

CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNDAÇÃO ASSIS GURGACZ
DANIELI RUTH DA SILVA

**AVALIAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR EM ATLETAS DE HANDEBOL
FEMININO DO MUNICÍPIO DE CASCAVEL - PR**

CASCAVEL
2017

**CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNDAÇÃO ASSIS GURGACZ
DANIELI RUTH DA SILVA**

**AVALIAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR EM ATLETAS DE HANDEBOL
FEMININO DO MUNICÍPIO DE CASCAVEL - PR**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado como requisito para
obtenção do título de Bacharel
em nutrição pelo Centro
Universitário Fundação Assis
Gurgacz.

**Professora Orientadora: Thais
Mariotto Cezar**

**CASCAVEL
2017**

CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNDAÇÃO ASSIS GURGACZ

DANIELI RUTH DA SILVA

**AVALIAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR EM ATLETAS DE HANDEBOL
FEMININO DO MUNICÍPIO DE CASCAVEL - PR**

Trabalho apresentado no Curso de Nutrição do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição, sob a orientação da Professora Thais Mariotto Cezar.

BANCA EXAMINADORA

Orientadora Prof. Thais Mariotto Cezar
Mestre em Sistemas agroindustriais
UNIOESTE

Banca Examinadora

Banca Examinadora

**CASCAVEL
2017**

AVALIAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR EM ATLETAS DE HANDEBOL FEMININO DO MUNICÍPIO DE CASCAVEL - PR

SILVA, Danieli Ruth¹
MARIOTTO CEZAR, Thais²

RESUMO

Introdução: É evidente a importância da nutrição esportiva para o desempenho, assim como o interesse dos atletas em relação à dieta alimentar adequada. O esporte pode atingir melhores resultados quando associado à nutrição. A dieta de atletas tem influência direta na saúde, controle de peso e composição corporal desses indivíduos, além de aumentar o rendimento nos treinos e os resultados em competições. **Objetivo:** Avaliar o perfil nutricional de atletas de acordo com seus hábitos alimentares. **Métodos:** A população estudada foi constituída por 24 atletas, do sexo feminino, com idade a partir de 14 anos. Atletas da modalidade de handebol pertencentes à secretaria de esportes do município de Cascavel, Paraná. Após as atletas aceitarem participar da pesquisa, foram entregues os termos, em seguida foram aplicados os questionários, sendo eles o questionário sócio-demográfico e anamnese nutricional, questionário para caracterização do atleta, seguido de avaliação do hábito alimentar e dieta e questionário de frequência de consumo alimentar (QFCA). **Resultados:** Através dos dados coletados foi possível observar que o consumo alimentar das atletas não é adequado, quando questionado sobre como as atletas avaliam sua alimentação, 70,8% responderam regular, 16,8 % ruim e 12,6 % boa. A maioria das atletas, 66,7% nunca fez acompanhamento nutricional, 58,4 % das atletas relataram que seu apetite aumentou, 33,3% disseram não ter notado mudança de apetite recente e 8,4 % relataram diminuição no apetite. **Conclusão:** Considerando a caracterização das atletas de acordo com seus hábitos, é possível perceber inadequação de sua alimentação, associando o fato de seu rendimento e desempenho esportivo estar muito ligado à alimentação, nota-se a grande importância de acompanhamento nutricional.

Palavras-Chave: Consumo alimentar; perfil nutricional; nutrição; atletas.

1. INTRODUÇÃO

A nutrição é uma importante ferramenta dentro da prática de esportes, quando bem utilizada promove a manutenção da saúde do atleta. A ingestão insuficiente de nutrientes obtidos através da alimentação pode acarretar perda de massa muscular,

¹ Acadêmica do curso de nutrição do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz, Cascavel, PR.

² Nutricionista. Docente do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz. Mestre em sistemas Agroindustriais – UNIOESTE.

maior incidência de lesões, dentre diversas complicações, comprometendo o treinamento e queda do desempenho esportivo. Tanto para esportistas como para atletas, uma alimentação adequada é essencial para suprir suas necessidades fisiológicas e a demanda energética requerida pelo exercício, importantes também para o rendimento físico e desempenho esportivo (PANZA *et al.*, 2014).

O conhecimento nutricional é um componente importante da formação dos hábitos alimentares (DATTILO, 2009).

O esporte pode atingir melhores resultados quando associado à nutrição. A dieta de atletas tem influência direta na saúde, controle de peso e composição corporal desses indivíduos, além de aumentar o rendimento nos treinos e os resultados em competições. Portanto, para que o atleta adquira maior rendimento no esporte, ele deve adotar hábitos alimentares saudáveis e possuir uma alimentação adequada, composta por nutrientes essenciais para sua saúde e desempenho físico e esportivo (COSTA, 2009).

As recomendações nutricionais variam para cada tipo de exercício, não sendo aplicadas de forma geral para um grupo de atletas ou praticantes de atividade física e sim, individualmente, pois cada indivíduo apresenta necessidades energéticas variadas, de acordo com a intensidade e duração do exercício aos quais são submetidos (PANZA *et al.* 2007).

As demandas energéticas dos treinamentos e competições, juntamente com as atividades e rotina do atleta, como estudo ou trabalho, podem exercer grande influência nos seus hábitos alimentares. Sendo assim, os aspectos como, rotina, duração e intensidade da pratica esportiva devem ser observados, juntamente à necessidade de controle do peso corporal, dentre outros. Sendo assim, o conhecimento do padrão de treinamento e hábito alimentar do atleta permite identificar os fatores que podem limitar o seu consumo dietético (PANZA *et al.*, 2007).

É evidente a importância da nutrição esportiva para o desempenho, assim como o interesse dos atletas em relação a uma alimentação adequada. Este trabalho procura avaliar o perfil nutricional de atletas de acordo com seus hábitos alimentares.

Deste modo, o objetivo deste estudo foi avaliar o perfil nutricional de atletas de acordo com seus hábitos alimentares, através dos questionários e descrever qual o perfil nutricional de atletas da modalidade de handebol do município de Cascavel - PR.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Esta pesquisa, de caráter quantitativo e descritivo, foi realizada entre os meses de fevereiro a abril/2017, sendo a coleta de dados da equipe adulta realizada em uma academia de Crossfit, local onde as atletas realizam treinamento físico, localizada no município de Cascavel – PR. Já a coleta de dados da equipe juvenil foi realizada na residência das mesmas, local onde residem todas as atletas que vêm de outras cidades para jogar, representando o município em competições no decorrer do ano.

A população estudada foi constituída por 24 atletas, do sexo feminino, com idade de 14 à 31 anos. Atletas da modalidade de handebol pertencentes à secretaria de esportes do município de Cascavel, Paraná.

Foram incluídas na pesquisa as atletas que aceitaram participar da pesquisa por meio da assinatura do Termo de Assentimento (APÊNDICE 5) pelo técnico responsável, e atletas acima de 18 anos por meio da assinatura do TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) (APÊNDICE 4). O projeto foi enviado ao Comitê de ética em pesquisa com seres humanos e foi aprovado pelo parecer número CAAE: 64419716.4.0000.5219.

Após os termos estarem devidamente assinados, foram aplicados os questionários, sendo eles: o questionário sóciodemográfico e anamnese nutricional (APÊNDICE 1), através do mesmo foram coletadas informações de hábito alimentar, restrição alimentar e informações sóciodemográficas por meio de entrevista e preenchimento do questionário.

Em seguida foi passado o questionário para caracterização do atleta (APÊNDICE 2), contendo identificação e descrição geral do atleta: questões referentes ao sexo, escolaridade, estado civil, data de nascimento e cidade onde reside. Seguido de avaliação do hábito alimentar e dieta: contendo questões sobre auto avaliação da alimentação, acompanhamento profissional, alteração de apetite recente e dispêndio energético. Para investigar o consumo alimentar habitual das atletas e aumentar a exatidão da avaliação nutricional, foi utilizado o Questionário de Frequência de Consumo Alimentar (QFCA) (APÊNDICE 3) utilizado em diversos estudos com atletas associados a outros inquéritos nutricionais. Sendo assim possível avaliar as atletas de acordo com seus hábitos alimentares e descrever qual o perfil nutricional das atletas da modalidade de handebol do município de Cascavel - PR.

Após os dados serem coletados, foram tabulados em planilhas do Microsoft Office Excel 2007.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 24 atletas do sexo feminino da modalidade de handebol, sendo elas 12 da categoria adulto e 12 adolescentes da categoria juvenil, com idades entre 14 e 31 anos. Ambas as equipes treinam de 5 a 6 vezes por semana durante 2h 30m e já pratica a modalidade a mais de 3 anos.

Os dados em relação à idade e ingestão de suplemento estão expressos na tabela 1. Dentre as atletas que ingerem algum tipo de suplemento 91,7% tem idade de 14 à 17 anos, correspondendo quase a totalidade da equipe juvenil, quanto ao tipo de suplemento utilizado relataram fazer uso de creatina, já as que não ingerem nenhum tipo de suplemento 100% tem idades variadas de 18 à 31 anos correspondendo a totalidade da equipe adulta e 8,3% 14 á 17 anos.

Tabela 1- Relação entre idade e ingestão de suplemento

Idade	Toma algum tipo de suplemento (%)	
	Não	Sim
14-17	8,3	91,7
18-21	58,4	0,0
22-25	25,0	0,0
26-29	8,3	0,0
30-31	8,3	0,0

Fonte: Elaboração do autor

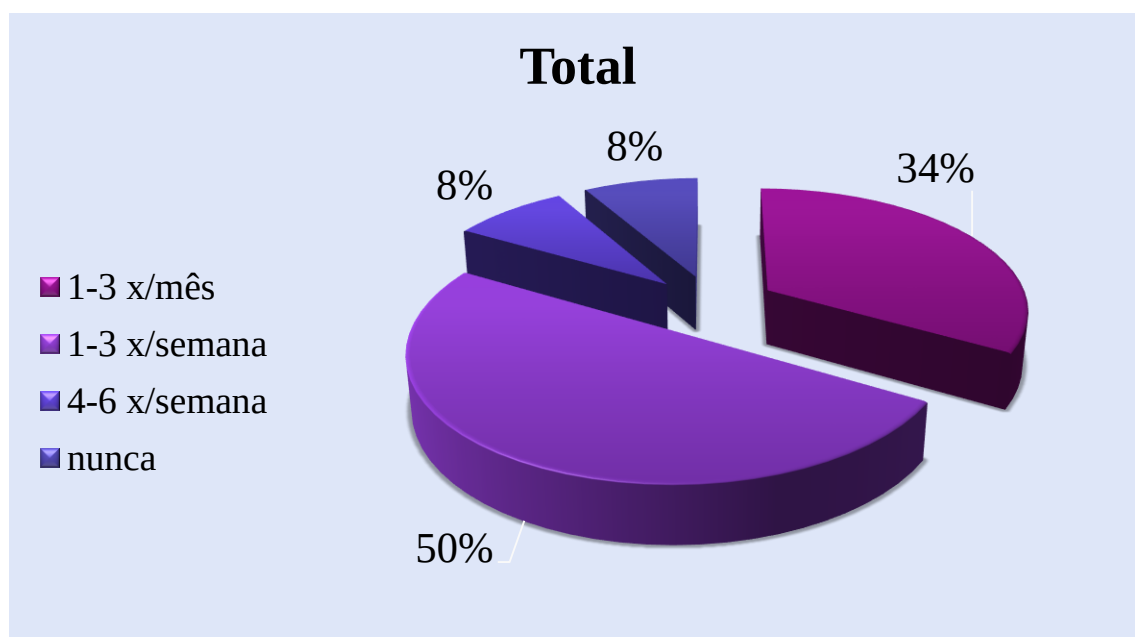
Mesmo sendo um nutriente natural do organismo ou encontrado em carnes vermelhas e peixes através da alimentação, a creatina é muito utilizada por atletas e praticantes de atividade física na forma de suplemento, devido aos seus possíveis efeitos ergogênicos sobre a massa muscular, desempenho físico (força/potência e resistência). Porém, segundo ALVES *et al.* (2008) em estudos realizados sobre esse possível efeito da creatina os resultados obtidos não foram suficientes para afirmar que a creatina realmente aumente a massa muscular e melhore o desempenho do trabalho de força.

De acordo com o artigo de revisão encontrado na Revista Brasileira de Medicina do Esporte (2008), apesar de existir vários relatos de caso na literatura indicando que a creatina possa prejudicar a função renal, não há evidências sustentáveis de que essa substância possa apresentar riscos a indivíduos saudáveis, lembrando que quem faz o uso desse suplemento regularmente não deve ultrapassar a quantidade de 5g/dia, por não haver indícios científicos que garantam a segurança da ingestão acima dessa quantidade, em longo prazo. Ressaltando que, os consumidores de creatina são, em sua maioria, esportistas de alto rendimento ou praticantes de atividade física. Sendo assim, necessários estudos de maior validade ecológica, a fim de esclarecer o papel do exercício físico na função renal indivíduos suplementados com creatina.

Embora possa ser evidenciadas vantagens a partir da suplementação com creatina, de acordo com Peralta e Amancio (2002), nem todo indivíduo que faz uso desse suplemento terá necessariamente benefícios como um melhor desempenho desportivo. O fato da suplementação com creatina poder aumentar o peso corporal tem sido considerado, podendo significar uma desvantagem para alguns atletas.

A frequência do consumo de *Fast food* de acordo com o gráfico 1, demonstra o predomínio do consumo de uma a três vezes por semana por 50% das atletas, 34% consomem de uma a três vezes por mês e apenas duas das atletas marcaram as opções de quatro a seis vezes por semana e nunca (8%).

Gráfico 1 – Consumo de *Fast food* equipe adulta



Fonte: Elaboração do autor

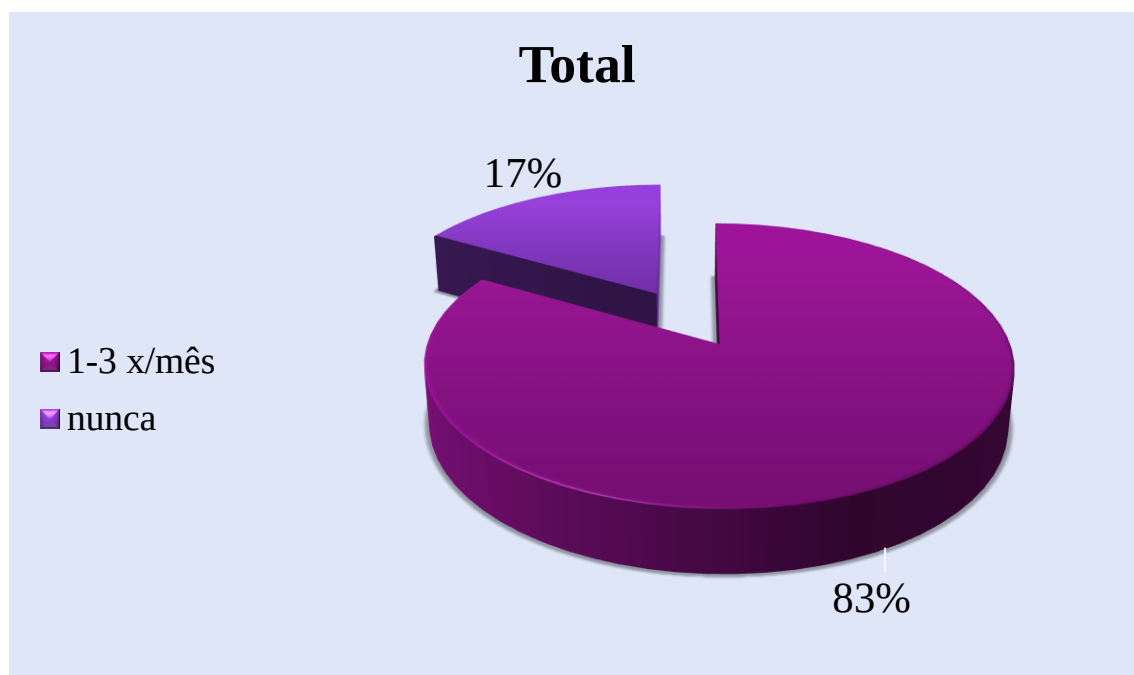
Em relação ao consumo de *Fast Food* demonstrado no gráfico, os lanches em geral possuem grande quantidade de corantes, conservantes, gorduras e teores elevados de sódio, além de ser pobres em nutrientes. De acordo com NUNES (2010), podem comprometer a manutenção glicêmica dos atletas, devendo-se ter uma maior atenção para que este consumo frequente seja diminuído.

A importância de uma alimentação adequada (nutrição esportiva) para o desempenho esportivo é comprovada. Porém, segundo PANZA et al (2007), a grande procura por práticas dietéticas que possam melhorar o rendimento e desempenho esportivo tem levado a um maior interesse pela utilização de suplementos nutricionais do que por condutas alimentares ajustadas aos objetivos do treinamento. Portanto, é possível garantir que a alimentação para um atleta deve ser balanceada e o consumo de *fast food* não irá contribuir em nada no desempenho esportivo.

De acordo com ORTIGOZA (2008), o fato da mulher estar entrando no processo de produção como agente ativo, passa a ter seu tempo redirecionado ao trabalho e a outras atividades profissionais. Para quem trabalha fora ou como aqui no caso de uma atleta profissional, que treina diariamente, estuda ou trabalha, a falta de tempo faz parte do cotidiano. Essas alterações nas relações espaço-tempo, portanto, no dia a dia, ocorrem grandes transformações na vida privada. Pela comodidade e falta de tempo, tornam-se cada vez mais frequentes as refeições fora de casa.

Dentre as atletas da equipe juvenil, 83% consomem *Fast food* de uma a três vezes por mês e apenas duas atletas responderam que nunca consomem, correspondendo a 17% do total.

Gráfico 2 – Consumo de *Fast food* equipe juvenil



Fonte: Elaboração do autor

De acordo com ORTIGOZA (2008), no cardápio dos mais jovens é desenvolvida uma “monotonia alimentar” que contraria o que se deve escolher diariamente para uma dieta saudável, o que caracteriza um péssimo estilo de vida na fase da adolescência, sendo uma alimentação pobre em nutrientes, verduras, frutas e legumes e rica em alimentos industrializados, como refrigerantes, frituras, bolachas recheadas, *fast food*, salgadinhos, gordura e sódio. O recomendado é conter em todas as refeições alimentos variados, juntamente com moderação e equilíbrio.

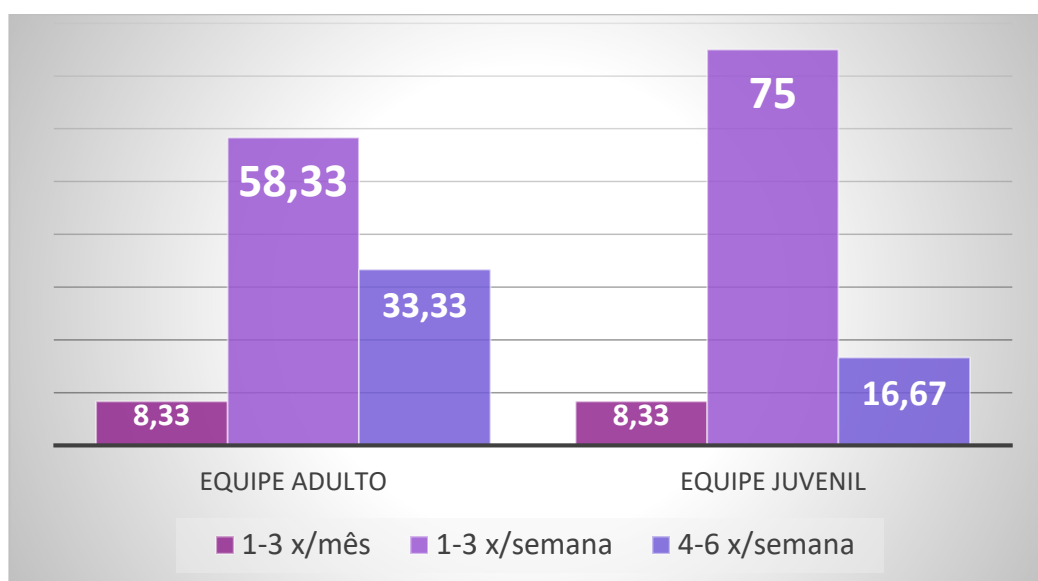
Na adolescência o esporte de alto nível deve ser visto com muito cuidado, por conter exigências, as mesmas podem comprometer a saúde física e psicológica do atleta. Portanto, a nutrição do esportista, nessa fase, merece uma atenção especial, considerando o gasto energético próprio do esporte às maiores necessidades nutricionais exigidas na adolescência. Segundo EISENSTEIN *et al.* (2000); FISBERG *et al.* (2000) PEDRINOLA (2002), citado por TORAL *et al.* (2007, p.81), “o consumo de dietas desequilibradas, com excesso de gordura, principalmente saturada, alimentos refinados e açúcares, *fast food*, associadas ao baixo consumo de frutas e verduras e à omissão de

algumas refeições, especialmente o café-da-manhã, são hábitos que têm sido observados com frequência entre os adolescentes”.

Sabendo que a prática regular de atividade física associada a uma alimentação adequada contribuem para a diminuição de estatísticas em relação à obesidade, segundo TEIXEIRA *et al.* (2011), entidades públicas devem tomar atitudes para a orientação e promoção de hábitos alimentares saudáveis. Uma conduta alimentar inadequada, baseada no consumo de *fast-foods*, além de não ter benefício algum, é um problema em relação à obesidade e desempenho voltado ao atleta.

De acordo com o gráfico 3, no que diz respeito ao consumo de verduras e legumes da equipe adulta, 8,33% de uma a três vezes por mês, 58,33% de uma a três vezes por semana e 33,33% de quatro a seis vezes por semana. O consumo de verduras e legumes pela equipe juvenil foi de 8,33% de uma a três vezes por mês, 75% de uma a três vezes por semana e 16,67% de quatro a seis vezes por semana.

Gráfico 3 – Frequência de consumo de verduras e legumes



Fonte: Elaboração do autor

Os dados em relação ao consumo de óleos e gorduras pela equipe adulta: 25% de uma a três vezes por dia, 41,67% de uma a três vezes por semana e 33,33% de quatro a seis vezes por semana. Já o consumo da equipe juvenil variou de 16,67% de uma a três vezes por dia, 8,33% de uma a três vezes por mês, 25% de uma a três vezes por semana e 50% de quatro a seis vezes por semana.

Outro fator importante foi o questionamento a respeito do consumo de refrigerantes e sucos artificiais, sendo ele 25% de uma a três vezes por mês, 66,67% de uma a três vezes por semana e 8,33% nunca, sendo esses os dados da equipe adulta. Equipe juvenil: 50% de uma a três vezes por dia, 16,67% de uma a três vezes por mês, 33,33% de uma a três vezes por semana. Em relação ao consumo de bebidas alcoólicas, os dados da equipe adulta foram de 58,33% de uma a três vezes por mês, 16,67% de uma a três vezes por semana e 25% responderam nunca, no que diz respeito à equipe juvenil 33,33% responderam de uma a três vezes por mês, 16,67% de uma a três vezes por semana e 50% nunca.

Vale ressaltar que durante o estudo, devido às mudanças políticas em relação a cargos e pessoal dentro da secretaria de esportes do município de Cascavel-PR, acarretou em uma paralização no preparo e distribuição de alimentação aos atletas, que era feita nas dependências do Centro Esportivo, a alimentação destinada aos atletas pertencentes à secretaria de esportes do município era servida na forma de *buffet*, todos os dias, no horário do meio dia, tendo a liberdade para levar marmitas quem tivesse o interesse de levar algo para comer no jantar.

A comida era bem preparada, com o auxílio de uma nutricionista, que se preocupava em oferecer aos atletas uma alimentação balanceada, sem excesso de gordura e sal, tendo sempre opções variadas de saladas, tanto cozidas como cruas. Além disso, substituindo o suco artificial que era servido todos os dias a vontade, por água saborizada. Em relação à sobremesa, diariamente duas opções de frutas.

Portanto, essa paralização prejudicou de certa forma a alimentação das atletas, pois o preparo da alimentação é feita por elas, as mesmas relatando que na maioria das vezes a alimentação é baseada em macarrão e carne, raramente acompanhada de um tipo de salada, diminuindo automaticamente o consumo de frutas que também eram disponibilizadas pela secretaria de esportes, sendo de acordo com o QFCA 25% das atletas da equipe adulta consome frutas de uma a três vezes por mês, 41,67% de uma a três vezes por semana e 33,33% de quatro a seis vezes por semana. Já em relação à equipe juvenil 25% das atletas consomem frutas de uma a três vezes por mês, 66,67% de uma a três vezes por semana e 8,33% de quatro a seis vezes por semana, levando em consideração o fato de serem atletas esse consumo deveria ser diário e em quantidade adequada.

O problema da relação entre alimentação e desempenho esportivo é que muitos atletas sabem da importância de uma alimentação adequada e a total influência dela

sobre o rendimento esportivo, porém, ainda há muita comodidade e falta de interesse em mudar hábitos e manter uma alimentação adequada aos níveis de cada atleta. Obviamente outros episódios estão ligados a uma mudança nos hábitos, levando em conta a situação do corte temporário da alimentação que era oferecida pela secretaria de esportes e a correria do dia a dia, porém, os resultados não aparecerão se não houver esforços para manter uma alimentação adequada.

4. CONCLUSÃO

Caracterizando as atletas de acordo com seus hábitos, é possível perceber a inadequação de sua alimentação, tendo carência de nutrientes essenciais podendo acarretar em perda da massa muscular e maior incidência de lesões.

Deste modo, percebe-se a importância deste estudo devido à necessidade de acompanhamento nutricional a este público, considerando que a alimentação é inadequada, contendo alimentos e bebidas que devem ser reduzidos em quantidade e frequência de consumo e alimentos que devem ser preconizados para uma adequação na dieta, até porque suplementação de creatina sem controle da dieta não será o suficiente para aumentar massa muscular e melhorar o desempenho do trabalho de força.

REFERENCIAS

ALVES, R. C. *et al.* **Resposta da suplementação de creatina em praticantes de exercícios resistidos.** 2008.

ARAUJO, M.M. **Perfil alimentar e avaliação do conhecimento nutricional de jogadoras de esportes coletivos.** Pelotas, 2012.

BARROS, R. *et al.* **Influência da desejabilidade social na estimativa da ingestão alimentar obtida através de um questionário de frequência de consumo alimentar.** Porto, 2005.

BRAGGION, G. F. **Suplementação alimentar na atividade física e no esporte - Aspectos legais na conduta do nutricionista.**

CARLA, B; CARNIEL, S. C. **A importância da alimentação no desempenho esportivo e competitivo.**

CARVALHO, T; MARA, L, S. **Hidratação e nutrição no esporte.** Rev Bras Med Esporte – Vol. 16, No 2 – Mar/Abr, 2010.

GUALANO, B. *et al.* **A suplementação de creatina prejudica a função renal?.** Rev Bras Med Esporte - Vol. 14, n.1, p.68-73, 2008.

GUERRA, I. **Importância da alimentação e da hidratação do atleta.** R. Min. Educ. Fís., Viçosa, v. 12, n. 2, p. 159-173, 2004.

HERNANDEZ, A. J; NAHAS, R. M. **Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde.** Rev Bras Med Esporte – Vol. 15, No 3 – Mai/Jun, 2009.

JUNZWIAK, C.R; PASCHOAL, V. C. P; LOPEZ, F. A. **Nutrição e atividade física.** *Jornal de pediatria*; Rio de Janeiro- Vol. 76, Supl.3, 2000.

KANNO, P. *et al.* **Dieta ideal versus desempenho esportivo: um estudo sobre os estereótipos nutricionais aplicados por triatletas.** Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum, 11(4):444-448, 2009.

MOREIRA, F. P; RODRIGUES, K. L. **Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos.** Rev Bras Med Esporte - Vol. 20, No 5 - Set/Out, 2014.

NUNES, M. L; JESUS, N. M. L. **Aspectos nutricionais e alimentares de jogadores adolescentes de futebol de um clube esportivo de Caxias do Sul - RS.** Rev Bras Nutr Esportiva, São Paulo. v. 4. n. 22. p. 314-323, 2010.

ORTIGOZA, S. A. G; **Alimentação e saúde: as novas relações espaço-tempo e suas implicações nos hábitos de consumo de alimentos.** R. RA'E GA, Curitiba, n. 15, p. 83-93, 2008.

PANZA, V. P. *et al.* **Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos.** Rev. Nutr., Campinas, 20(6):681-692, nov./dez., 2007.

PERALTA, J; AMANCIO, O. M. S. **A creatina como suplemento ergogênico para atletas.** Rev. Nutr., Campinas, 15(1):83-93, jan./abr., 2002.

TEIXEIRA, C. V. L. S. *et al.* **Prevalência de excesso de peso em crianças e adolescentes praticantes de diferentes esportes.** Buenos Aires, 2011.

TORAL, N. *et al.* **Aspectos nutricionais e implicações do consumo energético insuficiente em adolescentes atletas.** Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. = J. Brazilian Soc. Food Nutr., São Paulo, SP, v. 32, n. 3, p. 79-94, dez. 2007.

APÊNDICES

APÊNDICE 1

QUESTIONÁRIO SÓCIODEMOGRÁFICO E ANAMNESE NUTRICIONAL

Data: ____/____/____

Nome:

Idade:

Esporte: ☐ Handebol ☐ Futsal ☐ Voleibol ☐ Musculção

1. Observar sinais de carências nutricionais: () Sim () Não Qual (is)?

2. Existe algum alimento ou grupo de alimentos que não tolera ou que sente alguma reação que o faz deixar de comer? Qual? Que tipo de reação?

3. Tabagismo: ☐ Sim ☐ Não

4. Consumo de álcool: ☐ Nunca ☐ 1 vez/semana ☐ até 2 vezes/semana
☐ >3 vezes/semana

5. Tem o hábito de consumir vegetais? ☐ Sim ☐ Não

Frequência: _____

6. Tem o hábito de consumir frutas? () Sim () Não

Frequência: _____

7. Costuma beber líquidos durante as refeições? ☐ Sim ☐ Não

Quais? _____

Quanto? _____

8. Costuma beber líquidos entre as refeições?

Qual(is)? _____

Quanto? _____

9. Costuma beber líquidos entre os intervalos de treino?

Qual(is)? _____

Quanto?

10. O horário dos treinos impede que você faça algumas de suas refeições normais?

()Sim ()Não Qual?_____

11. Há quanto tempo pratica atividade física?

() < 1 ano () 1-2 anos () 2-3 anos () > 3 anos

APÊNDICE 2

QUESTIONÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO DO ATLETA

IDENTIFICAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO GERAL DO ATLETASexo: ☐ Mas. ☐ Fem. Estado Civil: _____

Data de Nascimento: ____/____/____ Cidade onde mora: _____

Escolaridade: ☐ 1ºGrau ☐ 2ºGrau ☐ 3ºGrau ☐ Pós-Graduação**HÁBITO ALIMENTAR E GESTÃO DA DIETA**

4. Você auto-avalia sua alimentação como:

☐ Péssima ☐ Ruim ☐ Regular ☐ Boa ☐ Excelente

5. Você considera que sua alimentação habitual contribui para seu desempenho esportivo?

☐ Nada ☐ Pouco ☐ Moderadamente ☐ Muito ☐ Totalmente

Por que? _____

6. Com relação a sua dieta, você está atualmente acompanhado por profissional:

☐ Sim ☐ Não, mas já fiz acompanhamento ☐ Não, nunca fiz acompanhamento

7. Você teve alteração de apetite recente?

☐ Nenhuma ☐ Sim, aumentou ☐ Sim, diminuiu

Dispêndio energético

12. Dias de treinamento esportivo: _____x/semana

13. Duração do treino: _____min

14. Frequência de jogo em competição: _____

15. Quantas horas dorme ao dia? _____h

16. Realiza alguma outra atividade física além desta no dia de treino? ☐ Sim ☐ Não

Qual? _____ Tempo? _____

[illegible]

APÊNDICE 4

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) a participar, como voluntário(a), da pesquisa-
PERFIL NUTRICIONAL E AVALIAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR EM ATLETAS DO MUNICÍPIO DE CASCAVEL - PR. No caso de você concordar em participar, favor assinar ao final do documento. Os procedimentos adotados foram aprovados pelo Comitê de Ética e Pesquisa com seres humanos da Faculdade Assis Gurgacz, sob parecer nº Xxx.

Sua participação não é obrigatória, e, a qualquer momento, você poderá desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador(a) ou com a instituição. Você receberá uma cópia deste termo onde consta o telefone e endereço do pesquisador(a) principal, podendo tirar dúvidas do projeto e de sua participação.

PESQUISADOR(A) RESPONSÁVEL: THAÍS MARIOTTO CEZAR

ENDEREÇO: Rua: Canafístula, Recanto Tropical

Nº: 94

Cascavel/ Pr

CEP: 85807-270

TELEFONE: (45) 999737723

- OBJETIVO: Identificar perfil nutricional e avaliar o hábito alimentar de atletas.

- JUSTIFICATIVA: É evidente a importância da nutrição esportiva para o desempenho, assim como o interesse dos atletas em relação a dieta alimentar adequada, este trabalho procura avaliar o perfil nutricional de atletas de acordo com seus hábitos alimentares. Deste modo este trabalho justifica-se pelo fato de que o tema nutrição e hábito alimentar do atleta é muito importante para seu desempenho, porém, são inúmeros fatores, e não somente a falta de bons hábitos, que podem, influenciar o padrão alimentar típico do atleta e, conseqüentemente, a sua performance e saúde. Ao término deste projeto, espera-se que os resultados obtidos possam contribuir para a assistência nutricional destes atletas no referido local.

- PROCEDIMENTOS DO ESTUDO: As adolescentes atletas pertencentes a secretária de esportes da cidade de Cascavel- PR, serão orientadas quanto a realização da pesquisa e seus objetivos. Em caso de aceite em participar da pesquisa, o responsável pelas atletas deverá assinar o TCLE. As atletas responderão 3 questionários; questionário sócio-demográfico e anamnese nutricional, no qual serão coletadas informações de hábito alimentar, restrição alimentar, dispêndio energético e informações sócio-demográficas. Em outro questionário, para caracterização do atleta, contendo identificação e caracterização geral do atleta: questões referentes ao sexo, escolaridade, estado civil, data de nascimento e cidade onde o atleta reside, seguido de avaliação do hábito alimentar e dieta: contém questões sobre auto-avaliação da alimentação, acompanhamento profissional e alteração de apetite recente. Por fim, um Questionário de Frequência de Consumo Alimentar, constituído por uma lista definida de itens alimentares para os quais os respondentes devem indicar a frequência do consumo num período de tempo determinado.

- RISCOS E DESCONFORTOS: Considera-se que a execução desta pesquisa não cause risco algum.

- BENEFÍCIOS: O benefício de participar na pesquisa é de que os resultados poderão fornecer informações para melhoria da qualidade da alimentação, e consequente melhores resultados nos treinamentos.
- CONFIDENCIALIDADE DA PESQUISA: É garantido sigilo quanto aos dados coletados nesta pesquisa, e o nome dos participantes. Sob nenhuma hipótese os voluntários da pesquisa serão identificados.
- GUARDA DOS DOCUMENTOS: Os dados coletados serão armazenados pela pesquisadora durante cinco anos, conforme solicitação do CEP.

Eu, _____ (NOME DO VOLUNTÁRIO), declaro que li as informações contidas nesse documento, fui devidamente informado(a) dos procedimentos que serão utilizados, riscos e desconfortos, benefícios, custo/reembolso dos participantes, confidencialidade da pesquisa, autorizando meu/minha filho(a) a participar da pesquisa.

Foi-me garantido que posso retirar o consentimento a qualquer momento, sem qualquer penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/assistência/tratamento. Declaro ainda que assinei duas vias deste termo, e recebi uma cópia do mesmo.

Poderei consultar o pesquisador responsável (acima identificado) ou o CEP/FAG, com endereço na Faculdade Assis Gurgacz, Av. das Torres, 500, Cep 85807-030, Fone: (45) 3321-3871, no e-mail: comitedeetica@fag.edu.br sempre que entender necessário obter informações ou esclarecimentos sobre o projeto de pesquisa e minha participação no mesmo. Os resultados obtidos durante este estudo serão mantidos em sigilo, mas concordo que sejam divulgados em publicações científicas, desde que meus dados pessoais não sejam mencionados.

LOCAL

E

DATA:

Assinatura do Pesquisador Responsável: THAIS MARIOTTO CEZAR

APÊNDICE 5

TERMO DE ASSENTIMENTO INFORMADO LIVRE E ESCLARECIDO
(Adolescentes com 12 anos completos, maiores de 12 anos e menores de 18 anos)**INFORMAÇÕES IMPORTANTES****O que significa assentimento?**

O assentimento significa que você concorda em fazer parte de um grupo de adolescentes, da sua faixa de idade, para participar de uma pesquisa. Serão respeitados seus direitos e você receberá todas as informações por mais simples que possam parecer.

Pode ser que este documento denominado TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO contenha palavras que você não entenda. Por favor, peça ao responsável pela pesquisa ou à equipe do estudo para explicar qualquer palavra ou informação que você não entenda claramente.

Você está sendo convidada (o) a participar de uma pesquisa intitulada: PERFIL NUTRICIONAL E AVALIAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR EM ATLETAS DO MUNICIPIO DE CASCAVEL - PR, em virtude de avaliar seus hábitos alimentares, coordenada pelo (a) Professor (a) Thais Mariotto Cezar e contará ainda com a Acadêmica Danieli Ruth da Silva.

A sua participação não é obrigatória sendo que, a qualquer momento da pesquisa, você poderá desistir e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo para sua relação com o pesquisador, com a FAG ou com a secretaria de esportes da cidade de Cascavel, PR.

Os objetivos desta pesquisa são: Identificar perfil nutricional e avaliar o hábito alimentar de atletas. Caso você decida aceitar o convite, será submetido (a) ao(s) seguinte(s) procedimentos: As adolescentes atletas pertencentes a secretaria de esportes da cidade de Cascavel- PR, serão orientadas quanto a realização da pesquisa e seus objetivos. Em caso de aceite em participar da pesquisa, o responsável pelas atletas deverá assinar o TCLE. As atletas responderão 3 questionários; questionário sócio-demográfico e anamnese nutricional, no qual serão coletadas informações de hábito alimentar, restrição alimentar, dispêndio energético e informações sócio-demográficas. Em outro questionário, para caracterização do atleta, contendo identificação e caracterização geral do atleta: questões referentes ao sexo, escolaridade, estado civil, data de nascimento e cidade onde o atleta reside, seguido de avaliação do hábito alimentar e dieta: contém questões sobre auto-avaliação da alimentação, acompanhamento profissional e alteração de apetite recente. Por fim, um Questionário de Frequência de Consumo Alimentar, constituído por uma lista definida de itens alimentares para os quais os respondentes devem indicar a frequência do consumo num período de tempo determinado. O tempo previsto para a sua participação é de aproximadamente 1 dia, para coleta de dados e preenchimento dos questionários.

Os riscos relacionados com sua participação são: considera-se que a execução desta pesquisa não cause risco algum.

Os benefícios relacionados com a sua participação é que os resultados poderão fornecer informações para melhoria da qualidade da alimentação, e consequente melhores resultados nos treinamentos.

Os resultados desta pesquisa poderão ser apresentados em seminários, congressos e similares, entretanto, os dados/informações obtidos por meio da sua participação serão confidenciais e sigilosos, não possibilitando sua identificação. A sua participação bem como a de todas as partes envolvidas será voluntária, não havendo remuneração para tal.

Você receberá uma cópia deste termo onde constam o telefone e o endereço do pesquisador principal, podendo tirar suas dúvidas sobre o projeto e sobre sua participação agora ou em qualquer momento.

Pesquisador Responsável: Thais Mariotto Cezar
Endereço: Canafístula, Recanto Tropical, 94
Telefone: (45) 99973-7723

Declaro que entendi os objetivos, a forma de minha participação, riscos e benefícios da pesquisa e aceito o convite para participar. Autorizo a publicação dos resultados da pesquisa, desde que o sigilo seja mantido referente à minha participação.

Eu li e discuti com o investigador responsável pelo presente estudo os detalhes descritos neste documento. Entendo que eu sou livre para aceitar ou recusar, e que posso interromper a minha participação a qualquer momento sem dar uma razão. Eu concordo que os dados coletados para o estudo sejam usados para o propósito acima descrito.

Eu entendi a informação apresentada neste TERMO DE ASSENTIMENTO. Eu tive a oportunidade para fazer perguntas e todas as minhas perguntas foram respondidas.

Eu receberei uma cópia assinada e datada deste Documento DE ASSENTIMENTO INFORMADO.

Nome e Assinatura do sujeito da pesquisa: _____

Assinatura do Pesquisador Responsável: _____

**Informações – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade Assis
Gurgacz
Avenida das Torres 500 – Bloco 4 – Bairro FAG
Cascavel-Paraná CEP: 85806-095
Tel.: (45)33213791
Coordenadora: Prof^a. Andressa Almeida
Email: comitedeetica@fag.edu.br**