



6º Simposio de Ensino de Graduação

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE CRIANÇAS JOGADORAS DE FUTEBOL DA AABB-LINS/SP

Autor(es)

VALERIA NOBREGA DA SILVA

Co-Autor(es)

PATRÍCIA HELENA SILVA
ÉRIKA ALINE GOMES VIANA

Orientador(es)

MAYSA VIEIRA DE SOUSA

1. Introdução

Atualmente é grande a proliferação de escolinhas de várias modalidades em nossa sociedade (SCAGLIA, 1996). O futebol é o esporte mais popular em todo o mundo, sendo praticado por todas as nações (PRADO et al., 2006).

Para identificar o estado subnutrido e supernutrido e estimular a ingestão energética necessária para promover o crescimento e bem estar na criança é essencial uma avaliação nutricional criteriosa (SHILL et al., 2003).

A prática de atividade física na infância é parte importante do processo de crescimento e desenvolvimento e o treinamento físico regular influi para a obtenção do padrão de crescimento geneticamente determinado (JUZWIAK et al., 2000).

A ingestão alimentar adequada visa fornecer um balanço energético ideal, bem como melhorar a fadiga (PRADO et al., 2006).

Diante do exposto é de suma importância avaliar e diagnosticar o estado nutricional de crianças jogadoras de futebol e promover um programa de educação nutricional, com intuito não só de aumentar o conhecimento nutricional, como também, de melhorar os hábitos alimentares dessas crianças praticantes de futebol.

2. Objetivos

Avaliar o estado nutricional de crianças jogadoras de futebol da Associação Atlética Banco do Brasil (AABB) de Lins-SP, avaliar o estado antropométrico, avaliar o consumo alimentar e elaborar e aplicar um programa

de educação nutricional.

3. Desenvolvimento

O presente estudo corresponde a uma pesquisa transversal e foi realizado no clube da AABB-Associação Atlética do Banco do Brasil, localizado na cidade de Lins-SP, no segundo semestre do ano de 2007.

A população estudada foi composta por 20 crianças de sexo masculino, com idade de 6 a 10 anos, praticantes de Futebol.

A realização do presente estudo foi prosseguida da seguinte maneira:

* Autorização do técnico de futebol juvenil da Associação Atlética Banco do Brasil (AABB) para a realização do trabalho com os pais e com as crianças.

* Reunião com os pais para esclarecimento sobre o trabalho a ser realizado, entrega do termo de consentimento (Apêndice A), coleta de dados dietéticos, realizado por meio de dois instrumentos: recordatório 24 horas e frequência alimentar. A coleta de dados gerais foi feita através de questionário.

* Aferição das medidas antropométricas.

* Aplicação de métodos educativos com aulas ilustrativas e explicativas sobre alimentação saudável.

* Análise dos dados coletados

* Retorno aos pais sobre o diagnóstico do estado nutricional da criança.

4. Resultado e Discussão

A partir da avaliação do inquérito alimentar de 24 horas pode-se perceber que a distribuição média dos macronutrientes em porcentagem apresentaram valores acima e abaixo do recomendado pela DRIs. A contribuição percentual dos carboidratos para o consumo de energia foi em média de 63,05 % , caracterizando-se como hiperglicídico. O percentual médio protéico foi de 16,57 % , apresentando-se dentro da normalidade que corresponde de 15% a 20 % (DRIs). Quanto ao lipídeo, o valor médio foi de 20,39 % percentual inferior ao recomendado pela DRI, 30%.

Com relação à ingestão de fibras alimentares, houve uma grande e significativa inadequação em ambas as faixas etárias, sendo mais deficiente quando avaliada pela frequência alimentar.

Verificando-se a frequência com que os alimentos foram consumidos, pode-se avaliar que as hortaliças e legumes, assim como também as frutas, não fazem parte do hábito alimentar das crianças analisadas. E por consequência contribui para a baixa quantidade de fibras em suas dietas.

Considerou-se no presente estudo, estado de eutrofia (p10-p85), sobrepeso (p85-p90) e obesidade (p>90).

Utilizou-se a prega cutânea triceptal (PCT) para avaliar a adiposidade corporal, que possui melhor correlação no sexo masculino, e ainda é considerado um bom indicador de reserva energética. Observou-se que 80% das crianças avaliadas encontram-se em estado de eutrofia e os outros 20% distribuídos em sobrepeso (10%) e obesidade (10%) (Figura 2). Também foi avaliada a prega cutânea subescapular (PCSUB), com 65% de eutrofia, 15% de sobrepeso e 20% de obesidade. Ambas medidas foram utilizadas para determinarem a porcentagem de gordura corporal, cujo valor médio foi de 6,42 .

Quanto a ingestão hídrica 55% ingere em torno de 4 a 6 copos/dia de água e 45% os que ingere de 7 a 8 copos de água/dia sendo o recomendado 8 copos de água/dia ou 2 litros de água. De acordo com Krause (1998), a ingestão adequada de água é de suma importância, pois o nosso organismo não possui dispositivo para armazenamento de água. Portanto, a quantidade perdida a cada 24 h deve ser restituída para manter a saúde e a eficiência do organismo, tendo que aumentar a ingestão hídrica dos escolares, pois a maioria apresenta ingestão baixa de água.

5. Considerações Finais

Pode-se concluir que a alimentação encontra-se adequada em relação à necessidade energética e

macronutriente. Em contrapartida a qualidade do consumo encontrou-se deficiente em hortaliças e frutas, o que contribuiu para a carência do mineral cálcio e fibra.

A inadequação dos micronutrientes foi apenas em relação ao mineral cálcio. Tal resultado deve-se ao reflexo da alta ingestão de alimentos industrializados, além disso, convém ressaltar que há um elevado consumo de ingestão de refrigerantes na dieta das crianças, refletindo o inadequado consumo de alimentos fonte deste mineral, como baixa ingestão de leite e derivados e ausência de vegetais de folhas escuras na dieta.

Quanto ao estado nutricional, houve maior prevalência de eutrofia (80%), mas o índice entre sobrepeso e obesidade (20%) encontrado é significativo e preocupante, já que observou-se que o problema desta população não é disponibilidade do alimento e sim a escolha adequada dos mesmos.

A maioria das crianças pratica vários tipos de atividade física, o que contribui para o bom crescimento ósseo e diminuição do tecido adiposo.

Tais resultados enfatizam que a população estudada necessita de modificações nos hábitos alimentares devido às inadequações apresentadas.

Referências Bibliográficas

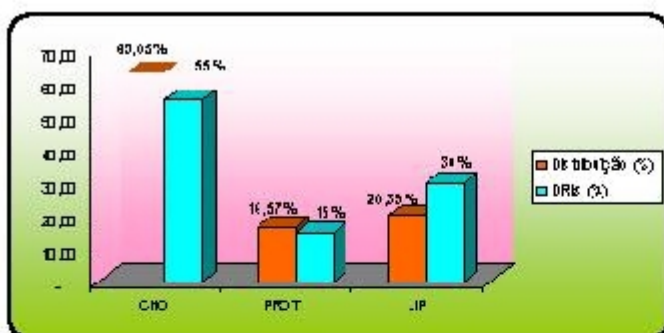
JUZWIAK, Claudia Ridel; PASCHOAL, Valeria; LOPEZ, Fabio Ancona. Nutrição e Atividade Física. *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, RJ, v. 26, supl. 3, 2000.

PRADO, Wagner Luiz.; Botero, João Paulo.; GUERRA, Ricardo Luiz Fernandes.; RODRIGUES, Celis Lopes.; CUVELLO, Laura Cristina, DÂMASO, Ana. Perfil antropométrico e ingestão de macronutrientes em atletas profissionais brasileiros de futebol, de acordo com suas posições. *Revista Brasileira de Medicina e Esporte*, vol. 12, n. 2, mar./ Abr., 2006.

SCAGLIA, Alcides José. Escolinha de Futebol: Uma questão pedagógica. *Relato de Experiência*, Campinas-SP, Motriz, vol. 2, n. 1, junho, 1996.

SHILLS, Maurice. *Tratamento de Nutrição moderna na saúde e na doença*, 9ed., v. II Manole, 2003.

Anexos



Figural. Distribuição do percentual médio dos macronutrientes e porcentagens de recomendação estabelecida pela DEI, 2002.

6.2 Composição Corporal

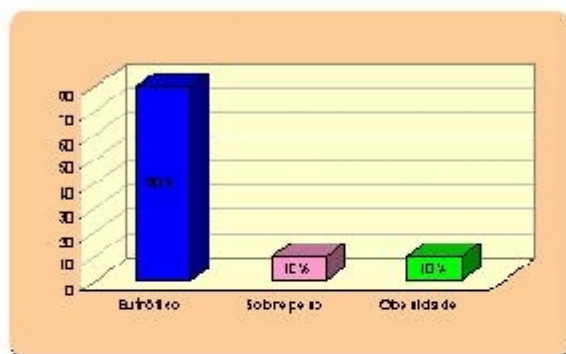


Figura 1. Índice da Massa Corpórea de jogadores de futebol infantil de um clube na Cidade de Lins.

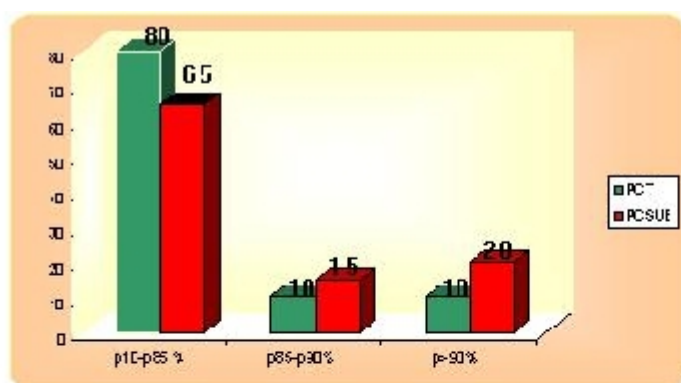


Figura 2. Espessura cutânea tricipital e subescapular de jogadores de futebol infantil, na cidade de Lins.