

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE FUTEBOLISTAS
INTEGRANTES DO PROJETO NUTFUT DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA**Luiza Ferreira de Souza Magella¹, Patricia Aparecida Fontes Vieira¹
Priscila Moreira de Lima Pereria¹, Karoline Soares Prote¹**RESUMO**

Introdução: Trata-se de um estudo longitudinal de intervenção. **Objetivo:** avaliar o consumo alimentar e estado nutricional de adolescentes entre as faixas etárias de 15 a 17 anos, integrantes do projeto Nutfut da Universidade federal de Juiz de Fora, e realizar atividades de educação alimentar e nutricional. **Materiais e métodos:** Foram aplicados dois questionários de frequência alimentar, um antes e um após as intervenções de Educação Alimentar e Nutricional, em um intervalo de três meses. Foram também aferidos peso e altura para posterior cálculo de índice de massa muscular. **Resultados:** Os resultados demonstraram que a maioria dos atletas encontram-se com IMC de eutrofia (87,9%) e uma baixa prevalência de excesso de peso (12,1%). Observa-se um elevado consumo de alimentos não saudáveis, e um baixo consumo de alimentos saudáveis. **Discussão:** A prevalência de sobrepeso foi inferior a outros estudos com adolescentes da mesma faixa etária. Contudo, deve-se ressaltar que o presente estudo foi realizado com praticantes de futebol, justificando uma menor prevalência de excesso de peso. Adolescentes apresentam hábitos pouco saudáveis, sendo a dieta usualmente rica em gorduras açúcares e sódio, com pequena participação de frutas e hortaliças. **Conclusão:** Conclui-se que os hábitos alimentares dos adolescentes estudados são de um alto consumo de alimentos não saudáveis, apesar do estado nutricional dos mesmos se encontrar uma baixa incidência de excesso de peso. Embora não tenham sido observadas mudança no consumo alimentar as Atividades de Educação Alimentar e Nutricional devem ser estimuladas, uma vez que são relevantes para novas construções de hábitos alimentares.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional. Consumo alimentar. Adolescentes. Futebol.

1-Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Juiz de Fora-MG, Brasil.

ABSTRACT

Evaluation of the Food Consumption of footballers Members of the Nutfut project of the Federal University of Juiz de Fora

Introduction: This is a longitudinal intervention study. **Objective:** to evaluate the nutritional status and nutritional status of adolescents between the ages of 15 and 17, members of the Nutfut project at the Federal University of Juiz de Fora, and to carry out food and nutritional education activities. **Materials and methods:** Two questionnaires of food frequency, one before and another after Food and Nutrition Education interventions, in a three-month interval. Weight and height were also measured for further calculation of muscle mass index. **Results:** The results showed that the majority of athletes had a BMI of eutrophy (87.9%) and a low prevalence of overweight (12.1%). There is a high consumption of unhealthy foods and a low consumption of healthy foods. **Discussion:** The prevalence of overweight was lower than other studies with adolescents of the same age group. However, it should be emphasized that the present study was carried out with football practitioners, justifying a lower prevalence of overweight. Adolescents have unhealthy habits, and the diet is usually rich in sugars and sodium, with a small share of fruits and vegetables. **Conclusion:** It is concluded that the eating habits of the adolescents studied are a high consumption of unhealthy foods, despite the nutritional status of the adolescents, if they find a low incidence of overweight. Although no change in food consumption has been observed, Food and Nutrition Education Activities should be encouraged as they are relevant to new eating habits.

Key words: Food and nutrition education. Food consumption. Adolescents. Football.

E-mails dos autores:
l.magella@hotmail.com
patricia.fontes@ufjf.edu.br
priscilamp_jf@hotmail.com
karolineprote@gmail.com

INTRODUÇÃO

O futebol é um dos esportes mais populares do mundo, conhecido e praticado mundialmente (Reilly, Bangsbo e Franks, 2000; Silva e colaboradores, 1997). É caracterizado pela realização de esforços de intensidade variável, que utiliza dois tipos de metabolismo, sendo predominantemente aeróbico, no qual, em uma partida de futebol, 88% corresponde ao metabolismo aeróbico e 12% ao metabolismo anaeróbico de alta intensidade (Guerra, Soares e Burini, 2001; Muller e colaboradores, 2007; Oliveira e colaboradores, 2009).

Devido ao grande número de praticantes desta modalidade e com os avanços e modificações sofridas no decorrer do tempo, aumenta cada vez mais o grau de exigências dos jogadores e da necessidade de qualificação destes atletas (Delazeri e colaboradores, 2008; Generosi e colaboradores, 2009).

Para que ocorra um bom desempenho destes jogadores, alguns fatores como a nutrição, treinamento e estado de saúde devem estar diretamente ligados (Barreto e Colaboradores, 2009). Compreende-se desta forma a alimentação como uma variável influente em todo o processo de treino esportivo, devendo, por isso, ser alvo de atenção por parte dos treinadores e atletas (Silva e colaboradores, 2012).

A alimentação esportiva deve assegurar o fornecimento de nutrientes adequados à atividade desenvolvida, proporcionando energia suficiente para suprir os elevados gastos energéticos associados à prática esportiva diária, no treino ou na competição, e deve fazer face às enormes exigências nutritivas do atleta, promovendo e conservando um elevado nível de bem-estar físico e psicológico, para que o atleta possa afirmar-se em qualquer idade em qualquer modalidade esportiva (Stang e colaboradores, 2006).

Assim, dada a importância da adoção de hábitos alimentares saudáveis para os atletas, ações de educação alimentar e nutricional (EAN) tornam-se relevantes para abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar. A EAN estabeleceu-

se como um campo de prática profissional cujas ações podem e devem envolver nutricionistas e outros profissionais, permitindo, ainda, que estes tenham acesso a programas de formação e educação permanente (Mancuso, 2016).

Desta forma objetivo deste presente trabalho foi avaliar o estado nutricional e o consumo alimentar, de forma qualitativa, e promover atividades de educação alimentar e nutricional com os adolescentes do projeto Nutfut da Universidade Federal de Juiz de Fora; além de avaliar o efeito dessas atividades no consumo alimentar.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo longitudinal, de intervenção. Incluindo adolescentes na faixa etária de 15 a 17 anos, matriculados no projeto de futebol da Universidade Federal de Juiz de Fora.

O estudo foi previamente analisado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa e observou com rigor a normatização ética para pesquisa envolvendo seres humanos.

Os participantes foram divididos a partir da categoria de base em que estão incluídos, sendo elas as categorias sub 15 e sub 17. Os mesmos assinaram o Termo de Assentimento Informado Livre e Esclarecido, e os responsáveis o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, por se tratar de menores de idade.

Inicialmente o projeto foi esclarecido aos adolescentes, através de apresentação por slides, expondo o intuito do projeto, as etapas referentes e o impacto do mesmo. Foram também abordados na apresentação temas como a importância da nutrição no esporte, e de uma alimentação balanceada e correta.

Posteriormente para avaliação do consumo alimentar foi usado um questionário de frequência alimentar, validado (Ribeiro e colaboradores, 2006) contendo uma lista de 53 alimentos, separados por grupos: leite e derivados; carnes e ovos; óleos; petiscos e enlatados; cereais e leguminosas; hortaliças e frutas; sobremesas e doces; bebidas e produtos diet e light.

Para determinação do índice de massa muscular, os adolescentes foram pesados descalços, em posição ereta, em balança comum (Tanita Ironman®) sensibilidade de 50 g com capacidade máxima de 150 kg. A estatura foi aferida por meio de

estadiômetro vertical portátil (Alturaexata®) precisão de 0,1 cm. Através destas informações calculou-se o Índice de Massa Corporal (IMC), de acordo com a equação $IMC = \text{peso (kg)} / \text{estatura (m)}^2$. O IMC foi classificado de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS).

Posteriormente às avaliações iniciais, foram realizadas atividades de educação alimentar e nutricional com os participantes, utilizando como embasamento o Guia alimentar (Brasil, 2014), os Dez passos para uma alimentação adequada e saudável (Brasil, 2015) e estudos na área (Mascarenhas e colaboradores, 2016) afim de trazer informações nutricionais que fossem úteis para estes indivíduos no âmbito esportivo, através de oficinas explicativas e dinâmicas de grupo que facilitassem o entendimento para com os adolescentes.

Foram realizadas duas atividades de educação alimentar e nutricional com duração máxima de 20 minutos antes do treino dos atletas, cada atividade ocorreu em uma semana. A primeira, uma palestra explicativa sobre a importância da nutrição e dos macronutrientes, e uma segunda, sendo uma dinâmica de grupo, aonde foi abordado o tema em relação a lanches pré e pós treino e suas respectivas influências.

Por fim, foi aplicado novamente o questionário de frequência alimentar (Ribeiro e colaboradores, 2006) para mensurar se houve de fato uma melhora no consumo alimentar e se o conteúdo foi devidamente absorvido. O

segundo QFA foi aplicado dez semanas após a primeira avaliação.

Os dados foram tabulados e inicialmente realizou-se as análises descritivas da amostra por meio de frequências absolutas e relativas. O consumo alimentar previamente e após as intervenções foram comparados pelo teste de McNemar. As análises foram realizadas por meio do software Statistical Package for the Social Sciences® (versão 17.0; SPSS Inc., Chicago, IL, EUA), com nível de significância estabelecido em 5,0%.

RESULTADOS

Foram avaliados 33 adolescentes, na faixa etária de 15 a 17 anos de idade, matriculados no projeto de futebol da Universidade Federal de Juiz de Fora. Sendo que 14 (42,4%) pertenciam à categoria sub 15 e 19 (57,6%) à categoria sub 17.

Sobre o estado nutricional, 29 (87,9%) foram classificados como eutróficos e apenas 4 (12,1%) apresentam sobrepeso.

Na tabela 1 são apresentados os dados relativos ao consumo alimentar antes da intervenção e após a intervenção. Destaca-se um alto consumo diário de sucos artificiais e refrigerantes, assim como o elevado consumo de snacks. Observou-se também um baixo consumo de sucos naturais, folhas cruas e hortaliças cozidas. Contudo, não foram identificadas alterações estatisticamente significantes no consumo alimentar dos adolescentes após as intervenções nutricionais ($p > 0,05$).

Tabela 1 - Avaliação do consumo alimentar de adolescentes praticantes de futebol, previamente e após a intervenção nutricional.

Alimento		Consumo	Consumo	Consumo	Não	p valor*
		Diário n (%)	Semanal n (%)	Mensal n (%)	consome n (%)	
Leite integral	PI	18 (56,3)	7 (21,9)	0	7 (21,9)	1,00
	AI	17 (54,8)	7 (22,6)	1 (3,2)	6 (19,4)	
Ovo cozido	PI	7 (21,2)	8 (24,2)	4 (12,1)	14 (42,4)	0,53
	AI	4 (13,3)	14 (46,7)	5 (16,7)	7 (23,3)	
Azeite	PI	5 (15,6)	3 (9,4)	1 (3,1)	23 (71,9)	0,29
	AI	5 (16,7)	7 (23,3)	3 (10,0)	15 (50,0)	
Folha crua	PI	10 (31,3)	4 (12,1)	0	18 (56,3)	0,72
	AI	8 (25,8)	5 (16,1)	3 (9,7)	15 (48,4)	
Hortaliça cozida	PI	3 (10,0)	2 (6,7)	2 (6,7)	23 (76,7)	0,22
	AI	5 (16,1)	6 (19,4)	3 (9,7)	17 (54,8)	
Tubérculos	PI	8 (26,7)	11 (36,7)	2 (6,7)	9 (30,0)	0,41
	AI	8 (25,8)	15 (48,4)	2 (6,5)	6 (19,4)	
Frutas	PI	15 (50,0)	12 (40,0)	3 (10,0)	0	0,95
	AI	13 (44,8)	14 (48,3)	2 (6,9)	0	
Suco natural	PI	1 (3,3)	2 (6,7)	3 (10,0)	24 (80,0)	0,67
	AI	3 (10,3)	5 (17,2)	1 (3,9)	20 (69,0)	

Embutidos	PI	9 (27,3)	13 (39,4)	0	11 (33,3)	0,30
	AI	8 (25,0)	13 (40,6)	2 (6,3)	9 (28,1)	
Margarina	PI	7 (22,6)	4 (12,9)	0	20 (64,5)	0,51
	AI	5 (17,9)	9 (32,1)	2 (7,1)	12 (42,9)	
Snacks	PI	14 (42,4)	15 (45,5)	2 (6,1)	2 (6,1)	0,85
	AI	14 (43,8)	13 (40,6)	3 (9,4)	2 (6,3)	
Biscoito doce	PI	12 (36,4)	13 (39,4)	3 (9,1)	5 (15,2)	0,38
	AI	13 (41,9)	9 (29,0)	2 (6,5)	7 (22,6)	
Sorvete	PI	9 (28,1)	10 (31,3)	5 (15,6)	8 (25,0)	0,14
	AI	7 (22,6)	7 (22,6)	7 (22,6)	10 (32,3)	
Doces/balas	PI	12 (37,5)	12 (37,5)	2 (6,3)	5 (18,8)	0,26
	AI	19 (61,3)	7 (22,6)	2 (6,5)	3 (9,7)	
Chocolates	PI	7 (23,3)	15 (50,0)	2 (6,7)	6 (20,0)	0,22
	AI	9 (31,0)	7 (24,1)	3 (10,3)	10 (34,5)	
Suco artificial	PI	14 (45,2)	4 (12,9)	2 (6,5)	11 (35,5)	0,95
	AI	17 (54,8)	5 (16,1)	0	9 (29,0)	
Refrigerante	PI	11(35,5)	17 (54,8)	3 (9,7)	0	0,16
	AI	14 (46,7)	13 (43,3)	2 (6,7)	1 (3,3)	

Legenda: PI: previamente à intervenção; PA: após a intervenção. * Teste de McNemar.

DISCUSSÃO

Os principais achados desse estudo foram uma baixa prevalência de excesso de peso e um elevado consumo de alimentos industrializados como snacks, biscoitos doces, sucos artificiais, doces e balas e refrigerantes. Um baixo consumo de hortaliças cozidas e folhas cruas. Observou-se que metade dos adolescentes (50,0%) consomem diariamente frutas e 56,3% consomem leite integral. Após as atividades de EAN, não foram encontradas melhoras significativas no consumo alimentar destes adolescentes.

A prevalência de sobrepeso foi inferior a outros estudos com adolescentes da mesma faixa etária, como o de Terres e colaboradores (2006) que identificou prevalência de 20,9% de sobrepeso e de 5,0% de obesidade.

Contudo, deve-se ressaltar que o presente estudo foi realizado com praticantes de futebol, justificando uma menor prevalência de excesso de peso (Silveira e colaboradores, 2017).

Segundo Medici e colaboradores (2012), os gastos energéticos, metabólico e neuromuscular são elevados, por isso há uma necessidade de cuidados na alimentação e composição corporal.

São poucos os estudos disponíveis na literatura que avaliaram consumo alimentar em jogadores de futebol da faixa etária estudada. Segundo Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE, 2009), os adolescentes apresentam hábitos pouco saudáveis, sendo a dieta usualmente rica em gorduras açúcares e sódio, com pequena participação de frutas e

hortaliças. Neste estudo a faixa etária estudada apresentou inadequação no consumo alimentar, evidenciando uma baixa ingestão de alimentos saudáveis e um alto consumo de alimentos industrializados e embutidos.

Concomitantemente, entre adolescentes, o tempo gasto em comportamentos sedentários, como assistir à televisão e usar vídeo games e computadores, também vem crescendo ao longo do tempo (Moreno e colaboradores, 2014). O hábito de ficar mais tempo sentado está associado a uma série de desfechos desfavoráveis à saúde, incluindo a obesidade, e pode acarretar maior consumo de alimentos ultra processados devido à comodidade na ingestão destes produtos, já que os mesmos são adquiridos em embalagens, prontos para comer ou aquecer (Monteiro e colaboradores, 2017). A adolescência representa uma fase importante em termos de promoção de saúde e prevenção de fatores de risco, pois os hábitos alimentares adquiridos nesta fase, bem como na infância, tendem a perdurar ao longo da vida (PeNSE, 2015).

Os atletas devem manter hábitos alimentares adequados e uma dieta equilibrada que lhes garanta a promoção da qualidade de vida e saúde, e também o controle do peso e da composição corporal, melhorando o desempenho esportivo e garantindo resultados positivos em competições (Cavali e colaboradores, 2018).

Segundo Steiger e Williams (2007) atletas, especialmente adolescentes, envolvidos em treinamento pesado, tem

maiores necessidades de energia e de nutrientes quando comparados a não ativos fisicamente, sendo fundamental uma nutrição adequada para a manutenção da saúde e desenvolvimento.

A educação nutricional constitui-se um instrumento da nutrição que, por meio da aprendizagem contínua, tem como objetivo capacitar uma população, grupo ou indivíduo a ter hábitos alimentares saudáveis (Araújo, 2010).

Educação nutricional é o meio que proporciona melhora na saúde do indivíduo, uma vez que a capacitada a realizar escolhas alimentares adequadas ocasionando assim promoção da saúde (Rissatto e Kneip, 2010).

Apesar deste estudo não ter encontrado melhoras estatísticas significativas no consumo alimentar avaliado, destaca-se a relevância das atividades de educação alimentar e nutricional direcionadas ao público alvo. É importante ressaltar que, essa ausência de melhora significativa pode ser devido ao curto período entre as avaliações do consumo alimentar, uma vez que alterações nos hábitos alimentares levam tempo para serem adquiridas.

CONCLUSÃO

Conclui-se que os hábitos alimentares dos adolescentes estudados são de um alto consumo de alimentos não saudáveis, apesar do estado nutricional dos mesmos se encontrar em maior parte na faixa de eutrofia.

Embora não tenham sido observadas mudança no consumo alimentar as atividades de Educação Alimentar e Nutricional devem ser estimuladas, uma vez que são relevantes para novas construções de hábitos alimentares.

REFERÊNCIAS

1-Araújo, S. M. L. Desenvolvimento de Atividades para Crianças e Adolescentes em Educação Nutricional: Realização de Dinâmicas Educativas. Encontro de ensino pesquisa e extensão da Faculdade Senac. 2010. Disponível em: <http://www.faculdadesenacpe.edu.br/encontro-de-ensinopesquisa/2011/IV/anais/poster/007_2010_poster.pdf>. Acesso em: 20/06/2018.

2-Barreto, F.S.; Bassani, L.; Liberali, R.; Navarro, F. Futebol e Macronutrientes. Revista

Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 3. Núm. 15. p.241- 248. 2009. Disponível em:

<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/121>>

3-Brasil. Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

4-Brasil. Guia alimentar para a população brasileira: relatório final da consulta pública. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília. Ministério da Saúde. 2015.

5-Cavali, A.; Scalabrini, B.; de Carvalho, C. E.; Silva, L. A.; Borges, K. A.; Alvarenga, M. L. Avaliação do consumo alimentar pré-treino de jogadores de futebol society. Revista Brasileira de Futsal e Futebol. Vol. 10. Num. 36. p.3-10. 2018. Disponível em: <<http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/490>>

6-Delazeri, B.R.; Pinto, J. A.; Coelho, R. V.; Liberali, R. Índice de lesões musculares em jogadores profissionais de futebol com idade entre 18 a 34 anos. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. Vol. 2. Núm. 7. 2008. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/63>>

7-Generosi, R.; Navarro, E.; Greco, P. J.; Leal Junior, E. F. P.; Liberali, R. Aspectos morfológicos observados em atletas profissionais de futebol e futsal masculino. Revista Brasileira de Futsal e Futebol. Vol. 1. Num. 1. p.10-20. 2009. Disponível em: <<http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/2>>

8-Guerra, I.; Soares, E.A.; Burini, R.C. Aspectos Nutricionais do Futebol de Competição. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 7. Núm. 62. p. 200-206. 2001.

9-Mancuso, A.M.C.; e colaboradores. Educação Alimentar e Nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades e fortalecimento. Physis Revista de Saúde Coletiva. Rio de Janeiro. 2016.

10-Mascarenhas, O. M. J.; e colaboradores. Validação de um questionário de frequência de

consumo alimentar para população de adolescentes em Salvador, Bahia. *Rev. Nutr.* Vol. 29. Num. 2. p.163-171. 2016.

11-Monteiro, C.A.; Cannon, G.; Moubarac, J.C.; Levy, R.B.; Louzada, M.L.C.; Jaime, P.C. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutr.* Num. 21. p.5-17. 2017.

12-Moreno, L.A.; Gottrand, F.; Huybrechts, I.; Ruiz, J.R.; González-Gross, M.; Dehenauw, S.; e colaboradores. Nutrition and lifestyle in european adolescents: the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) study. *Adv Nutr.* Num. 5. p.615S-23S. 2014.

13-Muller, C. M.; Alves, C. P.; Rostirolla, L.; Navarro, A. C.; Navarro, F. Avaliação do estado nutricional de jogadores de futebol. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* Vol. 1. Núm. 1. p.30-39. 2007. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/4>>

14-Oliveira, J.M.S.; Rodrigues, A. S.; Liberalli, R.; Kuhn, C. V. Avaliação antropométrica, composição corporal, idade biológica e cronológica de meninos púberes praticantes de futebol. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol.* Vol. 1. Núm. 1. p.21-31. 2009. Disponível em: <<http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/3>>

15-Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar. PeNSE. Rio de Janeiro. 2009. Acesso em 11/06/2018.

16-Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar. PeNSE. Rio de Janeiro. 2015. Acesso em 11/06/2018.

17-Reilly, T.; Bangsbo, J.; Frank, S.A. Anthropometric and Physiological Predispositions for Elite Soccer. *J Sports Science.* Vol. 18. p.669-683. 2000.

18-Ribeiro, C. A.; e colaboradores. Validação de um questionário de frequência de consumo alimentar para população adulta. *Revista de Nutrição.* Vol. 19. Num. 5. p. 553-562. 2006.

19-Rissatto, A.; Kneip, C. Educação Nutricional. 2010. Disponível Página19 em.

Acesso em: 20 jun. 2018. *Revista de Nutrição.* Vol. 19. Num. 5. p. 553-562. 2006.

20-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. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/236>>

21-Silva, L.J.D.; da Silva, N. R. M.; dos Santos, J. A. R. Avaliação dos hábitos de ingestão nutricional de jogadores de futsal do sexo masculino: estudo com atletas da 1ª, 2ª e 3ª divisão nacional Portuguesa. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol.* Vol. 4. Num. 11. p.23-37. 2012. Disponível em: <<http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/122>>

22-Silveira, M.; Rombaldi J. A.; Coswig, V. Efeitos de uma intervenção alimentar em atletas de Futsal de diferentes categorias. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol.* Vol. 9. Num. 32. p.70-76. 2017. Disponível em: <<http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/456>>

23-Stang, J.; Bayerl, C.; Flatt, M.M.; Association Positions Committee Workgroup. Position of the American Dietetic Association: child and adolescent food and nutrition programs. *Journal of the American Dietetic Association.* Vol. 106. Num. 9. 2006. p.1467-1475.

24-Steiger, V. M.; Williams, C. A. Carbohydrate intake considerations for young athletes. *Journal of Sports Science Medicine.* Vol. 6. p.343-352. 2007.

25-Terres, N.; e colaboradores. Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e a obesidade em adolescentes. *Revista de saúde pública.* Vol. 40. Num. 4. p. 627-633. 2006.

Endereço para correspondência
Luiza Ferreira de Souza Magella
Rua Múcio Vieira, 89, Bonfim, Juiz de Fora-MG.

Recebido para publicação em 01/08/2018
Aceito em 06/01/2019