



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco  
Escola Superior  
Agrária

# A importância de uma alimentação saudável em adolescentes desportistas

Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Rui Filipe Alexandre Carvalho

**Orientadores de estágio:**

Orientador interno Dr.<sup>a</sup> Margarida Vieira

Orientador externo Professor Abílio Lopes

Outubro de 2014





Instituto Politécnico  
de Castelo Branco  
Escola Superior  
Agrária

# A importância de uma alimentação saudável em adolescentes desportistas

Rui Filipe Alexandre Carvalho

## **Orientadores de estágio:**

Orientador interno Dr.<sup>a</sup> Margarida Vieira

Orientador externo Professor Abílio Lopes

Relatório de estágio apresentado ao Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizada sob a orientação científica da Dr.<sup>a</sup> Margarida Vieira, professora na Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Outubro de 2014



## Agradecimentos

Não posso deixar de agradecer:

À Dr.<sup>a</sup> Margarida Vieira, pela sugestão do local de estágio e pela sua disponibilidade, interesse e orientação na realização do mesmo.

Ao meu orientador externo, Professor Abílio Lopes, pela amabilidade com que me recebeu nas instalações do Basquete Almada Clube, e por me ter proporcionado a excelente experiência que tive com as desportistas.

Aos treinadores, Filipa Borges, Ana Silva e Nuno Marques, por me terem disponibilizado as suas desportistas, perdendo assim tempo importante de treino.

Às desportistas com que tive o prazer de trabalhar, agradeço a maneira simpática como encararam as avaliações. Bem como a toda a equipa técnica do Basquete Almada Clube com quem tive o prazer de conviver no decorrer destes 3 meses.

Gostaria ainda de agradecer a todos os familiares e amigos pelo apoio no decorrer desta licenciatura.



## Resumo

**Objetivos:** O presente estudo realizado no Basquete Almada Clube (BAC) pretendeu conhecer os hábitos alimentares de adolescentes desportivas, do sexo feminino, avaliar o seu estado nutricional e promover hábitos alimentares saudáveis num grupo etário que está em pleno crescimento e desenvolvimento físico e mental.

**Metodologia:** Numa amostra de 42 adolescentes do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 10 e os 19 anos, efetuou-se uma avaliação antropométrica e a classificação do seu estado nutricional realizou-se através do IMC por idade utilizada pela OMS. Para conhecer os hábitos alimentares, aplicou-se um registo alimentar 24 horas, um diário alimentar de 3 dias. Realizou-se, ainda um questionário sobre “alimentação no desporto” para compreender os conhecimentos das adolescentes e delinear uma possível estratégia adequada para a promoção da alimentação saudável.

**Resultados:** Verificou-se que 65,3% das adolescentes se encontram dentro do intervalo normoponderal, no entanto, 23,4% apresentaram excesso de peso para a idade. O grau de obesidade I atingiu os 9,5%. O estado nutricional menos observado é o de baixo peso, constituindo apenas 2,4% da totalidade da amostra. Observou-se um consumo de fruta e legumes, abaixo do consumo diário recomendado de 5 porções diárias. O consumo de refrigerantes e produtos de pastelaria é elevado e o número médio de refeições diárias é inferior ao recomendado em Portugal.

**Conclusão:** Com este trabalho conclui-se que a atividade desportiva, não leva por si só a um estado nutricional normal. A falta de conhecimentos sobre hábitos alimentares saudáveis e sobre as necessidades nutricionais ajustadas para a prática desportiva, dificultam a adoção desses hábitos. O incumprimento de uma alimentação equilibrada é notório nos escalões etários avaliados, pela presença de adolescentes com excesso de peso e obesidade. Os desportistas são indivíduos com necessidades nutricionais especiais e uma boa alimentação é fundamental para que consigam evoluir na modalidade que praticam. Assim sendo, deveria haver uma aposta por parte dos clubes desportivos, na formação e educação alimentar dos seus atletas.

**Palavras-chave:** adolescentes, alimentação saudável, estado nutricional, basquetebol, educação alimentar



## Abstract

**Objectives:** The present study conducted in Almada Basketball Club (BAC) intended to know the dietary habits of female sports adolescents, assess their nutritional status and promote healthy eating habits in an age group that is growing, and developing both physically and mentally.

**Methods:** In a sample of 42 female adolescents, aged between 10 and 19 years old, it was performed an anthropometric assessment and classified their nutritional status, through BMI per age used by the WHO. To perceive dietary habits of adolescents, a 24 hour dietary recall was applied, as well as a 3-days food record. A questionnaire about "nutrition and sports" was also held to understand their knowledge about this issue, in order to plan a possible and appropriate strategy for promoting healthy eating.

**Results:** It was found that 65.3% of adolescents are within the normoponderal range, however, 23.4% were overweight for their age. The prevalence of obesity, stage I reached 9.5%. Low weight was the nutritional status less noticed with 2.4% of the entire sample. The fruit and vegetable consumption was below to the recommended daily intake of five daily servings. Soft drinks and pastries consumption is high and the average number of meals per day is lower than what is recommended in Portugal.

**Conclusion:** With this study one can conclude that the physical and sports activity, does not lead by itself to a normal nutritional status. The lack of knowledge about healthy dietary habits and nutritional requirements adjusted for sports, can block the adoption of these habits. A balanced diet is missing and it is notorious in the age groups assessed, thus overweight and obesity are present. Athletes are individuals with special dietary needs and a good diet is essential for them to evolve in the modality they practice. Therefore, there should be a commitment of sports clubs, to have nutrition education and providing training about food knowledge to their young athletes.

**Keywords:** teens, healthy eating, nutritional status, basketball, food education



# Índice Geral

Agradecimentos.....	III
Resumo .....	V
Índice Geral .....	IX
Índice de tabelas.....	XI
Índice de figuras .....	XIII
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos.....	XV
Glossário.....	XVII
1. Introdução.....	1
2. Local de estágio.....	2
3. A importância da Nutrição na prática desportiva .....	2
3.1. Nutrição do adolescente desportista .....	2
3.1.1. Os nutrientes.....	3
3.1.2. A Hidratação.....	4
3.1.3. Alimentação no adolescente desportista .....	5
4. Metodologia.....	7
5. Resultados e Discussão .....	8
5.1. Amostra .....	9
5.1.1. Estado nutricional.....	9
5.2. Hábitos de consumo alimentar.....	11
Novamente os dados apontam para uma disparidade entre os valores obtidos no R24 em relação aos valores obtidos no DA de 3 dias sobre o número de refeições diárias.....	18
5.3. O questionário “alimentação no desporto” .....	19
6. Considerações Finais .....	20
7. Referências Bibliográficas .....	22
Vieira, M., & Carvalho, G. S. D. (2013). O diário alimentar na monitorização das práticas alimentares dos adolescentes envolvidos no programa " Planear Saúde na Escola" .....	23
Anexos.....	25
Anexo A - Fichas de Avaliação Nutricional.....	26
Anexo B - Curvas de Percentis .....	30
Anexo C - Folha do R24 .....	31
Anexo D - Dados relativos ao consumo alimentar nos R24 .....	32
Anexo E - Dados relativos ao consumo alimentar nos DA .....	32

Anexo F - Questionário alimentação no desporto.....	33
Anexo G - Plano de sessões de educação alimentar (PowerPoint).....	34