

**FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO**

**DIEGO RAFAEL FARIAS DA SILVA**  
**GIOVANNA CAVALCANTI DE MIRANDA**

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL  
EM ATLETAS ADOLESCENTE DE FUTEBOL DE CAMPO DE UM  
CLUBE ESPORTIVO DA CIDADE DO RECIFE/PE**

RECIFE-PE  
2020

**DIEGO RAFAEL FARIAS DA SILVA**  
**GIOVANNA CAVALCANTI DE MIRANDA**

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL  
EM ATLETAS ADOLESCENTE DE FUTEBOL DE CAMPO DE UM  
CLUBE ESPORTIVO DA CIDADE DO RECIFE/PE**

Relatório final, apresentado a Faculdade Pernambucana de Saúde, como parte das exigências para a obtenção do título de graduação em nutrição.

Local, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. (Paula Catarina Germano Magalhães)

---

Prof. (Desirré Duda de Oliveira Sales)

---

Prof. (Mariana Barros e Silva Gondim)

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus por nossa existência.

A Faculdade pelo ambiente incrível que proporciona.

Agradecemos a todos os professores pelo empenho, dedicação e afetividade durante todo o curso.

E aos nossos pais e amigos que fizeram parte dessa formação e que vão continuar presentes durante nossa vida

## SUMÁRIO

<b>1. RESUMO</b>	<b>5</b>
<b>2. INTRODUÇÃO</b>	<b>7</b>
<b>3. MATERIAIS E MÉTODOS</b>	<b>8</b>
<b>4. RESULTADOS</b>	<b>10</b>
<b>5. DISCUSSÃO</b>	<b>12</b>
<b>6. CONCLUSÃO</b>	<b>14</b>
<b>7. REFERÊNCIAS</b>	<b>15</b>
<b>8. ANEXOS</b>	<b>19</b>
<b>9.1. Anexo I – Normas da revista científica</b>	<b>20</b>
<b>9.2. Anexo II – Aprovação do comitê de ética e pesquisa</b>	<b>23</b>

## RESUMO

O futebol é uma atividade de intensidade e duração variáveis, sendo também um exercício intermitente entre aeróbio e anaeróbio e com um alto grau de esforço exigido pelos atletas. Nesse sentido, a alimentação é um fator fundamental para os jogadores dessa modalidade esportiva, principalmente em relação ao desempenho e recuperação desses atletas. O objetivo do presente estudo é avaliar o consumo alimentar e o estado nutricional de atletas adolescentes profissionais de futebol. A amostra foi composta por 22 futebolistas (com idade entre 12 e 13 anos), profissionais do Estado de Pernambuco. Todas as avaliações foram realizadas no período pré-competitivo. A composição corporal foi determinada através da medida das dobras cutâneas com o protocolo de sete dobras e o consumo alimentar foi obtido por inquérito alimentar. Os jogadores em sua maioria encontram-se com o índice de massa muscular por idade (IMC/I) adequado, sendo apenas um classificado com sobrepeso. A média do percentual de gordura estava adequado e em relação à ingestão calórica, apresentou-se abaixo de suas necessidades energéticas, estando com uma dieta abaixo do recomendado em carboidrato, adequado em proteína e baixo em lipídio. Assim, pode-se concluir que existe uma grande diferença na ingestão alimentar desses atletas comparando-se com suas necessidades nutricionais, porém a maioria desses atletas apresentou um estado nutricional de eutrofia. Os resultados do presente estudo sugerem que sejam realizadas intervenções nutricionais em futebolistas, visando melhorar o desempenho dos mesmos.

**Palavras-chave:** futebol, consumo alimentar, adolescente, estado nutricional.

## **ABSTRACT**

Soccer is an activity of varying intensity and duration, and is also an intermittent exercise between aerobic and anaerobic with a high degree of effort required by athletes. In this sense, feed is a fundamental factor for players in this sport, especially in relation to the performance and recovery of these athletes. The aim of the present study is evaluate the food consumption and nutritional status of professional adolescent soccer players. The sample contain 22 soccer players (aged 12 to 13 years), professionals from the State of Pernambuco. All assessments were carried out in the pre-competitive period. Body composition was determined by measuring skinfolds using the seven-fold protocol and feed consumption was obtained by a dietary questionnaire. Most players have the appropriate muscle mass index by age (BMI / I), with only one classified as overweight. The average percentage of fat was adequate and in relation to caloric intake, it was below their energetic needs, with a diet below the recommended in carbohydrate, adequate in protein and low in lipid. Therefore, it can be concludes that there is a big difference in the food intake of these athletes compared to their nutritional needs, however the majority of these athletes showed a nutritional status of eutrophy. The results of the present study suggest that nutritional interventions must be carried out on soccer players, aiming to improve their performance.

**Key words:** Football, food consumption, adolescent, nutritional status.

## INTRODUÇÃO

O futebol é um esporte que apresenta exercícios intermitentes, de intensidade e duração variáveis (Gonçalves e colaboradores, 2015) no qual exige dos atletas uma boa condição física devido ao grau de esforço para que se garanta um bom estado de saúde. Existe uma necessidade de instrumentos de intervenção e reeducação nutricional visto que no futebol estudos demonstram uma inadequação em energia e nutrientes (García-Rovés e colaboradores, 2014) e que estão ligados diretamente com o desempenho dentro de campo.

Visando um melhor rendimento físico do atleta durante a partida, a literatura recomenda um percentual de gordura que variam de 6 a 12%, a partir de dados antropométricos (Capistrano Junior e colaboradores, 2012).

No entanto há relatos que um baixo consumo alimentar de macro e micronutrientes podem levar atletas a terem perdas de massa muscular, disfunções hormonais e doenças infecciosas. Segundo um estudo realizado por Wondracek (2017) em uma avaliação nutricional e consumo alimentar de jogadores de futebol das categorias de base, estabelecendo como amostra jovem entre 15 e 18 anos percebeu que o consumo energético de proteínas, carboidratos e de minerais como cálcio e ferro estavam abaixo do preconizado. Entretanto evidências mostram que dietas ricas em carboidratos melhoram o desempenho dos atletas em relação a dietas hipoglicídicas, uma vez que o futebol é um esporte que requer corridas intermitentes de diferentes intensidades (Reñón; Collado, 2013) e sua reposição é importante para recuperação das atividades exercidas em virtude de ser uma das principais fontes energéticas utilizadas no exercício físico (Guerra, 2014).

Uma dieta hiperproteica é benéfica para os atletas de futebol, pois consiste na síntese proteica e sinalização intramuscular anabólica em repouso além de atenuar a degradação proteica muscular pelo fornecimento de aminoácidos (Pasiakos; Carbone, 2014). Além do carboidrato, a gordura tem um papel muito importante por participar do metabolismo de produção de energia e de outras funções do organismo, de tal modo que dietas hiperlipídicas ou reduções severas no seu consumo não são indicadas, pois podem prejudicar a saúde e performance do atleta. (Dorfman, 2018; Guerra, 2014).

Diante deste contexto, o presente trabalho teve como de estudo avaliar o consumo alimentar e o estado nutricional em atletas adolescentes de futebol de campo de um clube esportivo da região metropolitana de Recife.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

### **Amostra**

A pesquisa trata-se de um estudo do tipo transversal com abordagem qualitativa e quantitativa. Foi desenvolvido com 22 jogadores do sexo masculino, com idade entre 12 a 13 anos de um clube esportivo do Recife.

Foram excluídos da pesquisa jogadores lesionados, os que se recusarem responder qualquer um dos questionários e/ou desistirem do atendimento.

A aprovação ética foi concedida pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS) (CAAE: 20178819.6.0000.5569) e o projeto conduzido conforme recomenda as resoluções 196/96 e 466/12.

### **Consumo Alimentar**

A avaliação da ingestão alimentar foi elaborada por meio do recordatório de 24 horas (R24h) de alimentação, conforme Hammond (2018). Nesse método o avaliado informa os alimentos e quantidades específicas consumida no dia anterior.

Através das informações fornecidas do recordatório de 24 horas, foi calculado o Valor Energético Total (VET) consumido pelos atletas, bem como também sua distribuição dos macronutrientes através do software Webdiet. Os resultados dos consumo alimentar foram comparadas com as recomendações nutricionais de Clark (1994), Sociedade Brasileira de Medicina e Esporte (SBME) (2009) e Oliveira (2017).

### **Avaliação Antropométrica**

Foram aferidas as medidas de peso corporal, altura e idade para verificar o estado nutricional. Para a avaliação se utilizou a balança antropométrica Filizola®, com precisão de 0,1 kg e capacidade máxima de 150 kg, com o avaliado de pés descalços, com roupas leves, em pé e no centro da balança. Foram realizadas aferições de sete dobras cutâneas, a saber: tricipital, peitoral, axilar média, supra ilíaca, subescapular, abdominal e coxa, através do adipômetro da marca Cerscorf®. O percentual de gordura foi estimado por meio da equação de Brozek, 1963.

Os jogadores de futebol eram todos adolescentes com idade entre 12 a 13 anos e o estado nutricional foi classificado de acordo com as curvas da World Health Organization (2007).

### **Estimativa energética**

Para a estimativa do gasto de energia, foi utilizada a Fórmula de Henry & Rees (Henry; Rees, 1991) onde foi calculada a Taxa Metabólica Basal (TMB) e o Equivalente metabólico (MET). E a partir desses dados, é possível verificar o valor energético total recomendado para essa modalidade esportiva.

Com a avaliação individual das atividades realizadas durante o dia foi possível quantificar o gasto energético de cada atleta, em que cada atividade era expressada por valores de METs (Múltiplo das Taxas Metabólicas), o qual é estimado a partir da elevação do consumo de oxigênio quando comparado ao repouso (Andréa; Jéssica; Renata, 2017).



## **Análise estatística**

Os dados foram organizados no programa da Microsoft Office Excel 2013. As variáveis foram descritas em média e desvio padrão

achei incompleto. qual programa estatístico utilizado p média e dp??

## RESULTADOS

Com relação ao perfil antropométrico, foi obtida uma média de  $7,10 \pm 2,37$  de percentual de gordura, o que classifica esses atletas como eutrófico de acordo com a Classificação British Journal Nutrition. Além disso, foram analisados a média e desvio padrão de peso e altura desses atletas para posterior cálculo do IMC/I (ver tabela 1).

**Tabela 1. Perfil Antropométrico dos atletas de futebol (n=22)**

Variáveis	Média	Desvio Padrão
Peso Corpóreo (kg)	53,84	7,22
CG (%)	7,1	2,37
Altura (m)	1,65	0,07

CG (%): Percentual de Gordura

Cerca de 95,45% dos jogadores apresentaram um estado nutricional de eutrofia de acordo com o IMC/I e apenas um atleta foi classificado com sobrepeso (Ver tabela 2).

**Tabela 2. Estado Nutricional dos atletas conforme o IMC/I (n=22)**

Número total de atletas	22 (100%)
Eutrófico	21 (95,45%)
Sobrepeso	1 (4,54%)

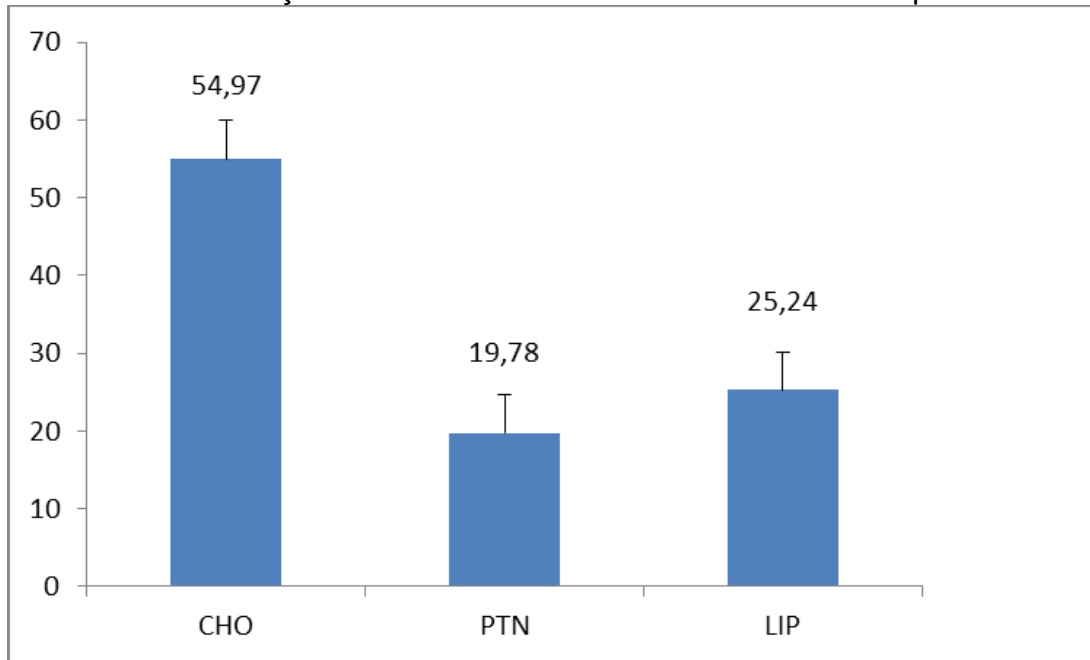
Com relação ao consumo alimentar diário verificou-se uma baixa ingestão de calorias, com média de  $1870 \text{ kcal} \pm 303$  por parte dos atletas, visto que a média da necessidade calórica era de  $2898,4 \pm 150$ . Dessa forma os jogadores apresentaram déficit energético quando comparado as necessidades energéticas para essa modalidade esportiva.

**Tabela 3. Consumo energético dos atletas de futebol (n=22)**

Variáveis	Média	Desvio Padrão
<b>Necessidade Calórica (kcal)</b>	2898,4	150,2
<b>Ingestão Calórica (Kcal)</b>	1870,2	303,45
<b>Adequação Calórica (%)</b>	64,52	8,49

A distribuição dos macronutrientes em percentual demonstrou que os jogadores apresentam ingestão insuficiente de carboidrato e excessiva de proteína, porém o consumo de lipídeos estava adequado (ver Gráfico 1). Entretanto ao analisarmos a ingestão dos macronutrientes em grama/kilo de peso (g/kg), foi observado que apenas o consumo de carboidrato estava abaixo das recomendações nutricionais para essa modalidade esportiva (ver tabela 4).

**Gráfico 1:** Distribuição em % do consumo dos macronutrientes pelos atletas.



Carboidrato (CHO); Proteína (PTN) e Lipídeos (LIP).

apenas um.

**Tabela 4:** Consumo alimentar dos macronutrientes em g/kg dos atletas de futebol (n=22)

	Recomendado (g/kg/peso)	Ingestão média (g/kg/peso)	DP
<b>Carboidrato</b>	5,0 - 10,0	4,76	0,59
<b>Lipídios</b>	Até 1,0	0,98	0,26
<b>Proteínas</b>	1,2-2,0	1,71	0,33

DP = Desvio Padrão; g/kg/P = gramas por quilo de peso;  
(SBME, 2009.; Oliveira, 2017).

## DISCUSSÃO

Conforme visto ao longo do trabalho, os atletas apresentaram em sua grande maioria um estado nutricional adequado, de acordo com a classificação de IMC/I da WHO 2007 (tabela 1). Além disso, estes atletas apresentam um adequado percentual de gordura, comparando-se com resultados encontrados na literatura de 6-12% (Reilly, 2003). A composição corporal trata-se de um aspecto importante para o nível de aptidão física dos atletas profissionais de qualquer modalidade esportiva, visto que o excesso de gordura pode diminuir substancialmente o desempenho do atleta (Prado, 2006).

Em relação ao consumo alimentar destes atletas, a média calórica consumida foi de 1870,23 kcal  $\pm$  303, isto é, a ingestão energética foi muito inferior à necessidade diária (tabela 3). Esse déficit calórico diário podendo afetar o rendimento dos atletas de maneira significativa, uma vez que os mesmos se encontram em fase de crescimento e a demanda energética para essa modalidade esportiva é alta (Gonçalves e colaboradores, 2015).

Quando a ingestão energética está abaixo do estimado, como é o caso desses atletas, pode ser desencadeadas alterações das funções fisiológicas, mantendo a energia do indivíduo direcionada apenas para atribuições básicas, em que conseqüentemente afinam superfícies corporais, propiciando lesões e dificultando então a realização de atividades espontâneas. Esses resultados são preocupantes pois o futebol exige um esforço físico muito alto (Jacomini, 2017).

Segundo Hirschbruch e Guerra (2015), na adolescência a prática esportiva pode desencadear um desequilíbrio no consumo alimentar devido à rotina dos adolescentes. E essas rotina desorganizada acaba dificultando ainda mais uma alimentação adequada e assim propiciando um constante déficit energético.

No que se refere ao consumo de carboidrato, a ingestão média encontrada estava abaixo das recomendações para atletas (Gráfico 1) de 5 a 10g/kg de peso conforme Oliveira (2017) e 55-65% do total de energia de acordo com Clark (1994). De acordo com Gonçalves e colaboradores (2015), o baixo consumo de carboidratos é um fator agravante quando se trata de jogadores de futebol principalmente em relação a performance do atleta.

Os nossos resultados de carboidratos foram semelhantes ao encontrado por Pezzi e Schneider (2010), em que ao analisarem o consumo de carboidrato de 30 atletas profissionais da série A do campeonato brasileiro, também constataram uma ingestão insuficiente desse macronutriente, com uma ingestão apenas 4,7 g/kg de peso por dia.

A preocupação desse baixo consumo de carboidrato em atletas é devido também ao estoque de glicogênio muscular, que, quando em níveis adequados, tem a finalidade de manter os níveis de glicose sanguínea para regular a intensidade do esforço e o início da fadiga muscular (Baker e Colaboradores, 2015; Prado e Colaboradores, 2006), destacando-se então a importância da ingestão adequada deste macronutriente para gerar energia suficiente para o período do jogo.

Já o consumo de proteínas, os resultados demonstraram uma ingestão adequada de acordo com as recomendações de 1,2 a 2g/kg/ de peso proposto por Oliveira (2017). É importante se ter o acompanhamento nutricional em relação ao consumo de proteína já que estudos mostram que o excesso da mesma pode resultar em maior oxidação, ou em estocagem do esqueleto carbônico dos aminoácidos na forma de gordura. Sendo então que em ambos os casos, a formação e excreção de ureia estarão aumentadas (Witard, Jackman e colaboradores, 2013). Além disso, a oxidação de aminoácidos aumenta o risco de desidratação, a qual trata-se de uma consequência negativa para o desempenho dos atletas, devido à necessidade da diluição dos seus metabólitos excretados pela urina (Gonçalves e colaboradores, 2015). Isso fortalece a afirmação de que quanto maior o consumo acima de suas necessidades, maior será a excreção. Dessa forma, é de suma importância a ingestão adequada da proteína visando menores prejuízos com relação a este desempenho (Gonçalves e colaboradores, 2015).

O consumo de lipídios estava adequado de acordo com a recomendação nutricional de 20-30% para atletas que praticam essa modalidade esportiva (Oliveira, 2017). O consumo adequado de gorduras é de suma importância para o jogador de futebol, pois em atividades aeróbicas, os lipídios auxiliam na produção de energia quando ocorre à diminuição do glicogênio muscular. Esse processo contribui também no retardo da fadiga muscular (Oliveira, 2017).

## **CONCLUSÃO**

A partir deste estudo, foi observado que os atletas apresentaram um estado nutricional adequado, o que é essencial para desempenho do atleta de futebol. Entretanto, foi visto inadequações nutricionais referentes ao consumo energético calórico, pois todos os atletas estavam em déficit energético. Além disso, em relação aos macronutrientes, houve uma ingestão baixa de carboidratos, porém um consumo adequado para lipídeos e proteína.

Diante do exposto, esse estudo sugere à necessidade do profissional nutricionista nos clubes de futebol para que haja um acompanhamento alimentar e ações de educação nutricional, uma vez que à alimentação equilibrada impacta diretamente no rendimento, na recuperação e na saúde destes atletas, proporcionando desta forma benefícios tanto para o atleta como para o clube.

## REFERÊNCIAS

- 1 - Baker, L.B.; Rollo, I.; Stein, K.W.; Jeukendrup A. E. Acute Effects of Carbohydrate Supplementation on Intermittent Sports Performance. *Nutrients*. Vol.7. 2015. p. 5733-5763.
- 2 - Beals, K.A. Eating behaviors and menstrual function in elite female adolescent volleyball players. *J. AM Diet Assoc.* Vol.102. Núm. 9. p.1293-6. 2002.
- 3 - Capistrano Junior, V.L.M.; Souza, E.P.; Medeiros, L.F.; Brandão, D.C. Avaliação nutricional de atletas profissionais de futebol do Eusébio-Ceará. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. Vol. 6. Núm. 37. 2012. p. 535-542.
- 4 - Clark K. Nutritional guidance to soccer players for training and competition. *J Sports Sci*. 1994;12:S43-S50.
- 5 - Dorfman L. Nutrição voltada ao exercício e ao desempenho esportivo. IN Mahan L.K.; Raymond J.L. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. 14.ed. Rio de Janeiro. Elsevier. 2018
- 6 - García-Rovés, P.M.; García-Zapico, P.; Patterson, A.M.; Iglesias-Gutiérrez, E. Nutrient intake and food habits of soccer players: analyzing the correlates of eating practice. *Nutrients*. Vol. 6. Núm. 7. 2014. p. 2697-2717.
- 7 - Gomes, R.V.; Ribeiro, S.M.L.; Veibig, R.F.; Aokli, M.S. Consumo alimentar e perfil antropométrico de tenistas amadores e profissionais. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 6. Num 15. 2009. p. 436-440

- 8 - Gonçalves, L.S.; de Souza, E.B.; de Oliveira, E.P.; Burini, R.C. Perfil antropométrico e consumo alimentar de jogadores de futebol profissional. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 9. Núm. 54. 2015. p. 587-596.
- 9 - Guerra I. Futebol. IN Hirschbruch, M.D. Nutrição esportiva: uma visão prática. 3. ed. rev. ampl. Barueri, São Paulo. Manole. 2014.
- 10 - Hammond, K.A. Ingestão: Análise da dieta. IN Mahan L.K.; Raymond, J.L. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. 14. ed. Rio de Janeiro. Elsevier. 2018.
- 11 - Henry, C.J.K.; Rees. D.G. New predictive equations for the estimation of basal metabolic rate in tropical peoples. European Journal of Clinical Nutrition. 1991
- 12 - Hirschbruch, M.; Guerra, I. Nutrição esportiva: uma visão prática. 3ª edição. Barueri. Manole. 2014. p. 65-73.
- 13 - Jacomini E., Link MRG. Kirsten VR. Dallepiane LB., Ceni GC. Perfil antropométrico e ingestão alimentar de jogadores de futebol de Palmeira das Missões-RS, conforme posição em campo. Rev. Bras. de Nutr. Esportiva, São Paulo, v. 11. n. 68. p. 995-1103. Jan/Dez. 2017.
- 14 - Lemon WP. Protein requirements of soccer. J Sports Sci. 1994. 12: S17-S 22.
- 15 - Pasiakos, S.M.; Carbone, J.W. Assessment of skeletal muscle proteolysis and the regulatory response to nutrition and exercise. IUBMB. Vol. 66. Núm. 7. 2014. p. 478-484.
- 16- Oliveira, C. C.; Ferreira, D.; Caetano, C.; Granja, D.; Pinto, R.; Mendes, B.; Souza, M. Nutrition and Supplementation in Soccer. 2017.



- 17- Pezzi, F.; Shneider, C.D. Ingestão energética e de macronutrientes em jogadores de futebol. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 4. Núm. 22. 2010. p. 324-329.
- 18 - Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Journal of the academy of nutrition and dietetics. Vol 3 Num. 116. 2016.
- 19 - Prado, W.L.; Botero, J. P.; Guerra, R. L. F.; Rodrigues, C. L.; Cuvello, L. C.; Dâmaso, A. R. Perfil antropométrico e ingestão de macronutrientes em atletas profissionais brasileiros de futebol, de acordo com suas posições. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol.12. Núm. 2. 2006.
- 20- Reilly T, Duran D. Fitness assessment. In: Reilly T, Williams AM, editors. Science and soccer. 2nd ed. London: Routledge, 2003;21-48
- 21 - Reñón, C.M.; Collado, P.S. Estudio nutricional de un equipo de fútbol de tercera división. Nutrición Hospitalaria. Vol. 28. Núm. 2. 2013. p. 319-324.
- 22 - Rossi, L. Nutrição em academias. São Paulo. Roca. 2013.
- 23 - Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Niterói. Vol.15. Núm. 3. 2009
- 24 - Vitolo M.R. Nutrição da gestação ao envelhecimento. 2.ed. Rio de Janeiro: Rubio; 2015.

25 - Wondracek, C.H.; Volkweis, D.S.H.; Benetti, F. Avaliação nutricional e consumo alimentar de jogadores de futebol das categorias de base de um time do interior do Rio Grande do Sul. Rev. Bras. de Nutr. Esportiva. Vol. 11. Núm. 66. 2017. p. 724-733.

26 - Witard, O.C.; Jackman, S.R.; Breen, L.; Smith, K.; Selby, A.; Tipton, K. D. Myofibrillar muscle protein synthesis rates subsequent to a meal in response to increasing doses of whey protein at rest and after resistance exercise. The American Journal of Clinical Nutrition. Vol.99. Núm.20. 2013.

# ANEXOS

## **ANEXO I - Norma da Revista Brasileira de Nutrição Esportiva (RBNE)**

### **FORMATO DOS ARQUIVOS**

Para o texto, usar editor de texto do tipo Microsoft Word para Windows ou equivalente, fonte Arial, tamanho 12, As figuras deverão estar nos formatos JPG, PNG ou TIFF.

### **ARTIGO ORIGINAL**

Um artigo original deve conter a formatação acima e ser estruturado com os seguintes itens:

**Página título:** deve conter

- (1) o título do artigo, que deve ser objetivo, mas informativo;
- (2) nomes completos dos autores; instituição (ões) de origem (afiliação), com cidade, estado e país;
- (3) nome do autor correspondente e endereço completo;
- (4) e-mail de todos os autores.

**Resumo:** deve conter

- (1) o resumo em português, com não mais do que 250 palavras, estruturado de forma a conter: introdução e objetivo, materiais e métodos, discussão, resultados e conclusão;
- (2) três a cinco palavras-chave. Usar obrigatoriamente termos do Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) (<http://goo.gl/5RVOAa>);
- (3) o título e o resumo em inglês (abstract), representando a tradução do título e do resumo para a língua inglesa;
- (4) três a cinco palavras-chave em inglês (key words).

**Introdução:** deve conter

(1) justificativa objetiva para o estudo, com referências pertinentes ao assunto, sem realizar uma revisão extensa e o objetivo do artigo deve vir no último parágrafo.

**Materiais e Métodos:** deve conter

(1) descrição clara da amostra utilizada;

(2) termo de consentimento para estudos experimentais envolvendo humanos e animais, conforme recomenda as resoluções [196/96](#) e [466/12](#);

(3) identificação dos métodos, materiais (marca e modelo entre parênteses) e procedimentos utilizados de modo suficientemente detalhado, de forma a permitir a reprodução dos resultados pelos leitores;

(4) descrição breve e referências de métodos publicados, mas não amplamente conhecidos;

(5) descrição de métodos novos ou modificados;

(6) quando pertinente, incluir a análise estatística utilizada, bem como os programas utilizados. No texto, números menores que 10 são escritos por extenso, enquanto que números de 10 em diante são expressos em algarismos arábicos.

**Resultados:** deve conter

(1) apresentação dos resultados em sequência lógica, em forma de texto, tabelas e ilustrações; evitar repetição excessiva de dados em tabelas ou ilustrações e no texto;

(2) enfatizar somente observações importantes.

**Discussão:** deve conter

(1) ênfase nos aspectos originais e importantes do estudo, evitando repetir em detalhes dados já apresentados na Introdução e nos Resultados;

(2) relevância e limitações dos achados, confrontando com os dados da literatura, incluindo implicações para futuros estudos;

(3) ligação das conclusões com os objetivos do estudo.

**Conclusão:** deve ser obtida a partir dos resultados obtidos no estudo e deve responder os objetivos propostos.

**Agradecimentos:** deve conter

(1) contribuições que justificam agradecimentos, mas não autoria;

(2) fontes de financiamento e apoio de uma forma geral.

**Citação:** deve utilizar o sistema autor-data.

**Referências:** as referências devem ser escritas em sequência alfabética. O estilo das referências deve seguir as normas da RBNE e os exemplos mais comuns são mostrados a seguir. Deve-se evitar utilização de “comunicações pessoais” ou “observações não publicadas” como referências.

## **TABELAS**

As tabelas devem ser numeradas sequencialmente em algarismo arábico e ter títulos sucintos, assim como, podem conter números e/ou textos sucintos (para números usar até duas casas decimais após a vírgula; e as abreviaturas devem estar de acordo com as utilizadas no corpo do texto; quando necessário usar legenda para identificação de símbolos padrões e universais). As tabelas devem ser criadas a partir do editor de texto Word ou equivalente, com no mínimo fonte de tamanho 10.

## ANEXO II: Aprovação no comitê de ética e pesquisa.

FACULDADE PERNAMBUCANA  
DE SAÚDE - AECISA



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL EM ATLETAS DE FUTEBOL DE CAMPO DE UM CLUBE ESPORTIVO DA CIDADE DO RECIFE/PE

**Pesquisador:** Paula Catirina Germano Magalhães

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 20178819.6.0000.5569

**Instituição Proponente:** FPS - FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAUDE S.A.

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 3.603.038

#### Apresentação do Projeto:

Trata-se de um estudo do tipo transversal, com abordagem quantitativa e qualitativa com o propósito de avaliar através de questionários o consumo alimentar e a partir de medidas antropométricas o estado nutricional em jogadores de futebol de campo. A pesquisa de campo será realizada durante os meses de outubro de 2019 a janeiro de 2020 no Sport Clube do Recife.

#### Objetivo da Pesquisa:

- Avaliar o consumo alimentar e o estado nutricional em atletas de futebol de campo de um clube esportivo da Cidade do Recife/PE.

#### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Pesquisadores informam os riscos e benefício da pesquisa.

#### Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa aprovada sem considerações éticas.

#### Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

- carta de anuência- ok

- folha de rosto- ok

- lattes - ok

- TCLE - ok

**Endereço:** Avenida Mascarenhas de Moraes, 4861

**Bairro:** IMBIRIBEIRA

**CEP:** 51.150-000

**UF:** PE

**Município:** RECIFE

**Telefone:** (81)3312-7755

**E-mail:** comite.etica@fps.edu.br

Continuação do Parecer: 3.603.038

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

aprovado

**Considerações Finais a critério do CEP:**

O CEP-FPS solicita que o pesquisador envie relatórios parciais a cada semestre e ao final da pesquisa.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1408549.pdf	04/09/2019 12:50:17		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_de_Pesquisa.pdf	04/09/2019 11:27:07	IZABELLY CRISTINE RAMOS GOMES DE SOUZA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	04/09/2019 11:26:51	IZABELLY CRISTINE RAMOS GOMES DE SOUZA	Aceito
Outros	Curriculo_Lattes_Izabelly.pdf	02/09/2019 21:00:00	IZABELLY CRISTINE RAMOS GOMES DE SOUZA	Aceito
Outros	Curriculo_Lattes_Paula.pdf	02/09/2019 20:59:41	IZABELLY CRISTINE RAMOS GOMES DE SOUZA	Aceito
Outros	carta_de_anuencia.pdf	02/09/2019 20:58:47	IZABELLY CRISTINE RAMOS GOMES DE SOUZA	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto.pdf	02/09/2019 20:56:50	IZABELLY CRISTINE RAMOS GOMES DE SOUZA	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

**Endereço:** Avenida Mascarenhas de Moraes, 4861  
**Bairro:** IMBIRIBEIRA **CEP:** 51.150-000  
**UF:** PE **Município:** RECIFE  
**Telefone:** (81)3312-7755 **E-mail:** comite.etica@fps.edu.br