

EFEITOS DE UMA INTERVENÇÃO NUTRICIONAL EM JOVENS ATLETAS DE RUGBY E OS IMPACTOS DA PANDEMIA DO SARS-CoV-2

GABRIEL VEIGA¹; GISELE DA SILVA DIAS², JULIENDRY MEDEIROS
SILVIEIRA³, PAMELA SILVA VITÓRIA SALERNO⁴; ERALDO DOS SANTOS
PINHEIRO⁵ ALESSANDRA DOUMID BORGES PRETTO⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – gabrielbveiga@icloud.com

²Universidade Federal de Pelotas – giselediasss4@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – juliendryms@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – pamelasvitoria@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – espboa@gmail.com

⁶Universidade Federal de Pelotas – alidoumid@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

A situação de saúde mundial atual é definida por uma grande preocupação com o constante aumento dos casos de doenças crônicas não transmissíveis em âmbito global, cenário ainda agravado pela recente pandemia do vírus Sars-CoV-2, onde cada vez mais destaca-se a importância de medidas preventivas e pró-saúde para o enfrentamento (OMS, 2020). Tendo isto em vista a prática de exercícios físicos associada a bons hábitos alimentares, demonstra-se uma opção eficaz e apropriada para promover melhora do quadro de saúde da população em geral (BATISTA et al, 2019).

A construção de um estilo de vida saudável caracterizado pela rotina fisicamente ativa e padrões alimentares saudáveis no período da infância e adolescência mostra-se essencial, visto que gera uma série de benefícios a saúde do indivíduo englobando fatores fisiológicos e psicológicos, como a melhora da composição corporal, imagem e expressão corporal, além de aumentar a possibilidade que estes bons hábitos sejam mantidos ao decorrer da vida (LANDRY et al, 2012).

Neste contexto, a prática de esportes como o *Rugby*, ainda que pouco difundido no Brasil, favorece o desenvolvimento de capacidades físicas, sociais e comportamentais, refletindo em vários aspectos da vida de atletas (MELLO et al, 2014). Somado a isto, a nutrição adequada é fundamental para o desenvolvimento, crescimento e otimização da performance de jovens atletas, em razão de fornecer nutrientes necessários para o funcionamento de vias metabólicas relacionadas a estes processos (BEISEK et al, 2015).

Levando em consideração esses aspectos, é essencial a adoção de medidas que visam propiciar educação nutricional e construção de hábitos alimentares saudáveis. Entretanto, tal objetivo pode ser dificultado pela presente pandemia do vírus SARS-CoV-2, contexto que devido ao isolamento social imposto acarreta na formação de um ambiente pró-obesidade (AMMAR et al, 2020). Assim, o objetivo do atual trabalho é evidenciar os efeitos de uma intervenção nutricional e os impactos da pandemia na rotina alimentar de jovens atletas de Rugby.

2. METODOLOGIA

Desenho e amostra

Este trabalho foi realizado em dois momentos, ambos tratam-se de estudos transversais e descritivos onde o primeiro foi realizada uma intervenção nutricional antes do período da pandemia e o segundo executado durante a

pandemia. O estudo foi composto por jovens atletas do sexo feminino ($n=20$ e $n=16$, respectivamente), com jovens do sexo feminino com idade entre 15 e 17 anos, da cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul, inseridas no projeto *Vem ser Rugby* promovido pela Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL). Todos responsáveis pelas atletas assinaram o termo de consentimento e o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Local sob o número 2.243.675.

Avaliação e prescrição dietética

Primeiramente foram aplicados questionários de frequência alimentar (QFA) e recordatório de 24 horas para avaliação dietética (BRASIL, 2011). Sendo os dados obtidos referente ao QFA digitados *Microsoft Office Excel®* e analisados no Stata 14.0® com nível de significância de 5%, enquanto os recordatórios de 24 horas foram registrados no software Diet Box 6.6.1®. Em seguida, foram elaborados planos alimentares com base em recomendações da American College of Sports Medicine (ACSM, 2009). Após 7 meses, as atletas foram reavaliadas conforme a mesma metodologia.

Coleta de dados online

Para evitar contato físico entre membros da equipe e amostra, foi aplicado um questionário via plataforma “*google formulário*” enviado pelo aplicativo “*Whatsapp*” e o mesmo sendo auto respondido pelas atletas.

Critérios qualitativos dietéticos

Foram considerados alimentos saudáveis a ingestão diária (7 x na semana) de: frutas, verduras e legumes, leite e derivados, feijão, carnes e ovos. E dos alimentos considerados como não saudáveis, a recomendação segundo o Guia Alimentar era de não consumir ou consumir raramente: embutidos, industrializados, ingestão de refrigerantes e sucos industrializados, bolachas doces e frituras (Brasil, 2014).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação as características da amostra, foi constatado a idade média das atletas de $14,89 \pm 0,76$ anos. Quanto a classificação do estado nutricional pelo IMC, observou-se que a maioria da amostra é eutrófica (66,67%). Observou-se correlação entre massa corporal e soma de dobras ($r = 0,647$; $p = 0,12$). A massa corporal variou de 45,6 a 77,8 Kg, com média de 57,10 Kg, a estatura variou entre 1,47 e 1,65 m. O IMC variou de 17,52 a 30,25 Kg/m², sendo o IMC médio de 22,40 Kg/m². E quanto as circunferências e composição corporal, a CC média de 67 cm, sendo que nenhuma atleta teve medida maior de 80 cm. A RCQ média foi de 0,73 cm e nenhuma apresentou $\geq 0,85$ cm.

Ao comparar os dados obtidos entre a primeira avaliação e a segunda, na primeira fase do estudo, foi observado aumento no consumo de saladas, carnes, legumes, frutas, feijão, leite e derivados, bem como diminuição na frequência do consumo de industrializados, refrigerantes, bolachas doces e embutidos, sendo que mais de 85% das atletas passou a consumir estes alimentos não saudáveis por no máximo até três vezes na semana.

Os resultados obtidos são semelhantes a outros estudos com atletas jovens (CAMOSSA et al, 2005; SILVEIRA et al, 2011). Percebe-se que a intervenções nutricionais gerou modificações nos hábitos alimentares das atletas o que pode otimizar performance, desempenho físico e saúde de atletas.

Referente aos dados coletados durante o período da pandemia do vírus SARS-CoV-2, ainda que 93,8% da amostra seja classificada eutrófica segundo o IMC para idade, 93,3% da amostra autorrelatou aumento de apetite e 68,8% acredita ter aumentado seu peso e apresentar mais sintomas de ansiedade durante este período.

Enquanto aos hábitos alimentares, foi observado que entre os alimentos saudáveis, a maioria apenas consome frutas (56,2%), feijão (56,2%) e carnes (50%) de 6 a 7x na semana, conforme preconizado pelo guia alimentar. Os demais alimentos deste grupo são consumidos em baixa frequência pelas atletas: verdura (12,6%), salada crua (25,0%), leite e derivados (6,7%) e ovos (6,3%). Em contrapartida, o não consumo ou consumo de 1x por semana dos alimentos não saudáveis foi adequado apenas para embutidos (56,2%) e bolachas salgadas (57,1%), sendo a frequência de consumo de refrigerantes, bolachas doces e frituras superior ao recomendado.

Os achados encontrados concretizam a hipótese levantada por outros autores em relação a formação de um ambiente pró-obesogênico em resposta ao isolamento social, onde alterações na rotina e exposição a luz solar dos indivíduos favorecem a inatividade física, distúrbios de sono, aumento do número e piora da qualidade das refeições (AMMAR et al, 2020). Desta forma, este cenário contribui para o ganho de peso, piora do quadro metabólico e psicológico da população em geral, sendo uma grande preocupação para governantes e os órgãos de saúde como todo.

4. CONCLUSÕES

Diante dos resultados apresentados, nota-se a importância da intervenção nutricional com ações constantes de educação nutricional, que visem melhorias na saúde e performance das atletas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 - AMMAR, Achraf et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. **Nutrients**, v. 12, n. 6, p. 1583, 2020.
- 2 - RODRIGUEZ, Nancy R. et al. American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 41, n. 3, p. 709, 2009.
- 3 - BATISTA, M.B.; Romanzini, C.L.P.; Barbosa, C.C.L.; Shigaki, G.B.; Ronque, E.R.V. Participation in sports in childhood and adolescence and physical activity in adulthood: A systematic review. **Journal of Sports Sciences**. Vol. 37. Num. 2019.
- 4 - BIESEK, Simone; Letícia Azen Alves; Isabela Guerra. **Estratégias de nutrição e suplementação no esporte**. (3ª edição). Editora Manole. 2015.
- 5 - Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- 6 - Brasil. Ministério da Saúde. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: **Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN**. Brasília; 2011. 76p.



- 7 - CAMOSSA, A.C.A.; Costa, F.N.A.; Oliveira, P.F.; Figueiredo, T.P. Educação Nutricional: uma área em desenvolvimento. **Alim. Nutr., Araraquara** v.16, n.4, p. 349-354, 2005.
- 8 - LANDRY, B.W.; Driscoll, S.W. Physical Activity in Children and Adolescents. PM R. Vol. 4. Num. 11. 2012. p: 826-32.
- 9 - MELLO, Julio Brugnara; Pinheiro, Eraldo dos Santos. O Rugby na educação Física Escolar: Relato de uma Prática. **Cadernos de Formação RBCE**, p. 20-32, mar. 2014.
- 10 - SILVEIRA, J. A. C.; Taddei, J. A. A. C.; Guerra, P. H.; Nobre, M.R.C. A efetividade de intervenções de educação nutricional nas escolas para prevenção e redução do ganho excessivo de peso em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Jornal de Pediatria**. Vol. 87. Num. 5. 2011. p: 382-392.
- 11 - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard**. WHO, 16 set. 2020. Disponível em: <https://covid19.who.int/>. Acesso em: 16 set. 2020.