

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

FERNANDA CORDEIRO SCHNEIDER

QUALIDADE DA DIETA DE JOVENS ATLETAS DE FUTEBOL MASCULINO

PORTO ALEGRE
2023

FERNANDA CORDEIRO SCHNEIDER

QUALIDADE DA DIETA DE JOVENS ATLETAS DE FUTEBOL MASCULINO

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, como requisito para o recebimento do título de Bacharel em Nutrição.

Orientador(a): Dra. Cláudia Dornelles Schneider

PORTO ALEGRE
2023

Catálogo na Publicação

Schneider, Fernanda Cordeiro
Qualidade da dieta de jovens atletas de futebol
masculino / Fernanda Cordeiro Schneider. -- 2023.
59 p. : tab. ; 30 cm.

Monografia (trabalho de conclusão de curso) --
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto
Alegre, Curso de Nutrição, 2023.

Orientador(a): Profa. Dra. Cláudia Dornelles
Schneider.

1. Nutrição . 2. Atletas. 3. Avaliação nutricional. 4.
Futebol. I. Título.

AGRADECIMENTOS

Aos meus amados pais, Viviane e Jacques, minha base sólida e fonte inesgotável de amor, dedico este agradecimento especial. Obrigada por todo o apoio incondicional, incentivo e sacrifícios que fizeram ao longo dessa jornada. Vocês sempre acreditaram em mim, encorajando-me a persistir, superar desafios e nunca desistir dos meus sonhos. Sou eternamente grata por ter vocês como meus pilares e exemplo de determinação.

À minha querida irmã, Juliana, minha cúmplice e amiga fiel, meu agradecimento é sincero. Sua presença constante, palavras de encorajamento e suporte emocional foram de valor inestimável durante todo esse percurso. Agradeço por compartilhar comigo os momentos de alegria, desafios e conquistas. Você é uma inspiração para mim, e sou grata por tê-la como minha irmã.

Ao meu namorado, Leonardo, que esteve ao meu lado durante todo o processo, quero expressar minha profunda gratidão. Sua presença ao meu lado, o apoio incansável e as palavras de incentivo foram vitais para minha motivação e para superar os obstáculos ao longo desta jornada. Agradeço por seu amor incondicional e por ser meu porto seguro em todos os momentos.

Às minhas amadas avós, Regina e Fanny, que deixaram um legado de amor, valores e sabedoria em minha vida, agradeço por terem moldado a pessoa que sou hoje. Seus ensinamentos, seu amor incondicional e seu apoio constante continuarão a guiar meus passos ao longo de toda a minha jornada. Embora eu sinta sua falta todos os dias, carrego a lembrança de vocês em meu coração.

À minha colega de curso, Larissa, que caminhou ao meu lado durante toda essa trajetória, quero expressar minha sincera gratidão. Sua amizade, colaboração e troca de conhecimentos foram inestimáveis. Agradeço por todos os momentos compartilhados, pelos debates enriquecedores e pelo apoio mútuo em busca do sucesso acadêmico. Você tornou essa jornada mais leve e prazerosa.

Por fim, agradeço ao corpo docente da UFCSPA, por contribuírem significativamente para o meu desenvolvimento como estudante e profissional. Em especial à professora Cláudia Schneider, que guiou meus passos ao longo deste trabalho. Sua orientação, expertise e feedbacks valiosos foram imprescindíveis para o desenvolvimento do meu projeto. Obrigada por compartilhar seu conhecimento, por acreditar em meu potencial e por ser um exemplo inspirador.

SUMÁRIO

ARTIGO CIENTÍFICO	5
ANEXO 1 - NORMAS DA REVISTA BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA.....	24
PROJETO DE PESQUISA	30

ARTIGO CIENTÍFICO

QUALIDADE DA DIETA DE JOVENS ATLETAS DE FUTEBOL MASCULINO

(formatado nas normas da Revista Brasileira de Nutrição Esportiva - Anexo 1)

Fernanda Cordeiro Schneider, Juliano Marques de Barros, Cláudia Dornelles

Schneider

Fernanda Cordeiro Schneider

Curso de Nutrição, Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre. Rua Sarmiento Leite, 245, Centro, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: nandacord@ufcspa.edu.br

Juliano Marques de Barros

Programa de Pós-graduação em Ciências da Reabilitação, Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre. Rua Sarmiento Leite, 245, Centro, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: nutricaomarquesjuliano@gmail.com

Cláudia Dornelles Schneider (autor correspondente)

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

RESUMO

Introdução e Objetivo: A nutrição adequada em jovens atletas, além de desempenhar um papel importantíssimo para o desenvolvimento e crescimento, pode ajudar a maximizar o desempenho atlético, prevenir lesões e fornecer energia suficiente para o treinamento e competições. Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar a qualidade de dieta de jogadores de futebol masculino das categorias sub-15 e sub-17. **Materiais e Métodos:** Estudo transversal na linha de base de um estudo de coorte. Os dados dietéticos foram obtidos através de um registro alimentar de três dias. A qualidade da dieta foi avaliada pelo grau de processamento dos alimentos conforme critério NOVA. O cálculo nutricional foi realizado no software Dietbox. Os desfechos analisados no estudo foram: consumo alimentar, grau de processamento dos alimentos e composição corporal. **Resultados:** Participaram do estudo 29 adolescentes do sexo masculino, com $14,6 \pm 1,0$ anos, $60,0 \pm 9,0$ kg, $170,7 \pm 6,7$ cm, $15,5 \pm 2,6$ % gordura. A ingestão média de alimentos das categorias *in natura* e minimamente processados foi de $41,8 \pm 12,4\%$ do valor energético total (VET), ultraprocessados $26,5 \pm 11,4$ %VET, processados $20,5 \pm 10,5$ %VET, óleos e gorduras $8,6 \pm 3,4$ %VET e açúcar $1,2 \pm 1,9$ %VET. **Conclusão:** Os resultados indicam que jovens atletas possuem uma maior contribuição energética de alimentos *in natura* e minimamente processados, ainda que os alimentos ultraprocessados também façam parte da sua alimentação.

Palavras – chave: Nutrição; Atletas; Avaliação Nutricional; Futebol

Abstract: Diet quality of young male soccer athletes.

Introduction and objective: Proper nutrition in young athletes, in addition to playing a critical role in development and growth, can help maximize athletic performance, prevent injuries, and provide enough energy for training and competition. In this context, the present study aims to analyze the diet quality of men's under-15 and under-17 soccer players. Materials and Methods: Cross-sectional study at baseline of a cohort study. Dietary data were obtained through a three-day food record. Diet quality was assessed by the degree of food processing according to the NOVA criteria. The nutritional calculation was performed using the Dietbox software. The variables analyzed in the study were: food consumption, degree of food processing and body composition. Results: 29 male adolescents participated in the study, with a mean age of 14.6 ± 1.0 years, 60.0 ± 9.0 kg, 170.7 ± 6.7 cm, 15.5 ± 2.6 % fat. The average intake of foods in the *in natura* and minimally processed categories was $41.8 \pm 12.4\%$ of the total energy value (TEV), ultra-processed $26.5 \pm 11.4\%$ TEV, processed $20.5 \pm 10.5\%$ VET, oils and fats $8.6 \pm 3.4\%$ TEV and sugar $1.2 \pm 1.9\%$ TEV. Conclusion: The results indicate that young athletes have a greater energy contribution from *in natura* and minimally processed foods, although ultra-processed foods are also part of their diet.

Key-words: Nutrition; Athletes; Nutrition Assessment; Soccer;

INTRODUÇÃO

A adolescência é um período importante para o desenvolvimento humano e é caracterizado por intenso e rápido crescimento e marcado por transformações físicas, psíquicas e sociais. Nessa fase, há uma alteração na composição corporal, alterações metabólicas, hormonais e maturação dos sistemas do corpo humano (Desbrow e colaboradores, 2019). Jovens atletas possuem demandas específicas de energia e nutrientes para promover seu crescimento e desenvolvimento, além de suprir as necessidades energéticas do esporte. A nutrição adequada realiza um papel essencial para garantir a saúde dos atletas, assim como maximizar o desempenho e evitar lesões (FIFA, 2006).

Em 2014, o Ministério da Saúde publicou o Guia Alimentar para a População Brasileira que utiliza a classificação “NOVA” para realizar recomendações sobre alimentação que objetivam promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades e da sociedade brasileira como um todo (BRASIL, 2014). A “NOVA” classifica todos os alimentos e produtos alimentícios em quatro grupos distintos: *in natura* e minimamente processados, ingredientes culinários, processados e ultraprocessados (Monteiro e colaboradores, 2013).

O Guia Alimentar para a População Brasileira propõe que alimentos *in natura* e minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, sejam a base da alimentação, pois estes são ricos em nutrientes, contribuindo para uma alimentação nutricionalmente balanceada. Os ingredientes culinários são os óleos, gorduras, sal e açúcar e devem ser utilizados em pequenas quantidades e preferencialmente para temperar e criar preparações culinárias com alimentos *in natura* ou minimamente processados. Ademais, o guia indica limitar o uso de alimentos processados, consumindo-os em pequenas quantidades, pois os

ingredientes e os métodos de processamento utilizados em sua fabricação alteram de modo desfavorável a composição nutricional. E por fim, evitar os alimentos ultraprocessados, pois estes alimentos, frequentemente, são ricos em açúcares, gorduras, sódio e aditivos alimentares tornando-os hiper palatáveis e favorecendo o consumo excessivo de energia (BRASIL, 2014)

Estudos que avaliam a qualidade da dieta através do grau de processamento dos alimentos são mais frequentes com crianças (Karnopp e colaboradores, 2017) adolescentes (Oliveira, Peter e Muniz, 2021) e adultos (Da Silva e colaboradores, 2021). Em atletas de handebol, Gonçalves (2018) observou que o perfil alimentar estava em desacordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, com uma contribuição considerável de alimentos processados e ultraprocessados frente aos alimentos *in natura* e minimamente processados. Entretanto, estudos com jovens atletas do futebol são escassos na literatura.

Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar a qualidade da dieta conforme o grau de processamento alimentar de jogadores de futebol masculino das categorias sub-15 e sub-17. Como objetivo secundário buscou-se analisar a adequação do consumo de alguns nutrientes.

MÉTODOS

Caracteriza-se como um estudo de corte transversal, na linha de base de um estudo de coorte, realizado na fase classificatória da temporada esportiva, em julho de 2022, com jogadores de futebol das categorias masculinas sub-15 e sub-17 de um clube localizado em Teutônia, Rio Grande do Sul.

O estudo de coorte foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Ciências da Saúde (UFCSPA), sob parecer número

5.201.212. A proposta do estudo foi apresentada ao clube e após aceito todos os atletas das categorias mencionadas foram convidados a participar.

O projeto seguiu todas as premissas éticas, de acordo com a resolução 466/12, preservando os voluntários de pesquisa em relação às questões éticas. Todos os participantes assinaram o Termo de Assentimento e seus responsáveis assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O processo de seleção foi realizado por conveniência, de forma não probabilística e intencional. Todos os participantes que atenderam ao pré-requisito de participação de ser jogador de futebol participando regularmente dos treinamentos, foram incluídos.

Consumo alimentar

Os participantes foram orientados detalhadamente sobre a forma de preenchimento do registro alimentar de três dias e cada participante recebeu um manual de medidas caseiras adaptado do manual fotográfico do inquérito de nutrição no município de Campinas (Isacamp-Nutri, 2014).

Os dados do registro alimentar foram coletados através de mensagens do aplicativo WhatsApp onde os participantes enviavam fotos e descrição dos alimentos ingeridos, suas quantidades em medidas caseiras, o horário e o local onde estavam realizando suas refeições durante dois dias da semana (dias típicos) e um dia do final de semana (atípico).

Os cálculos nutricionais foram realizados com apoio do software Dietbox®. Dentro do programa as tabelas de composição de alimentos foram selecionadas em ordem de preferência (1) Tabela Brasileira de Alimentos (TACO); (2) Tabela de Composição Química de Alimentos - Sonia Tucunduva Phillipi; (3) Tabela Americana

- *United States Department of Agriculture (USDA)*. No cálculo nutricional foi considerado o óleo de soja adicionado para preparo das refeições, padronizado em 1 colher de sopa para cada refeição principal (almoço e/ou janta), quando não informado pelo participante.

Para análise da adequação dos micronutrientes cálcio, ferro e zinco, foram considerados os valores de referência conforme a recomendação por idade e sexo estabelecida pela *Dietary Reference Intake (DRI)* de 2010.

Grau de processamento

Com auxílio do software Dietbox® os alimentos foram separados pelo grau de processamento, criando então “grupos/refeições” nomeados com as categorias de alimentos: *in natura* ou minimamente processados (1), preparações culinárias (2), processados (3), ultraprocessados (4), óleos e gorduras (5) e açúcar (6).

Nos registros alimentares que descreveram o consumo de pratos elaborados (ex: bolo de chocolate) ao invés de alimentos simples (chocolate), as receitas foram "desmembradas" e cada alimento (farinha, ovo, leite, chocolate...) foi categorizado de acordo com o seu grau de processamento.

Com a finalidade de analisar a qualidade da dieta dos participantes foi levada em consideração a “regra de ouro” do Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014. Portanto, quanto maior a contribuição de alimentos *in natura* ou minimamente processados, maior a qualidade da dieta e vice-versa.

Dados antropométricos

Para a aferição de estatura utilizou-se um estadiômetro de parede (206, Seca®, EUA). A massa corporal (kg) e a gordura corporal (%) foram avaliados através

da densitometria por absorção de raios-X de dupla energia (DXA) (Lunar Prodigy Primo, GE Healthcare, Brasil).

Para a classificação do estado nutricional utilizou-se a curva de índice de massa corporal (IMC) para idade da OMS, 2007.

Análise dos dados

Os dados foram analisados em relação ao pressuposto da normalidade através do teste de Shapiro-Wilk e descritos em média e \pm desvio padrão (DP). As comparações entre os graus de processamentos foram avaliadas pelo teste de Wilcoxon. O nível de significância adotado foi de 5%. Foi utilizado o software SPSS 23.0.

RESULTADOS

Foram incluídos no estudo 30 atletas jovens, entretanto um dos atletas não entregou o registro alimentar do dia atípico e foi excluído da análise. Sendo assim, a amostra final contou com 29 jovens atletas do sexo masculino com idade média de $14,6 \pm 1,0$ anos, $60 \pm 9,0$ kg, $1,7 \pm 0,7$ m, $15,0 \pm 2,6$ % de gordura corporal. Conforme a curva do IMC 89,7% (n=26) foram classificados como eutróficos e 10,3% (n=3) com sobrepeso.

A ingestão alimentar diária dos atletas foi de 1990 ± 731 kcal, $3,7 \pm 1,6$ g/kg de carboidratos, $1,4 \pm 0,5$ g/kg de proteínas e $1,4 \pm 0,5$ g/kg ($36,9 \pm 5,6$ % VET) de lipídeos. Os dados da contribuição energética de cada grupo conforme o grau de processamento estão dispostos na Tabela 1.

Tabela 1. Contribuição energética conforme a classificação NOVA do grau de processamento alimentar em atletas jovens de futebol (n=29)

Grau de Processamento	Energia (kcal)	%VET
INMP	794,2 ± 257,4	41,8 ± 12,4
Processados	424,7 ± 299,6	20,5 ± 10,5
Ultraprocessados	542,2 ± 313	26,5 ± 11,4
Ingredientes Culinários	175,4 ± 58,4	9,6 ± 4,1

Legenda: INMP: *in natura* e minimamente processados; Valores apresentados em médias ± Desvio padrão; VET: valor energético total.

Dentre os ingredientes culinários, a contribuição energética dos óleos foi de 156,7 ± 47,6 kcal (8,6% VET) e dos açúcares 22 ± 34,7 kcal (1,2% VET).

Não houve diferença estatística significativa entre os dias típicos e atípicos para o consumo dietético dos atletas de acordo com o grau de processamento dos alimentos (tabela 2).

Tabela 2. Comparação da contribuição energética entre dias típicos e dia atípico conforme a classificação do grau de processamento alimentar em atletas jovens de futebol (n=29)

	Dia Típico (kcal)	Dia Atípico (kcal)	p – valor*
Ingestão Energética Total	1905,3 ± 654,2	2074,3 ± 1101,9	0,289
INMP	841,6 ± 303,3	720,3 ± 445,9	0,198
Processados	420,6 ± 303	475,9 ± 425,8	0,611
Ultraprocessados	470,5 ± 332	683,4 ± 601,7	0,090
Ingredientes Culinários	174,9 ± 58,2	190,7 ± 109,4	0,290

Legenda: INMP: *in natura* e minimamente processados; * valor de p obtido através do teste de Wilcoxon; Valores apresentados em médias ± Desvio padrão;

Quanto à análise do consumo de minerais, constatou-se que a maioria dos atletas (96,6%) possuíam uma grande probabilidade de inadequação do consumo de cálcio. A ingestão de Zinco e Ferro apresentou grande probabilidade de adequação para 48,3% e 58,6% dos atletas, respectivamente. A adequação da ingestão de micronutrientes é apresentada na tabela 3.

Tabela 3. Adequação do consumo de micronutrientes de atletas jovens de futebol (n=29)

Nutrientes	EAR	RDA	Ingestão	Probabilidade de Adequação		
				<EAR	EAR - RDA	RDA - UL
Zinco (mg)	8,5	11	11,4 ± 4,5	27,6% (n=8)	24,1% (n=7)	48,3% (n=14)
Ferro (mg)	7,7	11	12,3 ± 4,1	13,8% (n=4)	27,6% (n=8)	58,6% (n=18)
Cálcio (mg)	1100	1300	538,3 ± 321,6	96,6% (n=28)	0% (n=0)	3,4% (n=1)

Legenda: EAR (Estimated Average Requirement): necessidade média estimada; RDA (Recommended Dietary Allowances): nível de ingestão dietética recomendada; UL (Tolerable Upper Intake Level): nível de ingestão máximo tolerável; Valores conforme *Dietary Reference Intake*, 2010.

DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo analisar o consumo alimentar de jovens atletas do futebol masculino conforme o grau de processamento dos alimentos. Pode-se ressaltar que o grupo de alimentos *in natura* e minimamente processados possuiu uma maior contribuição energética seguindo a recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira que preconiza fazer destes alimentos a base da alimentação. Entretanto, o segundo grupo mais consumido foi o de alimentos ultraprocessados que possuem alta densidade energética, elevada quantidade de gordura, açúcar e sódio e

que quando consumidos em excesso podem ocasionar diversas doenças crônicas como diabetes, obesidade e hipertensão (BRASIL, 2014).

Estes achados corroboram com o estudo de Oliveira, Peter e Muniz (2021) que avaliaram o consumo alimentar segundo o grau de processamento e a ingestão de nutrientes entre adolescentes da zona rural de uma cidade do Sul do Brasil. Eles encontraram que o consumo médio de energia era de 1.921 kcal, sendo 48,2% provenientes de alimentos *in natura* e minimamente processados e 31,9% de alimentos ultraprocessados. Entretanto, destaca-se que a população do estudo em questão não era praticante de nenhum esporte, sendo esperado que a demanda energética para estes adolescentes seja menor que para adolescentes atletas.

O estudo de Louzada e colaboradores (2015) avaliou o consumo alimentar de adolescentes e adultos brasileiros e encontrou que os alimentos ultraprocessados representavam 29,6% do total de energia ingerida diariamente, valores muito semelhantes aos encontrados em nosso estudo. Ressalta-se que estes valores estão inadequados de acordo com a recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira de evitar alimentos deste grupo.

No presente estudo, não houve diferença estatística significativa para o consumo dietético entre os dias da semana e do final de semana. Já no estudo de Monteiro e colaboradores (2017), os resultados encontrados mostram que a população Brasileira aumenta a ingestão de energia, açúcar de adição, lipídios, gorduras saturadas e trans, e reduz o consumo de alimentos como arroz, feijão, hortaliças e frutas durante o final de semana. O estudo de Bonalume, Alves e Conde (2020) analisou o consumo alimentar de estudantes do ensino superior e encontrou um maior consumo de alimentos ultraprocessados durante o final de semana.

Os jogadores de futebol apresentaram uma baixa ingestão energética quando comparado à recomendação diária de 3.150 a 4.300 kcal proposta por Clark (1994). Essa ingestão energética insuficiente entre jovens atletas de futebol já foi apontada em outros estudos (Briggs e colaboradores, 2015; Ruiz e colaboradores, 2005; Russel e Pennock, 2011). LeBlanc e colaboradores (2002), analisaram a dieta de 180 jovens atletas jogadores de futebol com idade entre 13 e 16 anos e acharam que a ingestão energética era insuficiente para atletas (2352 ± 454 a 3395 ± 396 kcal diárias comparado a recomendação entre 3819 a 5185 kcal).

A ingestão adequada de energia é importante para a saúde e o desempenho dos atletas. O déficit no consumo energético pode causar falta de nutrientes essenciais para o metabolismo energético, a reparação tecidual, o sistema antioxidante e a resposta imunológica. Isso pode prejudicar o desempenho durante os treinamentos intensos e competições, resultando em falhas no crescimento, esgotamento das reservas de glicogênio e fadiga (Holtzman e Ackerman, 2019).

Em relação ao consumo de carboidratos em jovens atletas, a UEFA (2019) preconiza que a ingestão seja distribuída estrategicamente ao longo do dia e que a quantidade seja relativa à intensidade das cargas dos treinamentos, variando de muito baixa a moderada (3-6 g/kg/d) e de alta a extrema (6-8 g/kg/d). Os resultados do presente estudo apontam o consumo de carboidrato abaixo do recomendado, o que pode prejudicar o desempenho dos atletas devido aos baixos estoques de glicogênio durante os treinos e os jogos. Naughton e colaboradores (2016), reportaram que jovens jogadores de futebol não atendem a ingestão de carboidrato segundo as recomendações.

A necessidade proteica de atletas é um assunto que vem sendo bastante explorado pela comunidade acadêmica ao longo das últimas décadas. Durante a

adolescência e com treinamento intensivo de futebol, as necessidades de proteína aumentam, dessa forma, a UEFA (2019) recomenda uma ingestão diária de até 1,6g/kg de proteína para jovens atletas. Portanto, considera-se que o consumo de proteínas pelos atletas do estudo está adequado.

A ingestão de lipídeos dos jogadores encontra-se acima da faixa recomendada pela UEFA (2019) de 20 a 35% VET, e pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte de 1 g/kg/d SBME (2009), o que corrobora com diversos estudos com jogadores de futebol, que também demonstraram consumo de gordura acima da recomendação (Ruiz 2004; Muller e colaboradores 2007; Souza Hillal e colaboradores 2022).

De acordo com as DRI's, adolescentes devem consumir 1300mg de cálcio diariamente, entretanto, os atletas do estudo ingeriram quantidades abaixo da EAR, o que é considerado como grande probabilidade de inadequação. Esse achado corrobora com o estudo de Souza, Dantas e Germano (2021) que analisou a alimentação de atletas adolescentes de futebol e encontraram um consumo médio diário de cálcio de $670,6 \pm 316,6$ mg.

O ferro é um micronutriente importante para jogadores de futebol e está envolvido na produção de ATP e como componente da hemoglobina, sendo fundamental no transporte de oxigênio dos pulmões para os tecidos (Hahn e Benetti, 2019). Segundo Giannini (2007) o zinco é um elemento essencial para o crescimento e a maturação do adolescente. A maioria dos jogadores apresentou grande probabilidade de adequação no consumo de ferro e de zinco de acordo com as recomendações das DRI (2010).

São escassos os estudos na literatura que avaliam o grau de processamento dos alimentos consumidos por atletas, o que torna limitada a discussão desse tema.

O presente estudo utilizou o registro alimentar de três dias para o inquérito alimentar. Esse método possui algumas limitações pois exige alto nível de motivação e colaboração, há dificuldade para estimar o tamanho das porções e o consumo pode ser alterado pois o indivíduo sabe que está sendo avaliado. Com o intuito de minimizar essas limitações, foi entregue um manual com tamanhos de porções e explicado detalhadamente como deveria ser o preenchimento, inclusive com uma atividade prática simulando o registro entre os jogadores. Além disso, por se tratar de adolescentes, os quais estão sempre portando o smartphone, foi adotado o registro alimentar através do WhatsApp, com a intenção de minimizar o risco de perda das folhas de papel usualmente utilizadas para o registro alimentar. Nos dias da coleta, os jogadores eram lembrados de enviar o registro a cada refeição e caso tivessem alguma dúvida, como dificuldade em estimar porções, poderiam esclarecê-la no momento através de fotos e mensagens.

CONCLUSÃO

A partir dos resultados obtidos conclui-se que os jovens atletas de futebol apresentaram um consumo alimentar predominantemente de alimentos *in natura* e minimamente processados, o que é positivo e está de acordo com a recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira. Contudo, o segundo grupo de alimentos mais consumidos foi o de ultraprocessados, representando em torno de um quarto do consumo alimentar diário.

Ademais, os atletas apresentaram uma baixa ingestão energética e um desequilíbrio entre os macronutrientes, com maior contribuição lipídica consequente a uma baixa ingestão de carboidratos, e normoprotéica.

Sendo assim, os dados observados no consumo alimentar de jovens atletas de futebol reforçam a necessidade de orientação nutricional, com a finalidade de atender às demandas específicas da faixa etária e modalidade.

REFERÊNCIAS

1. Bonalume, Andressa & Alves, Marcia & Conde, Simara. (2020). **Consumo de alimentos ultraprocessados e estado nutricional de universitários**. Revista Destaques Acadêmicos. 12. 10.22410/issn.2176-3070.v12i3a2020.2651.
2. Briggs MA, Cockburn E, Rumbold PL, Rae G, Stevenson EJ, Russell M. **Assessment of Energy Intake and Energy Expenditure of Male Adolescent Academy-Level Soccer Players during a Competitive Week**. Nutrients. 2015 Oct 2;7(10):8392-401. doi: 10.3390/nu7105400. PMID: 26445059; PMCID: PMC4632420.
3. Clark, K. **Nutritional guidance to soccer players for training and competition**. Journal of Sports Sciences. Anais...1994.
4. Collins, J. *et al.* **UEFA expert group statement on nutrition in elite football. Current evidence to inform practical recommendations and guide future research**. British Journal of Sports Medicine, v. 55, n. 8, 2021.
5. Da Silva, D. C. G *et al.* **Degree of food processing and its relationship with overweight and body adiposity in Brazilian adults**. Revista de Nutricao, v. 34, 2021.
6. Desbrow, B. *et al.* **Nutrition for special populations: Young, female, and masters athletes**. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, v. 29, n. 2, 2019.
7. DRIS. National Academy of Sciences. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. **Comprehensive DRI tables for vitamins, minerals and macronutrients; organized by age and gender. Includes the 2010 updated recommendations for calcium and vitamin D**. Disponível em:

<http://www.iom.edu/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/~media/Files/Activity%20Files/Nutrition/DRIs/New%20Material/5DRI%20Values%20SummaryTables%2014>.

8. Giannini, D. **Recomendações nutricionais do adolescente**. Adolescência & Saúde, v. 4, n. 1, 2007.
9. Gonçalves, Jordan Aaron de Oliveira. **Análise do consumo alimentar e balanço nitrogenado de atletas amadores de handebol em Cuité - PB**. 2018. 52 fl.
10. Hahn, P. R.; & Benetti, F. **Avaliação antropométrica e do consumo alimentar de jogadores de futebol profissional**. Revista Brasileira De Nutrição Esportiva, v. 13, n. 82, p. 879–887, 2020.
11. Hillal, A. S.; Pretto, A. D. B.; Salerno, P. S. V.; Veiga, R. S. DA; Ferreira, G. D. **Avaliação do consumo alimentar e da composição corporal de jogadores da base de um time de futebol de campo do interior do Rio Grande do Sul**. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 15, n. 95, p. 388-398, 4 fev. 2022.
12. Holtzman, B.; Ackerman, K. E. **Measurement, determinants, and implications of energy intake in Athletes**. Nutrients, 2019.
13. Isacamp-Nutri. **Manual Fotográfico do Inquérito de Nutrição no Município de Campinas**. 2014
14. Karnopp, E. V. N *et al.* **Food consumption of children younger than 6 years according to the degree of food processing**. Jornal de Pediatria (Versão em Português), v. 93, n. 1, 2017.
15. Leblanc, J. C. *et al.* **Nutritional intake of French soccer players at the Clairefontaine Training Center**. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, v. 12, n. 3, 2002.
16. Louzada, M. L. DA C. *et al.* **Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil**. Revista de Saude Publica, v. 49, 2015.

17. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2aEd. Secretária de Atenção à saúde e Departamento de Atenção Básica, Brasília – DF; 2014.
18. Müller, C. M.; Alves, C. P.; Rostirolla, L.; Navarro, A. C.; Navarro, F. **Avaliação do estado nutricional de jogadores de futebol**. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 1, n. 1, 4 fev. 2007.
19. Monteiro, C. A. *et al.* **A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing**. Cadernos de Saúde Pública, v. 26, n. 11, 2010.
20. Monteiro, L. S. *et al.* **Consumo alimentar segundo os dias da semana – Inquérito Nacional de Alimentação, 2008-2009**. Revista de Saúde Pública, v. 51, 2017.
21. Naughton, R. J. *et al.* **Daily distribution of carbohydrate, protein and fat intake in elite youth academy soccer players over a 7-day training period**. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, v. 26, n. 5, 2016.
22. **Nutrition for football: The FIFA/F-MARC Consensus Conference**. Journal of Sports Sciences, 2006.
23. Oliveira, R. R.; Peter, N. B.; Muniz, L. C. **Consumo alimentar segundo grau de processamento entre adolescentes da zona rural de um município do sul do Brasil**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, n. 3, 2021.
24. Russell M, Pennock A. **Dietary analysis of young professional soccer players for 1 week during the competitive season**. J Strength Cond Res. 2011 Jul;25(7):1816-23. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181e7fbdd. PMID: 21478767.
25. SBME. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. **Modificações Dietéticas, Reposição Hídrica, Suplementos Alimentares e Drogas:**

Comprovação de Ação ergogênica e Potenciais Riscos para à Saúde. Rev Bras Med Esporte. Vol. 15. Num. 3. p.2-12. 2009.

26. Souza, I. C. R. G. DE; Dantas, L. F.; German, P. C. P. DA S. **Estado nutricional e consumo alimentar de atletas adolescentes de futebol de campo de um clube esportivo da cidade do Recife-PE.** RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 15, n. 92, p. 239-247, 22 out. 2021.

27. World Health Organization – WHO (2007). **Growht reference data for 5-19 years.** <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years>

ANEXO 1 - INSTRUÇÕES PARA ENVIO DE ARTIGO – NORMAS DA REVISTA BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA

A **RBNE** adota as regras de preparação de manuscritos que seguem os padrões da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) que se baseiam no padrão Internacional - ISO (International Organization for Standardization), em função das características e especificidade da **RBNE** apresenta o seguinte padrão.

INSTRUÇÕES PARA ENVIO

O artigo submetido deve ser digitado em espaço duplo, papel tamanho A4 (21 x 29,7), com margem superior de 2,5 cm, inferior 2,5, esquerda 2,5, direita 2,5, sem numerar linhas, parágrafos e as páginas; as legendas das figuras e as tabelas devem vir no local do texto, no mesmo arquivo. Os manuscritos que não estiverem de acordo com as instruções a seguir em relação ao estilo e ao formato será devolvido sem revisão pelo Conselho Editorial.

FORMATO DOS ARQUIVOS

Para o texto, usar editor de texto do tipo Microsoft Word para Windows ou equivalente, fonte Arial, tamanho 12, As figuras deverão estar nos formatos JPG, PNG ou TIFF.

ARTIGO ORIGINAL

Um artigo original deve conter a formatação acima e ser estruturado com os seguintes itens:

- | Página | título: deve | conter |
|---------------|--|---------------|
| (1) | o título do artigo, que deve ser objetivo, mas informativo; | |
| (2) | nomes completos dos autores; instituição (ões) de origem (afiliação), com cidade, estado e país; | |
| (3) | nome do autor correspondente e endereço completo; | |
| (4) | e-mail de todos os autores. | |

Resumo: deve conter

- (1) o resumo em português, com não mais do que 250 palavras, estruturado de forma a conter: introdução e objetivo, materiais e métodos, resultados e conclusão;
- (2) de três a cinco palavras-chave. Usar obrigatoriamente termos do Descritores em Ciências da Saúde (DeCS);
- (3) o título e o resumo em inglês (abstract), representando a tradução do título e do resumo para a língua inglesa;
- (4) de três a cinco palavras-chave em inglês (key words).

Introdução: deve conter

- (1) justificativa objetiva para o estudo, com referências pertinentes ao assunto, sem realizar uma revisão extensa e o objetivo do artigo deve vir no último parágrafo.

Materiais e Métodos: deve conter

- (1) descrição clara da amostra utilizada;
- (2) termo de consentimento para estudos experimentais envolvendo humanos e animais, conforme recomenda as resoluções 466/12 e 510/16;
- (3) identificação dos métodos, materiais (marca e modelo entre parênteses) e procedimentos utilizados de modo suficientemente detalhado, de forma a permitir a reprodução dos resultados pelos leitores;
- (4) descrição breve e referências de métodos publicados, mas não amplamente conhecidos;
- (5) descrição de métodos novos ou modificados;
- (6) quando pertinente, incluir a análise estatística utilizada, bem como os programas utilizados. No texto, números menores que 10 são escritos por extenso, enquanto que números de 10 em diante são expressos em algarismos arábicos.

Resultados: deve conter

- (1) apresentação dos resultados em sequência lógica, em forma de texto, tabelas e ilustrações; evitar repetição excessiva de dados em tabelas ou ilustrações e no texto;
- (2) enfatizar somente observações importantes.

Discussão: deve conter

- (1) ênfase nos aspectos originais e importantes do estudo, evitando repetir em detalhes dados já apresentados na Introdução e nos Resultados;
- (2) relevância e limitações dos achados, confrontando com os dados da literatura, incluindo implicações para futuros estudos;
- (3) ligação das conclusões com os objetivos do estudo.

Conclusão: deve ser obtida a partir dos resultados obtidos no estudo e deve responder os objetivos propostos.

Agradecimentos: deve conter

- (1) contribuições que justificam agradecimentos, mas não autoria;
- (2) fontes de financiamento e apoio de uma forma geral.

Citação: deve utilizar o sistema autor-data. Fazer a citação com o sobrenome do autor (es) seguido de data separado por vírgula e entre parênteses. Exemplo: (Navarro, 2021). Até três autores, mencionar todos, usar a expressão colaboradores, para quatro ou mais autores, usando o sobrenome do primeiro autor e a expressão. Exemplo: (Navarro e colaboradores, 2001). A citação só poderá ser a parafraseada.

Referências: as referências devem ser escritas em sequência alfabética. O estilo das referências deve seguir as normas da **RBNE** e os exemplos mais comuns são mostrados a seguir. Deve-se evitar utilização de "comunicações pessoais" ou "observações não publicadas" como referências.

Exemplos:

1) Artigo padrão em periódico (deve-se listar todos os autores):

Amorim, P.A. Distribuição da Gordura Corpórea como Fator de Risco no desenvolvimento de Doenças Arteriais Coronarianas: Uma Revisão de

Literatura. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Londrina. Vol. 2. Num. 4. 1997. p. 59-75.

2) Autor institucional:

Ministério da Saúde; Ministério da Educação. Institui diretrizes para Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Portaria interministerial, Num. 1010 de 8 de maio de 2006. Brasília. 2006.

3) Livro com autor (es) responsáveis por todo o conteúdo:

Bacurau, R.F.; Navarro, F.; Uchida, M.C.; Rosa, L.F.B.P.C. Hipertrofia Hiperplasia: Fisiologia, Nutrição e Treinamento do Crescimento Muscular. São Paulo. Phorte. 2001. p. 210.

4) Livro com editor (es) como autor (es):

Diener, H.C.; Wilkinson, M. editors. Druginduced headache. New York. Springer-Verlag. 1988. p. 120.

5) Capítulo de livro:

Tateyama, M.S.; Navarro, A.C. A Eficiência do Sistema de Ataque Quatro em Linha no Futsal. IN Navarro, A.C.; Almeida, R. Futsal. São Paulo. Phorte. 2008.

6) Dissertação de Mestrado ou Tese de Doutorado:

Navarro, A.C. Um Estudo de Caso sobre a Ciência no Brasil: Os Trabalhos em Fisiologia no Instituto de Ciências Biomédicas e no Instituto de Biociência da Universidade de São Paulo. Dissertação de Mestrado. PUC-SP. São Paulo. 2005.

TABELAS

As tabelas devem ser numeradas sequencialmente em algarismo arábico e ter títulos sucintos, assim como, podem conter números e/ou textos sucintos (para números usar

até duas casas decimais após a vírgula; e as abreviaturas devem estar de acordo com as utilizadas no corpo do texto; quando necessário usar legenda para identificação de símbolos padrões e universais). As tabelas devem ser criadas a partir do editor de texto Word ou equivalente, com no mínimo fonte de tamanho 10.

FIGURAS

Serão aceitas fotos ou figuras em preto-e-branco. Figuras coloridas são incentivadas pelo Editor, pois a revista é eletrônica, processo que facilita a sua publicação. Não utilizar tons de cinza. As figuras quando impressas devem ter bom contraste e largura legível. Os desenhos das figuras devem ser consistentes e tão simples quanto possíveis. Todas as linhas devem ser sólidas. Para gráficos de barra, por exemplo, utilizar barras brancas, pretas, com linhas diagonais nas duas direções, linhas em xadrez, linhas horizontais e verticais. A **RBNE** desestimula fortemente o envio de fotografias de equipamentos e animais. Utilizar fontes de no mínimo 10 pontos para letras, números e símbolos, com espaçamento e alinhamento adequados. Quando a figura representar uma radiografia ou fotografia sugerimos incluir a escala de tamanho quando pertinente. A resolução para a imagem deve ser de no máximo 300 dpi afim de uma impressão adequada.

DUPLA SUBMISSÃO, PLÁGIOS E ÉTICA EM PUBLICAÇÃO

Os artigos submetidos é **RBNE** serão considerados para publicação somente com a condição de que não tenham sido publicados ou estejam em processo de avaliação para publicação em outro periódico, seja na sua versão integral ou em parte, assim como não compartilha com plágios, conforme recomenda o Committee on Publication Ethics (<https://publicationethics.org/>).

A **RBNE** não considerará para publicação artigos cujos dados tenham sido disponibilizados na Internet para acesso público. Se houver no artigo submetido algum material em figuras ou tabelas já publicado em outro local, a submissão do artigo deverá ser acompanhada de cópia do material original e da permissão por escrito para reprodução do material.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores deverão explicitar, através de formulário próprio (Divulgação de potencial conflito de interesses), qualquer potencial conflito de interesse relacionado ao artigo submetido.

Esta exigência visa informar os editores, revisores e leitores sobre relações profissionais e/ou financeiras (como patrocínios e participação societária) com agentes financeiros relacionados aos produtos farmacêuticos ou equipamentos envolvidos no trabalho, os quais podem teoricamente influenciar as interpretações e conclusões do mesmo. A existência ou não de conflito de interesse declarado estarão ao final dos artigos publicados.

BIOÉTICA DE EXPERIMENTOS COM SERES HUMANOS

A realização de experimentos envolvendo seres humanos deve seguir as resoluções específicas do Conselho Nacional de Saúde (nº 466/12 e nº 510/126) disponível na internet (<http://ibpex.com.br/arquivos/RESOLUCAO.466-12.MS.pdf>) incluindo a assinatura de um termo de consentimento informado e a proteção da privacidade dos voluntários.

ÉTICA EM PUBLICAÇÃO

A **RBNE** segue as recomendações internacionais para publicação científica de acordo com o **Committee on Publication Ethics** (<https://publicationethics.org/>).

REVISÃO PELOS PARES

Todos os artigos submetidos serão avaliados por ao menos dois revisores com experiência e competência profissional na respectiva área do trabalho e que emitirão parecer fundamentado, os quais serão utilizados pelos Editores para decidir sobre a aceitação do mesmo. Os critérios de avaliação dos artigos incluem: originalidade, contribuição para corpo de conhecimento da área, adequação metodológica, clareza e atualidade.

Os artigos aceites para publicação poderão sofrer revisões editoriais para facilitar sua clareza e entendimento sem alterar seu conteúdo.

Aos autores, os procedimentos de submissão (avaliação/revisão) e publicação dos artigos são gratuitos.

A RBNE é classificada com a cor Azul no [SHERPA/RoMEO](#) e no [DIADORIM](#).

PROJETO DE PESQUISA

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

FERNANDA CORDEIRO SCHNEIDER

QUALIDADE DA DIETA DE JOVENS ATLETAS DE FUTEBOL MASCULINO

PORTO ALEGRE
2022

FERNANDA CORDEIRO SCHNEIDER

QUALIDADE DA DIETA DE JOVENS ATLETAS DE FUTEBOL MASCULINO

Trabalho de Conclusão de Curso
Curso de Nutrição
Universidade Federal de Ciências
da Saúde de Porto Alegre

Orientador(a): Dra. Cláudia Dornelles Schneider

PORTO ALEGRE

2022

RESUMO

O futebol é um dos esportes mais praticados do mundo. A nutrição adequada e balanceada pode maximizar o desempenho dos atletas, ajudar a prevenir lesões e promover a recuperação muscular após sessões de exercício intenso. Jovens atletas possuem demandas específicas de energia e nutrientes para promover seu crescimento e desenvolvimento, além de suprir as necessidades energéticas do esporte. Em 2014 o Guia Alimentar da População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde, utilizou a classificação “NOVA” para fazer recomendações à população brasileira. Essa classificação categoriza os alimentos de acordo com o seu grau de processamento, sendo dividida em 4 grupos: alimentos *in natura* ou minimamente processados, ingredientes culinários processados, alimentos processados e alimentos ultra-processados. Essa categorização permite avaliar a qualidade nutricional da dieta e auxiliar profissionais da saúde a orientar, adequar e promover a alimentação saudável para a população. **Objetivo:** Analisar a qualidade da dieta de jovens atletas do futebol masculino. **Métodos:** Será realizado um estudo transversal com atletas de futebol masculino do clube Juventus de Teutônia da categoria masculina sub-15 e sub-17. A alimentação dos atletas será analisada a partir do Registro Alimentar de 3 dias. **Palavras-chave:** Alimentação; Qualidade Nutricional da Dieta; Jovens Atletas; Esporte; Futebol; Grau de Processamento dos Alimentos.

SUMÁRIO

1. Introdução	36
2. Justificativa.....	40
3. Objetivos	41
3.1 Objetivo Geral	41
3.2 Objetivos Específicos	41
4. Métodos	42
4.1 Tipo de Pesquisa e Delineamento.....	42
4.2 População e Local de Realização.....	42
4.3 Critérios de Inclusão	42
4.4 Critérios de Exclusão	42
4.5 Desfechos e Instrumentos de Avaliação.....	42
4.6 Análise de Dados	44
4.7 Questões Éticas	45
5. Cronograma	46
6. Orçamento	47
7. Referências	48

1. INTRODUÇÃO

O futebol é um dos esportes mais famosos do mundo e sua popularidade vem aumentando cada vez mais (1). Conforme a Federação Internacional de Futebol (FIFA), em 2006, 265 milhões de pessoas participaram de competições de futebol, incluindo homens e mulheres (2). O futebol é um esporte fisicamente exigente, que se caracteriza por esforços intermitentes de alta intensidade sobrepostas a um movimento contínuo com duração de aproximadamente 90 minutos, onde os jogadores podem percorrer distâncias entre 9 e 12 km (3).

A nutrição desempenha um papel importantíssimo na otimização do desempenho de atletas de futebol durante os treinamentos, durante as partidas e na manutenção de sua saúde geral ao longo da temporada (4). Os jogadores de futebol podem se manter saudáveis, evitar lesões e atingir seus objetivos de desempenho adotando bons hábitos alimentares (5). O tipo, a quantidade e o horário dos alimentos, líquidos e suplementos ingeridos podem influenciar o desempenho e a recuperação dos jogadores durante e entre as partidas (4).

As necessidades nutricionais variam de indivíduo para indivíduo ao longo da vida (6). Segundo a OMS, a adolescência compreende um período que começa aos 10 anos e finaliza aos 19 anos. A adolescência é um período de crescimento e desenvolvimento físico que incluem alteração na composição corporal, alterações metabólicas, hormonais e maturação dos sistemas do corpo humano (7). Ademais, a adolescência é uma fase de transição emocional, psicológica e social (8).

Em relação a nutrição, a adolescência é um momento importante no estabelecimento da relação de um indivíduo com a comida ao longo da vida, o que é particularmente importante em termos de conexão entre dieta, exercício e imagem corporal (7). Na adolescência, os fatores sociais, emocionais, econômicos e culturais influenciam nas escolhas alimentares (8).

Uma maior autonomia alimentar na fase da adolescência permite aos adolescentes modificarem mais facilmente seus hábitos alimentares (8). Devido à cultura alimentar contemporânea, os adolescentes tendem a consumir alimentos de maior densidade calórica, ricos em sódio, açúcar e gorduras como “*fast-food*”, refrigerantes, salgadinhos, balas, bolachas, entre outros (8).

Jovens atletas possuem demandas específicas de energia e nutrientes para promover seu crescimento e desenvolvimento, além de suprir as necessidades energéticas do esporte (5). Em relação aos micronutrientes, na adolescência há uma maior demanda física do ferro, do cálcio e do zinco, pois eles são importantes durante o estirão de crescimento para que ocorra o adequado desenvolvimento muscular e ósseo (9).

Em termos de desempenho, mesmo leves decréscimos de ferro no tecido têm o potencial de afetar adversamente a capacidade de resistência e a adaptação aeróbica ao treinamento (10).

Em 2010, pesquisadores brasileiros criaram a “NOVA”, uma classificação de alimentos que os caracteriza de acordo com sua extensão e o propósito de seu processamento (11). A “NOVA” classifica todos os alimentos e produtos alimentícios em quatro grupos claramente distintos e pode ser utilizada para avaliar a qualidade da dieta dos indivíduos, pois o grau de processamento dos alimentos está diretamente relacionado à oferta de macro e micronutrientes.

O primeiro grupo inclui alimentos *in natura* e minimamente processados. Este grupo engloba os alimentos que não passam por nenhum processo ou por processos mínimos como limpeza, remoção de pedaços não comestíveis, secagem, congelamento, engarrafamento, entre outros. São exemplos de alimentos deste grupo: as frutas, os vegetais, os cereais, as leguminosas, as carnes frescas, o leite fresco, as oleaginosas, os chás, cafés e ervas, entre outros (11). Neste grupo, os alimentos não possuem adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias (12).

O segundo grupo inclui substâncias extraídas e purificadas de alimentos *in natura* ou minimamente processados para produzir ingredientes culinários e/ou da indústria alimentícia (11). Alguns dos processos envolvidos para a obtenção dessas substâncias envolvem a secagem, o refino, a moagem, entre outros. São exemplos de alimentos deste grupo: açúcar, sal, mel, óleos e gorduras extraídos de origem vegetal ou animal, entre outros (13).

O terceiro grupo da classificação NOVA é o de alimentos processados. Este grupo inclui produtos *in natura* ou minimamente processados fabricados com a adição de sal ou açúcar, e eventualmente óleo, vinagre ou outro ingrediente culinário (13). Os alimentos deste grupo podem passar por diversos procedimentos como cocção,

fermentação, secagem, acondicionamento em latas ou vidros com a finalidade de preservação (13). São exemplos de alimentos deste grupo: queijos, farinhas, conservas em salmoura como milho, ervilha, grão de bico, palmito, atum ou sardinha enlatados, compotas de frutas e geleias, entre outros.

O quarto grupo da classificação NOVA é o de alimentos ultraprocessados que são aqueles que passam por vários processos de transformação, geralmente utilizando uma variedade de ingredientes industrializados, incluindo aditivos químicos, emulsionantes, edulcorantes, estabilizantes e aromatizantes para produzir produtos com características desejáveis, tais como cor, sabor, textura e durabilidade. Este grupo é constituído por formulações industriais feitas tipicamente com cinco ou mais ingredientes (13).

Os alimentos ultraprocessados incluem, por exemplo, os refrigerantes, sucos em pó, bolachas recheadas, massas instantâneas, salsichas, embutidos, sorvetes, chocolates, balas e guloseimas, barras de cereal, refeições prontas, entre outros. Estes tipos de alimentos tendem a ser ter uma quantidade elevada de açúcar, sódio e gordura, tornando-os hiperpalatáveis, além de possuírem quantidade excessiva de calorias e gorduras saturadas que quando consumidos em excesso podem aumentar o risco para desenvolver doenças cardíacas, diabetes e obesidade (12). Ademais, os alimentos in natura ou minimamente processados são ausentes ou possuem pouca presença nos ultraprocessados. Portanto, estes alimentos tendem a ser pobres em fibras, vitaminas e minerais, favorecendo as deficiências nutricionais (12).

Em 2014, o Ministério da Saúde publicou o Guia Alimentar da População Brasileira que apresenta um conjunto de informações e recomendações sobre alimentação que objetivam promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades e da sociedade brasileira como um todo. Ele substitui a versão anterior, publicada em 2006 (12).

O Guia Alimentar da População Brasileira de 2014 utiliza a classificação NOVA para fazer recomendações. Ele aconselha fazer de alimentos in natura e minimamente processados a base da alimentação, utilizar óleos, gorduras sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e criar preparações culinárias, limitar o uso de alimentos processados, consumindo-os em pequenas quantidades e evitar os alimentos ultraprocessados. Além das recomendações, o guia traz como “Regra de Ouro”

preferir sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos processados (12).

O estudo de Barcelos *et al.* (2014) avaliou o consumo alimentar de crianças de baixo perfil socioeconômico e encontrou que o consumo de alimentos processados e ultraprocessados representavam cerca de 50% da energia consumida por estas crianças. (14). No estudo de Almeida *et al.* (2021) foram avaliados adultos e idosos da Unidade Básica de Saúde (UBS) e Estratégias Saúde da Família (ESF) do município de Guidoal, Minas Gerais e foi encontrada maior prevalência de consumo regular de alimentos ultraprocessados entre indivíduos negros, residentes em localidades urbanas, solteiros e com maior nível socioeconômico. O maior consumo regular de alimentos in natura ou minimamente processados foi associado à cor de pele branca, maior escolaridade e a prática de atividade física (15). O estudo de Oliveira *et al.* (2019) evidenciou que os adolescentes da zona rural de Pelotas-RS apresentaram maior consumo calórico proveniente de alimentos in natura ou minimamente processados. Entretanto, verificou-se também um consumo elevado de alimentos ultraprocessados entre estes adolescentes (16).

2. JUSTIFICATIVA

A nutrição é extremamente importante para atletas de futebol, assim como para qualquer outro atleta. A nutrição adequada em jovens atletas, além de desempenhar um papel importantíssimo para o desenvolvimento e crescimento, pode ajudar a maximizar o desempenho atlético, fornecer energia suficiente para o treinamento e competições, e ajudar a manter o peso corporal saudável. Além disso, uma dieta saudável também pode ajudar a prevenir lesões e promover a recuperação muscular após o exercício intenso. Apesar da importância da nutrição no futebol, os estudos relacionados à qualidade nutricional da dieta e a classificação do grau de processamento dos alimentos são escassos. Por conseguinte, o presente estudo é de extrema relevância para a literatura e sua investigação poderá fornecer dados significativos para incentivar pesquisadores sobre o assunto e auxiliar profissionais nutricionistas a realizar melhorias nos planejamentos nutricionais levando em consideração o grau de processamento dos alimentos.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Analisar a qualidade da dieta de jogadores de futebol masculino das categorias sub-15 e sub-17.

3.2 Objetivos Específicos

Analisar a adequação nutricional dos macronutrientes (carboidrato, proteína e gordura) e dos micronutrientes (cálcio, ferro e zinco) da alimentação de atletas juvenis de futebol masculino.

4. MÉTODOS

4.1 Tipo de Pesquisa e Delineamento

O presente estudo caracteriza-se como um estudo transversal.

4.2 População e Local de Realização da Pesquisa

A população envolvida será de jogadores de futebol do clube Juventus Teutônia da categoria masculina sub-15 e sub-17. No momento da elaboração deste projeto, a equipe sub-15 conta com 23 jogadores e a equipe sub-17 conta com 7 jogadores.

O clube Juventus de Teutônia possui uma parceria com a Ivo 10 Brazil Football Academy que é um projeto social voltado a formar, além de futuros atletas de futebol, cidadãos com princípios e valores e muito amor ao próximo. O clube possui em sua sede a “Casa dos Atletas” que é um alojamento para jovens atletas provenientes de outras cidades.

A coleta de dados se realizará no Laboratório de Pesquisa do Exercício (LAPEX) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), nas dependências do clube Juventus Teutônia e de forma virtual através de mensagens pelo “*WhatsApp*” onde os participantes irão enviar fotos de suas refeições com a descrição dos alimentos e suas quantidades em medidas caseiras.

4.3 Critérios de Inclusão

Serão convidados a participar todos os jogadores de futebol da categoria masculina sub-15 e sub-17 que estejam treinando regularmente.

4.4 Critérios de Exclusão

Atletas que não entregarem o registro alimentar.

4.5 Desfechos e Instrumentos de Avaliação

Desfecho principal: qualidade da dieta (grau de processamento, adequação de carboidratos, proteínas e gorduras e de Ca, Fe e Zn).

Ingestão Alimentar

A análise da qualidade da dieta será avaliada através de um registro alimentar de 3 dias. O registro recolhe informações atuais do consumo alimentar, assinalando o

tamanho da porção e a quantidade na hora do consumo. A vantagem em relação a outros métodos é que o registro pode minimizar o viés de memória (17). Este método será aplicado durante três dias, não consecutivos, sendo dois dias de semana (dias típicos) e um dia do final de semana (dia atípico). Todos os participantes serão orientados, através de uma reunião previamente agendada, sobre a forma de preenchimento do registro que será realizado através de mensagens pelo “WhatsApp” onde os participantes irão enviar fotos de suas refeições com a descrição dos alimentos, suas quantidades em medidas caseiras, o horário e o lugar que estarão realizando as refeições.

Os participantes receberão ainda um material ilustrativo com os diferentes tamanhos dos utensílios (pratos, talheres, copos, etc.) e tamanho das porções (raso, normal ou cheio), a fim de minimizar erros no preenchimento (ANEXO 1). O indivíduo deverá enviar de forma detalhada o nome do alimento, suplemento ou preparação (sempre que possível os ingredientes, a marca e a forma de preparação do alimento), se a casca foi consumida ou não, adição de sal, açúcar, óleo ou molho, e se o alimento era regular, diet ou light (17).

Os cálculos nutricionais serão realizados com apoio do software *Dietbox*. Dentro do programa as tabelas de composição de alimentos serão selecionadas em ordem de preferência, dispostas da seguinte maneira: (1) Tabela Brasileira de Alimentos (TACO); (2) Tabela de Composição Química de Alimentos - Sonia Tucunduva Phillipi; (3) Tabela Americana - *United States Department of Agriculture* (USDA).

Para análise da adequação dos macronutrientes serão considerados os valores de referência da *União das Federações Europeias de Futebol (UEFA)* (18). Para análise da adequação dos micronutrientes serão considerados os valores de referência conforme a recomendação por idade e sexo estabelecida pela *Dietary reference intakes (DRI's)* (19).

Grau de Processamento dos Alimentos

Para a análise qualitativa de acordo com o Grau de Processamento, os alimentos consumidos serão caracterizados em 4 grupos: in *natura* e minimamente

processados, ingredientes culinários, processados e ultraprocessados, conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014).

Será observado 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, almoço, etc.), irá separar pelo grau de processamento, criando então “refeições” nomeadas com as categorias de alimentos: *in natura* ou minimamente processados, processados, ultraprocessados, óleos, gorduras e sal, açúcar, 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. bolo de chocolate) ao invés de alimentos simples (chocolate), as receitas serão “desmembradas” e cada alimento será categorizado de acordo com o seu grau de processamento.

4.6 Análise de Dados

Os dados serão analisados em relação ao pressuposto da normalidade através do teste de Shapiro-Wilk. Os dados serão apresentados em média \pm desvio padrão ou mediana e intervalo interquartil, conforme o comportamento simétrico ou assimétrico, respectivamente. As comparações entre os graus de processamentos serão avaliadas pelo teste de estimativa de equações generalizadas (GEE). As comparações entre as refeições realizadas em casa e na casa do atleta serão realizadas pelo teste t para amostras independentes. O nível de significância adotado será de 5%, Será utilizado o software SPSS 23.0.

4.7 Questões Éticas

O presente estudo irá analisar um dos objetivos específicos do projeto de pesquisa intitulado “Consumo Alimentar, Composição Corporal e Desempenho Neuromuscular em Atletas Profissionais do Futebol”, previamente aprovado pelo

Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Ciências da Saúde (UFCSPA), sob parecer número 5.201.212 (ANEXO 2), do qual a acadêmica é membro da pesquisa (ANEXO 3).

O projeto seguirá todas as premissas éticas, de acordo com a resolução 466/12, preservando os voluntários de pesquisa em relação às questões éticas. Todos os participantes assinaram o Termo de Assentimento e seus responsáveis assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

5. CRONOGRAMA

	2022						2023					
	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
Escrita do projeto	x	x	x	x	x	x	x					
Cálculo Nutricional do GP							x	x				
Digitação Banco de Dados								x	x			
Análise de Dados									x			
Elaboração do Artigo									x	x	x	
Entrega do TCC à Banca											x	
Defesa do TCC												x

6. ORÇAMENTO

Material	Quantidade	Valor Unitário (R\$)	Valor Total (R\$)
Ingestão alimentar			
<i>Software</i> nutricional <i>WebDiet</i>	1	649,00	649,00

O *software* para análise dos dados nutricionais pertence aos pesquisadores. Qualquer outro material que seja necessário para o desenvolvimento do projeto será custeado pelos pesquisadores.

7. REFERÊNCIAS

1. Dobrowolski H, Karczemna A, Włodarek D. **Nutrition for female soccer players—recommendations**. Vol. 56, Medicina (Lithuania). 2020.
2. FIFA C. **FIFA Big Count 2006: 270 million people active in football**. FIFA Communications Division, Information Services. 2007;31.
3. Rodrigues dos Santos JA. **Nutrition for Soccer. / Nutrição para o futebol**. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. 2017;(1).
4. Collins J, Maughan RJ, Gleeson M, Bilsborough J, Jeukendrup A, Morton JP, et al. **UEFA expert group statement on nutrition in elite football. Current evidence to inform practical recommendations and guide future research**. Br J Sports Med. 2021;55(8).
5. **Nutrition for football: The FIFA/F-MARC Consensus Conference**. Vol. 24, Journal of Sports Sciences. 2006.
6. Nazareth M, Rêgo C, Lopes C, Pinto E. **Recomendações Nutricionais em Idade Pediátrica: O Estado da Arte**. Acta Portuguesa de Nutrição. 2016;(7).
7. Desbrow B, Tarnopolsky M, Burd NA, Moore DR, Elliott-Sale KJ. **Nutrition for special populations: Young, female, and masters athletes**. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2019;29(2).
8. Lago RR, Ribeiro THT, de Souza MNC. **Hábitos alimentares de adolescentes: Uma revisão de literatura**. Adolescência e Saúde. 2016;13(4).
9. Giannini D. **Recomendações nutricionais do adolescente**. Adolesc Saude. 2007;4(1).
10. Shoemaker ME, Gillen ZM, McKay BD, Bohannon NA, Gibson SM, Koehler K, et al. **Sex-specific relationships among iron status biomarkers, athletic performance, maturity, and dietary intakes in pre-adolescent and adolescent athletes**. J Int Soc Sports Nutr. 2019;16(1).
11. Monteiro CA, Levy RB, Claro RM, Castro IRR de, Cannon G. **A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing**. Cad Saude Publica. 2010;26(11).
12. Brasil. Ministério da Saúde - **Guia Alimentar para a População Brasileira Guia Alimentar para a População Brasileira** - Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção

Primária à Saúde Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Atenção Primária à Saúde Departamento de Atenção Básica,. 2014

13. Monteiro CA;, Cannon G, Renata Levy;, Jean-Claude M, Patrícia J, Paula MA, et al. **NOVA. A estrela brilha. Classificação dos alimentos.** Saúde Pública. World Nutrition. 2016;7(1–3).

14. Barcelos GT, Rauber F, Vitolo MR. **Produtos processados e ultraprocessados e ingestão de nutrientes em crianças Processed and ultra-processed food products and nutrient intake in children.** Revista Ciência & Saúde2. 2014;7(3).

15. de Almeida PP, Pereira GA, Silva MA, Araújo RMA, Lima LM, Henriques BD. **Fatores associados ao consumo de alimentos segundo o grau de processamento na Atenção Primária à Saúde.** DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde. 2021;16.

16. Oliveira RR, Peter NB, Muniz LC. **Consumo alimentar segundo grau de processamento entre adolescentes da zona rural de um município do sul do Brasil.** Cien Saude Colet. 2021;26(3).

17. Fisberg RM, Marchioni DML, Colucci ACA. **Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica.** Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia. 2009;53(5).

18. Collins J, Maughan RJ, Gleeson M, Bilsborough J, Jeukendrup A, Morton JP, et al. **UEFA expert group statement on nutrition in elite football. Current evidence to inform practical recommendations and guide future research.** Br J Sports Med. 2021;55(8).

19.. Padovani RM, Amaya-Farfán J, Colugnati FAB, Domene SMÁ. **Dietary reference intakes: aplicabilidade das tabelas em estudos nutricionais.** Revista de Nutrição. 2006;19(6).

ANEXO 1 - MANUAL DE MEDIDAS CASEIRAS

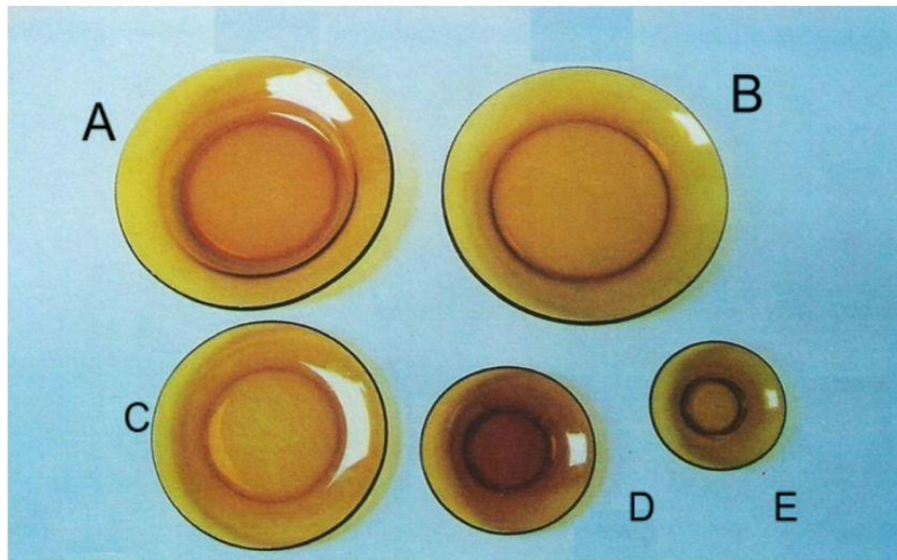


UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA REABILITAÇÃO

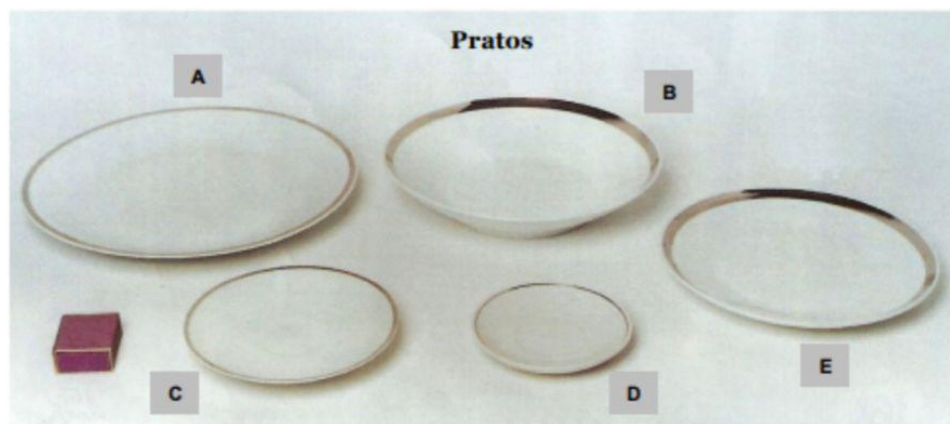
Manual de Medidas Caseiras

Porto Alegre
2022

Pratos



A) Fundo B) Raso C) Sobremesa D) Pires de Chá E) Pires de Café



(A) Raso; (B) Fundo; (C) Pires de chá; (D) Pires de café; (E) Sobremesa.

Macarrão



$\frac{1}{4}$ do prato



Metade do prato



$\frac{3}{4}$ do prato



1 prato inteiro

Pizza



1 fatia



2 fatias

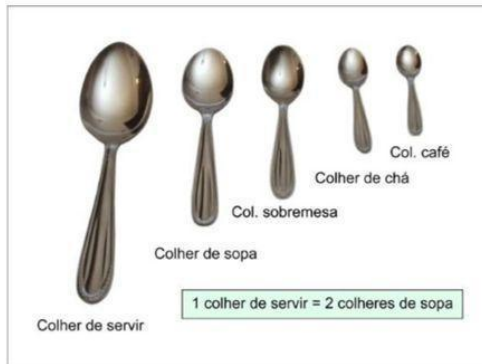


3 fatias

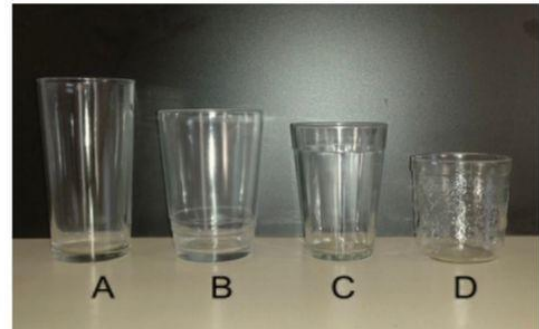


4 fatias

Colheres

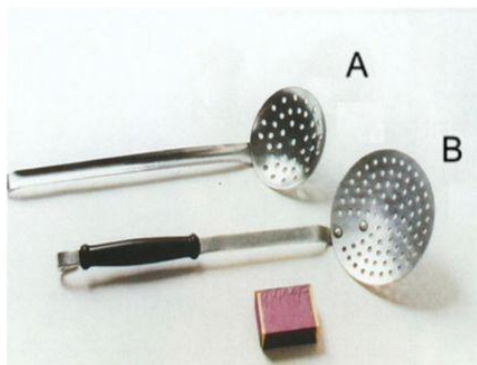


Copos 1



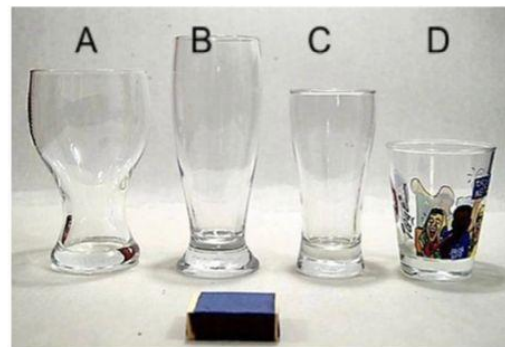
A - Requeijão (250 ml) B - Requeijão (278 ml)
C - Americano (150 ml) D - Geleia (150 ml)

Escumadeiras



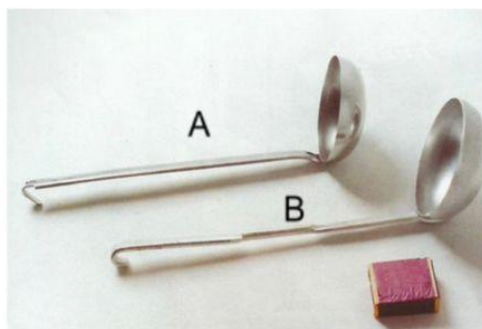
A) Pequena B) Grande

Copos 2



A) 400 ml B) 300 ml C e D) 200ml

Conchas



A) Pequena B) Média

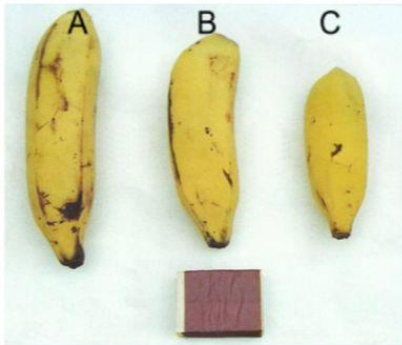
Canecas



A) Pequena B) Média C) Grande D) Mug

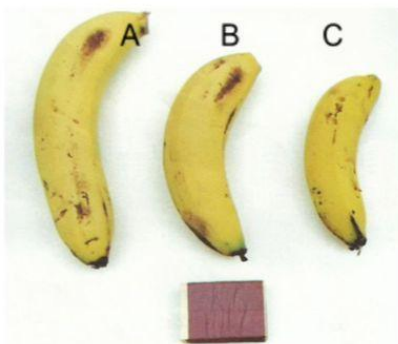
Frutas

Banana Prata



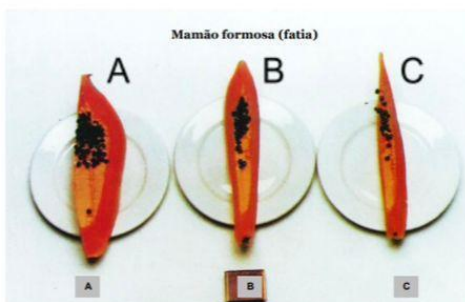
A) Grande B) Média C) Pequena

Banana Caturra



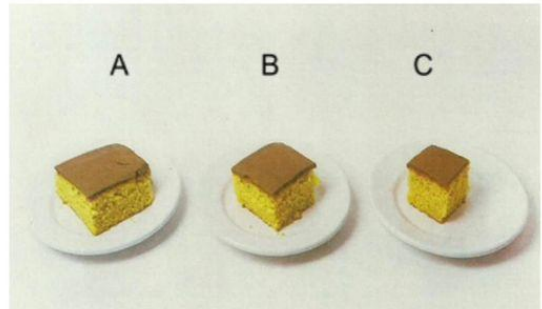
A) Grande B) Média C) Pequena

Mamão



A) Grande B) Média C) Pequena

Bolo



A) Grande B) Médio C) Pequeno

Carnes

Peito de Frango



A) Grande B) Médio C) Pequeno

Bife



A) Grande B) Médio C) Pequeno

ANEXO 2 – 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 desempenho neuromuscular em atletas profissionais de futebol

Pesquisador: Cláudia Dornelles Schneider

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 54534021.5.0000.5345

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

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.201.212

Apresentação do Projeto:

O futebol é considerado por muitos autores o esporte mais praticado do mundo com 240 a 400 milhões de jogadores ativos. A prática desta modalidade é capaz de melhorar a aptidão cardiovascular e metabólica, no entanto, em períodos de alta exigência de treinamento para a competição, a ingestão alimentar adequada tem se mostrado importante para evitar fadiga neuromuscular, melhorar o desempenho dos atletas e prevenir lesões. Objetivo: Acompanhar parâmetros dietéticos, desempenho neuromuscular, composição corporal, bem-estar relacionado ao exercício e incidência de lesões em atletas de futebol masculino ao longo de uma temporada esportiva. Métodos: A população envolvida será de homens entre 18 e 35 anos, atletas profissionais de futebol que participem da primeira divisão da competição regional. Todos os atletas que concordarem em participar serão avaliados em três momentos durante a competição da primeira divisão (série A), que correspondem ao início da fase classificatória, final da fase classificatória e final da competição. As avaliações serão compostas por (I) avaliação do consumo alimentar (II) avaliação da composição corporal, (III) avaliação dos parâmetros neuromusculares, (IV) avaliação do bem-estar relacionado ao exercício, (V) incidência de lesões.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário: Acompanhar parâmetros dietéticos, desempenho neuromuscular, composição corporal, indicadores de bem-estar relacionado ao exercício e incidência de lesões em atletas de

Endereço: Rua Sarmento Leite, 245, prédio 03, sala 605

Bairro: Sarmento

CEP: 90.050-170

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3303-8804

E-mail: cep@ufcspa.edu.br

Continuação do Parecer: 5.201.212

futebol profissional masculino ao longo de uma temporada esportiva.

Objetivo Secundário: Avaliar o consumo alimentar no dia a dia de treinamento e em situações competitivas; Avaliar o índice da qualidade da dieta (IQD) e o grau de processamento dos alimentos; Avaliar se o desempenho físico em testes de força e potência está relacionado com a ingestão prévia (48h) de energia e carboidratos; Quantificar a carga de treinamento ao longo da temporada esportiva.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Os riscos em participar desta pesquisa são considerados mínimos, e estão relacionados ao desconforto em realizar as medidas de dobras cutâneas, porém estas avaliações serão realizadas por um membro da equipe treinado e experiente afim de evitar ou minimizar qualquer desconforto, lembrando que os atletas já estão acostumados a realizar estas avaliações periodicamente no seu clube de treinamento. Além disso, o atleta poderá se sentir desconfortável em registrar toda sua alimentação, ou ainda, ao responder ao questionário de bem-estar relacionado ao exercício (com perguntas sobre dor muscular, estresse, fadiga e qualidade do sono). Importante ressaltar que caso o atleta sinta-se desconfortável ou constrangido com qualquer pergunta ou questionário, ele não precisará respondê-la. Os pesquisadores que estiverem aplicando os testes estarão atentos para qualquer sinal de desconforto, buscando sempre minimizar qualquer possível desconforto, bem como esclarecer qualquer dúvida que surja. Os testes de força e potência podem ser cansativos, entretanto, são testes que os atletas já estão acostumados a realizar no seu clube. Os atletas poderão sentir dor ou desconforto nos músculos exercitados nos dias após a realização destes testes, lembrando que essa sensação de dor é uma resposta natural ao exercício e tende a ser minimizada em até 72h. Caso haja algum teste que o atleta não conheça, os pesquisadores irão explicar e o instruir detalhadamente como funciona, para que este exercício possa ser realizado da melhor maneira possível. Caso o atleta não se sinta em condições de realizar qualquer teste, é possível reagendar para outra data ou ainda não o fazer. Iremos informá-los que todos os pesquisadores tem experiência com os testes, estão acostumados a realizá-los e irão seguir todos os protocolos para garantir sua segurança durante todas as etapas do estudo.

Benefícios: Um dos benefícios em participar desta pesquisa é receber os relatórios sobre as informações coletadas, como a avaliação de gordura corporal, e da ingestão alimentar. Além disso, ao final do estudo o atleta será convidado a assistir a uma palestra onde serão apresentados todo

Endereço: Rua Sarmento Leite, 245, prédio 03, sala 605

Bairro: Sarmento

CEP: 90.050-170

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3303-8804

E-mail: cep@ufcspa.edu.br

Continuação do Parecer: 5.201.212

os resultados encontrados na pesquisa (resultados do grupo como um todo, sem identificação dos participantes).

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O presente estudo caracteriza-se como um estudo de coorte. A população envolvida será de homens adultos, atletas profissionais de futebol que disputarão a série principal (série A) do campeonato regional de futebol de 2022. A proposta de estudo foi apresentada e aprovada pelo Departamento de Futebol Profissional do Esporte Clube São José, de Porto Alegre - RS. Os atletas serão acompanhados durante a temporada esportiva da primeira divisão (série A) de 2022: -serão avaliados no início da fase classificatória, final da fase classificatória e final da competição: (a) o registro alimentar, (b) a composição corporal (c) testes físicos de força e potência. Estas informações serão obtidas dentro do intervalo de uma semana, em cada um destes três 3 momentos. -Durante a temporada, a cada duas semanas serão avaliadas: (a) carga de treinamento (planilha semanal com frequência, intensidade e duração do treinamento; número de partidas disputadas, registrando o tempo de jogo para cada jogador), (b) percepção de bem-estar relacionado ao exercício. -Ao longo de toda temporada será observada a ocorrência de lesões (será registrado o nome do atleta, tipo de lesão, período de afastamento dos treinos).

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Termos apresentados de forma adequada: TCLE, Termo de entrega do relatório, Termo de Anuência do Laboratório da UFCSPA e do local onde será realizada a pesquisa.

Recomendações:

Caso haja necessidade de adequação da metodologia, cronograma entre outros, deverá ser encaminhada "emenda", dentro da vigência do projeto.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Os pesquisadores atenderam as recomendações das Resoluções do Conselho Nacional de Saúde 466/12, sendo assim o colegiado do CEP/UFCSPA aprova o projeto pois não identificou óbices éticos para sua realização.

Término previsto do projeto: 31/08/2023

Considerações Finais a critério do CEP:

De acordo com o parecer do Relator.

Endereço: Rua Sarmento Leite, 245, prédio 03, sala 605
Bairro: Sarmento **CEP:** 90.050-170
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3303-8804 **E-mail:** cep@ufcspa.edu.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE DE
PORTO ALEGRE



Continuação do Parecer: 5.201.212

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1833455.pdf	21/12/2021 17:05:22		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_MESTRADO_JULIANO_MARRQUES.doc	21/12/2021 17:04:11	Cláudia Dornelles Schneider	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	21/12/2021 17:03:05	Cláudia Dornelles Schneider	Aceito
Outros	TERMO_ANUENCIA_Lab_Fisioterapia_Projeto_futebol.pdf	20/12/2021 17:31:37	Cláudia Dornelles Schneider	Aceito
Outros	termo_anuencia_Sao_jose.pdf	20/12/2021 17:30:33	Cláudia Dornelles Schneider	Aceito
Outros	Termo_entrega_relatorios.pdf	20/12/2021 17:30:02	Cláudia Dornelles Schneider	Aceito
Folha de Rosto	folha_rosto_projeto_Futebol.pdf	20/12/2021 17:29:22	Cláudia Dornelles Schneider	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PORTO ALEGRE, 14 de Janeiro de 2022

Assinado por:
Fernanda Bordignon Nunes
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Sarmento Leite, 245, prédio 03, sala 605
Bairro: Sarmento **CEP:** 90.050-170
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3303-8804 **E-mail:** cep@ufcspa.edu.br

ANEXO 3



MINISTÉRIO DA SAÚDE - Conselho Nacional de Saúde - Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP
PROJETO DE PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS

Projeto de Pesquisa:
Consumo alimentar, composição corporal e desempenho neuromuscular em atletas profissionais de futebol

Informações Preliminares

Responsável Principal

CPF/Documento: 566.440.940-15	Nome: Cláudia Dornelles Schneider
Telefone: 5135739139	E-mail: claudias@ufcspa.edu.br

Instituição Proponente

CNPJ: 92.967.595/0001-77	Nome da Instituição: Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre
--------------------------	--

Essa submissão de emenda é exclusiva do seu Centro Coordenador?

A emenda é exclusiva de seu Centro Coordenador, então as alterações realizadas em seu projeto, em virtude da emenda, NÃO serão replicadas nos Centros Participantes vinculados e nos Comitês de Ética das Instituições Coparticipantes, quando da sua aprovação.

É um estudo internacional? Não

Assistentes

CPF/Documento	Nome
018.030.050-41	JULIANO MARQUES DE BARROS

Equipe de Pesquisa

CPF/Documento	Nome
866.249.540-00	Fernanda Cordeiro Schneider
034.021.940-82	FILIFE VEECK DOS SANTOS VESCIA
847.214.800-91	Carlos Leonardo Figueiredo Machado
025.351.970-57	BRUNO MARQUES STREY
410.423.010-34	Ronei Silveira Pinto
866.692.490-04	VITHORIA MESSA DE BORBA
046.058.190-29	RAPHAEL PEREIRA FORTES
356.237.878-51	THIAGO JOSÉ LEONARDI
870.441.700-30	Israel Dias Trapaga

Área de Estudo

Grandes Áreas do Conhecimento (CNPq)

- Grande Área 4. Ciências da Saúde

Propósito Principal do Estudo (OMS)

- Clínico

Título Público da Pesquisa: Consumo alimentar, composição corporal e desempenho neuromuscular em atletas profissionais de futebol

Contato Público

CPF/Documento	Nome	Telefone	E-mail
566.440.940-15	Cláudia Dornelles Schneider	5135739139	claudias@ufcspa.edu.br

Contato Científico: Cláudia Dornelles Schneider

Data de Submissão do Projeto: 11/07/2022

Nome do Arquivo: PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_1975789_E1.pdf

Versão do Projeto: 3