

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA

VITÓRIA VERÇOSA URQUIZA

**AVALIAÇÃO DO EFEITO DE UMA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL SOBRE O
RENDIMENTO FÍSICO DE ATLETAS DE CATEGORIA DE BASE DE UMA
EQUIPE DE FUTSAL DO MUNICÍPIO DE URUGUAIANA-RS**

**Itaqui
2018**

VITÓRIA VERÇOSA URQUIZA

**AVALIAÇÃO DO EFEITO DE UMA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL SOBRE O
RENDIMENTO FÍSICO DE ATLETAS DE CATEGORIA DE BASE DE UMA
EQUIPE DE FUTSAL DO MUNICÍPIO DE URUGUAIANA-RS**

Trabalho de Conclusão de Curso elaborado
como requisito parcial para obtenção do Título
de Bacharel em Nutrição pela Universidade
Federal do Pampa- Campus Itaqui.

Orientadora: Prof. Dra. Fabiana Copês Cesario

**Itaqui
2018**

U79a

Urquiza, Vitória Verçosa

Avaliação do efeito de uma educação nutricional sobre o rendimento físico de atletas de categoria de base de uma equipe de futsal do município de Uruguaiana-rs / Vitória Verçosa Urquiza.
35 p.

Trabalho de Conclusão de Curso(Graduação)-- Universidade Federal do Pampa, NUTRIÇÃO, 2018.

"Orientação: Fabiana Copês Cesario".

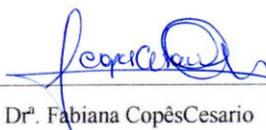
1. Educação Nutricional com atletas de futsal do Município de Uruguaiana-RS. 2. Avaliação do rendimento antes e depois da atividade de Educação Nutricional. I. Título.

VITÓRIA VERÇOSA URQUIZA

**AVALIAÇÃO DO EFEITO DE UMA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL SOBRE O
RENDIMENTO FÍSICO DE ATLETAS DE CATEGORIA DE BASE DE UMA
EQUIPE DE FUTSAL DO MUNICÍPIO DE URUGUAIANA-RS**

Trabalho de Conclusão de Curso
elaborado como requisito parcial para
obtenção do Título de Bacharel em
Nutrição pela Universidade Federal
do Pampa- Campus Itaqui.

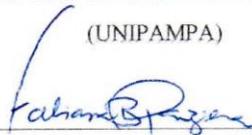
Trabalho de Conclusão de Curso defendido e aprovado em: 04 de dezembro de 2018.
Banca examinadora:



Prof. Dr. Fabiana Copês Cesario
Orientadora
(UNIPAMPA)



Prof. Dr. Fernanda Aline de Moura
(UNIPAMPA)



Nutricionista Fabiana Panziera

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, Miguel e Rose, minha irmã Thuany e meu cunhado Arthur por sempre estarem presente na minha vida e pelo incentivo em cursar Nutrição.

A todos os profissionais da educação que contribuíram na minha vida acadêmica, com destaque para a professora Dr^a. Fabiana Copês Cesario que além de ser uma professora maravilhosa, com sua didática e sua paciência, esteve sempre disposta a me auxiliar para a realização, organização e desempenho neste trabalho.

A professora Dr^a Fernanda Aline de Moura pelos ensinamentos passados e ter disponibilizado seu tempo para participar da banca examinadora.

A nutricionista Fabiana Panziera, pelos ensinamentos, carinho e atenção, por todo tempo de conhecimento no estágio realizado em Uruguaiana, as atividades extracurriculares e ter disponibilizado seu tempo para participar da banca examinadora.

A todos colegas e amigas que durante o curso tive o prazer de conviver, em especial a Caroline Costa, Renata Sommer, pela amizade, parceria em todos os trabalhos realizados em grupo e apoio para a realização deste trabalho, e a Vanelly Nascimento por sempre se fazer presente com sua amizade e carinho.

Ao amigo Frederico Flores, pelo tempo disposto e por inúmeros auxílios para a realização das atividades propostas para o desenvolvimento do trabalho.

Por fim, no entanto mais importante, Giordano Sandri, pelo apoio, incentivo de confiança para vencer os obstáculos no decorrer da graduação e na vida, companheirismo e também para a realização e desenvolvimento deste trabalho.

EPÍGRAFE

**“Felicidade é a combinação de sorte
com escolhas bem-feitas.”**

Martha Medeiros

RESUMO

Sabe-se que a para o esporte uma alimentação ideal é de suma importância, pois auxilia no esforço e desempenho físico dos atletas. Quando relacionamos hábitos alimentares com educação nutricional, podemos ter uma melhora no desempenho físico. O objetivo do estudo será avaliar o consumo alimentar relacionado ao rendimento de atletas de futsal infantil, antes e depois da educação nutricional. Trata-se de um estudo de intervenção nutricional de cunho quantitativo e qualitativo, foram realizadas atividades e palestras, utilizando estratégias de educação nutricional. A pesquisa foi realizada na Associação Esportiva Uruguaianense (AEU), situado no Município de Uruguaiana, RS. A amostra foi composta por atletas do sexo masculino, com idade de 11 a 13 anos, classificada como crianças segundo a OMS (2007), do time de futsal da AEU. Para a obtenção dos dados pessoais, realizaram-se entrevistas com perguntas abertas e fechadas por meio da aplicação de um questionário estruturado contendo informações socioeconômicas e sociodemográficas. Os atletas foram avaliados através do seu estado nutricional, rendimento físico e hábitos alimentares. Este trabalho foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), em conformidade com a resolução CNS 466/12. Para consentir e participar da pesquisa os atletas foram convidados verbalmente, após esclarecimentos sobre o projeto. Foi entregue aos participantes um Termo de Assentimento que foi assinado por eles manifestando seu interesse em participar da pesquisa e um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que foi assinado pelos pais ou responsáveis autorizando a participação do atleta na coleta de dados. Os dados foram analisados com média e frequência. Para variáveis categóricas foi realizado o teste qui quadrado de Pearson. Para variáveis quantitativas foram realizados média, utilizando o teste qui quadrado de Pearson, considerando-se significativo quando $p \leq 0,005$. Os dados foram avaliados no programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versão 18.0. Em relação aos participantes 100% da amostra é do sexo masculino e estão eutróficos, tem média de 12 anos e moram com os pais. No que diz respeito a alimentação os atletas relatam que quem prepara os alimentos são os pais. Grande parte acha que se alimenta bem, porém todos acham que podem melhorar algo na alimentação. Os participantes nunca haviam recebido orientações sobre nutrição de nenhum profissional da saúde, mas tem a noção que a alimentação tem influência sobre o rendimento no esporte e relatam estarem satisfeitos com esse rendimento, mas 70% deles acham que ainda podem melhorar tanto o rendimento. As mudanças alimentares foram aceitas pela maioria dos atletas e eles notaram melhor rendimento, maior satisfação e menor cansaço durante e depois do treino, 90% dos atletas relatam o auxílio dos pais na mudança de hábitos alimentares e saudáveis. Quanto ao rendimento, os atletas obtiveram uma melhora significativa do teste inicial para o final ($p=0,012$). Portanto, pode-se dizer que a atividade de educação nutricional proposta para os atletas foi eficaz, melhorando o rendimento deles no futsal.

Palavras-chave: Desempenho físico, hábitos saudáveis, estado nutricional, esporte, futsal.

ABSTRACT

It is known that for the sport an ideal diet is of great importance, as it assists in the effort and physical performance of the athletes. When we relate eating habits with nutritional education, we can have an improvement in physical performance. The objective of the study will be to evaluate the dietary intake related to the performance of infantile futsal athletes, before and after nutritional education. This is a qualitative and quantitative nutritional intervention study, where activities and lectures were carried out to carry out nutritional education strategies. The research was conducted at the Uruguayan Sports Association (AEU), located in the Municipality of Uruguaiana, RS. The sample was composed of male athletes aged between 11 and 13 years classified as children according to WHO (2007), of the futsal team of (AEU). To obtain personal data, interviews were conducted with open and closed questions through the application of a structured questionnaire containing socioeconomic and sociodemographic information. The athletes were evaluated through their nutritional status, physical performance and eating habits. This work was submitted to the Research Ethics Committee of the Federal University of Pampa (UNIPAMPA), in accordance with resolution CNS 466/12. To consent and participate in the research the athletes were invited verbally, after clarification about the project. Participants were given a consent form that was signed by them, expressing their interest in participating in the research, and an informed consent form, which should be signed by the parents or guardians authorizing the participation of the athlete in the data collection. Data were analyzed with mean, standard deviation and percentage. For categorical variables, Pearson's chi square test was performed. For quantitative variables, mean and standard deviation were used, using the Pearson chi-square test, which was considered significant when $p \geq 0.005$. The data were evaluated in the program Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 18.0. In relation to the participants, 100% of the sample is male and they are eutrophic, have an average of 12 years and live with their parents. As far as food is concerned, athletes report that the parents are the ones who prepare the food, most of them think that they eat well, but everyone thinks they can improve something in their food. Participants had never received nutritional advice from any health professional, but he has the notion that food has an influence on sports performance, they report being satisfied with this performance, 65% feel quite tired after training, but 70 % of them feel that they can still improve both yield and fatigue. Dietary changes were accepted by most athletes, where they noticed better performance, greater satisfaction and less fatigue during and after training, 90% of athletes report the help of parents in changing healthy eating habits. Regarding performance, the athletes obtained a significant improvement from the initial test to the final one ($p > 0.012$). Therefore, it can be said that the nutrition education activity proposed for athletes was effective, improving their performance in futsal.

Keywords: Physical performance, healthy habits, nutritional status, futsal

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 MATERIAL E MÉTODOS	12
3 RESULTADOS	15
4 DISCUSSÃO	18
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS	25
APÊNDICES	29
ANEXOS	34

1 INTRODUÇÃO

A alimentação infantil é baseada no que os pais lhes oferecem e ensinam, o que se aprende na escola com os lanches dos colegas ou leva em consideração as preferências da criança. É de conhecimento geral que as formações de hábitos alimentares são desenvolvidas nessa etapa da vida e estão relacionados a saúde e bem-estar (MACEDO et al., 2008).

Quando relacionamos estes hábitos alimentares ao exercício físico, esporte e treinamento, devemos adaptar o tipo de alimentação relacionado ao tipo de esporte, buscando atender as necessidades de cada atleta, induzindo um balanço adequado de nutrientes, promovendo assim uma melhora na qualidade de vida e desempenho do atleta (MENDES e BAESSEN, 2016).

Na adolescência, apresentam vantagens na prática de esporte, estimula a socialização, maior desempenho na busca de objetivos, melhora a autoestima, ajuda a equilibrar a ingestão e o gasto de calorias e leva a uma menor predisposição a complicações tardias (BARBOSA, 2004).

A nutrição do atleta pode estar relacionada com um bom rendimento esportivo e, quando equilibrada, pode reduzir cansaço, permitindo ao atleta treinar por um maior tempo ou até mesmo uma recuperação melhor nos intervalos dos exercícios. Levamos em consideração o carboidrato, proteína e lipídeo (macronutrientes presentes nos alimentos), deles que extraímos energias para nossa locomoção e desempenho físico e as vitaminas e minerais (micronutrientes) que também são importantes para a saúde (MULLER et al., 2007).

O futsal se caracteriza pelo esforço de alta intensidade e que exige energia, fazendo com que conduza a um aumento na taxa metabólica basal e no gasto energético total do atleta. A adequação do consumo nutricional é essencial para a manutenção da performance, da composição corporal e da saúde desses indivíduos (PANZA et al., 2007). Ter conhecimento sobre os alimentos consumidos e fazer uma boa escolha alimentar é de extrema importância para o desenvolvimento social, cultural e alimentar saudável, uma vez que os comportamentos adquiridos na fase da adolescência e tendem a ser perpetuados por toda a vida (SOUZA, 2014). A alimentação está associada com preocupações com a saúde, estado nutricional, crescimento e desenvolvimento (TOLONI et al, 2011). Segundo Viana e Sinde (2008), outras

questões que 11 influenciam são os fatores hereditários, o ambiente em que vive e o estilo de vida, pois tem grande influência no hábito alimentar e de ganho de peso.

Sabe-se que a educação alimentar e nutricional é de extrema importância nesta faixa etária (m=12 anos), pois promove estratégias para a inspiração de hábitos alimentares saudáveis, induzindo a qualidade de vida do indivíduo (RAMOS et al., 2013). Tendo em vista que os adolescentes se baseiam muito na alimentação dos adultos, o conhecimento precoce sobre alimentação saudável aliada à prática de exercícios físicos, diminuirá os riscos de complicações tardias (KOPS et al., 2013).

Baseado neste contexto, o presente estudo tem por objetivo avaliar o efeito de uma educação nutricional sobre o rendimento físico de atletas de categoria de base de uma equipe de futsal do município de Uruguaiana-RS.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Delineamento do Estudo

Trata-se de um estudo de intervenção nutricional de cunho quantitativo e qualitativo.

Campo do Estudo

A pesquisa foi realizada na Associação Esportiva Uruguaianaense (AEU), situado no Município de Uruguaiana, RS.

Amostra do Estudo

A amostra foi composta por atletas do sexo masculino, com idade entre 11 e 13 anos, classificada como adolescentes segundo a OMS (2007), do time de futsal da (AEU)

Critérios de inclusão:

Crianças, atletas profissionais de futsal do time da (AEU);

Com termos de consentimento Livre e Esclarecido assinado pelos pais de acordo com sua participação;

Com termo de assentimento assinado, manifestando interesse em participar da pesquisa.

Critérios de exclusão:

Crianças que tiveram dificuldade em responder os questionários;

Coleta de dados e fontes de informação

Para a obtenção dos dados pessoais, foram realizadas entrevistas com perguntas abertas e fechadas por meio da aplicação de um questionário estruturado contendo informações socioeconômicas, sociodemográficos, alimentos consumidos, satisfação com os treinos e desempenho, se já havia recebido orientações nutricionais de um médico ou nutricionista, conforme APÊNDICE 1.

Os atletas foram avaliados através do seu estado nutricional, rendimento físico, e hábitos alimentares, conforme dispostos a seguir.

Avaliação Nutricional

A avaliação do estado nutricional foi realizada através de medidas antropométricas, sendo elas, peso, altura e índice de Massa corporal (IMC), ANEXO 1.

Altura

A altura foi verificada utilizando uma fita métrica inelástica de 1,5m (com precisão de 1mm), fixada na parede. Os atletas foram colocados em pé, de costas, com os pés juntos, em uma parede lisa e sem rodapé.

Peso

O peso foi aferido em balança com precisão de 0,5kg, com os adolescentes descalços, usando roupas leves, em pé com os cotovelos (braços) estendidos e juntos ao corpo.

IMC

Para a identificação do estado nutricional foi utilizado IMC que é um indicativo se a relação entre o peso e a altura estão abaixo, entre ou acima do ideal. Através do cálculo da divisão entre a medida de massa corporal total em quilogramas (peso) pela estatura (altura) em metros elevada ao quadrado. Sua classificação é através das Curvas da OMS 2007, conforme ANEXO 1. As curvas da OMS (2007) são utilizadas para identificar o Escore-z das curvas de IMC por idade, então se os resultados ficassem dentro das linhas verdes o atleta estaria eutrófico, acima sobrepeso/obeso e abaixo magreza.

Rendimento físico

Para a avaliação do rendimento físico dos atletas, utilizou-se o teste de aptidão aeróbica (corrida/caminhada de 6 minutos) (GAYA et al., 2015). O teste foi aplicado pela pesquisadora com o auxílio do preparador físico da equipe. Os atletas foram divididos em 5 grupos de 4 pessoas, e foi explanado sobre a correta execução das atividades. O grupo deveria correr o máximo que conseguisse em um período de 6 minutos. Durante o teste, informou-se aos alunos a passagem do tempo a cada 2 minutos e no último, a pesquisadora avisou que faltava 1 minuto. Ao final do teste um som de apito foi escutado e o atleta devia parar onde estava para encerrar o teste. Para o resultado foi calculado a distância percorrida pelo atleta durante os 6 minutos, utilizando a fórmula: distância percorrida= perímetro da quadra x número de voltas. Para a classificação do teste, utilizou-se o quadro de referência por idade, proposto por Gaya e colaboradores (2015), conforme o ANEXO 2

Educação Alimentar e Nutricional

Após todas as avaliações iniciais, foram identificadas as necessidades do grupo e realizada uma apresentação para todos, que foram abordados os efeitos de uma alimentação saudável para o rendimento de atletas, explanado os grupos de alimentos e suas respectivas funcionalidades no organismo.

A intervenção nutricional foi realizada em três momentos: no primeiro encontro, a pesquisadora passou orientações de hábitos alimentares mais saudáveis, utilizando como parâmetro os Dez Passos da Alimentação Saudável para Adolescentes do Ministério da Saúde, conforme o ANEXO 3 (CGPAN, 2010), através de uma conversa, explicando a importância da alimentação saudável e hábitos no dia-a-dia a serem seguidos, foi utilizado uma

apresentação em PowerPoint, no Datashow da AEU, para ilustrar imagens educativas relacionada ao tema.

A partir daí realizou-se conversas da pesquisadora com os atletas, a cada encontro, sobre o consumo de açúcares, industrializados, ricos em gordura, mostrando seus malefícios. Em um segundo momento, explanou-se dicas de quais alimentos ajudam em um rendimento melhor para o atleta e atividades para melhorar o consumo alimentar do atleta, através de mostruários de ingestão de frutas, verduras, alimentos saudáveis. No terceiro momento, foi feita uma abordagem com os pais, sobre o consumo alimentar dos filhos. Neste processo explicou-se a importância do incentivo na alimentação saudável e estratégias alimentares que poderiam ajudar na melhora do rendimento, bem como de hábitos alimentares não saudáveis que deveriam ser evitados.

Avaliação do Rendimento pós Educação Nutricional

Em outro momento, agendado para 8 semanas após atividade de educação nutricional, agendou-se outro momento no qual foi realizado novamente o teste de rendimento físico com o intuito de avaliar se a orientação na mudança dos hábitos e escolhas alimentares ideais para cada tipo e intensidade de treino foram eficazes para o presente grupo. (RODRIGUES et al., 2016)

Considerações éticas

Este trabalho foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), em conformidade com a resolução CNS 466/12 e ainda não foi aprovado pelo CEP.

Para participar da pesquisa os atletas foram convidados verbalmente, após esclarecimentos sobre o projeto. Foi entregue aos participantes um Termo de Assentimento (APENDICE 2) que deveria ser assinado por ele manifestando seu interesse em participar da pesquisa e um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APENDICE 3) que deveria ser assinado pelos pais ou responsáveis autorizando a participação do atleta na coleta de dados. Os termos foram entregues em duas vias, ficando uma com o pesquisador e outra com o participante ou pais.

Análises estatísticas

As variáveis foram analisadas com média e frequência.

Para variáveis quantitativas foram realizadas médias, utilizando o teste de qui quadrado de Pearson, considerando-se significativo quando $p \leq 0,005$. Os dados foram avaliados no programa *Statistical Package for Social Sciences (SPSS)* versão 18.0.

3 RESULTADOS

Foram avaliados 20 participantes do sexo masculino, com idade média de 12 anos. Observou-se que a maioria dos participantes do time de futsal da categoria de base da Associação Esportiva Uruguaianense, no Município de Uruguaiana era de raça branca, com escolaridade de ensino fundamental, que moram com os pais e se apresentam eutróficos na classificação do Índice de Massa Corporal (IMC). Os dados podem ser observados conforme a Tabela 1.

Tabela 1. Características Demográficas e Econômicas de atletas de categoria de base de uma equipe de futsal do município de Uruguaiana-RS.

Dados dos avaliados		
Variável	N	%
Sexo	20	100%
Masculino	20	100
Cor/Raça		
Branco	15	75
Não branco	5	25
Escolaridade		
Ens. Fundamental	17	85
Ens. Médio	3	15
Idade		
11 anos	2	10
12 anos	13	65
13 anos	5	25
Mora Com		
Pais	20	100
IMC		
Eutrofia	20	100

O perfil alimentar dos praticantes de atividade física foi avaliado e pode ser observado na Tabela 2. Pode-se verificar que grande parte dos participantes refere alimentação inadequada e a necessidade de mudanças em hábitos alimentares e falta de orientação nutricional por um nutricionista.

Tabela 2. Perfil alimentar e conhecimento sobre alimentação por atletas de categoria de base de uma equipe de futsal do município de Uruguaiana-RS.

Variável	N	%
Quem prepara seus alimentos	20	100
Pais/responsáveis	20	100
Eles próprios		
Você acha que se alimenta bem?		
Sim	15	75
Não	5	25
Precisa mudar algo na sua alimentação?		
Sim	20	100
Não		
O que mudaria?		

Diminuir consumo de CHO	14	70
Diminuir consumo de LIP	4	20
Aumentar consumo de Frutas, legumes e verduras	2	10
Já recebeu orientação Nutricional		
Sim		
Não	20	100
Alimentação é importante para os treinos?		
Sim	20	100
Não		
Alimentos que dão ânimo para jogar		
Leite com achocolatado	8	40
Frutas	4	20
Refrigerantes	5	25
Não sabe	3	15

A tabela 3 aponta os dados dos perfis de treinamento físico, onde os atletas apresentam satisfação com o seu rendimento no futsal, porém a maioria acha que ainda pode melhorar e apresentam cansaço pós-treino.

Tabela 3. Satisfação com o treinamento de atletas de categoria de base de uma equipe de futsal do município de Uruguaiana-RS.

Variável	n	%
Satisfação com rendimento		
Satisfeito	20	100
Insatisfeito		
Acha que pode melhorar o rendimento		
Sim	14	70
Não	6	30
Presença de cansaço pós treino		
Sim	13	65
Não	7	35

O rendimento físico dos atletas foi observado em dois momentos, através do teste de aptidão aeróbica, e após fez-se a comparação para identificar a eficácia da intervenção da educação nutricional sobre o rendimento. Desta maneira os dados apresentam uma notável diferença entre o primeiro e o segundo teste, apontando uma melhora significativa ($p=0,012$) do rendimento dos atletas, conforme exposto na Tabela 5.

Tabela 4. Perfil de treinamento em relação ao rendimento físico de atletas da categoria de base de uma equipe de futsal do município de Uruguaiana-RS.

Variável	N	%	p
Aptidão aeróbica 1			
Fraco	2	10	
Regular	4	20	
Bom	2	10	
Muito bom	11	55	
Excelência	1	5	
Aptidão aeróbica 2			0,012
Fraco			

Regular	1	5
Bom	1	5
Muito bom	6	30
Excelência	12	60

4 DISCUSSÃO

A atividade física regular é associada com benefícios à saúde imediatos e em longo prazo tais como: controle do peso, melhora da capacidade cardiorrespiratória e bem-estar psicossocial (WILLIAMS et al., 2002; STARUSS, et al., 2001). Crianças ativas têm mais chances de virem a ser adultos ativos (TELAMA et al., 2005).

A educação física (uma matéria obrigatória da escola) é um facilitador de crescimento e desenvolvimento das crianças, os alunos são geralmente divididos em grupos ou por sexo, onde os meninos preferem sempre jogar futebol e segundo Louzada (2007) os meninos apresentam maior energia para gastar durante a aula. A idade dos participantes ideal para o desenvolvimento cardiovascular, respiratório, muscular, esquelético, cartilaginoso, endócrino e nutricional. A escolaridade mostrou que maioria dos atletas cursa o ensino fundamental, o que condiz com a idade que possuem.

Juntamente com a atividade física, avaliar as condições de saúde é de extrema necessidade para a evolução e bom condicionamento no esporte, e dentre eles, encontra-se as condições nutricionais. No esporte a preocupação com uma correta abordagem nutricional, que vise aprimorar o desempenho atlético, é fundamental, uma vez que uma boa nutrição oferece uma das condições básicas para performance, retardando a fadiga e otimizando o desempenho (FERREIRA, 2003).

A adequação do estado nutricional é importante para o desempenho e desenvolvimento do atleta, o perfil antropométrico pode servir como indicador de sucesso no futsal, pois este esporte exige muito do atleta, os exercícios são intermitentes e de intensidades variadas, fazendo com que necessite de maior flexibilidade e agilidade nas ações dos treinos ou no jogo. A população avaliada no presente estudo indica que sua amostra apresenta classificação do IMC como eutrofia. Dados semelhantes foram encontrados em outros estudos, que indicam a maioria dos participantes apresentarem eutrofia (DIAS e BONATTO, 2011; QUINTÃO et al., 2002; GOMES et al., 2015).

O estado nutricional pode ou não ser consequência de hábitos alimentares saudáveis ou inadequados. Braggion e colaboradores (2000) demonstram em seu estudo a percepção do próprio indivíduo, correlacionando aos hábitos alimentares, os participantes eutróficos, relatam o consumo de alimentos ricos em gorduras (frituras) e o participantes com sobrepeso consomem menos quantidade e mais calorias, seu consumo é repleto de alimentos ultraprocessados (salgados de pacote, bolachas recheadas, fast-food).

Sabe-se que um dos fatores responsáveis pela adequação nutricional é o hábito alimentar, onde é feito de escolhas e preferências. Dessa forma, as principais influências na ingestão e na escolha alimentar nos anos de desenvolvimento incluem o ambiente familiar e tendências sociais. Deste modo as escolhas alimentares podem ser influenciadas pelos alimentos ofertados a eles (SANTANA et al., 2015).

Tendo em vista a participação dos pais na escolha alimentar desde a primeira infância, vale salientar que a figura deles é um exemplo para o filho seguir e imitar (PONTES et al., 2009). Os achados demonstraram que os pais são fundamentais na preparação dos alimentos dos filhos, sendo que todos referem que os pais preparam suas refeições.

Para considerar que se tem uma boa alimentação, deve-se optar sempre por alimentos in natura, ou minimamente processados, sendo eles alimentos no qual utilizam sua forma natural (frutas, verduras, legumes) ou os que passam por processo de limpeza, retiradas de partes não comestíveis, secagem, dentre outros (arroz, feijão, macarrão, lentilha, carnes). Consumir com moderação os alimentos processados que são aqueles em que o alimento é fabricado por indústrias e é adicionado em sua composição sal, açúcar, ou outra substância de uso culinário (pães, queijos, presunto, milho em lata) e por fim, evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, que são as formulações industrializadas, onde é extraída parte de alimentos in natura ou sintetizados em laboratórios, também utilizam aditivos para tentar deixar gosto parecido com o natural. (BRASIL, 2014)

A educação nutricional e o conhecimento quanto à sua alimentação é de extrema relevância para a conscientização da qualidade alimentar. Neste contexto, faz-se essencial o entendimento dos adolescentes sobre sua alimentação para que estratégias possam ser pensadas a fim de garantir um melhor rendimento. Sabendo que os atletas nunca haviam recebido orientações nutricionais, o acompanhamento nutricional é de suma importância para o desempenho esportivo, a fim de aplicar os princípios da nutrição, com uma alimentação adequada para cada atleta e o desenvolvimento de educações nutricionais efetivas. (BASSIT e MALVERDI, 1998)

Ainda, a totalidade referiu nunca ter recebido orientações nutricionais através de um nutricionista, ou de qualquer outro profissional na área da saúde, mas todos julgaram que a alimentação é importante para o rendimento nos treinos, pois relataram interesse em saber quais os nutrientes essenciais para reduzir o cansaço, que a alimentação está ligada a tantos benefícios para o nosso corpo, desenvolvimento e rendimento. Observa-se ainda hoje um

elevado grau de desinformação sobre a correta alimentação para atletas, mesmo com o aumento do interesse em nutrição esportiva (SILVA, et al, 2009).

Estudos demonstram a importância da nutrição em nossas vidas, e no futsal os atletas da AEU devem ser orientados sobre a seriedade da adequação nutricional para uma melhor qualidade de vida e desempenho esportiva (PONTES et al.,2006). A falta de informações nutricionais, podem gerar hábitos errôneos quanto a alimentação. A nutrição é fundamental para evitar riscos de doenças crônicas não transmissíveis, provindos de alimentação inadequada. (ALVES, et al., 2009).

Os relatos da falta de orientação nutricional podem estar refletindo gravemente nas escolhas alimentares dos atletas, pois, identificou-se no questionamento sobre alimentos que dão ânimo para jogar e as respostas foram alimentos ricamente calóricos e ultraprocessados, como achocolatado e refrigerantes. Questionando os atletas sobre este consumo, eles relatam que preparam os lanches antes dos treinos, portanto a praticidade de alimentos prontos convém para que não percam tanto tempo para sair de casa e encontrar os colegas no jogo. O que aconteceu no estudo de Martins (2017), onde os pais influenciam na praticidade de não precisar ou então, não saber cozinhar, logo o adolescente acaba por pegar como exemplo o consumo prático de alimentos já prontos.

Sendo assim, após os questionamentos sobre conhecimento alimentar e perfil de escolhas, grande parte dos atletas responderam que se alimentam bem, mas a totalidade acredita que pode mudar algo em sua alimentação, o que faz pensar que pelos atletas não apresentarem noções nutricionais, ou por não ter acompanhamento nutricional, consideram que alimentos ultraprocessados são essenciais para o desempenho esportivo.

Andrade e colaboradores, (2003) realizaram um estudo no qual compararam a alimentação de adolescentes com e sem sobrepeso, indicando que o consumo de alimentos com alta densidade calórica é mais consumido por indivíduos sem sobrepeso, ou seja, a maioria dos adolescentes eutróficos consumiam mais alimentos gordurosos ou ricos em açúcares. Já Pontes e colaboradores, (2009) se refere ao fato do marketing influenciar nas escolhas alimentares, pois as vezes imagens de tais alimentos veiculados em propagandas televisivas por exemplo, indicam o consumo de fontes de gordura, açúcares, ricos em sódio, ou seja, sendo uma maneira de expor o produto, sem apresentar os ingredientes que realmente foram utilizados para a produção do alimento.

Estudo de Fernandes e colaboradores, (2009) mostrou que a maioria dos avaliados consumia cereais, pães, leite, carnes, doces e refrigerantes diariamente, e sabe-se que o

consumo desses alimentos está relacionado com a obesidade. Segundo Sousa (2006), o carboidrato é o macronutriente principal como fonte de energia na execução da atividade física e a baixa da ingestão deste macronutriente pode comprometer o desempenho físico do atleta.

A nutrição esportiva adequada do atleta auxilia no suporte nutricional necessário para o gasto energético com a finalidade de desempenhar o máximo de seu potencial em treinos e jogos, a prática regular da atividade física melhora a habilidade do organismo em utilizar nutrientes (NABHOLZ, 2007).

A satisfação dos atletas com seu rendimento se dá pela motivação dos pais, (pois na infância este incentivo é de suma importância para a persistência e confiança dos pais em seu filho no dado esporte) ou do próprio indivíduo de ser esportista, de estar em movimento e praticar o esporte mais prazeroso para os meninos que é o futsal.

Destaca-se que todos os atletas do estudo referem sentir-se satisfeitos com o seu rendimento, no entanto mais que a metade acha que pode melhorar este rendimento, as melhorias mais citadas para que isso ocorra é de modificar seus hábitos pessoais e alimentares. A liderança do técnico poderia influenciar para um melhor rendimento tanto pessoal, quanto no grupo em si, com o apoio e ensinamentos de táticas no jogo. (NUÑES et al., 2008; FONSECA E STELA, 2016).

A alimentação antes do treino deve conter alimentos fonte de carboidratos com índice glicêmico baixo, para evitar desconforto gastrointestinal ou sensação de fome durante o exercício, a fim de fornecer ao jogador energia necessária para a partida de futsal, isto é, a contribuição energética vai depender da duração e intensidade do exercício, evitando o cansaço precoce proposto por alimentos de alto índice glicêmico. (CAVALI et al., 2018)

Acredita-se que o cansaço expresso pelos atletas no pós-treino seja normal, o treino é de uma hora e meia a duas horas, sendo que no futsal se exige um esforço físico alto, pois o atleta necessita de grande concentração para dribles e passes, o preparo físico para correr de um lado ao outro na quadra, ou seja, tanto no ataque quanto na defesa. Segundo Tobias e colaboradores (2016), o cansaço é um dos fatores no qual crianças e adolescentes desistem do futsal, por falta de preparo físico, falta de apoio dos pais ou técnico, dentre outros fatores.

Uma das soluções para a diminuição do cansaço é a mudança do hábito alimentar, e para isso, faz-se necessário uma intervenção de educação nutricional. Os benefícios propostos pelas atividades de educação alimentar e nutricional para praticantes de atividade física tem a finalidade de possibilitar que o indivíduo tenha a consciência e a responsabilidade pelos seus

atos relacionados à alimentação (KOPS et al., 2013). Como se pode perceber, a maioria dos participantes do estudo estão com boa aceitabilidade a estas mudanças e adaptações, bem como de reeducação de hábitos e práticas alimentares.

De maneira geral, a intervenção nutricional através do diagnóstico do consumo alimentar inadequado, repleto de calorias vazias, as quais não auxiliam na obtenção de energia e gerava um cansaço precoce (RODRIGUES et al., 2016). Através de algumas mudanças na alimentação, grande parte dos atletas revelam ter notado diferença na redução do cansaço, pois começaram a optar por preparações com maior complexidade, que aumentavam a saciedade e uma disposição maior.

Ainda, é importante observar que as avaliações de auto percepção mostraram que os atletas, em sua maioria, referem que as mudanças no estilo alimentar tiveram reflexos positivos no seu rendimento e na diminuição do cansaço e fadiga pós treino. Ainda, 90% identificou a importância do auxílio dos pais neste processo, onde houve uma maior oferta de alimentos saudáveis e uma diminuição de acesso aos alimentos ultrarocessados.

No que diz respeito ao teste de aptidão física, através de uma corrida de 6 minutos, proposto por Gaya e colaboradores (2015), para verificar o rendimento dos atletas, pode-se perceber que os participantes apresentaram uma melhora significativa entre um teste e outro. Onde no primeiro teste a maioria dos resultados foi muito bom e no segundo os atletas conseguiram chegar a excelência.

Conforme o estudo apresentado por Lorenzi (2006), os dados apresentam-se dentro das classificações padrões, e os valores mínimos e máximos do estudo se equivalem ao primeiro teste e o segundo teste apresentam valores maiores, indicando que a educação nutricional foi de suma importância para a melhora no rendimento dos atletas.

De acordo com Wolinsky e Hickson (2002) a nutrição é um dos fatores que podem aperfeiçoar o desempenho atlético, já que uma alimentação bem equilibrada pode reduzir a fadiga, o que permite um maior tempo de treinamento ou que o atleta se recupere mais rapidamente entre as séries, além de aumentar as reservas de energia e reduzir a possibilidade de contrair enfermidades. Desta forma, por meio de orientações específicas sobre alimentação é possível preparar o organismo para o esforço, com o fornecimento dos nutrientes necessários que variam de acordo com o tipo de exercício e o objetivo que se pretende alcançar, como por exemplo perda de peso ou ganho de massa muscular (ROSSI E TIRAPÉGUI, 2000).

Vale ressaltar que este estudo se soma àqueles que adotam estratégias eficazes e viáveis em Saúde Pública, que podem ser desenvolvidas no âmbito dos serviços de saúde. E manifesta a importância na redução do consumo de alimentos considerados de risco, evidenciando a falta de evolução de atletas mirins na atividade física. Como vivenciado no presente estudo, constata-se e acredita-se que uma intervenção possa funcionar positivamente na reversão da tendência de aumento da prevalência do excesso de peso e da obesidade, prevenindo suas consequências nesta faixa etária, através de um modelo de alimentação saudável, bem como, da idealização de alimentos corretos para cada momento do treino.

Dentre as limitações deste estudo, estão: a amostra muito reduzida, dificuldade de abordagem em relação às intervenções, dificuldade para que os jovens seguissem as recomendações e pudessem ter hábitos alimentares mais saudáveis.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através dos dados encontrados nesta pesquisa, identificou-se que o perfil antropométrico estava adequado, porém a alimentação dos atletas estava inadequada, com alto consumo de alimentos industrializados e ricos em gorduras e açúcares (frituras, doces, bolachas recheadas, achocolatados, salgados de pacote).

Fica evidenciado que a educação nutricional auxiliou em uma melhora significativa sobre o rendimento dos atletas, praticantes de futsal da AEU. A nutrição está associada a vários fatores do nosso dia-a-dia, no presente estudo esteve presente no rendimento, no desenvolvimento e desempenho esportivo, nos hábitos alimentares.

Esses dados apontam à necessidade de adequar a alimentação desses indivíduos, através de atividades de educação alimentar e nutricional, com o nutricionista, os adolescentes estão na fase de mudanças (corpo, voz, sistema ósseo, muscular). Uma alimentação inadequada pode ser prejudicial ao desempenho no esporte.

Uma vez que mudanças de comportamento são complexas, principalmente ao se levar em conta questões alimentares de adolescentes, que se expressam em uma rede de significados sociais, culturais e emocionais. Além disso, essas estratégias devem ser implementadas de maneira continuada, com ênfase em atividades educativas, visando à conscientização dos envolvidos, e continuamente avaliada, para permitir adequações e adaptações que resultem de fato em mudanças positivas no estilo de vida.

REFERÊNCIAS

ALVES, L.; MELO, D.H.C.; MELO, J.F. **Análise do conhecimento nutricional de adolescentes, pré e pós atividade educativa.** Uberlândia, 2009.

ANDRADE, R.G.; PEREIRA, R.A.; SICHIERI, R. Consumo alimentar de adolescentes com e sem sobrepeso do Município do Rio de Janeiro. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 2003.

BARBOSA, V. L. P. **Prevenção da obesidade na infância e na adolescência: exercício, nutrição e psicologia.** Barueri: Manole, 2004.

BASSIT, R.A.; MALVERIDI, M.A. Avaliação nutricional de triatletas. São Paulo: **Revista Paulista de Educação Física**, 1998.

BRAGGION, G.F.; MATSUDO, S.M.M.; MATSUDO, V.K.R. Consumo alimentar, atividade física e percepção da aparência corporal em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar Para a População Brasileira.** 2ed, Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CAVALI, A.; Scalabrini, B.; CARVALHO, C.E.; SILVA, L.A.; BORGES, K.A.; ALVARENGA, M.L. Avaliação do consumo alimentar pré-treino de jogadores de futebol Society. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo. v.10. n.36. p.3-10. Jan./Fev./Mar./Abril. 2018.

COORDENAÇÃO GERAL DA POLÍTICA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO-CGPAN. Ministério da Saúde. **Alimentação saudável para adolescentes e maiores de 60.** Maio de 2010. Online. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/206_alimentacao_saudavel_adolescente.html

DIAS, S.X.; BONATTO, S. Composição corporal e perfil dietético de adolescentes atletas de voleibol da Universidade de Caxias do Sul-RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, 2011.

FERNANDES, P.S.; BERNARDO, C.O.; CAMPOS, R.M.M.B.; VASCONCELOS, F.O.G. Avaliação do efeito da educação nutricional na prevalência de sobrepeso/obesidade e no

consumo alimentar de escolares do ensino fundamental. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, 2009.

FERREIRA, A.M.D.; BARBOSA, P.E.B.; CEDDIA, R.B. A influência da suplementação de triglicérides de cadeia média no desempenho em exercícios de ultra-resistência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.9, v.6 – Nov/Dez, 2003.

FONSECA, G.M.M.; STELA, E.S. A influência parental na participação dos filhos no futsal competitivo. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo. v.8. n.28. p.3-12. Jan/Fev/Mar/Abr. 2016.

GAYA, A.; LEMOS, A.; GAYA, A.; TEIXEIRA, D.; PINHEIRO, E.; MOREIRA, R. **Manual de testes e avaliação**. Manual do Projeto Esporte Brasil, 2015.

GOMES, J.S.; SCHMIDT, M.; BIESEK, S. Avaliação do perfil antropométrico e consumo alimentar adolescentes jogadores de futsal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 9. n. 53. p.463-470. Set./Out. 2015

KOPS, N.L.; ZYS, J.; RAMOS, M. Educação alimentar e nutricional da teoria à prática: um relato de experiência. **Revista Ciência & Saúde**, Porto Alegre, v. 6, n. 2, p. 135-140, mai./ago. 2013

LORENZI, T.C. **Teste de Corrida/Caminhada de 6 e 9 minutos**: Validação e Determinantes Metabólicos em Crianças e Adolescentes. Porto Alegre, 2006.

LOUZADA, M.; VOTRE, S.; DEVIDE, F. Representações de docentes acerca da distribuição dos alunos por sexo nas aulas de educação física. **Revista Brasileira de Ciências e Esporte**, Campinas, v. 28, n. 2, p. 55-68, jan. 2007

MACEDO, I.C.; CERVATO, A.M.; GAMBARDELLA, A.M. Estratégia de capacitação em educação nutricional para professores de educação infantil. **Nutrição Brasil**, Rio de Janeiro. v. 7, n. 1, p. 10-17, 2008

MARTINS, C.A. A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar. **Nutrição em Saúde Pública**, São Paulo, 2017.

MENDES, R.; BAESEN, R. Análise da percepção da qualidade de vida dos jogadores de futebol da categoria juvenil do Blumenau Esporte Clube-SC. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**. São Paulo. v. 8, n. 28, p. 59-67. Jan/Fev/Mar/Abr. 2016.

MULLER, C.M.; ALVES, C.P.; ROSTIROLLA, L.; NAVARRO, A.C.; NAVARRO, F. Avaliação do estado nutricional de jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo v. 1, n. 1, p. 30-39, Jan/Fev, 2007.

NABHOLZ, T.V. **Nutrição esportiva**: aspectos relacionados à suplementação nutricional. São Paulo: Sarvier, 2007.

NUÑES, P.R.M.; PICADA, H.F.S.L.; SCHULZ, S.T.; HABITANTE, C.A.; SILVA, J.V.P. Motivos que levam adolescentes a praticarem futsal. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, 2008.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – OMS. **Growth reference data for 5-19 years**. 2007. Disponível em: http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_ag e/en/index.html. Acesso em: 8 de agosto de 2018.

PANZA, V.P.; COELHO, M.S.P.H.; PIETRO, P.F.D.; ASSIS, M.A.A.; VASCONCELOS, F.A.G. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. **Revista de Nutrição**. v. 20. n. 6, 2007.

PONTES, L.M.; SOUSA, M. S.C.; LIMA, R.T. Perfil dietético, estado nutricional e prevalência de obesidade centralizada em praticantes de futebol recreativo. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**. V.12, n.4, Jul/Ago, 2006.

PONTES, T.E.; COSTA, T.F.; MARUM, A.B.R.F.; BRASIL, A.L.D.; TADDEI, J.A.A.C. Orientação nutricional de crianças e adolescentes e os novos padrões de consumo: propagandas, embalagens e rótulos. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, 2009.

QUINTÃO, D.F.; OLIVEIRA, G.C.; SILVA, S.A.; MARINS, J.C.B. Estado nutricional e perfil alimentar de atletas de futsal de diferentes cidades do interior de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Futebol**, 2002.

RAMOS, F.P.; SANTOS, L.A.S.; REIS, A.B.C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro. Nov. 2013.

RODRIGUES, B.; SPULDARO, L.I.; BIESEL, S. Intervenção nutricional em atletas adolescentes praticantes de futsal de uma associação atlética de Curitiba-PR. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 10, n. 56, p.126-135, mar./abr., 2016

ROSSI, L.; TIRAPEGUI, J.O. Aminoácidos: bases atuais para sua suplementação na atividade física. **Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas**, v.36, n.1, p.37-51, 2000.
SANTANA, M. K. L.; OLIVEIRA, C. M.; CLEMENTE, H.A. Influência da publicidade de alimentos direcionada ao público infantil na formação de hábitos alimentares. **Revista Uni-Rn**, Natal, v.14, n. 1/2, p. 125-136, 2015.

SILVA, A.S.B; et al . Comportamento alimentar inadequado de atletas. **Lecturas Educación Física y Deportes**, v. 13, p.1-1. 2009.

SOUSA, E.F. **Avaliação Nutricional de Adolescentes Fisicamente Ativos do Distrito Federal. Brasília**, 2006.

SOUZA, E. R., Alimentação Saudável na Infância. **Monografia** (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

TELAMA, R.; YANG, X.; VIKARI, J.; VÄLIMÄKI, I.; WANNE, O.; RAITAKARI, O. Physical Activity from Childhood to Adulthood. A 21-Year Tracking Study. **Am J Prev Med**, 2005.

TOBIAS, W.O.; CAZELLA, R.D.; RIBEIRO, D.A. Fatores relacionados à desistência da prática do futsal em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo. v.8. n.29. p.181-189. Maio/Jun./Jul./Ago. 2016.

TOLONI, M.H.A., LONGO-SILVA, G., GOULART, R.M.M., TADDEI, J.A.A.C. Introdução de alimentos industrializados e de alimentos de uso tradicional na dieta de crianças de creches públicas no município de São Paulo. **Revista Nutrição**. v. 24, n. 1, p. 61-70, 2011.

VIANA, V.; SINDE, S. O comportamento alimentar em crianças: estudo de validação de um questionário numa amostra portuguesa. **Revista Análise Psicológica**. v. 1, n. 26, p. 111-200, 2008.

WILLIAMS, C.L.; HAYMAN, L.L.; DANIELS, S.R.; ROBINSON, T.N.; STEINBERGER, J.; PARIDON, S.; BAZZARRE, T. Cardiovascular health in childhood: a statement for health professionals from the committee on atherosclerosis, hypertension, and obesity in the young (AHOY) of the Council on Cardiovascular Disease in the Youth, **American Heart Association**. Circulation 2002.

WOLINSKY, I.; HICKSON J.F. **Nutrição no exercício e no esporte**. São Paulo: Roca, 2002.

APÊNDICES

APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO

	QUESTIONÁRIO
IDADE (anos)	_____
PESO (kg)	_____
ALTURA (cm)	_____
IMC (kg/m²)	_____
CLASSIFICAÇÃO IMC:	_____
IDADE DOS PAIS (anos)	Pai _____ Mãe _____
ESCOLARIDADE (anos)	_____
RESIDE COM:	<input type="checkbox"/> Pai <input type="checkbox"/> Mãe <input type="checkbox"/> Responsável
OS PAIS ACOMPANHAM OS TREINOS?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
COM QUE FREQUÊNCIA?	<input type="checkbox"/> Sempre <input type="checkbox"/> Às vezes
QUEM PREPARA AS ALIMENTAÇÕES	_____
VOCÊ ACHA QUE SE ALIMENTA BEM?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
VOCÊ ACHA QUE DEVE MUDAR ALGO NA SUA ALIEMNTAÇÃO?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
SE SIM, O QUE?	_____
JÁ RECEBEU ALGUMA ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
SE SIM, DE QUEM?	_____
A ALIMENTAÇÃO É IMPORTANTE PARA O RENDIMENTO NO FUTSAL	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
QUAIS ALIMENTOS TE AJUDAM A TER ANIMO PARA JOGAR?	_____ _____
VOCÊ ESTÁ SATISFEITO COM SEU RENDIMENTO NO FUTSAL?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
SE NÃO, PORQUE?	_____

ACHA QUE PODE MELHORAR SEU RENDIMENTO?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
SENTE-SE CANSADO DURANTE O JOGO	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
SENTE-SE CANSADO DEPOIS DO TREINO	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
SENTE FOME ANTES E DEPOIS DO TREINO	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Antes <input type="checkbox"/> Depois
QUAIS ALIMENTOS VOCÊ COME ANTES DO TREINO?	<hr/>
QUAIS ALIMENTOS VOCÊ COME DEPOIS DO TREINO	<hr/>

APÊNDICE 2

TERMO DE ASSENTIMENTO

Você está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) da pesquisa intitulada **Alimentação x rendimento: uma avaliação antes e depois da educação nutricional de praticantes de futsal profissional em um município no interior do Rio Grande do Sul**, que tem por objetivo avaliar o consumo alimentar relacionado ao rendimento de atletas de futsal infantil, antes e depois da educação nutricional. Por meio deste documento e a qualquer hora, você poderá solicitar esclarecimentos adicionais sobre o estudo a qualquer aspecto que desejar, pessoalmente com a pesquisadora ou pelo telefone, podendo ligar para o número: (55) 99669-2818, nome: Vitória Verçosa Urquiza. Também poderá interromper a sua participação a qualquer momento, sem sofrer qualquer tipo de penalidade ou prejuízo.

No caso de você aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, em duas vias, uma que ficará com você, outra com a pesquisadora.

Para participar da pesquisa, será necessário que você responda a um questionário composto de perguntas que abordam informações socioeconômicas e sociodemográficas, além de informações sobre seu consumo e dia-a-dia, atividades de educação nutricional e para avaliar seu rendimento no esporte.

Para participar deste estudo, você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. As pesquisadoras garantem que você terá seu nome e sua identidade mantidos em sigilo que nenhum dado sobre sua pessoa ou sua família será divulgado. Os dados sobre a pesquisa serão armazenados pelas pesquisadoras responsáveis e os resultados poderão ser divulgados em relatórios e publicações científicas.

Eu, _____, fui informado(a) dos objetivos do presente estudo de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e o meu responsável poderá modificar a decisão de participar se assim o desejar. Tendo o consentimento do meu responsável já assinado, declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo assentimento e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

Itaqui/RS, ____ de _____ de _____.

APÊNDICE 3

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O seu filho esta sendo convidado(a) para participar como voluntário(a) da pesquisa intitulada **Alimentação x rendimento: uma avaliação antes e depois da educação nutricional de praticantes de futsal profissional em um município no interior do rio grande do sul**, que tem por objetivo avaliar o consumo alimentar relacionado ao rendimento de atletas de futsal infantil, antes e depois da educação nutricional. Por meio deste documento e a qualquer hora, você poderá solicitar esclarecimentos adicionais sobre o estudo a qualquer aspecto que desejar, pessoalmente com a pesquisadora ou pelo telefone, podendo ligar para o número: **(55) 99669-2818**, nome: **Vitória Verçosa Urquiza**. Também poderá interromper a sua participação a qualquer momento, sem sofrer qualquer tipo de penalidade ou prejuízo.

No caso do senhor(a) permitir que seu filho faça parte do estudo, assine ao final deste documento, em duas vias, uma que ficará com o senhor(a), outra com a pesquisadora.

Para participar da pesquisa, será necessário que seu filho responda a um questionário composto de perguntas que abordam informações socioeconômicas e sociodemográficos, além de informações sobre seu consumo e dia-a-dia, atividades de educação nutricional e para avaliar seu rendimento no esporte.

Para participar deste estudo, o seu filho não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. A pesquisadora garante que seu filho terá seu nome e sua identidade mantidos em sigilo que nenhum dado sobre sua pessoa ou sua família será divulgado. Os dados sobre a pesquisa serão armazenados pelas pesquisadoras responsáveis e os resultados poderão ser divulgados em relatórios e publicações científicas.

Eu, _____ (nome completo), fui informado(a) dos objetivos da pesquisa de maneira clara e detalhada. Estou ciente de que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e/ou retirar meu consentimento, se assim desejar. Também fui esclarecido sobre a garantia de meu filho não será identificado quando a divulgação dos resultados e que as informações obtidas serão utilizadas apenas para fins científicos vinculados ao presente projeto de pesquisa. Sendo assim, livremente, permito que meu filho _____ (nome completo) participe da pesquisa **Alimentação x rendimento: uma avaliação antes e depois da educação nutricional de praticantes de futsal profissional em um município no interior do Rio Grande do Sul**

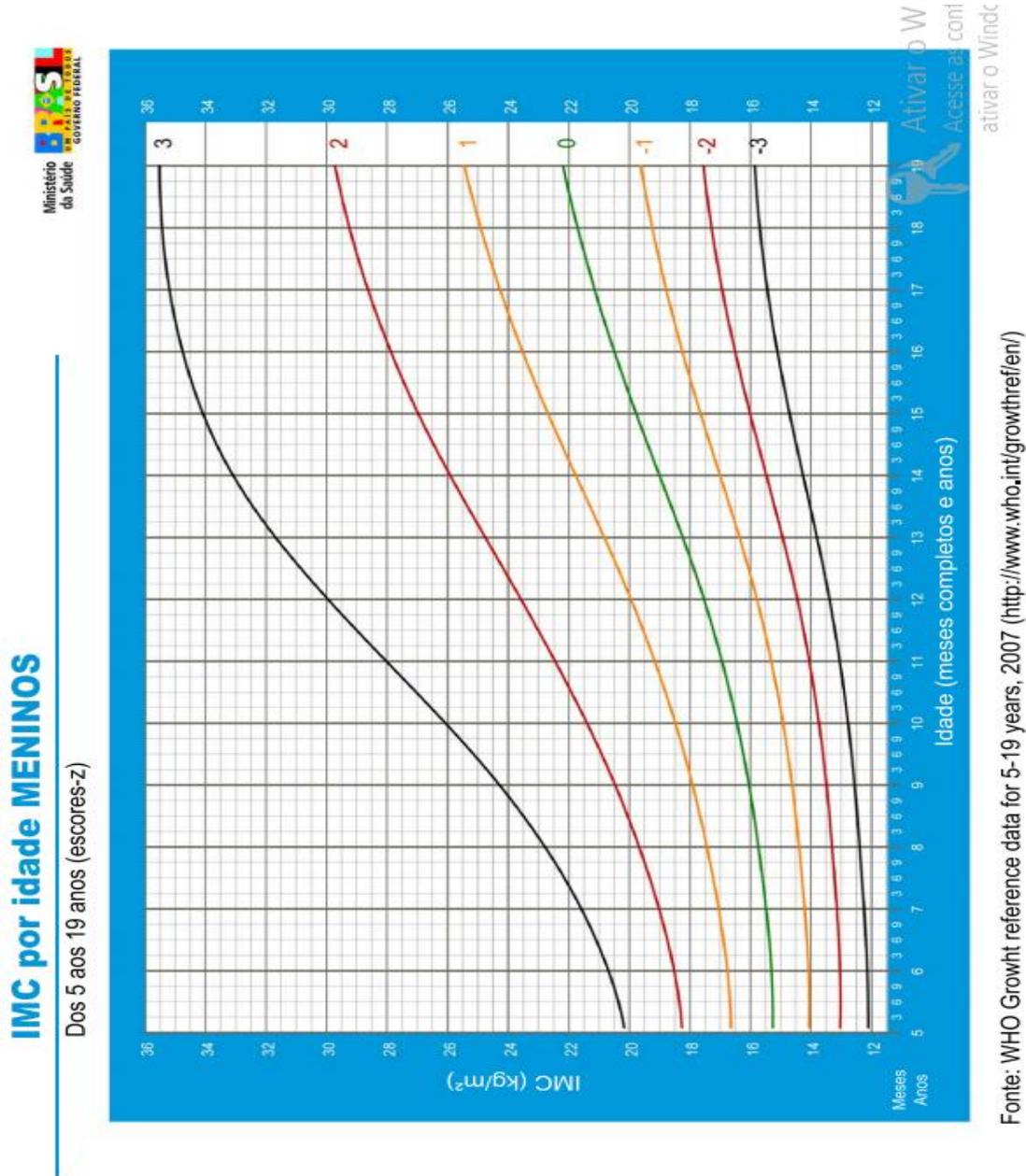
Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisado

Itaqui/RS, ____ de _____ de 2017.

ANEXOS

ANEXO 1 – GRÁFICO IMC POR IDADE



Fonte: OMS, 2007.

ANEXO 2 – QUADRO DE CLASSIFICAÇÃO DO TESTE DE CORRIDA/CAMINHADA D 6 MINUTOS

Teste de resistência (6 minutos)						
Sexo (MASC)	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M.Bom	Excelência
MASCULINO	6	< 690	690 - 740	741 - 780	781 - 878	>=879
	7	< 735	735 - 785	786 - 824	825 - 923	>=924
	8	< 773	773 - 825	826 - 878	879 - 1009	>=1010
	9	< 845	845 - 899	900 - 965	966 - 1096	>=1097
	10	< 880	880 - 941	942 - 1009	1010 - 1157	>=1158
	11	< 915	915 - 977	978 - 1049	1050 - 1189	>=1190
	12	< 965	965 - 1029	1030 - 1109	1100 - 1254	>=1255
	13	< 983	983 - 1082	1083 - 1158	1159 - 1319	>=1320
	14	< 1068	1068 - 1134	1135 - 1209	1210 - 1371	>=1372
	15	< 1120	1120 - 1186	1187 - 1261	1262 - 1434	>=1435
	16	< 1150	1150 - 1219	1220 - 1288	1289 - 1504	>=1505
	17	< 1156	1156 - 1219	1220 - 1288	1289 - 1505	>=1506

Fonte: Manual de testes e avaliação (GAYA, et al., 2015)

ANEXO 3 – 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA ADOLESCENTES

Alimentação Saudável para adolescentes

1. Para manter, perder ou ganhar peso, procure a orientação de um profissional de saúde.
2. Se alimente 5 ou 6 vezes ao dia. Coma no café da manhã, almoço, jantar e faça lanches saudáveis nos intervalos.
3. Tente comer menos salgadinho de pacote, refrigerantes, biscoitos recheados, lanches de fast-food, alimentos de preparo instantâneo, doces e sorvetes.
4. Escolha frutas, verduras e legumes de sua preferência.
5. Tente comer feijão todos os dias.
6. Procure comer arroz, massas e pães todos os dias!
7. Procure tomar leite e/ou derivados todos os dias.
8. Evite o consumo de bebidas alcoólicas.
9. Movimente-se! Não fique horas em frente à TV ou computador.
10. Escolha alimentos saudáveis nos lanches da escola e nos momentos de lazer.

Fonte: CGPAN, 2010.