

PERFIL ALIMENTAR E ANTROPOMÉTRICO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES PRATICANTES DE VOLEIBOL¹

**Mariele Vargas Gomes², Maria Cristina Roppa Garcia³, Ligia Beatriz Bento Franz⁴,
Maristela B. Busnello⁵.**

¹ Projeto de extensão vinculado ao Departamento de Ciências da Vida da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul-UNIJUI – “Intervenção Alimentar, Nutricional e Motora em Participantes do Projeto Pró-Vôlei de Ijuí”

² Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul-UNIJUI. Bolsista PIBEX/UNIJUI. E-mail: mariele.gomes@unijui.edu.br.

³ Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul-UNIJUI. Bolsista voluntária. E-mail: maaria_cristhina@hotmail.com.

⁴ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul-Unijui. Doutora em Saúde Pública. E-mail: ligiafra@unijui.edu.br.

⁵ Docentes do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul-UNIJUI. Orientadora bolsista PIBEX/UNIJUI. Doutora em Educação nas Ciências. E-mail: marisb@unijui.edu.br

Introdução

O incentivo à prática de atividades esportivas como o voleibol é importante no processo de desenvolvimento de crianças e adolescentes, ajudando na prevenção de diversas patologias como obesidade, diabetes, doenças crônicas não transmissíveis em geral. Estas doenças aumentam diariamente sua incidência entre os jovens, pois, muitos possuem hábitos sedentários, onde o consumo de alimentos saudáveis e a prática de exercícios físicos são raros.

Durante a infância e a adolescência uma das maiores preocupações é garantir que o crescimento e o desenvolvimento esperados sejam alcançados. O treinamento físico regular, ou mesmo o envolvimento em atividades físicas relativamente moderadas, associado a outras variáveis ambientais, influenciam a obtenção de padrões de crescimento desejados (Juzwiak et al., 2000).

Nutrição e esporte caminham juntos para um bom desempenho dos atletas. Principalmente na fase da adolescência, onde ocorre a busca de maior autonomia e independência e ao mesmo tempo são influenciados diretamente por seu grupo social, muitas vezes optando por lanches, biscoitos, doces, ao invés de uma refeição adequada e balanceada, há necessidade de maior atenção à alimentação. O atleta adolescente apresenta necessidades energéticas diferentes do adulto, sendo assim, não só a

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

quantidade energética deve ser observada, mas também a ingestão de macro e micronutrientes (Panza et al., 2007).

Os adolescentes são considerados um grupo de risco nutricional, em vista de seus hábitos alimentares, pois, em muitos casos, deixam de fazer refeições saudáveis, substituindo-as por lanches de baixo valor nutritivo e por adotarem dietas emagrecedoras, o que podem resultar em uma ingestão alimentar inferior ao recomendado (Silva, 2012).

Considerando este panorama, buscou-se neste trabalho avaliar o consumo alimentar e antropométrico dos adolescentes praticantes de voleibol de um projeto de Ijuí.

Metodologia

Foram estudados 20 atletas de voleibol, de ambos os sexos, do projeto Pró-Vôlei Ijuí da cidade de Ijuí, pertencentes às categorias mirim e infantil. Ao ingressar no projeto foi entregue aos responsáveis um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido-TCLE permitindo a participação dos adolescentes nas atividades. Os dados da pesquisa foram obtidos através de levantamento das práticas alimentares mais comuns entre crianças e adolescentes utilizando o instrumento chamado Questionaria Alimentar do Dia Anterior – QUADA (Assis et al., 2007), um questionário que registra o consumo alimentar. Os participantes foram avaliados quanto ao seu estado nutricional, através da avaliação antropométrica e classificados de acordo com as Cadernetas de Saúde da Criança e do Adolescente do Ministério da Saúde/Brasil (Ministério da Saúde - 2010).

Resultados e discussão

A adolescência compreende o período da vida que se estende dos 10 aos 19 anos, segundo critérios aceitos pela Organização Mundial da Saúde. Esse período é marcado por profundas mudanças biopsicossociais, e o adolescente começa a definir sua identidade e a estabelecer um sistema de valores pessoais mostrando-se especialmente vulnerável aos enormes agravos enfrentados pela maioria das sociedades atuais.

A pesquisa ocorreu com 20 crianças e adolescentes com média de 13,85 anos que praticam voleibol de duas a três vezes na semana. Através da Cadernetas de Saúde da Criança e do Adolescente do Ministério da Saúde/Brasil, obteve-se a classificação do estado nutricional estando 70% dos pesquisados com eutrofia, 25% com sobrepeso e 5% com obesidade. Segundo Sigulem (2000), cerca de 50% do peso e 20-25% da estatura de um indivíduo são adquiridos na adolescência, e o papel da nutrição em nível populacional serve como determinante significativo da variabilidade desse processo.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

Os atletas apresentaram massa corporal total média de 64,5 kg, estatura de 171 cm, envergadura 172 cm, perímetro da cintura 75 cm. O peso, a altura e o IMC são variáveis que determinam a composição corporal, que interfere no desempenho do atleta. No presente estudo os atletas mostram valores compatíveis com as literaturas e com outros estudos, como Almeida, 2003.

Sigulem e al., (2000) associa as ações hormonais com as mudanças morfológicas e fisiológicas que ocorrem no adolescente, marcando a fase de transição do estado infantil para o estado adulto. Essas transformações são caracterizadas por modificações de peso, estatura, composição corporal, transformações fisiológicas nos órgãos internos com desenvolvimento do sistema circulatório central e respiratório e crescimento ósseo.

Os resultados do presente estudo mostrou que 70% dos adolescentes possuem o hábito de tomar café da manhã, sendo esta uma das principais refeições do dia, pois, disponibiliza energia necessária para atividades e termina com o longo período de jejum da noite. O perfil dietético deste grupo apresentou baixo consumo de alimentos industrializados como biscoitos, salgadinhos, refrigerantes e uma ingestão relevante de alimentos considerados saudáveis, como as frutas, legumes e verduras. Ainda, observou-se que, 85% dos pesquisados costumam jantar ou almoçar em companhia da família, item considerado pelo Guia Alimentar da População Brasileira como elemento favorecedor de hábitos de vida saudável. Em vista de frequentes variações no padrão alimentar dos atletas, em função de aspectos relacionados ao treinamento, o método do registro dietético parece ser o instrumento mais utilizado na avaliação do consumo alimentar destes indivíduos, desde que usados com rigor metodológico.

A pesar de serem favoráveis estes dados apontam para que as ações de educação em saúde e em alimentação e nutrição sejam fortalecidas na adolescência, particularmente para aumentar a consciência, o conhecimento, as habilidades e a motivação no sentido de escolhas dietéticas mais saudáveis (Silva, 2012).

Conclusões

Os resultados obtidos são satisfatórios, pois, aproximam-se das proposições que os educadores e profissionais de saúde preconizam para uma alimentação saudável. Provavelmente isto deve-se a valorização que os projetos educativos dão as atividades, entretanto ainda há muito para mudar, pois, a educação alimentar e nutricional deve ser permanente, projetando a permanência dos hábitos alimentares saudáveis. No adolescente atleta há uma preocupação maior, pois, o pleno potencial de rendimento nas atividades e no crescimento físico só será alcançado com observância de regras alimentares específicas favorecendo o aumento de sua performance junto ao voleibol.

Palavras-Chave: Adolescentes, crianças, alimentação, atleta, nutrição.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

Agradecimentos

Agradecemos à UNIJUÍ pela oportunidade da realização deste trabalho, colaborando com horas de atividades de extensão aos docentes, bolsa PIBEX/UNIJUÍ à uma acadêmica de graduação, assim como o aceite da participação de bolsistas voluntários.

Referências Bibliográficas

- ALMEIDA, Tania; SOARES, Eliane. Perfil dietético e antropométrico de atletas adolescentes de voleibol. Rev. Bras. Med. Esporte, v.9. n4 – jul/ago, 2003.
- ASSIS, Maria Alice et al.,. Reprodutibilidade e validade de questionário de consumo alimentar para escolares. Revista de Saúde Pública, 2007.
- BRASIL.MS. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Caderneta de Saúde do Adolescente. Brasília: MS, 2010.
- JUZWIAK, Claudia; PASCHOAL, Valéria; LOPEZ, Fábio. Nutrição e atividade física. Jornal de Pediatria. v.76, 2000.
- SIGULEM, Dirce; DEVINCENZI, Macarena; LESSA, Angelina. Diagnosis of the nutritional status of children and adolescents. Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, SILVA, Julyana Gall da; TEIXEIRA, Maria Luiza de Oliveira; Ferreira, Márcia de Assunção. Alimentação e saúde: sentidos atribuídos por adolescentes. Esc Anna Nery 2012, 16(1): 88-95. 2000.
- PANZA, Vilma et al.,. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energético. Rev. Nutrição, Campinas, 20(6):681-692, nov/dez, 2007.