



Avaliação nutricional e promoção de hábitos alimentares saudáveis na equipa de futebol do IPCB

Sara Carvalho Morgadinho

Orientadores

Marisa Figueiredo

Rui Paulo

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizado sob a orientação científica da Professora Marisa Figueiredo, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Outubro de 2016

Dedicatória

Dedico este trabalho
à minha mãe, irmã e padrinhos
pelo apoio incondicional e por
terem acreditado sempre em mim.

Agradecimentos

Primeiro quero agradecer à minha mãe e irmã por todo o apoio que me deram ao longo destes três anos e por nunca terem desistido de acreditar em mim e me terem ajudado, sempre que possível, nesta etapa da minha vida. Sem elas nada disto teria sido possível.

Quero também agradecer aos meus padrinhos por se preocuparem comigo e por me terem ajudado sempre, ao longo destes anos.

Às minhas colegas de curso, Catarina Almeida e Catarina Antunes, por todas as vezes que me prestaram apoio e pelas conversas e conselhos que me deram.

Agradeço também à Dr.^a Fernanda Delgado pela proposta deste estágio e à Dr.^a Marisa Figueiredo, pelo facto de ser a minha orientada interna e por toda a disponibilidade e ajuda que me deu para a concretização deste relatório de estágio.

Por fim, à equipa de futebol do IPCB, em especial ao Dr. Rui Paulo, por todo o apoio e disponibilidade que me deram durante o estágio.

Resumo

Introdução: Uma alimentação correta influencia o rendimento do atleta e é a única maneira de se obter as necessidades nutricionais e energéticas necessárias para a melhoria do seu rendimento. Também é importante a manutenção dos parâmetros nutricionais para avaliar o estado nutricional e analisar se estes se encontram dentro dos valores considerados saudáveis para poder praticar desporto e alcançar uma boa performance.

Objetivos: Caracterizar/avaliar nutricionalmente um grupo de adultos trabalhadores da empresa Schreiber Foods e a avaliar e acompanhar nutricionalmente a equipa de futebol do Instituto Politécnico de Castelo Branco (IPCB).

Metodologia: Avaliou-se durante o período de outubro de 2015 a abril de 2016, 19 jogadores (dos quais 6 desistiram ao longo da época, utilizando-se apenas na análise de dados e resultados os valores relativos aos 13 jogadores que se mantiveram), do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 19 e 33 anos e efetuaram-se avaliações antropométricas ao longo deste período fazendo-se a classificação do seu estado nutricional através dos parâmetros nutricionais analisados. Os hábitos alimentares da amostra foram avaliados a partir de um questionário de “Frequência alimentar”. Realizou-se uma palestra acerca de hábitos alimentares saudáveis na prática desportiva a fim de verificar se havia melhoria nos parâmetros nutricionais avaliados. Realizou-se ainda na fábrica Schreiber Foods, um rastreio nutricional com avaliações antropométricas individuais a 52 trabalhadores, com posterior aconselhamento nutricional e esclarecimento de dúvidas acerca de alimentação saudável.

Resultados: Em relação à fábrica verificou-se que os trabalhadores se encontram, em média, com índice de massa corporal (IMC) de 26,04 kg/m² e com um perímetro abdominal (PA) de 91,04 cm. Relativamente aos resultados da avaliação da equipa de futebol, verificou-se que, nas análises laboratoriais a mediana da glucose em jejum apresentou o valor de 79,50 mg/dl, o colesterol 150,81 mg/dl e os triglicéridos 76,10 mg/dl. Quanto à evolução das variáveis analisadas, inicialmente a mediana do IMC e PA eram 23,80 kg/m² e 85,00 cm, respetivamente sendo que no final da época observou-se uma melhoria de IMC para 23,80 kg/m² e 82,00 cm para PA.

Conclusão: Com este trabalho pode-se concluir que uma parte significativa, quer dos trabalhadores como dos jogadores, ainda não pratica uma alimentação saudável, de acordo com a roda dos alimentos. Os trabalhadores da fábrica encontram-se, em média, em excesso de peso. De uma forma geral, os jogadores da equipa de futebol melhoraram os parâmetros nutricionais, podendo inferir que a sessão de educação alimentar possa ter contribuído para a ligeira melhoria.

Palavras chave: Avaliação corporal; Jogadores; Operadores técnicos; Nutrição

Abstract

Introduction: Proper nutrition influences the athlete's performance and is the only way to get the nutrients and energy requirements necessary for the improvement of their income. The maintenance of the nutritional parameters is also important in order to evaluate the nutritional state and to analyze if they're within the considered healthful values to be able to practise sports and to reach a good performance.

Objectives: To identify / evaluate nutritionally a group of adult workers from Schreiber Foods company and to evaluate and monitor nutritionally the Polytechnic Institute of Castelo Branco's football team (IPCB).

Methods: I evaluated, during the period of October 2015 to April 2016, 19 players (of which 6 gave up throughout the season, which led to using only the data analysis and results for the 13 players who remained). The players were male and between 19 and 33 years of age. I performed anthropometric evaluations during this period, making the classification of their nutritional status through nutritional parameters analyzed. The alimentary habits of the sample had been evaluated from a questionnaire of "alimentary frequency". A lecture concerning healthful alimentary habits in the practice of sports was organized in order to verify if there were improvements in the evaluated nutritional parameters. Schreiber Foods was also the place of a nutritional tracing with individual anthropometric evaluations of the 52 workers, with posterior nutritional counseling and clarification of doubts concerning healthful meals.

Results: In terms of the company, I found that workers have, on average, a body mass index (BMI) of 26.04 kg / m² and a waist circumference (PA) of 91.04 cm. In the evaluation results of the football team, it was found that, in laboratory tests, the median fasting glucose was 79.50 mg / dl, cholesterol 150.81 mg / dl and triglycerides 76.10 mg / dl. As for the evolution of the variables, initially the median BMI and PA were 23.80 kg / m² and 85.00 cm, respectively. In the end of the season it was observed an improvement for BMI 23.80 kg / m² and 82 00 cm to PA.

Conclusion: With this study, it can be concluded that a significant part of both workers and players still don't practice healthy eating, according to the food wheel. The factory workers are on average overweight. In general, the football players improved nutritional parameters. The food education session might have contributed to that slight improvement.

Keywords

Body assessment; Players; Technical operators; Nutrition

Índice geral

Dedicatória.....	III
Agradecimentos.....	V
Resumo.....	VII
Abstract.....	IX
Índice geral.....	XI
Índice de figuras.....	XIV
Lista de tabelas.....	XV
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos.....	XVI
1.1 Importância de uma alimentação saudável na manutenção do peso e na prevenção da doença.....	1
1.2 Consequências de uma má alimentação no peso, na qualidade de vida e no rendimento no trabalho (físico e intelectual).....	1
1.3 A importância de uma alimentação saudável na prática desportiva.....	2
1.4 A relação entre alimentação e o rendimento do atleta.....	2
1.5 A nutrição aplicada no desporto.....	3
1.5.1 Momentos competitivos.....	4
1.5.2 Hidratação.....	5
1.5.3 Suplementação.....	6
1.5.4 Álcool.....	6
1.5.5 Composição corporal.....	6
2. Metodologia.....	7
2.1 Amostra e recolha de amostra.....	7
2.2 Variáveis em estudo e medição das variáveis.....	7
2.2.1 Índice de massa corporal.....	8
2.2.2 Perímetro abdominal.....	8
2.2.3 Bioimpedância elétrica.....	9
2.2.3.1 Massa muscular.....	10
2.2.3.2 Percentagem de água.....	10
2.2.3.3 Massa óssea.....	11
2.2.3.4 Gordura visceral.....	11

2.2.3.5 Taxa Metabólica Basal.....	12
2.2.3.6 Percentagem de gordura corporal.....	12
2.2.4 Hábitos alimentares.....	13
3. Resultados e discussão.....	14
3.1 Schreiber Foods.....	14
3.2 Equipa de futebol.....	14
3.2.1 Hábitos de consumo alimentar.....	14
3.2.1.1 Produtos lácteos.....	15
3.2.1.2 Carne.....	15
3.2.1.3 Produtos transformados e conservas.....	16
3.2.1.4 Peixe.....	17
3.2.1.5 Gordura.....	18
3.2.1.6 Cereais.....	19
3.2.1.7 Legumes e fruta.....	20
3.2.1.8 Bebidas.....	21
3.2.1.9 Doces e fast-food.....	21
3.2.1.10 Lazer e meio de transporte.....	22
3.2.2 Medições efetuadas.....	22
3.2.2.1 Análises laboratoriais.....	22
3.2.2.2 Variáveis analisadas.....	23
4. Considerações finais.....	25
4.1 Schreiber Foods.....	25
4.2 Hábitos de consumo alimentar da equipa.....	25
4.3 Análises laboratoriais realizadas à equipa.....	25
4.4 Variáveis analisadas à equipa.....	26
5. Referências Bibliográficas.....	27
Apêndices	
Apêndice A – Questionário de Frequência Alimentar do Jogador.....	29
Apêndice B – Medições realizadas aos trabalhadores da fábrica Schreiber Foods.....	35

Apêndice C – Análises Clínicas realizadas aos jogadores da equipa de futebol	39
.....	
Apêndice D – Medições realizadas aos jogadores da equipa de futebol.....	41

Índice de figuras

Figura 1 – Interpretação dos valores da % de água.....	11
Figura 2 - Interpretação dos valores da % de gordura corporal.....	13
Figura 3 – Frequência de consumo dos produtos lácteos.....	15
Figura 4 – Frequência de consumo de carne.....	15
Figura 5 – Frequência de consumo de produtos transformado e enlatados em conserva.....	16
Figura 6 – Frequência de consumo de peixe.....	17
Figura 7 – Frequência de consumo de gorduras.....	18
Figura 8 – Frequência de consumo de cereais.....	19
Figura 9 – Frequência de consumo de legumes, fruta e sopa.....	20
Figura 10 – Frequência de consumo de bebidas.....	21
Figura 11 – Frequência de consumo de doces e fast-food.....	21
Figura 12 – Horas gastas em lazer e o meio de transporte.....	22

Lista de tabelas

Tabela 1 – Interpretação dos valores do IMC.....	8
Tabela 2 – Interpretação dos valores do perímetro abdominal.....	9
Tabela 3 – Interpretação dos valores da massa óssea para mulheres	11
Tabela 4 – Interpretação dos valores da massa óssea para homens	11
Tabela 5 – Interpretação dos valores da gordura visceral.....	12
Tabela 6 – Análise estatística descritiva da fábrica.....	14
Tabela 7 – Análise estatística descritiva das análises laboratoriais.....	23
Tabela 8 – Análise estatística descritiva das medições realizadas durante a época.....	24

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

% - Percentagem

BIA – Bioimpedância elétrica

BMR – Taxa metabólica basal

CC – Composição corporal

DP – Desvio - Padrão

ESE – Escola Superior de Educação

h - horas

HC – Hidratos de carbono

IPCB – Instituto Politécnico de Castelo Branco

IMC – Índice de massa corporal

MG – Massa gorda

MM – Massa muscular

MO – Massa óssea

PA – Perímetro abdominal