



FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AMAZÔNIA  
COORDENAÇÃO DO CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

JÉSSILA GABRIELY LIMA PEREIRA  
PALOMA CONCEIÇÃO COSTA

**A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL E UMA BOA  
ALIMENTAÇÃO PARA DESPORTISTAS.**

PARAUAPEBAS

2023

JÉSSILA GABRIELY LIMA PEREIRA  
PALOMA CONCEIÇÃO COSTA

**A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL E UMA BOA  
ALIMENTAÇÃO PARA DESPORTISTAS.**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado a Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Nutrição para a obtenção do Título de Bacharel.

Orientador: Prof. Esp. Washington Moraes Silva

PEREIRA, Jéssila Gabriely Lima; COSTA, Paloma Conceição, 2023.

**A importância do acompanhamento nutricional e uma boa alimentação para desportistas.** SILVA, Washington, Moraes, 2023.

27 f. (número de páginas)

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia - FADESA, Parauapebas – PA, 2022.

Palavras – Chave: “Nutrição esportiva”; “Futebol”; “Desportistas”; “Atividade física”; “Saúde alimentar”.

**Nota:** A versão original deste trabalho de conclusão de curso encontra-se disponível no Serviço de Biblioteca e Documentação da Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia – FADESA em Parauapebas – PA.

Autorizo, exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial deste trabalho de conclusão, por processos fotocopiadores e outros meios eletrônicos.

JÉSSILA GABRIELY LIMA PEREIRA  
PALOMA CONCEIÇÃO COSTA

**A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL E UMA BOA  
ALIMENTAÇÃO PARA DESPORTISTAS.**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado a Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Nutrição para a obtenção do Título de Bacharel.

Aprovado em: 26 / 06 / 2023.

**BANCA EXAMINADORA**

*Cibelle C*

Prof. Esp. Cibelle da Silva Carvalho  
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia - FADESA

*João C*

Prof. Esp. Joao Luiz Sousa Cardoso  
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia - FADESA

*Washington P*

Prof. Orientador. Esp. Washington Moraes Silva  
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia - FADESA

Data de depósito do trabalho de conclusão: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

*Jéssila  
Gabriely*

*Paloma C*

Dedico este trabalho primeiramente a Deus por permitir que eu chegasse até aqui e concluísse mais um objetivo em minha vida, e minha família por me apoiar, ajudar e incentivar sempre.

## **AGRADECIMENTOS**

### **Autor <sup>1</sup>**

A palavra de Deus diz em Salmos 28:7 “O Senhor é a minha força e o meu escudo, nele o meu coração confia, e Dele recebo ajuda, o meu Coração exulta de alegria, e com o meu cântico lhe darei graças”. Com disso eu, Jéssila Gabriely Lima Pereira, agradeço primeiramente a Deus, que me deu forças e estabilidade para a conclusão de mais uma etapa em minha vida.

Agradeço aos meus pais Cleonilson Sousa e Carleangela da Costa, ao meu irmão Guilherme Lima, que foram peças fundamentais para a perseverança e conclusão deste trabalho.

Agradeço aos professores Elisangela, Mayza Santos, João Cardoso, Washington Moraes, Cibele que contribuíram para o meu crescimento intelectual e por toda motivação e ajuda em minha caminhada acadêmica.

### **Autor <sup>2</sup>**

Eu agradeço a tudo que conquistei nos meus estudos, aos meus pais, Amilton Carlos da Silva Costa, Antônia Conceição costa, minha irmã Pamala Conceição Costa e minha duas companheiras de estudo Fabrícia Guimarães e Emily Pereira e Meu Namorado João Vitor Ferreira Sobrinho e aos meus professores nesses 4 anos cada um fez parte da minha trajetória e principalmente a Deus, sem ele nada disso teria sido conquistado.

*Autor <sup>1</sup>*

*“Ler é como alimentar-se: sabor aos olhos,  
nutrição à alma, força aos pensamentos.”*

Iky Fonseca

*Autor <sup>2</sup>*

*“Consagre ao Senhor Tudo o que faz, e os seus  
planos serão bem Sucedidos”.*

*BIBLIA SAGRADA/Provérbios 16:3.*

## RESUMO

**Introdução:** Uma partida de futebol estende a demanda energética do organismo, fazendo com que o gasto metabólico dos jogadores seja bem alto, com isso é essencial que a alimentação dos atletas seja uma alimentação balanceada, planejada e saudável. É importante uma boa proposta nos planos nutricionais, comparando um atleta que tem um acompanhamento nutricional e um que não tem é notável a diferença em relação ao desempenho físico e esportivo. A pesquisa exposta tem o objetivo de estudo e observações sobre o acompanhamento e boa alimentação ajudando na qualidade e bons resultados dos jogadores em campo com ajuda da alimentação. **Método:** foi realizada uma sondagem bibliográfica em revista sobre Nutrição esportiva, google acadêmico e Scielo. Foram incluídos na pesquisa trabalhos nos idiomas português e inglês dos últimos 11 anos, e excluídos os trabalhos que não tiveram uma visão clara sobre o tema ou passara. **Resultados:** Das buscas encontradas mostram que os hábitos alimentares dos atletas na maioria das vezes são variáveis e precisam de um acompanhamento adequado com m profissional visando mudança de hábitos e adequar uma saúde alimentar, melhorando o rendimento na prática esportiva. **Conclusão:** É fundamental o seguimento de pesquisas relacionadas a importância do nutricionista na área esportiva, como também a efetuação de acompanhamentos suficientes e mais eficientes no campo esportivo.

**Palavras-chave:** “Nutrição esportiva”; “Futebol”; “Desportistas”; “Atividade física; “Saúde alimentar”.

## ABSTRACT

**Introduction:** A soccer match extends the body's energy demand, making the players' metabolic expenditure very high, so it is essential that the athletes' diet is a balanced, planned and healthy diet. A good proposal in nutritional plans is important, comparing an athlete who has nutritional monitoring and one who does not, the difference in relation to physical and sports performance is notable. The exposed research has the objective of studying and observing the follow-up and good nutrition, helping the quality and good results of the players on the field with the help of nutrition. **Method:** a bibliographic survey was carried out in a magazine on sports nutrition, academic google and Scielo. Works in Portuguese and English from the last 11 years were included in the research, and works that did not have a clear view on the subject or had passed were excluded. **Results:** The searches found show that the eating habits of athletes are variable in most cases and need adequate monitoring with a professional in order to change habits and adapt healthy eating habits, improving performance in sports. **Conclusion:** It is essential to follow up on research related to the importance of nutritionists in the sports area, as well as to carry out sufficient and more efficient follow-ups in the sports field.

**Keywords:** "Sports nutrition"; "Soccer"; "Athletes"; "Physical activity"; "Food health".

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>13</b>
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>18</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>21</b>
<b>5 CONCLUSÃO .....</b>	<b>25</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>26</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A nutrição tem o papel fundamental para o fornecimento e construção básica para o funcionamento das células e do organismo, a nutrição é a ciência que estuda os alimentos, nutrientes e como pode ser ingerido de forma correta e saudável pelo ser humano. Uma boa alimentação e bons hábitos beneficiam a saúde e funcionamento do organismo, saúde física, mental e o bem-estar pessoal (BRASIL, 2018).

A importância do acompanhamento nutricional e uma boa alimentação para desportistas é um tema amplamente discutido na literatura científica. Nos últimos anos, diversos estudos têm ressaltado a relevância de estratégias nutricionais adequadas para potencializar o desempenho esportivo e promover a saúde dos atletas.

De acordo com Martin et al. (2012), a nutrição desempenha um papel fundamental no rendimento esportivo, uma vez que fornece os nutrientes necessários para a produção de energia, recuperação muscular e prevenção de lesões. Os autores afirmam que "uma alimentação equilibrada, aliada ao acompanhamento nutricional individualizado, pode otimizar a composição corporal, a capacidade de treinamento e a recuperação dos atletas".

Nesse contexto, uma boa alimentação é essencial para suprir as demandas nutricionais específicas dos desportistas. Segundo Burke e Deakin (2013), a ingestão adequada de carboidratos, proteínas e gorduras desempenha um papel crucial na performance esportiva. Os autores destacam que "os carboidratos são a principal fonte de energia durante exercícios de alta intensidade, as proteínas são importantes para a recuperação muscular e síntese proteica, e as gorduras são fundamentais para o fornecimento de energia em exercícios de longa duração".

Além disso, a individualização do acompanhamento nutricional é um aspecto relevante a ser considerado. De acordo com Manore (2012), cada atleta possui características individuais, como idade, sexo, tipo de esporte praticado e metas específicas. O autor resalta que "a prescrição de um plano alimentar adequado deve levar em consideração essas particularidades, a fim de garantir a ingestão correta de nutrientes e promover o melhor desempenho esportivo possível".

No entanto, é importante destacar que a nutrição esportiva vai além do desempenho competitivo. Segundo Rodriguez et al. (2013), a alimentação adequada

também desempenha um papel fundamental na saúde dos desportistas. Os autores afirmam que "uma boa nutrição auxilia na prevenção de lesões, fortalecimento do sistema imunológico e manutenção da saúde óssea, entre outros benefícios".

Em conclusão, a importância do acompanhamento nutricional e uma boa alimentação para desportistas é amplamente reconhecida. O suporte de profissionais qualificados, aliado a estratégias nutricionais individualizadas, contribui para otimizar o desempenho esportivo, promover a saúde e prevenir lesões. A nutrição adequada, com a ingestão correta de carboidratos, proteínas e gorduras, desempenha um papel crucial na obtenção de resultados positivos. Portanto, investir na nutrição é fundamental para que os desportistas alcancem todo o seu potencial atlético e se mantenham saudáveis ao longo de suas carreiras esportivas.

Diante disso, essa pesquisa tem como objetivo mostrar a importância do acompanhamento nutricional e uma boa alimentação para desportistas.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

As doenças podem aparecer devido ao estilo de vida inadequado, mas, o estilo de vida saudável pode ser o início da manutenção da saúde e prevenção de doenças, dessa forma, acredita-se que atividade física regular, alimentação equilibrada e variada, boas relações, assim como manutenção de comportamentos preventivos e controle de estresse sejam importantes para manter um estilo de vida saudável e equilibrado (ESTEVES e Colaboradores, 2010).

Segundo Pena e Macedo (2017), a prática contínua de atividade física colabora para a promoção da saúde pública, trazendo diversos benefícios sociais como o forte impacto na redução de custos dos diversos tratamentos, inclusive hospitalares.

Além disso, de acordo com Terra, (2017), pesquisas têm comprovado que os indivíduos fisicamente aptos e/ou treinados tendem a apresentar menor incidência da maioria das doenças crônico-degenerativas, explicável por uma série de benefícios fisiológicos e psicológicos, decorrentes da prática regular da atividade física.

Segundo Menon e Santos, (2012), pessoas que praticam atividade física acreditam que dietas hiperproteicas elevam a força e volume muscular, além de contribuir para uma melhora do desempenho físico. A cada dia tem se tornado mais evidente o uso de aminoácidos e proteínas comerciais entre os atletas e esportistas, com a finalidade de elevar o valor biológico das proteínas na alimentação, isso se deve ao fato das mesmas atuarem na prevenção da perda de massa muscular e por exercerem um importante papel na síntese de proteína.

Porém, existe falta de conhecimento das pessoas em geral, de que uma alimentação balanceada e de qualidade, na qual consiste em uma ingestão de alimentos variados e em quantidades adequadas, a não ser em situações especiais, atende às necessidades nutricionais de um praticante de exercícios físicos, inclusive de atletas de nível competitivo (MENON; SANTOS, 2012).

Sabendo da importância que uma nutrição adequada exerce, é importante ressaltar que para que a proteína realize sua função plástica na síntese proteica, é necessário que as necessidades energéticas estejam adequadas ao gasto energético diário. Caso isso não aconteça, o macronutriente será utilizado como fonte de energia, podendo causar algum dano à função estrutural do indivíduo, assim como prejudicar a função renal ao longo do tempo (BIESEK, ALVES, GUERRA, 2016, p. 87)

Devido a isso, a nutrição é vista como a base para o desempenho físico, já que viabiliza o combustível para o trabalho biológico por meio dos nutrientes (OLIVEIRA, TORRES, SILVA VIEIRA, 2012).

Para os autores a área da nutrição que trabalha com esportes tem como finalidade dar respaldo nutricional aos atletas ou praticantes de exercícios físicos, buscando amenizar os efeitos negativos do excesso de exercício físico sobre o organismo humano, além de contribuir para o aumento no desempenho em seus treinamentos e competições.

As principais justificativas para o aumento na demanda de proteínas no exercício de força são as alterações na síntese proteica muscular e a necessidade de manter a massa muscular corporal, e não para serem usadas prioritariamente como fonte energética (BIESEK, ALVES, GUERRA, 2016).

As causas de alterações das necessidades proteicas em atletas compreendem o gênero, idade, a massa muscular, o grau de condicionamento físico, rotina de treinos e fase da competição (MAHAN e colaboradores, 2018).

Com base nas informações acima, é possível afirmar que satisfazer a necessidade energética de proteínas é fundamental para que se possa garantir a sua adequada utilização pelo organismo. O período recomendado para o aumento da ingestão de proteínas é o momento em que ocorre a taxa elevada de síntese proteica devido a estímulos, como no exercício de força (BIESEK, ALVES, GUERRA, 2016).

De acordo com o pensamentos dos autores para se garantir esse aumento de ingestão proteica e conseqüentemente se obter o resultado esperado é de extrema importância o consumo de uma dieta que contenha adequado valor calórico total e a seleção de alimentos fonte de proteína de alto valor biológico, orientada por um nutricionista, assim como um programa de treinos que conta com a orientação de um profissional de educação física.

Na procura por hábitos mais saudáveis, que englobam a alimentação equilibrada associada a prática regular de atividade física, a academia vem ganhando cada vez mais espaço, dentre as diversas modalidades de exercício físico existentes (CAVA e colaboradores, 2017).

As academias de esporte são consideradas um tipo de ambiente que favorecem a disseminação de padrões estéticos corporais estereotipados, como a hipertrofia muscular, a baixa quantidade de gordura corporal dentre outros, provocando assim uma incansável busca pelo “corpo perfeito”, levando a adesão, por

parte dos frequentadores, de dietas inadequadas e muitas das vezes perigosas, além de estimularem o uso indiscriminado de suplementos nutricionais (Rossi, TIRAPÉGUI, 2016).

Uma das possíveis indicações da suplementação é devido a sua correlação com a praticidade, visto que atualmente existem fatores de grande relevância, como: a falta de tempo em se fazer uma alimentação adequada, o que é de suma importância para todos os indivíduos, principalmente os que realizam exercícios físicos. No que se refere à suplementação primária, ela torna-se indispensável quando não é possível fornecer as necessidades diárias dos nutrientes através da alimentação (COSTA, BORBA, 2015).

Uma das possíveis explicações para essa prevalência ser composta por praticantes de atividades físicas são os benefícios promovidos pelos suplementos, como os proteicos, por exemplo, onde seu consumo por praticantes de atividade física está relacionado principalmente à crença na melhora do rendimento e ganho de massa muscular (BENVENUTO, VIVIAN, MARQUES, 2017).

Segundo Costa e Borba (2015) existem três tipos principais de suplementos proteicos. O mais utilizado é o Whey Protein (proteína do soro do leite, rico em aminoácidos essenciais). Cada dosagem contém cerca de 20 a 25 gramas de proteína, dependendo da marca. Os outros dois tipos de suplementos proteicos são a caseína, que também é derivada do leite, e a proteína da soja.

Ainda de acordo com o pensamentos dos autores, a utilização de suplementos à base de proteína dispõe de diversos benefícios como, a facilidade na digestão, além de que em sua composição encontram-se menores quantidades de gorduras quando comparados a outros alimentos ricos em proteínas, visto que esses alimentos normalmente possuem em conjunto elevadas taxas de gordura.

Uma outra vantagem que torna o uso desse suplemento importante, é a sua capacidade de estimular síntese de proteínas musculares em virtude da sua rápida absorção. Vale salientar que a ingestão excessiva de suplementos nutricionais, além de não promover o desempenho físico elevado, pode ocasionar danos graves à saúde dos consumidores (CAVA e colaboradores, 2017).

A insatisfação com a imagem corporal é entendida como sentimento negativo que o indivíduo tem em relação ao seu peso e à sua forma corporal (CARVALHO e colaboradores, 2013).

As mulheres, na faixa dos 26 a 33 anos de idade, são mais propensas a alterações de imagem corporal, visto que a mídia e os meios de comunicação enfatizam a imagem da mulher magra, induzindo o pensamento de que essa é a tradução de um sucesso profissional e afetivo, cultuando a beleza de forma errônea (FORTES, ALMEIDA, FERREIRA, 2012).

Os homens também são afetados desta forma, porém a imagem que se costuma valorizar a eles são os corpos extremamente definidos e musculosos (DE PAULA, VIEBIG, 2016).

No intuito de se ter uma percepção corporal melhor, muitas vezes, as pessoas modificam seus hábitos alimentares e iniciam a prática excessiva de atividades físicas. Porém, essas mudanças podem vir a ser prejudiciais se não tiverem o acompanhamento de um profissional nutricionista e/ou de um educador físico que possa orientá-las (PALMA e colaboradores, 2014).

Dessa forma, também é possível observar que estes desportistas costumam a se submeter a dietas muito restritivas, com uso de suplementação indiscriminada (Souza e Ceni, 2014) e até mesmo a exercícios extenuantes. Ainda assim, a imagem corporal continua sendo alvo de insatisfação (DUARTE e colaboradores, 2014).

O consumo alimentar dos praticantes de atividades físicas costuma ser hipocalórico naqueles que querem perder peso ou hipercalórico, quando o objetivo é ganho de massa muscular. Porém, sem a orientação adequada, o consumo dos macros e micronutrientes podem apresentar carências ou excessos (SEHNER e SOARES, 2011).

No geral, esses indivíduos fazem uso de dietas hiperproteicas, hipolipídicas e hipoglicídicas, visto que os carboidratos e as gorduras são usualmente condenados na busca de se ter um corpo mais definido (BELINI, SILVA, GEHRING, 2015).

Uma boa alimentação é imprescindível aos atletas, visto que o desempenho também está intimamente ligado à nutrição. É se alimentando que o atleta consegue os substratos energéticos necessários durante a atividade física, bem como os compostos necessários para a reparação e construção tecidual (Burke e colaboradores, 2017).

Ademais, devido às peculiaridades do exercício físico, as necessidades energéticas e nutricionais dos atletas são maiores quando comparado às necessidades de pessoas menos ativas (KREIDER e colaboradores, 2010).

Segundo os autores as intervenções nutricionais antes, durante e após os exercícios se tornam estratégias eficazes para aumento no desempenho dos atletas no esporte.

Entretanto, ao analisar estudos anteriores que avaliaram o consumo alimentar pode-se perceber que em geral os atletas tendem a consumir carboidratos em quantidades abaixo do recomendado antes do exercício, bem como no restante do dia, o que pode ser observado mesmo entre atletas profissionais (LIMA, NASCIMENTO e MACÊDO, 2013; MOURA et al., 2014; GONÇALVEZ et al., 2015; MOTTA e QUINTÃO, 2016; DRUMOND, RESENDE e QUINTÃO, 2016; CAVALI et al., 2018; BERTOL, LANGARO e BARATTO, 2018; HAHN e BENETTI, 2019; SILVA e ROSA, 2019).

Além disso, há elevada quantidade de fontes de informações imprecisas sobre nutrição e treinamento disponíveis. Ademais, algumas estratégias nutricionais utilizadas por alguns atletas, como a dieta low-carb, ou ainda o jejum intermitente, e hábitos dietéticos, como a omissão do café da manhã, podem diminuir a disponibilidade de carboidrato durante o exercício (WROBLE et al., 2019).

Visando o desempenho físico, a procura por recursos ergogênicos está se tornando cada vez mais comum. Tais substâncias são desenvolvidas para elevar o desempenho na atividade física ou aumentar a eficiência na realização de um esforço físico intencional, ou seja, ofertam aumento da força e resistência muscular (GOMES, SCHMIDT e BIESEK, 2015).

Para os autores, o condicionamento físico é o estado de saúde de uma pessoa com capacidade para realizar atividades e exercícios físicos, desempenhar práticas e melhorias na prática de esporte alcançando um bom funcionamento, resistência, flexibilidade e força muscular.

Segundo Abad et al. (2016), no futebol, o desempenho competitivo dos atletas depende da junção de alguns fatores como a composição corporal e a potência muscular, esses fatores podem variar ao longo da temporada, que se divide em 3 períodos: pré-temporada, período competitivo e férias. Durante a pré-temporada o intuito é priorizar a preparação física, realizando treinos a fim de melhorar o desempenho físico. Já no período competitivo visa manter a potencialização da forma física obtida anteriormente e evitar possíveis lesões.

Para o sucesso e melhor desempenho de um atleta é necessário avaliação e determinação das características antropométricas e de composição corporal, sendo o

treinamento e a nutrição elementos fundamentais para o alcance de mudanças nessa composição. Dessa forma, além dos aspectos concernentes ao treino físico, a quantidade e a qualidade de nutrientes devem estar ajustadas para suprir as necessidades energéticas e de nutrientes para melhorar o desempenho atlético (RUBIN et al., 2010).

### **3 METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo de revisão de literatura, com abordagem qualitativa, realizada por meio de pesquisas bibliográficas, possuindo o seguinte questionamento: "Qual a importância do acompanhamento nutricional em jogadores de futebol?".

Dessa forma, o processo metodológico se deu por meio de uma investigação bibliográfica em artigos e revistas acadêmicas acerca do assunto tratado, disponibilizando a formação de conhecimento e compreensão do tema. A revisão integrativa de literatura tem como objetivo unir resultados obtidos em pesquisas relacionadas a um tema ou um questionamento, sendo executada de forma sistemática, ordenada e ampla. Esse tipo de revisão é qualificado como integrativa, pois ela consegue trazer informações amplas sobre o tema proposto (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014). O princípio da análise qualitativa é compreender a realidade e os significados, trazendo ênfase no caráter processual e na reflexão (GÜNTHER, 2006).

No primeiro momento, foram considerados títulos de trabalhos com potencial para serem inseridos no estudo, posteriormente eles foram analisados e a depender da temática proposta, excluídos, restando somente aqueles que se relacionam com o tema e o objetivo proposto. A partir disso, a realização do trabalho se deu por meio de um levantamento bibliográfico nas principais revistas acadêmicas e periódicas acerca do assunto tratado. Foram escolhidos artigos com data de publicação de 2010 a 2021, que por sua vez tiveram como base de pesquisa a Revista Brasileira de Nutrição Esportiva (RBNE) e Scielo, além do Google acadêmico como ferramenta de busca, resultando em um total de 50 artigos, utilizando das palavras-chave “nutrição esportiva”, “futebol”, “atletas”, “atividade física e “saúde alimentar”“. Após aplicação dos descritores nas bases de dados apontadas, foram encontrados 50 artigos ao total, foram selecionados 38 destes, e após a leitura integrativa, foram utilizados 30 destes para elaboração dos resultados.

Com critérios de inclusão foram aplicadas importâncias em trabalhos científicos nos idiomas português e inglês dos últimos 11 anos, onde mostraram como são os acompanhamentos nutricional, rendimentos com ajuda da alimentação e saúde alimentar de jogadores de futebol em geral.

Com critérios de exclusão foram excluídos estudos que não puderam ser de forma clara abordar o tema em pesquisa, que não tiveram uma visão coerente e compreensível sobre o assunto.

A análise de conteúdo foi feita de forma qualitativa pela técnica de análise de conteúdo segundo Minayo (2007), que consiste nas etapas de pré-análise, exploração do material e interpretação dos resultados obtidos. Como base de dados para as pesquisas, identifica-se: Scielo, Google acadêmico e Revista Brasileira de Nutrição

Esportiva, tendo os seguintes descritores: Acompanhamento Nutricional, Nutrição esportiva, Alimentação saudável, Hábitos alimentares e Jogadores de Futebol.

Esta pesquisa não necessitou da aprovação do comitê de ética e pesquisa, por não envolver diretamente pessoas e/ou animais, de acordo com a lei CNS 196/96 do CEP.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo dados de Lima e colaboradores (2012), a partir dos parâmetros de antropometria, foi observado que os goleiros e os zagueiros possuem uma maior porcentagem de gordura corporal, como também maior estatura se comparado a outras funções. Isso pode ser explicado pela menor sobrecarga metabólica desses jogadores, que se deve em consequência do papel desempenhado dentro de campo. Em relação ao estado nutricional, segundo Índice de Massa Corporal (IMC), foram encontrados alguns atletas com sobrepeso, também foram encontrados atletas com baixo peso e pouca gordura corporal segundo a classificação pelo percentual de gordura.

Apesar desses resultados, o IMC não mede se o indivíduo possui uma massa magra mais elevada e dependendo da posição o atleta precisa também ter um percentual de gordura menor. Porém, de acordo com Freitas e colaboradores (2017), foi possível observar que os jogadores que possuem uma maior porcentagem de gordura corporal são os goleiros e meio campistas, sendo esses também os atletas com maior dobra cutânea abdominal.

Contudo, o número de participantes do estudo é pequeno, podendo assim, ter exceções. Já Albuquerque (2019) constatou em seu estudo que os laterais são os atletas com menos gordura corporal e menor estatura, o que pode ser explicado pela função desempenhada dentro do campo.

Em relação ao estado nutricional dos atletas, segundo massa corporal e percentual de gordura, todos estão dentro da eutrofia e em classificação adequada de gordura corporal de acordo com Pollock & Wilmore. Portanto, foi encontrado que os jogadores das funções de zagueiro e goleiro possuem uma maior taxa metabólica basal por terem também mais massa corporal, sendo massa magra ou gordura corporal (PRADO et al., 2006). Por outro lado, verificou-se que a ingestão energética dos jogadores estava em desequilíbrio com o gasto energético total, sendo prejudicial ao desempenho.

Foi possível perceber que o consumo de carboidratos e de alguns micronutrientes 12 estavam abaixo da recomendação como o cálcio, magnésio, ácido patogênico, potássio e folato (GONÇALVES et al, 2016). No mesmo estudo, os jogadores quando questionados sobre as refeições durante o dia, nem todos fazem as 6 refeições diárias, sendo que nenhum deles faz a colação (lanche da manhã). Já

quando perguntados sobre nutricionistas em clubes que jogaram, a maioria disse que raramente ou nunca tiveram orientações desses profissionais. Sendo assim, grandes fatores para a deficiência na ingestão energética, macronutrientes e micronutrientes relatada na pesquisa.

Pezzi e Schneider (2012) analisaram o consumo de lipídios por parte dos atletas e constataram que, segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME), o consumo deste macronutriente está elevado quanto a recomendação. Essa diferença pode ser observada devido a insuficiência do consumo de carboidratos dos jogadores, sendo grande fator para uma diminuição na qualidade do desempenho e juntamente com a piora do estado nutricional.

Apesar de vários estudos apresentarem a elevada ingestão de lipídios pelos atletas, Rufino (2013) mostra resultados de um baixo consumo de gorduras. É evidente que o excesso de lipídeos traz uma série de malefícios para os jogadores, porém sua insuficiência também não é recomendada, uma vez que, este macronutriente faz parte de várias reações, transportes e produções hormonais de suma importância ao corpo.

Rufino (2013) também traz recomendações de proteína sendo entre 10-15% do valor energético total (VET) diário. E em pesquisa de Hahn e Benetti (2020), quando comparada com as recomendações, a ingestão de proteína dos jogadores encontra-se em 21% do VET diário, sendo acima do recomendado.

Devlin e colaboradores (2017) perceberam que a ingestão de proteína foi consistente com os relatos dos jogadores e variando entre 1,2 a 2,3 g/kg/dia. Embora tenha sido essa variação, foi constatado que a ingestão dos jogadores estava no limite ou até às vezes ultrapassando os limites da recomendação e que, o excesso de proteína teria um benefício limitado e impactando negativamente na ingestão de carboidratos. Porém, isso não é visto em Pezzi e Schneider (2012), que também constataram que a ingestão de proteína pelos futebolistas sob a visão de porcentagem do VET, atendia claramente as necessidades dos jogadores e ainda era classificada como normoproteica para atletas.

Visando uma melhora de desempenho em campo dos atletas, Confortin e colaboradores (2016) fizeram a suplementação de jogadores com creatina e dextrose juntos, sendo 20 gramas por dia de cada. Porém, o estudo demonstrou que os atletas suplementados tiveram uma queda no desempenho no teste de sprint se comparado com o grupo placebo. Por outro lado, Oliveira e Guimarães (2020) concluíram que a

suplementação de creatina associada a um carboidrato pode aumentar em 60% o acúmulo de creatina se comparado com a utilização da suplementação sozinha. Também foi encontrado a melhora na performance esportiva com a suplementação, porém em atividades de curta duração, alta intensidade e com tempo de recuperação.

Os benefícios no desempenho estão associados aos atletas de acordo com a posição em campo e função tática, levando em conta a utilização de velocidade, força e potência para exercer sua função. Em um estudo conduzido por Nyakayiru (2017) com a suplementação de suco de beterraba rico em nitrato, verificou uma melhora de 3,4% na performance de jogadores de futebol treinados em exercícios intermitentes de alta intensidade, uma frequência cardíaca média mais baixa e a elevação de níveis de nitrato e nitrito no plasma sanguíneo.

Já Thompson e colaboradores (2016) concluíram que a suplementação de nitrato tem potencial para melhorar o desempenho de corrida intermitente ou sprint em até 3,9%. Na suplementação de cafeína, um estudo conduzido por Junior e colaboradores (2021) adotaram uma margem de 3% para que houvesse uma melhora considerável no desempenho. Porém o resultado demonstrou que a ingestão de 5 mg/kg de cafeína não tem efeito maior de 3% no desempenho e habilidade dos atletas em testes de sprints repetitivos com mudanças de direção, mas não se pode confirmar que não há efeitos ergo gênicos.

Em contrapartida, uma meta análise feita por Grgic e colaboradores (2018) indicou uma diferença significativa no grupo suplementado para o grupo placebo, mostrando que a cafeína pode sim ter efeitos ergo gênicos na melhoria da força e potência. Acredita-se que o aumento de desempenho é dado pelos efeitos da cafeína de reduzir a percepção de esforço e de dor.

Contudo, Muraca e Formentini (2017) concluíram após revisão que a influência da ingestão de cafeína no desempenho não é unânime tanto na efetividade quanto na dose utilizada, apesar de terem analisados dois protocolos em que houve 14 melhoria de desempenho, da velocidade média em sprints, aumento da distância total percorrida.

Um estudo conduzido por AbuMoh'd e Abubaker (2020) demonstrou menor fadiga e maior concentração de carnosina no músculo esquelético após a utilização de beta alanina e no estudo feito por Saunders e colaboradores (2017) também concluíram uma melhora na performance devido a suplementação de beta alanina comparado a um grupo placebo ao longo de 24 semanas, com quase certeza dessa

melhora ter sido progressiva ao longo do tempo de suplementação. A utilização da suplementação de bicarbonato de sódio em jovens treinados demonstrou uma melhora significativa na performance e menor demonstração de esforço além de uma elevada alcalose sanguínea e concentração de bicarbonato comparado com o grupo controle, de acordo com Krstrup (2015).

Um estudo conduzido por Danaher e colaboradores (2016) demonstrou que a suplementação de beta alanina e bicarbonato de sódio aumentaram o potencial de tamponamento e níveis de carnosina muscular. Foi notada uma melhora no desempenho do grupo que suplementou beta alanina, porém sem nenhuma diferença significativa entre esse e o grupo que suplementou beta alanina e bicarbonato de sódio.

## 5 CONCLUSÃO

Fica evidente a importância do acompanhamento nutricional e uma boa alimentação para desportistas. A nutrição desempenha um papel fundamental no rendimento esportivo, fornecendo os nutrientes necessários para a produção de energia, recuperação muscular e prevenção de lesões. Uma alimentação equilibrada, aliada ao acompanhamento nutricional individualizado, otimiza a composição corporal, a capacidade de treinamento e a recuperação dos atletas.

A ingestão adequada de carboidratos, proteínas e gorduras é essencial para a performance esportiva. Os carboidratos são a principal fonte de energia durante exercícios de alta intensidade, as proteínas são importantes para a recuperação muscular e síntese proteica, e as gorduras são fundamentais para o fornecimento de energia em exercícios de longa duração. A individualização do acompanhamento nutricional, considerando as características específicas de cada atleta, é fundamental para garantir a ingestão correta de nutrientes e promover o melhor desempenho esportivo possível.

Além dos benefícios para o desempenho competitivo, a boa nutrição também contribui para a saúde dos desportistas. Uma alimentação adequada auxilia na prevenção de lesões, fortalecimento do sistema imunológico e manutenção da saúde óssea. Portanto, investir na nutrição é fundamental para que os desportistas alcancem todo o seu potencial atlético e se mantenham saudáveis ao longo de suas carreiras esportivas.

É importante ressaltar que o acompanhamento nutricional deve ser realizado por profissionais qualificados, como nutricionistas especializados em nutrição esportiva. Esses profissionais podem fornecer orientações individualizadas, considerando as necessidades específicas de cada atleta, ajudando a maximizar o desempenho e a saúde a longo prazo.

Em suma, a combinação do acompanhamento nutricional adequado com uma boa alimentação é essencial para desportistas. A nutrição desempenha um papel crucial no rendimento esportivo, na prevenção de lesões e na promoção da saúde geral dos atletas. Ao investir na nutrição, os desportistas podem otimizar seu desempenho, alcançar resultados positivos e garantir uma carreira esportiva duradoura e saudável.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AOKI, M. S.; BACURAU, R. F. P. Nutrição no Esporte. 1ª edição. Rio de Janeiro. Casa da Palavra: COB Cultural. 2012.

BIESEK S, ALVES L, GUERRA I. Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. [S.l.:s.n.]; 2015.

BIESEK, S.; ALVES, L. A.; GUERRA, I. Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. 2ª edição. Manole. 2010.

BURKE, L., & DEAKIN, V. (2013). Clinical Sports Nutrition (5th ed.). McGraw-Hill Education.

FONSECA, P. H. S.; LEAL, D. B.; FUKU, K. Antropometria de atletas profissionais de futebol do sul do Brasil. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 11. n. 64. p.467-76. julho. 2017.

GONÇALVES, L. S. et al. Perfil antropométrico e consumo alimentar de jogadores de futebol profissional. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 9. n. 54. p.587-96, novdez. 2015.

GUERRA, I. Estratégias de nutrição e suplementação no esporte: Futebol. 2ª edição. Manole. p.345-362. 2010.

LEAL, G.V.S. et al. Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes, São Paulo, Brasil. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 13, n. 3, p. 457-467, 2010  
Manore, M. M. (2012). Nutritional Needs of the Athlete. Clinics in Sports Medicine, 31(2), 229-245.

LESSA, BSB. et al., Brasileira de Nutrição Esportiva ISSN 1981-9927 versão eletrônica Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício [www.ibpex.com.br/www.rbne.com.br](http://www.ibpex.com.br/www.rbne.com.br) AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTAÇÃO PROTÉICA EM DESPORTISTAS COM FOCO EM HIPERTROFIA

MARTIN, L., LAMBETH, A., SCOTT, D., & ERNEST, C. (2012). Nutritional Considerations for Performance in Young Athletes. Journal of Sports Medicine, 3(3), 161-167.

MÉDICI, B. M.; CAPARROS, D. R.; NACIF, M. Perfil nutricional de jogadores profissionais de futsal. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 6. Num. 31. p.50-56. 2012.

OLIVEIRA, E. R. M. Importância dada aos Nutricionistas na Prática do Exercício Físico pelos Praticantes de Musculação em Academias de Maceió-AL. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo, v. 2, n. 11, p.381-89, set.

RODRIGUEZ, N. R., DI MARCO, N. M., & LANGLEY, S. (2013). Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Journal of the American Dietetic Association, 113(3), 369-377.

RUFINO, L. L. N. S. Avaliação da ingestão de macronutrientes e perfil antropométrico em atletas profissionais brasileiros de futebol. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 7. Num. 37. p. 51-56. 2013.

SANTOS, R.S.; SANTOS, R.G.D.J.; SANTOS, V.D.J. Ingestão nutricional de adolescentes atletas de futebol. Dissertação de mestrado. Aracaju. Universidade Tiradentes. 2015.

TOSTES, D. R. et al., Perfil antropométrico, padrão de refeições e consumo alimentar de atletas de uma equipe profissional de futebol. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Ano 17. Núm. 167. 2012.

## Página de assinaturas



**João Cardoso**  
023.487.022-23  
Signatário



**Cibelle Carvalho**  
053.575.163-08  
Signatário

### HISTÓRICO

- 05 jan 2024**  
09:43:22  **Jéssila Gabriely Lima Pereira** criou este documento. (E-mail: jessilagabriely09@yahoo.com)
- 05 jan 2024**  
10:07:23  **João Luiz Sousa Cardoso** (E-mail: agronomojoaocardoso@outlook.com, CPF: 023.487.022-23) visualizou este documento por meio do IP 187.24.251.48 localizado em Belém - Para - Brazil
- 05 jan 2024**  
10:07:32  **João Luiz Sousa Cardoso** (E-mail: agronomojoaocardoso@outlook.com, CPF: 023.487.022-23) assinou este documento por meio do IP 187.24.251.48 localizado em Belém - Para - Brazil
- 06 jan 2024**  
10:15:28  **Cibelle da Silva Carvalho** (E-mail: cibelle1977@hotmail.com, CPF: 053.575.163-08) visualizou este documento por meio do IP 181.213.19.188 localizado em Marabá - Para - Brazil
- 06 jan 2024**  
10:15:34  **Cibelle da Silva Carvalho** (E-mail: cibelle1977@hotmail.com, CPF: 053.575.163-08) assinou este documento por meio do IP 181.213.19.188 localizado em Marabá - Para - Brazil



Página de assinaturas



**Washington Silva**  
043.327.723-85  
Signatário

HISTÓRICO

- 05 jan 2024**  
09:52:19  **Jéssila Gabriely Lima Pereira** criou este documento. (E-mail: jessilagabriely09@yahoo.com)
- 05 jan 2024**  
11:42:11  **Washington Moraes Silva** (E-mail: orthiim@gmail.com, CPF: 043.327.723-85) visualizou este documento por meio do IP 87.196.72.32 localizado em Lisbon - Lisbon - Portugal
- 05 jan 2024**  
11:42:40  **Washington Moraes Silva** (E-mail: orthiim@gmail.com, CPF: 043.327.723-85) assinou este documento por meio do IP 87.196.72.32 localizado em Lisbon - Lisbon - Portugal



Página de assinaturas

**Jéssila Pereira**  
052.798.512-05  
Signatário

**Paloma Costa**  
052.550.342-07  
Signatário

HISTÓRICO

- 12 jan 2024** 20:58:58 **Jéssila Gabriely Lima Pereira** criou este documento. (E-mail: jessilagabriely09@yahoo.com, CPF: 052.798.512-05)
- 12 jan 2024** 20:59:00 **Jéssila Gabriely Lima Pereira** (E-mail: jessilagabriely09@yahoo.com, CPF: 052.798.512-05) visualizou este documento por meio do IP 186.0.150.241 localizado em Parauapebas - Para - Brazil
- 12 jan 2024** 20:59:37 **Jéssila Gabriely Lima Pereira** (E-mail: jessilagabriely09@yahoo.com, CPF: 052.798.512-05) assinou este documento por meio do IP 186.0.150.241 localizado em Parauapebas - Para - Brazil
- 12 jan 2024** 21:00:42 **Paloma Conceição Costa** (E-mail: palomacosta467@gmail.com, CPF: 052.550.342-07) visualizou este documento por meio do IP 45.5.232.91 localizado em Parauapebas - Para - Brazil
- 12 jan 2024** 21:01:13 **Paloma Conceição Costa** (E-mail: palomacosta467@gmail.com, CPF: 052.550.342-07) assinou este documento por meio do IP 45.5.232.91 localizado em Parauapebas - Para - Brazil

