo com o estilo Vancouver: devem ser numeradas consecutivamente, seguindo a ordem em que foram mencionadas pela primeira vez no texto, conforme o estilo Vancouver. Nas referências com até seis autores, todos devem ser citados. Naquelas com mais de seis autores, deve-se citar os seis primeiros, e depois incluir a expressão “et al.”. Todas as referências citadas devem indicar o número DOI.

Não serão aceitas citações/referências de **monografias** de conclusão de curso de **graduação, estudos** apresentados em congressos, simpósios, *workshops* ou encontros que não apresentem número do DOI ou ISSN, nem de **textos não publicados** (aulas, entre outros). Se dados não publicados obtidos por outros pesquisadores forem citados no manuscrito, será necessário incluir uma carta de autorização do uso dos mesmos por seus autores.

Indicação de DOI: quando o documento citado possuir o número do DOI (*Digital Object Identifier*), este deverá ser informado, dispensando-se a data de acesso do conteúdo (vide regras de citação de material eletrônico). Deverá ser utilizado o prefixo “[https://doi.org/...](https://doi.org/)”.

Citações bibliográficas no texto: deverão ser expostas em ordem numérica, em algarismos arábicos, colocado em expoente (usar função própria do Word para números sobrescritos), após a pontuação, se houver. (Exemplo: ... foi utilizado o questionário GTHR.⁶), e devem constar da lista de referências de acordo com a ordem em que se apresentam ao longo do texto. Todos os estudos citados no texto deverão ser listados na seção de Referências. A inexistência na citação das referências pode ser utilizada como critério de recusa do manuscrito.

A exatidão e a adequação das referências a trabalhos que tenham sido consultados e mencionados no manuscrito são de total responsabilidade do autor.

Pesquisas envolvendo seres humanos: deverão incluir a informação referente à aprovação por Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos, conforme a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Incluir essa informação na parte “Método”, informando o número do documento. Cópia da aprovação do parecer do Comitê de Ética deve acompanhar o manuscrito.

Ensaio clínico: DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde apoia as políticas para registro de ensaios clínicos da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do *International Committee of Medical Journal Editors* (ICMJE). Os artigos de pesquisas clínicas devem ter número de identificação em um dos Registros de Ensaio Clínico validados pelos critérios estabelecidos pela OMS, ICMJE e WHO.

Folha de rosto: NÃO enviar no corpo do manuscrito. Deve ser enviada em arquivo distinto ao manuscrito e deve conter os dados abaixo:

- título completo no idioma original do manuscrito e em inglês;
- título abreviado para cabeçalho, não excedendo 40 caracteres (incluindo espaços)
- nome de cada autor por extenso. Não abreviar os prenomes. Todos os autores devem estar cadastrados no *Open Research and Contributor ID* (ORCID®) para submissão de manuscritos. Caso não possua, fazer o cadastro através do link: <<https://orcid.org/register>>). Informar, explicitamente, a contribuição de cada um dos autores no manuscrito. O crédito de autoria deverá ser baseado em contribuições substanciais, tais como: concepção e desenho; análise e interpretação dos dados; revisão e aprovação da versão final. Não se justifica a inclusão de nomes de autores cuja contribuição não se enquadre nos critérios acima.
- dados da titulação acadêmica de todos os autores; a filiação institucional atual, além de cidade, estado e país (Instituição / Faculdade ou Curso / Departamento (se houver) / cidade, estado, país.
- Indicar o autor de correspondência.
- Informar e-mail e ORCID (<https://orcid.org/>) de todos os autores.
- informar se o manuscrito é oriundo de dissertação ou tese, indicando o título, autor, universidade e ano da publicação.
- durante a submissão do manuscrito os autores deverão indicar, na Folha de rosto, pelo menos três possíveis revisores, com os respectivos e-mails e instituições acadêmicas ou de pesquisa nas quais estão vinculados. Os revisores devem ter experiência na área do tema proposto e possuir **título de doutor ou experiência técnica comprovada na área**. A sugestão dos revisores não determina o efetivo convite para a revisão.

A tramitação do manuscrito só será iniciada com o envio da folha de rosto em arquivo separado, incluído no sistema como Documento suplementar, de modo a garantir o anonimato durante a revisão pelos pares.

ARTIGOS ORIGINAIS E COMUNICAÇÃO BREVE

Introdução: deve conter breve revisão da literatura atualizada e pertinente ao tema. A apresentação da(s) hipótese(s) e do(s) objetivo(s) deve ser consistente com o tema.

Métodos: descrever de forma clara e sucinta o(s) método(s) empregado(s), para que possa(m) ser reproduzido(s) por outros autores, acompanhado(s) da citação bibliográfica. Em relação à análise estatística, os autores devem demonstrar que os procedimentos utilizados foram apropriados para testar as hipóteses do estudo, e também para interpretar os resultados corretamente. Informar se a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética credenciado junto ao Conselho Nacional de Saúde e fornecer o número do Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE). Experimentos com animais devem estar adequados às diretrizes de conselhos de pesquisa internacionais ou nacionais relativas aos cuidados e ao uso de animais de laboratório.

Resultados: podem ser apresentados em tabelas, quadros e/ou figuras, elaborados de forma a serem autoexplicativos e com análise estatística. Evitar repetir dados no texto. Ilustrações (figuras, quadros, tabelas e gráficos) devem ser apresentadas em separado, ao final do texto, depois das referências com respectivos títulos, legendas e referências específicas. Os gráficos e figuras podem ser coloridos, sem custo para o autor.

Discussão: apresentar de forma que os resultados observados sejam confrontados adequada e objetivamente com dados já registrados na literatura.

Conclusão: apresentar as conclusões relevantes, considerando os objetivos do estudo. **Não serão aceitas citações bibliográficas nesta seção.**

Revisores

Na submissão do manuscrito os autores deverão indicar, na folha de rosto, pelo menos três **possíveis** revisores para o manuscrito, com os respectivos e-mails e instituições acadêmicas ou de pesquisa s quais estão vinculados. Os revisores devem ter experiência na área do tema proposto e possuir título de doutor. A sugestão dos revisores não determina o efetivo convite para a revisão.

Autoria

Devem configurar como autores apenas aqueles que contribuíram intelectualmente para o desenvolvimento do estudo. O tipo de participação de cada autor deve ser indicado na folha de rosto. Colaborar na coleta de dados, realizar alguma técnica ou ceder equipamentos para obtenção de dados não são, por si só, critérios suficientes para autoria de um estudo. Nessas situações, quem colaborou pode ser citado em Agradecimentos. O autor deve atender um ou mais dos seguintes requisitos: (1) participação na idealização do desenho do estudo; (2) participação na coleta, análise e interpretação dos dados; (3) participação na redação do estudo; e (4) participação na revisão final e aprovação do manuscrito para submissão.

Avaliação de manuscritos

Os manuscritos que atendem as normas da revista são encaminhados para as fases de avaliação. Para ser publicado, o manuscrito deve ser aprovado nas seguintes fases:

- Avaliação preliminar: a avaliação do manuscrito é feita tendo como base a relevância para o campo da Alimentação, Nutrição e Saúde. Caso o manuscrito não seja considerado como de prioridade científica ou insuficiente para publicação, poderá ser rejeitado, sem comentários detalhados, após a análise inicial feita por pelo menos dois editores da Revista.
- Avaliação cega por pares: os manuscritos selecionados na avaliação preliminar são submetidos à avaliação de especialistas na temática abordada. O procedimento é sigiloso quanto à identidade tanto dos autores quanto dos revisores. Os pareceres são analisados pelos editores, para decisão final.

O anonimato é garantido durante todo o processo de avaliação.

Conflito de interesse

Os autores devem declarar, de forma explícita, individualmente, qualquer potencial conflito de interesse, financeiro ou não, direto e/ou indireto.

Categoria dos artigos

No resumo o autor deve sinalizar a categoria do seu manuscrito.

Perspectivas: análises de temas conjunturais de importância para a Alimentação, Nutrição e Saúde, de interesse atual (máximo de 3.000 palavras).

Debate: análise de temas relevantes do campo da Alimentação, Nutrição e Saúde. Deve conter comentários críticos desenvolvidos por **autores convidados pelos Editores** (máximo de 4.000 palavras e 4 ilustrações).

Comunicação Breve: relatos de resultados preliminares de pesquisa, ou ainda resultados de estudos originais que possam ser apresentados de forma sucinta (máximo de 1.500 palavras e 3 ilustrações).

Original: artigos oriundos de pesquisas inéditas, de tema relevante para a área (máximo de 5.000 palavras e 5 ilustrações). Os artigos provenientes de pesquisa empírica devem conter as seções de introdução, métodos, resultados, discussão e conclusão. Para ensaios, abordagens conceituais e outras similares, há liberdade para estabelecer a estrutura (título e subtítulos), de modo a contemplar a identificação do objeto do estudo ou problema em questão e fundamentos conceituais, o desenvolvimento da argumentação, as considerações finais e a bibliografia adequada e atualizada (máximo de 5.000 palavras e 5 ilustrações).

Revisão: revisão crítica da literatura disponível sobre um tema relevante e pertinente para a área; deve haver necessariamente análise e interpretação da literatura disponível, por meio de revisão sistemática e meta-análise (máximo de 4.000 palavras).

Outras linguagens: textos de reflexão sobre temas de interesse para os leitores da revista, com relação aos campos da Alimentação, Nutrição, Saúde, Comensalidade, Artes e Cultura, que utilizem recursos iconográficos, poéticos, literários, musicais, audiovisuais, entre outros, de forma a fortalecer e dar consistência à discussão proposta. Características das fotos: Full HD (1920 x 1080) com 300 DPI de resolução (máximo de 1.500 palavras e 6 ilustrações e/ou mídias).

Escopo e política

DEMETRA: Alimentação, Nutrição e Saúde (e-ISSN 2238-913X) é um periódico especializado que publica artigos em fluxo contínuo no campo da Alimentação, Nutrição e Saúde, em suas diversas subáreas e áreas afins. DEMETRA está aberta a contribuições da comunidade científica nacional e internacional. Não há custos para submissão e avaliação dos manuscritos.

DEMETRA só publica artigos **inéditos** em português, inglês e espanhol. Os autores podem submeter os manuscritos em português, espanhol ou inglês, e após a aprovação do manuscrito, os textos em português e espanhol serão traduzidos para o inglês sendo **o custo da tradução de responsabilidade dos autores**.

Os autores com proficiência em inglês podem submeter os manuscritos nesse idioma, porém o mesmo passará por revisão, e caso seja considerado inadequado, será indicada a tradução credenciada. Após aprovação, o manuscrito deverá ser traduzido para o português.

Redes Sociais

Visando à maior disseminação do seu conteúdo, solicita-se aos autores que divulguem seus artigos publicados na DEMETRA nas redes sociais e em outras bases, como:

Academia.edu – <https://www.academia.edu/>

Mendeley – <https://www.mendeley.com/>

ResearchGate – <http://www.researchgate.net/>

Google Acadêmico - <https://scholar.google.com.br/schhp?hl=pt-BR>

Submissão

Todos os manuscritos deverão ser submetidos de forma eletrônica pela página <<https://www.e-publicacoes.uerj.br>>. Qualquer outra forma de envio não será avaliada pelos editores.

No momento da submissão deverão ser anexados, em formato Word:

(1) O manuscrito completo, **sem identificação dos autores**, incluindo figuras, gráficos e tabelas ao final do texto, em páginas individuais, após as referências. O manuscrito deve ser inserido no sistema como Documento original;

(2) A folha de rosto – deve ser inserida no sistema como Documento suplementar, e

(3) A declaração de direito autoral (Declaração de responsabilidade e transferência de direitos autorais) deverá ser enviada **somente** em caso de aprovação do artigo.

ATENÇÃO:

A tramitação do manuscrito só será iniciada com o envio da folha de rosto em arquivo separado, incluído no sistema como Documento suplementar, de modo a garantir o anonimato durante a revisão pelos pares.

É fundamental a apresentação de aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa no ato da submissão. Os autores que não anexarem a documentação exigida não terão os manuscritos encaminhados aos pares.

A revista incentiva o depósito de manuscritos em plataformas *preprints*. Caso ocorra o depósito, é necessário que o autor notifique aos editores utilizando o campo "**Comentários para o Editor**" inserindo o link (URL) e o número do DOI do manuscrito aceito pela plataforma *preprint*.

Processo de Avaliação pelos Pares

No que concerne aos artigos que já foram divulgados como *preprints*, a avaliação ocorrerá de forma simples cega, tendo em vista que será possível consultar os nomes dos autores do texto.

PROJETO DE PESQUISA

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE
CURSO DE NUTRIÇÃO
PROJETO DE TCC

NICOLLY FIGUEIREDO FARIAS

**GRAU DE PROCESSAMENTO E CONSUMO ALIMENTAR ENTRE
JOGADORAS DE FUTEBOL FEMININO**

Porto Alegre

2021

NICOLLY FIGUEIREDO FARIAS

Grau de Processamento e Consumo Alimentar entre Jogadoras de Futebol Feminino

Trabalho de Conclusão de Curso

Curso de Nutrição

Universidade Federal de Ciências da

Saúde de Porto Alegre

Orientador(a): Dra. Cláudia D. Schneider

Coorientador(a): Celso F. Junior

Porto Alegre

2021

RESUMO

O grau de processamento dos alimentos está relacionado à qualidade da dieta, e, de acordo com o Guia Alimentar para a população Brasileira, classifica os alimentos em quatro categorias: *in natura* e minimamente processados, condimentos e preparações culinárias, processados e ultraprocessados. Essa categorização auxilia na compreensão do padrão alimentar da população, e a partir desta identificação, é possível traçar estratégias adequadas para melhora e manutenção da saúde. **Objetivo:** Analisar o grau de processamento dos alimentos consumidos por atletas profissionais de futebol feminino. **Métodos:** Será realizado um estudo transversal de caráter analítico com as atletas de futebol feminino acima dos 18 anos de idade do Sport Club Internacional, com sede em Porto Alegre – RS, que participaram do Campeonato Brasileiro 2020. Todas as atletas serão avaliadas através do Registro Alimentar de 3 dias.

Palavras-chave: Esporte; Atletas; Desempenho esportivo; Alimentação; Consumo alimentar; Hábitos alimentares.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. JUSTIFICATIVA	9
3. OBJETIVO GERAL	10
4. METODOLOGIA	11
4.1 TIPO DE PESQUISA E DELINEAMENTO	11
4.2 POPULAÇÃO	11
4.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO	11
4.4 INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	11
4.5 ANÁLISE DE DADOS	13
4.6 QUESTÕES ÉTICAS	13
5. CRONOGRAMA	15
6. ORÇAMENTO	16
7. REFERÊNCIAS	17
8. ANEXOS	19

1 INTRODUÇÃO

A nutrição adequada é de suma importância para a manutenção da saúde e aumento da expectativa de vida. Quando se trata de atletas, a nutrição apresenta o rendimento esportivo como um caráter adicional, sendo imprescindível o acompanhamento adequado da ingestão energética, da distribuição de macronutrientes e micronutrientes, pois apresentam demandas fisiológicas diferentes da população geral, visto que exercem atividades de alta demanda energética e hídrica em comum acordo com o tipo de treinamento ¹.

Sabe-se que atletas de futebol feminino apresentam demandas diferenciadas de outros esportes, como por exemplo levantamento de peso e artes marciais, devido a via metabólica que é utilizada durante o exercício. Em relação a demanda energética, em uma partida competitiva, por exemplo, uma atleta de futebol de 60 kg pode gastar em média 900 kcal/jogo ².

Em 2010, um grupo de pesquisadores brasileiros criou uma classificação dos alimentos de acordo com seu grau de processamento, intitulada NOVA ³.

Em 2014, o Ministério da Saúde lançou o Guia Alimentar para a População Brasileira, que abrange inúmeras orientações nutricionais destacando como avaliar o grau de processamento de um alimento baseado no critério NOVA. Essa classificação possui recomendações de ingestão alimentar para a população geral, incluindo atletas, e está intimamente ligada à qualidade da dieta e à saúde da população. Além disso, trazem grande variedade de preparações, pois pelo fato de o Brasil apresentar tamanho continental, existem inúmeras culturas e referências alimentares únicas de cada região, permitindo assim, pluralidade alimentar ⁴.

O grau de processamento de acordo com o Guia baseia-se atualmente em 4 categorias: (i) *In natura* e minimamente processados, (ii) condimentos e preparações culinárias, (iii) processados e (iv) ultraprocessados. A indicação é que os alimentos *in natura* e minimamente processados sejam a base da alimentação, pois esses alimentos apresentam aporte energético e nutricional balanceado e estão presentes abundantemente na natureza, sendo principalmente de origem vegetal ⁴.

Os condimentos, são produtos alimentícios utilizados para temperar e cozinhar os alimentos *in natura* e minimamente processados criando preparações saborosas e variadas. Devem ser utilizados com moderação, pois apresentam bastante sódio, gorduras e/ou energia. Os processados são produtos caracterizados por alterações através de mecanismos industriais ou caseiros, no qual produtos *in natura* e minimamente processados são acrescidos de produtos alimentícios, a fim de permitir maior durabilidade, modificações de sabor e/ou consistência do produto. E por último, os ultraprocessados, que devido a sua formulação, são alimentos nutricionalmente desbalanceados, pois há um grande acréscimo de produtos hiper palatáveis e químicos, como excesso de sal, açúcar, gordura e intensificadores de sabor, como o glutamato monossódico, o que pode ser um fator de risco para o desenvolvimento de hipertensão, diabetes, câncer, entre outros e por isso, devem ser evitados ⁴.

O Guia Alimentar alerta que a base da alimentação deve ser de alimentos *in natura* e minimamente processados, mas que uma dieta excludente pode ser fator de risco para desordens alimentares. Levando isso em consideração, nenhum alimento deve ser permanentemente excluído da dieta, salvo em recomendações nutricionais expressas, mas sim, que se deve adequar alimentos de menor qualidade nutricional esporadicamente a rotina, permitindo também participação social e cultural, visto que o alimento está presente em inúmeras situações e não somente no ato de nutrir e gerar energia para o corpo ⁴.

Salvo as recomendações, os estudos de Oliveira *et al.* (2021) e Karnopp *et al.* (2017) realizados tanto com crianças menores quanto maiores de 2 anos, de área rural e urbana respectivamente na cidade de Pelotas - Brasil, encontraram que independente da zona de moradia e a idade, seja criança ou adolescente, o padrão alimentar consiste no maior consumo de alimentos *in natura*, seguido pelo de ultraprocessados, sendo as crianças menores de 24 anos as que mais comem produtos *in natura* e minimamente processados, tendo em vista a introdução alimentar e as diretrizes para crianças nesta faixa etária ⁵ ⁶ ⁷. Vale ressaltar que o leite foi predominante na dieta alimentar de crianças menores de 24 meses e que com o passar da idade, a ingestão de alimentos *in natura* e minimamente processados foi diminuindo, mesmo que ainda assim

predominante, corroborando com outros achados que relacionam o aumento da idade com o menor consumo desses produtos ^{6 8}.

Já quando se trata de adultos e idosos, o estudo de Almeida *et al.* (2021) com usuários do SUS, encontrou que moradores da zona rural, casados e viúvos, praticantes de atividade física e com ensino superior completo, apresentam maior prevalência do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados ⁹. Corroborando com outros achados na literatura, como os da Pesquisa de Orçamentos Familiares – POF (2017 – 2018), de que moradores de zona urbana apresentam menor ingestão de alimentos *in natura* e minimamente processados, apesar disto, a ingestão desses produtos ainda é prevalente em relação aos processados e ultraprocessados em ambos os grupos estudados e pesquisas ^{9 10}. Quando comparada com as POFs de anos anteriores, percebe-se que houve uma diminuição relativa da ingestão de alimentos *in natura* e aumento da ingestão de processados e ultraprocessados, indo de encontro com a ideia de globalização e ascensão econômica, gerando acesso facilitado e produção compulsória com o crescimento das empresas transnacionais de produtos processados e ultraprocessados ao redor do mundo e melhores salários ^{11 12}.

Em atletas e desportistas, foi encontrado no estudo de Gonçalves (2018), com handebolistas, que os alimentos mais consumidos de acordo com o grau de processamento foram os processados, seguidos pelos *in natura* e minimamente processados, estando em desacordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. De acordo com o artigo, essa inadequação pode estar relacionada com a idade dos atletas (entre 15 e 17 anos), visto que jovens apresentam maior dificuldade em adequar uma alimentação balanceada, corroborando com o artigo de Coutinho *et al.* (2016), realizado com atletas adolescentes de pentatlo moderno, que traz uma inadequação não só de energia e micronutrientes, mas também dos tipos de alimentos bases da dieta, sendo um alto consumo de refrigerantes e baixo de peixes, legumes e frutas ^{13 14}.

Já no artigo de Teixeira (2016), realizado com fisiculturistas jovens adultos, a ingestão de alimentos *in natura* e minimamente processados foi predominante, seguido pelo de ingredientes culinários, processados e ultraprocessados, em comum acordo com as recomendações do Guia, apesar

disso, o tamanho de amostra é muito pequeno (n= 6), não podendo então extrapolar os dados para uma população de atletas maior ¹⁵.

Em contrapartida, no estudo de Sasaki (2020), com paratletas de esportes individuais e coletivos, foi encontrado que os atleta de esportes individuais com menor ingestão energética possuem maior inadequação do consumo de frutas, vegetais, leites e derivados (*in natura* e processados), enquanto os com maior ingestão possuem menor inadequação. Entretanto, o mesmo comportamento não foi encontrado no grupo de atletas de esportes coletivos, visto que, os atletas com maior ingestão energética apresentaram proporção de inadequação parecida com os de menor ingestão energética para frutas e vegetais. Quando não randomizados pelo tipo de esporte e ingestão energética, os atletas apresentaram consumo excessivo de carnes/ovos e de gorduras e açúcares, enquanto as leguminosas foram as que apresentaram menor inadequação. Sendo assim, pode-se dizer que a alimentação desses atletas não se encontra em acordo com as recomendações do Guia Alimentar Brasileiro, além de que, apenas 30,7% da amostra apresenta acompanhamento nutricional, podendo ser uma das justificativas para os resultados encontrados ¹⁶.

2 JUSTIFICATIVA

Uma rotina alimentar inadequada possui inúmeras causas e ocasiona diferentes tipos de alterações fisiológicas prejudiciais à saúde. Essa inadequação pode levar a problemas como, por exemplo, o desenvolvimento de hipertensão e diabetes quando essa rotina alimentar inadequada é considerada crônica. Visto isto, inúmeras estratégias nutricionais são criadas para incentivar bons hábitos alimentares na população. O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda hábitos baseados no grau de processamento dos alimentos para incentivar uma alimentação mais *in natura* do que ultraprocessada, visando qualidade de vida, saúde e bem-estar. Entretanto, quando se trata de atletas, estudos que avaliem o grau de processamento alimentar são escassos, especialmente no futebol. Desta maneira, o presente estudo pretende contribuir com a literatura sobre o assunto e assim, incentivar outros pesquisadores a explorarem o tema, permitindo maior conhecimento acerca do assunto e melhorias nas recomendações nutricionais relacionadas ao processamento dos alimentos com o aumento de publicações na área.

3 OBJETIVO GERAL

Analisar o grau de processamento da alimentação de atletas profissionais de futebol feminino.

4 METODOLOGIA

4.1 TIPO DE PESQUISA E DELINEAMENTO

Estudo transversal de caráter analítico.

4.2 POPULAÇÃO

A população do presente estudo consiste em jogadoras profissionais de futebol feminino do Sport Clube Internacional de Porto Alegre – RS.

4.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Inclusão: Jogadoras de futebol feminino com 18 anos de idade ou mais; não possuir histórico de lesão recente nos últimos 3 meses que impossibilite de realizar o treinamento normal e que participe de treinamento do seu clube pelo menos 3 vezes por semana.

4.4 INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

Consumo alimentar

A avaliação do grau de processamento da alimentação das jogadoras será feita através do Registro Alimentar de 3 dias, sendo coletados 2 dias da semana (dias típicos) e 1 dia relativo ao final de semana (dia atípico).

A partir dos registros alimentares previamente inseridos e calculados no software Dietbox® será realizada uma análise qualitativa, classificando os alimentos consumidos em cada refeição de cada um dos três dias de registro, de acordo com o seu grau de processamento (GP), conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014). Os alimentos serão categorizados em: (1) *in natura* ou minimamente processados, (2) preparações culinárias, (3) processados, (4) ultraprocessados e (5) óleos, gorduras, sal e açúcar. Além disto, a ingestão energética proveniente de (6) bebidas alcoólicas e de (7) suplementos alimentares será computada cada uma como uma categoria diferente.

Serão observados (a) o percentual de alimentos consumidos que advém de cada grau de processamento e (b) a energia resultante de cada grau de processamento, a fim de identificar se as atletas estão consumindo boas fontes

de energia (advindas prioritariamente de alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias).

Com auxílio do software Dietbox® será adicionado ao perfil de cada atleta um novo “Recordatório Alimentar”, que, ao invés de separar a alimentação do atleta por refeições (café da manhã, colação, almoço etc.), irá separar pelo grau de processamento, criando então “refeições” nomeadas com as categorias de alimentos: *in natura* ou minimamente processados, preparações culinárias, processados, ultraprocessados, óleos, gorduras, sal e açúcar, bebidas alcoólicas e suplementos alimentares. Este novo “Recordatório Alimentar” que analisa o GP dos alimentos terá exatamente a mesma quantidade de energia do registro alimentar do atleta (previamente calculado).

Nos registros alimentares que descrevem o consumo de pratos elaborados (ex. estrogonofe de carne) ao invés de alimentos simples (bife de carne), podem existir duas situações: (1) quando o participante forneceu todos os ingredientes da receita do prato elaborado, pois a mesma foi preparada no domicílio, ou (2) quando a receita não é conhecida, pois foi consumida fora do domicílio. No 1º caso a receita pôde ser desmembrada, pois são conhecidos todos os ingredientes, e foram calculados separadamente e no 2º caso os ingredientes utilizados não são conhecidos, e foi selecionado na tabela nutricional a preparação que mais se assemelhava ao descrito pelo participante. Sendo assim, para fins de classificação conforme o GP, será adotado para análise o seguinte:

- As preparações/receitas caseiras que possuem dois ou mais ingredientes ultraprocessados, serão categorizadas como preparações ultraprocessadas.
- As preparações que possuem apenas um ingrediente ultraprocessado, mais de um alimento *in natura* ou minimamente processado e/ou apenas ingredientes culinários como sal e açúcar, serão categorizadas como preparações culinárias, indo de encontro com as recomendações do guia alimentar, que visa incentivar o ato de preparar as próprias refeições.

4.5 ANÁLISE DE DADOS

Os dados serão analisados quanto ao pressuposto de normalidade através do teste de Shapiro-Wilk. Os resultados serão apresentados em média \pm desvio padrão (dados paramétricos) ou mediana e intervalo interquartil (dados não paramétricos). O grau de processamento será reportado em frequência absoluta e relativa.

4.6 QUESTÕES ÉTICAS

Este projeto de Pesquisa de TCC irá analisar parte dos dados coletados de uma pesquisa de mestrado intitulada “*Consumo alimentar, composição corporal e aspectos psicológicos relacionados ao exercício em atletas femininas de futebol ao longo de uma temporada esportiva*”.

Um dos objetivos específicos do projeto era “Avaliar a adequação e a qualidade da dieta de atletas competitivas de futebol”, o qual está sendo o foco deste trabalho de conclusão de curso.

O projeto supracitado foi previamente aprovado pelo CEP/UFCSPA (ANEXO I) no qual todas as atletas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (ANEXO II).

5 CRONOGRAMA

	Ago/21	Set/21	Out/21	Nov/21	Dez/21	Jan/22	Fev/22	Mar/22	Abr/22	Mai/22	Jun/22	Jul/22
Escrita do projeto	X	X	X	X	X							
Análise dos dados						X	X	X	X			
Escrita do artigo									X	X	X	
Entrega do TCC à banca											X	
Defesa do TCC												X

6 ORÇAMENTO

O custo deste projeto é mínimo, relacionado à análise dos dados dietéticos. Para tanto serão necessários um software nutricional e um computador para escrita do TCC.

Itens	Valor unitário (R\$)	Valor total (R\$)
Software Dietbox (anuidade)	718,80	2.718,80
Computador	2.000	

O software pertence a um dos membros de pesquisa e a acadêmica já possui um computador.

REFERÊNCIAS

1. CABRAL *et al.* **Diagnóstico do Estado Nutricional dos Atletas da Equipe Olímpica Permanente de Levantamento de Peso do Comitê Olímpico Brasileiro (COB)**. Revista Brasileira Med. Esporte. Volume 12. Nº 6 – Nov./Dez; 2006.
2. Hubert Dobrowolski, Aleksandra Karczemna e Dariusz Włodarek. **Nutrition for Female Soccer Players – Recommendations**. Journal Medicina, Jan. 2020, 56, 28. doi:10.3390/medicina56010028.
3. Monteiro C.A; Levy R.B; Claro R.M; Castro I.R; Cannon G. **A New Classification of Foods Based on the Extent and Purpose of their Processing**. Cad. Saúde Pública. 2010; 26: 2039---49.
4. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Secretária de Atenção à saúde e Departamento de Atenção Básica. 2ªEd, Brasília – DF; 2014.
5. Oliveira R.R; Peter N.B; Muniz L.C. **Food Consumption According to the Level of Processing Among Adolescents from the Rural Area of a Municipality in the South of Brazil**. Ciência & Saúde Coletiva, 26(3):1105-1114, 2021.
6. Karnopp E.V; Vaz J.S; Schafer A.A; Muniz L.C; Santos I; et al. **Food Consumption of Children Younger than 6 Years According the Degree of Food Processing**. J Pediatría (Rio J). 2017; 93:70---8.
7. Ministério da Saúde – Organização Pan-Americana da Saúde. **Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos**. 2ª reimpressão, Série A. Normas e Manuais Técnicos. Brasília – DF, 2005.

8. Ministério da Saúde – Centro Brasileiro de Análise e Planejamento. ***Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde da Criança e da Mulher PNDS 2006***. Brasília, 2009.
9. Almeida P.P; Pereira G.A; Silva, M.A, et al. ***Fatores Associados ao Consumo de alimentos Segundo o Grau de Processamento na Atenção Primária à Saúde***. ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO EM SAÚDE COLETIVA. Demetra. 2021;16:e59168.
10. Pesquisa de Orçamentos Familiares, POF 2017-2018. ***Avaliação Nutricional da Disponibilidade Domiciliar de Alimentos no Brasil***. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, 2020.
11. ***Pesquisa de Orçamentos Familiares: 2002-2003/2008-2009/2017-2018***. Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento – IBGE.
12. Drewnowski A. ***Nutrition Transition and Global Dietary Trends***. Nutr 2000; 16(7/8):486-7.
13. Gonçalves, Jordan. ***Análise do Consumo Alimentar e Balanço Nitrogenado de Atletas Amadores de Handebol em Cuité – PB***. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2018.
14. Coutinho L.A.A; Porto C.P.M; Pierucci A.P.T.R; ***Critical Evaluation of Food Intake and Energy Balance in Young Modern Pentathlon Athletes: A Cross-sectional Study***. Journal of the International Society of Sports Nutrition (2016).
15. Teixeira, Letícia. ***Avaliação do Consumo Alimentar: Um Estudo com Fisiculturistas Amadores da Cidade de Cuité, Curimataú Paraibano***. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2016.

16. Sasaki, Carolina. ***Avaliação do Consumo Alimentar de Paratletas***. Tese de Doutorado do Programa de Pós-graduação em Nutrição Humana. Universidade de Brasília. Brasília, 2020.

Anexo I – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE DE
PORTO ALEGRE



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Consumo alimentar, composição corporal e aspectos psicológicos relacionados ao exercício em atletas femininas de futebol ao longo de uma temporada esportiva

Pesquisador: Cláudia Dornelles Schneider

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 24434919.2.0000.5345

Instituição Proponente: Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.712.951

Apresentação do Projeto:

O futebol é um esporte de resistência, praticado em partidas com duração de 90 minutos e intensidade variável, considerado por muitos autores o esporte mais praticado do mundo com 240 a 400 milhões de jogadores ativos, dentre os quais 20% são mulheres. A prática desta modalidade melhora a aptidão cardiovascular e metabólica, no entanto, em períodos de alta exigência de treinamento para a competição pode induzir fadiga e afetar a performance. A literatura científica explora amplamente o futebol masculino, entretanto o futebol feminino ainda é pouco estudado. O estudo visa caracterizar o consumo alimentar, a composição corporal e aspectos psicológicos relacionados ao exercício em jogadoras de futebol ao longo de uma temporada esportiva. Será realizada uma coorte prospectiva para acompanhamento durante a temporada de 2020 com atletas femininas de futebol acima dos 18 anos de idade, das séries A1 e A2 do campeonato Brasileiro e campeonatos estaduais do estado do Rio Grande do Sul e de Santa Catarina. Todas as atletas que concordarem em participar irão passar por quatro fases de acompanhamento, que correspondem a pré-temporada, início da fase classificatória, final da fase classificatória e final da temporada. As avaliações serão compostas por registro alimentar, teste de ansiedade em competições esportivas, avaliação do bem-estar, avaliação da composição corporal e histórico de lesões.

Endereço: Rua Sarmiento Leite ,245

Bairro: Sarmiento

CEP: 90.050-170

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3303-8804

E-mail: cep@ufcspa.edu.br

Continuação do Parecer: 3.712.951

Objetivo da Pesquisa:

Caracterizar o consumo alimentar, a composição corporal e aspectos psicológicos relacionados ao exercício em atletas de futebol feminino ao longo de uma temporada esportiva.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Os riscos em participar desta pesquisa são considerados mínimos, e estão relacionados ao desconforto em realizar a avaliação de peso, altura e medidas de dobras cutâneas, mas estas avaliações serão realizadas por um membro da equipe treinado e bastante experiente afim de evitar qualquer desconforto. Além disso, pode haver desconforto em responder as perguntas sobre alimentação, dor muscular, estresse, fadiga, qualidade do sono, ansiedade competitiva e período menstrual. Caso a participante se sinta constrangida com alguma pergunta, não precisa respondê-la. As perguntas são simples e haverá privacidade para responder sozinha, além disso, nos questionários não estará o nome, somente um código, para evitar qualquer tipo de constrangimento. Em relação aos questionários, as participantes podem pedir auxílio aos pesquisadores, que estarão sempre disponíveis para ajudar e esclarecer dúvidas.

Benefícios:

Os benefícios de participar desta pesquisa são receber os relatórios sobre as informações coletadas, como gordura corporal e alimentação. Além disso, ao final do estudo haverá uma palestra onde serão apresentados todos os resultados encontrados na pesquisa (resultados do grupo como um todo, sem identificação dos participantes).

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa está bem fundamentada e justificada e apresenta relevada contribuição para sua área de estudo.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos foram entregues e aceitos.

Os pesquisadores não submeteram Carta de Anuência, porém justificaram por se tratar de uma estudo com diferentes atletas de clubes de futebol e muitos não aceitam participar da pesquisa sem que o estudo esteja aceito pelo CEP, inviabilizando a anuência dos referidos clubes.

Recomendações:

No TCLE, sugere-se substituir o símbolo utilizado pela palavra "aproximadamente", quando se referem ao tempo necessário para o preenchimento dos questionários.

Endereço: Rua Sarmento Leite ,245

Bairro: Sarmento

CEP: 90.050-170

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3303-8804

E-mail: cep@ufcspa.edu.br

Continuação do Parecer: 3.712.951

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto está adequado para ser desenvolvido, tendo seu término previsto para 04/2021. O TCLE assinado deverá ser retirado no CEP para início das coletas com os participantes.

Considerações Finais a critério do CEP:

De acordo com o parecer do Relator.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_1455390.pdf	29/10/2019 11:21:12		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projetedepesquisacelso29out19.doc	29/10/2019 10:53:13	Cláudia Dornelles Schneider	Aceito
Outros	termo_entrega_relatorios.pdf	29/10/2019 10:29:24	Cláudia Dornelles Schneider	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	29/10/2019 10:27:47	Cláudia Dornelles Schneider	Aceito
Folha de Rosto	folha_rosto_assinada.pdf	29/10/2019 10:26:39	Cláudia Dornelles Schneider	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PORTO ALEGRE, 19 de Novembro de 2019

Assinado por:
Luciane Dalcanale Moussalle
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Sarmiento Leite ,245

Bairro: Sarmiento

CEP: 90.050-170

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3303-8804

E-mail: cep@ufcspa.edu.br

ANEXO II - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Você está sendo convidada a participar de uma pesquisa denominada “Consumo alimentar, composição corporal e aspectos psicológicos relacionados ao exercício em atletas femininas de futebol ao longo de uma temporada esportiva” e, caso aceite, este termo de consentimento lhe dará informações sobre o estudo. Pedimos que você leia com atenção este termo para que entenda o objetivo do estudo e o seu envolvimento como voluntária. Caso você queira mais detalhes ou informações sobre a pesquisa, sinta-se à vontade para perguntar.

A maioria das pesquisas existentes com futebol, até o presente momento, trazem resultados sobre jogadores do sexo masculino. Buscamos através deste estudo, informações das jogadoras do sexo feminino, identificando possíveis necessidades e a partir disso obter informações para auxiliar nas condutas do dia a dia do ambiente do futebol. O objetivo deste estudo é caracterizar o consumo alimentar, a composição corporal e alguns aspectos psicológicos relacionados ao exercício em atletas femininas de futebol ao longo de uma temporada esportiva.

A sua participação nesta pesquisa se dará em horários pré- determinados, conforme a sua disponibilidade, no local onde você costuma realizar o treinamento, ou seja, você não terá de se deslocar para nenhum lugar em função da pesquisa. A sua participação será necessária em 4 momentos ao longo da temporada esportiva. Precisaremos informações sobre:

- (1) Sua alimentação no dia a dia, para isso você precisará anotar tudo o que comer durante 3 dias (lhe forneceremos folhas para isso e explicaremos como anotar);
- (2) Serão realizadas algumas medidas para avaliar a sua composição corporal (peso, altura e medida das dobras cutâneas para avaliar a quantidade de gordura corporal – para fazer estas medidas é usado um equipamento chamado adipômetro (ou plicômetro), parecido com uma pinça, que vai medir a quantidade de gordura em algumas regiões do corpo, como braço, perna, costas e barriga) (duração de ~30min);

(3) Será necessário que você preencha durante 1 semana um questionário sobre a sua percepção quanto à dor muscular, estresse, fadiga e qualidade do seu sono. Este questionário deve ser preenchido aproximadamente 30 minutos antes das suas sessões de treinamento (duração ~5min);

(4) Quando estiver perto dos jogos do campeonato, também iremos lhe pedir para responder a um questionário sobre ansiedade competitiva, aproximadamente 30 min antes e 30 min depois da partida (duração ~5 -10min).

(5) Algumas mulheres sofrem com sintomas moderados ou graves durante o período pré-menstrual, podendo afetar o desempenho esportivo e o comportamento (nível de ansiedade, estresse etc.), portanto, é importante para os pesquisadores saber em qual fase do ciclo menstrual você estará durante o estudo. Para isso você só terá de informar qual o 1º dia da sua menstruação em cada um dos 4 momentos do estudo.

Os riscos em participar desta pesquisa são considerados mínimos, e estão relacionados ao seu desconforto em realizar a avaliação de peso, altura e medidas de dobras cutâneas, mas estas avaliações serão realizadas por um membro da equipe treinado e bastante experiente afim de evitar qualquer desconforto. Além disso, você pode se sentir desconfortável em responder as perguntas sobre sua alimentação, dor muscular, estresse, fadiga, qualidade do sono, ansiedade competitiva e período menstrual. Caso se sinta constrangida com alguma pergunta você não precisa respondê-la. As perguntas são simples e você terá privacidade para responder sozinha, além disso, nos questionários não estará o seu nome, somente um código, para evitar qualquer tipo de constrangimento. Também gostaríamos de dizer que caso você tenha qualquer dúvida sobre os questionários pode pedir auxílio aos pesquisadores, que estarão sempre disponíveis para lhe ajudar e esclarecer dúvidas.

Os benefícios de participar desta pesquisa são receber os relatórios sobre as informações coletadas, como da sua gordura corporal e sua alimentação. Além disso, ao final do estudo você será convidado a assistir a uma palestra onde serão apresentados todos os resultados encontrados na pesquisa (resultados do grupo como um todo, sem identificação dos participantes).

Você tem liberdade para desistir de participar da pesquisa a qualquer momento, sem que isto traga qualquer tipo de prejuízo a você.

É importante destacar que você não terá gastos financeiros para participar deste estudo, mas caso ocorra qualquer gasto, comprovadamente relacionado com a pesquisa, você será ressarcido pelos pesquisadores. Da mesma forma, não haverá remuneração financeira pela sua participação como voluntária. Caso haja qualquer prejuízo comprovadamente decorrente desta pesquisa, haverá garantia de indenização pelos pesquisadores. Os pesquisadores garantem manutenção de sigilo e privacidade de suas informações durante todas as fases do estudo. Serão divulgados apenas os resultados médios dos grupos por meio de publicações científicas em congressos e/ou revistas especializadas, sendo que o nome dos participantes será mantido em absoluto sigilo. Além disso, os dados obtidos na pesquisa não serão utilizados para outros fins além dos previstos neste termo.

A assinatura deste termo de consentimento, em duas vias, indica que você entendeu todas as informações sobre a sua participação neste projeto e você concorda em participar como voluntária. Uma das vias permanece com você e a outra fica com o pesquisador. De forma alguma esse consentimento lhe faz renunciar aos seus direitos legais, e nem libera os investigadores ou instituição envolvida de suas responsabilidades pessoais e/ou profissionais. Se tiver qualquer dúvida referente a assuntos relacionados com esta pesquisa, favor contatar o pesquisador responsável no telefone indicado a seguir, ou o aluno de mestrado Celso Fruscalso Junior pelo telefone (54) 99182-6387, ou ainda o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre.

Dados de Identificação do Pesquisador
Responsável:

Prof.^a Dra. Cláudia Dornelles Schneider
Universidade Federal de Ciências da Saúde de
Porto Alegre (UFCSPA)
Rua Sarmiento Leite, 245 - Departamento de
Nutrição – Porto Alegre, RS.
Telefone: (51) 3303-8830 e-mail:
claudias@ufcspa.edu.br

Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa da
UFCSPA:
Rua Sarmiento Leite, 245 – Porto Alegre, RS
Telefone: (51) 3303-8804 e-mail:
cep@ufcspa.edu.br

Nome da Participante: _____

Assinatura da Participante: _____

Assinatura do Pesquisador: _____

Porto Alegre, _____ de _____ de 20____