

**UNIVERSIDADE TIRADENTES
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**BRUNO FIGUEIREDO BARROSO
RAFAEL CEZÁRIO CIRINO SOUZA
SCOTT JOHN FERREIRA GOMES**

**CONSUMO DE FRUTAS E HORTALIÇAS EM JOGADORES
DE FUTEBOL**

**Aracaju
2019**

**BRUNO FIGUEIREDO BARROSO
RAFAEL CEZÁRIO CIRINO SOUZA
SCOTT JOHN FERREIRA GOMES**

**CONSUMO DE FRUTAS E HORTALIÇAS EM JOGADORES
DE FUTEBOL**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Universidade Tiradentes - Unit, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição sob orientação do Dr. Hugo José Xavier Santos.

**Aracaju
2019**

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 OBJETIVOS.....	7
2.1 Objetivo Geral.....	7
2.2 Objetivos Específicos	7
3 METODOLOGIA.....	8
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	11
5 CONCLUSÃO.....	14
REFERÊNCIAS	15
APÊNDICE A – FICHA DE AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA	16
ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE). 17	
ANEXO B – QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR (QFA).....	18

RESUMO

O futebol é um esporte muito popular em todo o mundo. À medida que o esporte cresce, também aumentam as demandas físicas e a busca de maneiras de superar a competição com o uso da ciência esportiva e da nutrição. Os exercícios de alta intensidade são propícios ao aparecimento de problemas como lesões, desgaste e de recuperação, extraindo dos atletas o máximo de rendimento. A alimentação adequada é responsável por favorecer condições melhores ao desempenho atlético diante suas atividades. O estudo tem como objetivo avaliar o consumo de frutas e hortaliças de jogadores de base em um clube de futebol de Aracaju-SE. Trata-se de um estudo de cunho qualitativo e quantitativo, sendo avaliado o perfil antropométrico e frequência alimentar (QFA), realizado com 40 jogadores de base da Associação Desportiva Confiança, clube da segunda divisão do campeonato brasileiro. Como critério de inclusão jogadores maiores de 18 anos e que aceitaram participar da pesquisa através da assinatura do TCLE (anexo 1), e como critério de exclusão os menores de 18 anos. A partir desse critério fizeram parte da coleta, 18 jogadores pertencentes a categoria de base sub-20. A idade média da amostra foi de $(18,27 \pm 0,4)$ anos, percentual de gordura $(7,04\% \pm 1,74)$. A avaliação do consumo alimentar dos atletas, foi realizado através da análise do questionário de frequência alimentar tendo como foco as frutas e hortaliças. Em relação à ingestão de folhas cruas e refogadas 55,5% (n=10) e 88,8% (n=16) respectivamente não consomem esse tipo de alimento, hortaliças cruas 77,7% (n=14), hortaliças cozidas 88,8% (n=16), tubérculos é de 33,3% (n=6), e frutas 22,2% (n=4) não fazem a ingestão. Conclui-se que os atletas avaliados pelo presente estudo apresentaram um percentual de gordura adequado para a prática de futebol, entretanto se torna relevante o acompanhamento do desdobramento da composição corporal dos jogadores. Considerando o perfil dietético dos atletas foi constatada uma exiguidade em relação ao consumo de frutas e hortaliças, detonando assim carência de micronutrientes. À vista disso, fica evidenciado que a nutrição é um pilar essencial para o desempenho atlético, contudo o papel do nutricionista no Clube Esportivo corrobora para um acompanhamento nutricional eficaz, fornecendo então nutrientes necessários para um melhor aproveitamento na performance dos atletas.

PALAVRAS-CHAVE: Futebol, nutrição, antropometria.

ABSTRACT

Soccer is a very popular sport in the world. As this sport grows, physical demands and searches to overturn competition with the use of sports Science and nutrition also increase. High intensity exercises are propitious to the appearance of injuries, abrasions and problems on recovery, extracting from the athletes maximum yield. A proper feeding is responsible for bring better conditions to athletic performance. The presente study intends to evaluate the consumption of fruits and vegetables by young soccer players from a soccer team placed on Aracaju/SE. This study had a qualitative and quantitative methodological approach, with the porpuse to evaluate the anthropometric profile and food frequency of 40 Associação Desportiva Confiança's young soccer players, a soccer team that play Brazilian's Championship Second Division. It was elected as a criteria to the achievement of this work the examination of only 18 years old adults that agreed to participate in this research by signing the TCLE. Starting from this criteria, 18 soccer players under 20 years old were examined. The average age of the sample rounded about 18 years and 3 months old, and the average body fat percentage reached $(7,04\% \pm 1,74)$. The assessment of athletes's food intake was achieved through the food frequency' questionnaire analyze, with emphasis on the ingestion of fruits and vegetables. Regarding to the intake of raw and braised vegetables, 55,5% (n=10) e 88,8% (n=16), respectively, don't eat these kind of food. It was also discovered that 88,8% (n=16), 33,3% (n=6) and 22,2% (n=4) of the soccer players evaluated don't eat, respectively, cooked vegetables, tubers and fruits. Then became possible to conclude that the examined soccer players demonstrated a propper body fat percentage to sport's activities. However, it was also clear that the accompaniment of the athletes's body composition development is necessary. Taking as a measure the dietary profile of the soccer players examined, it was able to accomplish a lack of fruits and vegetables's ingestion, that implicates in a shortage of micronutrientes. That way, have been showed that nutrition is a essencial pilar for athletic performance, with relevance to the role of a Sports Club nutritionist on nutritional monitoring and supplying necessary nutrientes to high level athletic performance.

KEYWORDS: Soccer, nutrition, anthropometrics.

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física conjugada com uma alimentação adequada é importante para melhoria da saúde, assim como a prevenção de doenças. Contudo a constante realização de exercícios físicos de alta intensidade pode acarretar em suscetíveis problemas como lesões ou até mesmo entrar em uma condição agravante de excesso de treino, fazendo com que seu desgaste seja maior que sua recuperação (QUADROS; BARROS, 2016)

O futebol é o esporte mais popular do mundo. À medida que o esporte cresce, também aumentam as necessidades físicas e a busca de maneiras de superar a competição com o uso da ciência esportiva atrelada a nutrição. As demandas, que incluem treinamento intenso, partidas de \geq 90 minutos, jogos congestionados e viagens, levam a um aumento das necessidades de energia e nutrientes, estresse no corpo e risco de ciclos de sono prejudicados. Identificar áreas-chave para melhorar o desempenho de um jogador é um esforço contínuo devido a diferenças individuais. Além disso, novas informações estão sendo descobertas por meio de pesquisas, e o avanço da tecnologia para medir o desempenho está sempre evoluindo. A nutrição executa um papel vital para manter o jogador saudável, reduzindo o risco de lesões, acelerando a recuperação e aprimorando as adaptações de treinamento (KEEN, 2018)

As frutas e hortaliças (FH) são importantes partes constituintes de uma alimentação saudável e possuem um alto teor de vitaminas, minerais e fibras e apresentam baixa densidade energética (OLIVEIRA et al., 2015).

Devido às propriedades nutricionais das FH, a ingestão adequada desses alimentos favorece a redução da ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), a exemplo da obesidade, diabetes mellitus, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e cânceres. Esse grupo de doenças é altamente prevalente na atualidade e colaboram para uma pior qualidade de vida dos indivíduos. O consumo adequado de nutrientes é importante para sustentar o treinamento e otimizar o desempenho dos atletas de elite (OLIVEIRA et al., 2015).

Observa-se uma grande relação entre o estado nutricional do atleta e um rendimento esportivo eficaz. O exercício físico produz uma maior demanda energética, perda de líquidos e de eletrólitos e depleção total ou parcial dos estoques de glicogênio muscular. Assim, uma dieta equilibrada em termos quantitativos e qualitativos, em períodos de treinamento e/ou competições, tendo em vista o carboidrato proveniente das frutas, é de suma importância para a performance esportiva, tanto em modalidades com predomínio aeróbio quanto anaeróbio (NISHIMORI et al., 2008 in. TOSTES et al., 2012).

A elaboração e controle do planejamento alimentar são de grande valia para atletas de futebol, pois proporciona a manutenção do peso corporal e conseqüentemente um percentual de gordura adequado, tendo em vista que a gordura corporal atua como peso morto, ou seja, sem funcionalidade, em atividades nas quais a massa corporal opera contra gravidade, como no futebol. Vale salientar que a promoção da alimentação saudável para os atletas está diretamente relacionada ao melhor desempenho esportivo (GUERRA, 2005 in. TOSTES et al., 2012).

Os micronutrientes são componentes fundamentais para uma saúde adequada e para uma otimização no desempenho dos treinos, além do mais servem de ponte para a utilização de macronutrientes por todos os processos fisiológicos. Os atletas que consomem dietas com concentrações inadequadas de vitaminas e minerais resultam em deficiência dos mesmos, levando assim a perda de rendimento nos treinos. A perda excessiva de micronutrientes pode se dar por diversos fatores sendo eles, treino com alta intensidade realizado em condições desfavoráveis ou a realização de um treinamento com a ingestão de uma dieta de baixa qualidade, devido ao aumento do catabolismo (RODRIGUEZ et al., 2009 in. MAHAN; RAYMOND, 2018).

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

- Avaliar o consumo de frutas e hortaliças dos jogadores de base em um clube de futebol de Aracaju-SE.

2.2 Objetivos Específicos

- Analisar o consumo alimentar de acordo a ingestão de frutas e hortaliças desses jogadores;
- Correlacionar os dados encontrados com a recomendação de frutas e hortaliças;
- Avaliar as consequências do consumo inadequado de frutas e hortaliças nesses jogadores através do percentual de gordura;

3 METODOLOGIA

O estudo de cunho qualitativo e quantitativo, realizada com 40 jogadores de base da Associação Desportiva Confiança, clube da segunda divisão do campeonato brasileiro, localizado em Aracaju- SE. Como critério de inclusão jogadores maiores de 18 anos e que aceitaram participar da pesquisa através da assinatura do TCLE (anexo A), e como critério de exclusão os menores de 18 anos. A partir desse critério fizeram parte da coleta, 18 jogadores pertencentes à categoria de base sub-20. O cronograma de coletas de dados, realizado em três semanas consecutivas, seguiu as seguintes etapas.

1. Avaliação do consumo alimentar:

Realizado através do questionário de frequência alimentar (anexo B), avaliado em um dia da semana do jogador. O questionário de frequência alimentar é uma revisão retrospectiva da frequência de consumo (i.e., alimento consumido diária, semanal ou mensalmente). Para facilitar a avaliação, o gráfico de frequência alimentar organiza os alimentos em grupos com nutrientes em comum. Como o foco do QFA é a periodicidade do consumo de grupos alimentares em vez de nutrientes específicos, as informações obtidas são gerais, não específicas para determinados nutrientes (MAHAN; RAYMOND, 2018).

Após coleta de dados foi feita a análise do consumo de frutas e hortaliças, onde os mesmos foram comparados com a ingestão preconizada pela Pirâmide Alimentar Brasileira.

2. Avaliação Antropométrica:

Refere-se ao método de investigação nutricional baseado na medição das variações físicas e na composição corporal, classificando assim o indivíduo segundo seu estado nutricional. Para tanto utilizamos o protocolo de 7 dobras cutâneas (DC) de Pollock (Peitoral, axilar media, tricipital, subescapular, abdominal, supra ilíaca, coxa) (apêndice A) com intuito de analisar o percentual de gordura, o qual foi estimado por meio da equação de Siri, (1961).

Para as realizações das aferições das dobras cutâneas foi utilizado o adipômetro clínico (Cescorf – precisão 0,1 mm), onde todas as DCs foram realizadas no hemitórax direito do atleta, assim seguindo os seguintes passos: Identificação e marcação do local a ser examinado, segurar a prega formada pela pele e pelo tecido adiposo com os dedos polegar e indicador da mão esquerda a 1 cm do ponto marcado, pinçar a prega com o calibrador exatamente no local marcado, manter a prega entre os dois dedos até o término da aferição, a leitura foi realizada no milímetro mais próximo, cerca de 2-3 segundos, repetindo assim o procedimento três vezes, onde foi utilizado o valor médio das medidas como valor final.

Preconizado por MARTINS (2009), as aferições seguem os seguintes padrões:

- **Dobra cutânea peitoral:** A DCP é medida obliquamente ao eixo longitudinal, acompanhando o sentido da linha axilar anterior e o mamilo. Sua localização corresponde à distância média entre esses dois pontos. A prega cutânea é pinçada tão alto quanto possível, na dobra axilar anterior. A espessura de gordura é medida 1 cm abaixo dos dedos, ao longo do eixo.
- **Dobra cutânea axilar média:** O sítio da prega axilar média está no nível da linha axilar média direita (linha vertical que se estende no meio da axila) com a junção xifisternal (na ponta inferior do esterno, onde inicia o processo xifóide). A DCAM é medida com a pessoa ereta, em pé e com o braço direito levemente flexionado para fora do centro do corpo (curvado para trás).
- **Dobra cutânea tricipital:** Devido à acessibilidade, o tríceps é o sítio mais comum. A medida é realizada no lado posterior do braço direito, sobre o músculo tríceps, no ponto-médio entre a projeção lateral do processo acrómio da escápula e a margem inferior do olécrano da ulna. A medida da prega na região do tríceps é usada para estimar as reservas adiposas do tecido subcutâneo.
- **Dobra cutânea subescapular:** O sítio subescapular está localizado a 1 cm abaixo do ângulo inferior da escápula. O eixo longo da prega fica no ângulo de 45°, direcionado para baixo e para o lado direito. O sítio pode ser localizado pelo toque suave no ângulo inferior da escápula ou solicitando que o avaliado posicione o braço direito para trás, nas costas. DCSE é medida com a pessoa em pé com os braços relaxados ao lado do corpo. A pele é pinçada com os dedos 1 cm acima e medial ao eixo longo do sítio.
- **Dobra cutânea abdominal:** Para a DCA, foi utilizado o protocolo no qual a medida é realizada, 2-3cm lateral à cicatriz umbilical mantendo a prega horizontal. Para a medida da DCA, o avaliado deve estar em pé, com o peso do corpo uniformemente distribuído em ambas as pernas e com os músculos abdominais relaxados. O avaliado deve estar respirando calmamente.
- **Dobra cutânea supra ilíaca:** A prega cutânea supra ilíaca é medida logo acima da crista ilíaca, na linha axilar média. O eixo longo segue diagonalmente as linhas de fissura natural da pele. O avaliado deve se manter em pé, ereto, com os pés juntos e os braços inclinados para o lado. O braço direito pode ser curvado e levemente flexionado para melhorar o acesso ao sítio. O avaliador deve pinçar a prega com os dedos a aproximadamente 1 cm anterior à linha axilar média. Realizar a medida nesta linha.

- **Dobra cutânea da coxa média:** O local da prega cutânea da coxa é vertical, na parte anterior, no ponto-médio entre a junção da linha média do vinco inguinal e a borda proximal (superior) da patela. Os dedos médio e indicador pinçam a prega 1 cm acima do ponto- médio. A flexão do quadril ajuda a localizar o vinco inguinal. O avaliado transfere seu peso para o pé esquerdo e relaxa a perna a ser medida, através de flexão leve do joelho, com o pé apoiado no chão.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A idade média da amostra foi de $(18,27 \pm 0,4)$ anos, sendo 18 e 19 anos de idade mínima e máxima respectivamente, no qual os atletas que participaram do estudo realizavam treinamento desportivo físico e tático de segunda a sexta-feira das 14 horas às 17h40min. Os dados referentes à antropometria são apresentados na tabela a seguir.

Tabela 1 – Valores em média triplicata dos jogadores.

DOBRAS	1ºAFERIÇÃO	2ºAFERIÇÃO	3ºAFERIÇÃO	MÉDIA
PEITORAL	6,22	6,27	6,27	6,25
AXILAR MEDIA	6,5	6,55	6,61	6,55
TRICIPITAL	8,16	8,05	8,05	8,08
SUBESCAPULAR	10,16	10,27	10,5	10,31
ABDOMINAL	10,94	10,77	10,94	10,88
SUPRAILÍACA	10,5	9,66	9,66	9,94
COXA	10,55	10,5	10,55	10,53
			SOMATÓRIO	62,54
			%G	7,04

Fonte: (Autores, 2019).

Com base nos dados antropométricos obtidos dos atletas avaliados, constatou-se que a média do percentual de gordura foi de $(7,04\% \pm 1,74)$, sendo assim classificado como “bom” de acordo com a tabela de referência de classificação do percentual de gordura na composição corporal para homens estabelecida por Pollock & Wilmore, (1993).

O nível adequado de gordura corporal é um dos requisitos físicos que representa uma parte dos fatores que, relacionados aos aspectos técnicos e táticos, fornecerão as condições necessárias para o rendimento compatível com as exigências do futebol moderno (SILVA E COLABORADORES, 2002 in. PINTO; AZEVEDO; NAVARRO, 2007).

Diante disso, a composição corporal se faz um importante fator contribuinte para o ótimo desempenho dos atletas (RODRIGUEZ, 2009 in. GONÇALVES et al., 2015).

Para Tostes e colaboradores (2012), os dados antropométricos foram avaliados em 30 atletas federados com idade média de $24,4 \pm 4,3$ anos, onde o protocolo foi executado no início da temporada por um único avaliador capacitado, obtendo assim um percentual médio de gordura de $9,1 \pm 1,5$, com intervalo entre 7,0 e 11,5%

No trabalho de Freitas e colaboradores (2017), feito com 16 atletas com idade média de 20,5 anos, onde foram avaliados os dados antropométricos, observou-se que o valor médio do percentual de gordura encontrado foi de 9,5%.

De acordo Gonçalves e colaboradores (2015), em um estudo com 12 atletas profissionais de futebol com idade média ($23 \pm 2,1$ anos), onde foram avaliados os dados antropométricos, constatou-se que o percentual de gordura encontrado foi de ($10,8 \pm 1,5$.)

A gordura corporal representa um fardo em esportes como o futebol, em que a massa corporal é levantada repetidas vezes contra a gravidade (RHODES, 1986; BANGSBO, 1991; REILLY, 1996a in. GONÇALVES et al., 2015).

A média do percentual de gordura do presente estudo foi de ($7,04\% \pm 1,74$), se aproximando assim com o com dados da literatura que demonstram que jogadores de futebol apresentam valores de gordura corporal entre 8 a 12 % (RICO-SANZ, 1998 in. GONÇALVES et al., 2015).

A avaliação do consumo alimentar dos atletas, foi realizado através da análise do questionário de frequência alimentar tendo como foco as frutas e hortaliças. Os dados dietéticos constam na tabela 2.

Tabela 2 - Consumo de Frutas e Hortaliças.

Produtos	1x/dia	2 a 3x/dia	5 a 6x/semana	2 a 4x/semana	1x/semana	1 a 3x/mês	R/N*
Folha Crua	5	2		1			10
Folha Refogada	1					1	16
Hortaliça Crua	2			1		1	14
Hortaliça Cozida	2						16
Tubérculos	3			4	2	3	6
Frutas	3	5	1	3	2		4

Fonte: (Autores, 2019).

*R/N – Raramente ou nunca.

Através da avaliação dietética realizada com os atletas foi observado um déficit máximo em virtude da frequência do consumo de (FH) por parte da maioria dos jogadores, quando comparados com os valores de referência preconizados pela Pirâmide Alimentar Brasileira (2014), na qual, recomenda o consumo de 3 porções diárias.

Com base nos resultados apresentados, em relação à ingestão de folhas cruas e refogadas 55,5% (n=10) e 88,8% (n=16) respectivamente não consomem esse tipo de alimento.

Quanto ao consumo de hortaliças cruas 77,7% (n=14) não ingerem, e hortaliças cozidas o valor referente ao não consumo é de 88,8% (n=16), já a não ingestão de tubérculos é de 33,3% (n=6). Dentre os atletas participantes 22,2% (n=4) não fazem o consumo de frutas.

No que se refere ao grupo das frutas e hortaliças, destacou-se, uma baixa quantidade no consumo, evidenciando uma possível monotonia alimentar, que pode estar relacionada a um maior risco de carências nutricionais. Os alimentos que constituem os grupos das frutas e das hortaliças são importantes fontes de vitaminas e de minerais na dieta. Atletas, no geral, estão sob constante risco de ingestão deficitária de micronutrientes, devido ao tempo e intensidade dos treinos e jogos. A deficiência de um ou mais micronutrientes pode acarretar prejuízos no desempenho de jogadores de futebol (BARROS; GUERRA, 2004; PHILIPPI, 2009 in. TOSTES et al., 2012).

O consumo de frutas e hortaliças é indispensável para os atletas de futebol, já que o aporte de micronutrientes é obtido em maior parte por esses alimentos, sendo assim, essenciais para o metabolismo energético, prevenção de lesões, função imunológica e preservação da saúde em um modo geral. A adequação desses micronutrientes possuem características satisfatórias quanto a performance em atletas.

Por se tratarem de atletas que objetivam maximizar seu desempenho, é essencial que jogadores de futebol tenham uma alimentação rica e diversificada, pois o adequado desempenho é promovido pelo adequado consumo energético (RODRIGUEZ, 2009 in. GONÇALVES et al., 2015).

Um fator limitante do presente estudo foi a escassez de referências específicas, nas quais, relacionam a frequência alimentar, tendo como foco as frutas e hortaliças, com o desempenho físico de jogadores de futebol.

5 CONCLUSÃO

Os atletas avaliados pelo presente estudo apresentaram um percentual de gordura adequado para a prática de futebol, entretanto se torna relevante o acompanhamento do desdobramento da composição corporal dos jogadores, dando ênfase ao percentual de gordura, tendo em vista que o tecido adiposo em excesso compromete o desempenho dos mesmos.

Considerando o perfil dietético dos atletas foi constatada uma exiguidade em relação ao consumo de frutas e hortaliças, denotando assim carência de micronutrientes, estes que são de suma importância para a execução da atividade esportiva.

À vista disso, fica evidenciado que a nutrição é um pilar essencial para o desempenho atlético, contudo o papel do nutricionista no Clube Esportivo corrobora para um acompanhamento nutricional eficaz, fornecendo então nutrientes necessários para um melhor aproveitamento na performance dos atletas e contribuindo com ações de educação alimentar e nutricional para os jogadores.

REFERÊNCIAS

- FREITAS, M. et al. Percentual de gordura corporal de jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 65, p. 603–609, 2017.
- GONÇALVES, L. et al. Perfil antropométrico e consumo alimentar de jogadores de futebol profissional. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 54, p. 587–596, 2015.
- KEEN, R. Nutrition-Related Considerations in Soccer : A Review. **The American Journal of Orthopedics**, v. 47, n. 12, p. 1–12, 2018.
- MAHAN, L. K.; RAYMOND, J. L. Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia: 14. ed. Rio de Janeiro: Editora Elsevier. p. 1–4247, 2018.
- MARTINS, C. Antropometria Cristina Martins. n. 01, 2009.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar para a População Brasileira Guia Alimentar para a População Brasileira**. [s.l: s.n.]. v. 2
- OLIVEIRA, M. DA S. et al. Consumo de frutas e hortaliças e as condições de saúde de homens e mulheres atendidos na atenção primária à saúde. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 20, n. 8, p. 2312–2322, 2015.
- PINTO, M.; AZEVEDO, V.; NAVARRO, F. Alterações da composição corporal de jogadores profissionais de futebol do Rio Preto Esporte Clube. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 1, n. 4, p. 3, 2007.
- QUADROS, L.; BARROS, R. L. S. Vitamina C e performance: uma revisão. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 55, p. 112–119, 2016.
- TOSTES, D. R. et al. Perfil antropométrico, padrão de refeições e consumo alimentar de atletas de uma equipe profissional de futebol. v. 20, n. May, p. 93–107, 2012.

APÊNDICE A – FICHA DE AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA

INFORMAÇÕES BÁSICAS

Nome: _____

Período: _____ Turno: _____

Sexo: M() F() Idade: _____ Naturalidade: _____

Tel.:(____) _____

Data da Aplicação: _____

PROTOCOLO DE 7 DOBRAS CUTÂNEAS POLLOCK:

DOBRAS	1º AFERIÇÃO	2º AFERIÇÃO	3º AFERIÇÃO	MÉDIA
PEITORAL				
AXILAR MÉDIA				
TRICIPITAL				
SUBESCAPULAR				
ABDOMINAL				
SUPRA ILÍACA				
COXA				

ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____, abaixo assinado, autorizo a Universidade Tiradentes por intermédio do(a)s aluno(a)s, Bruno Figueiredo Barroso Rafael Cezario Cirino Souza e Scott John Ferreira Gomes devidamente assistid(o)as pela seu(ua) orientador(a) Dr. Hugo José Xavier Santos, a desenvolver a pesquisa abaixo descrita:

1-Título da pesquisa: **Consumo de Frutas e Hortaliças em Jogadores de Futebol.**

2-Objetivos Primários: Analisar o consumo de frutas e hortaliças entre os jogadores de futebol e suas consequências para o desempenho físico.

3-Descrição de procedimentos: avaliação nutricional, antropométrica e de consumo alimentar

4-Justificativa para a realização da pesquisa: esclarecimento sobre os benefícios do consumo adequado de frutas e hortaliças e o rendimento físico

5-Desconfortos e riscos esperados: constrangimento durante a coleta da antropometria, as informações sociais. Para atenuar essa situação dispomos de sala para atendimento individual e a pesquisa tem o direito de não quer responder as perguntas. Fui devidamente informado dos riscos acima descritos e de qualquer risco não descrito, não previsível, porém que possa ocorrer em decorrência da pesquisa será de inteira responsabilidade dos pesquisadores.

6-Benefícios esperados: Melhorar os índices de micronutrientes entre os jogadores e o rendimento físico desses atletas.

7-Informações: Os participantes têm a garantia que receberão respostas a qualquer pergunta e esclarecimento de qualquer dúvida quanto aos assuntos relacionados à pesquisa. Também os pesquisadores supracitados assumem o compromisso de proporcionar informações atualizadas obtidas durante a realização do estudo.

8-Retirada do consentimento: O voluntário tem a liberdade de retirar seu consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo, não acarretando nenhum dano ao voluntário.

9-Aspecto Legal: Elaborado de acordo com as diretrizes e normas regulamentadas de pesquisa envolvendo seres humanos atende à Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde do Ministério de Saúde - Brasília – DF.

10-Confabilidade: Os voluntários terão direito à privacidade. A identidade (nomes e sobrenomes) do participante não será divulgada. Porém os voluntários assinarão o termo de consentimento para que os resultados obtidos possam ser apresentados em congressos e publicações.

11-Quanto à indenização: Não há danos previsíveis decorrentes da pesquisa, mesmo assim fica prevista indenização, caso se faça necessário.

12-Os participantes receberão uma cópia deste Termo assinada por todos os envolvidos (participantes e pesquisadores).

13-Dados do pesquisador responsável:

Nome: Prof. Dr. Hugo José Xavier Santos

Endereço profissional/telefone/e-mail: nutricao@unit.br

ATENÇÃO: A participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Em casos de dúvida quanto aos seus direitos, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tiradentes.

CEP/Unit - DPE

Av. Murilo Dantas, 300 bloco F – Farolândia – CEP 49032-490, Aracaju-SE.

Telefone: (79) 32182206 – e-mail: cep@unit.br.

Aracaju, ____ de _____ de 2019.

ASSINATURA DO VOLUNTÁRIO



ASSINATURA DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

