

COMPARAÇÃO DA FREQUÊNCIA ALIMENTAR E AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ATLETAS DE RUGBY

CAROLINE MORO CASSEL¹; MÔNICA VIEIRA DUARTE LORENCENA²; CIANA ALVES GOICOECHEA³; ERALDO DOS SANTOS PINHEIRO⁴; SILVANA PAIVA ORLANDI⁵

¹*Faculdade de Nutrição. Universidade Federal de Pelotas – carolinemcassel@gmail.com*

²*Faculdade de Nutrição. Universidade Federal de Pelotas – monica.lorenzenavdl@hotmail.com*

³*Faculdade Superior de Educação Física e Fisioterapia. Universidade Federal de Pelotas – cianagoicochea@gmail.com*

⁴*Faculdade Superior de Educação Física e Fisioterapia. Universidade Federal de Pelotas – esppoa@gmail.com*

⁵*Faculdade de Nutrição. Universidade Federal de Pelotas – silvanaporlandi@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

De acordo com a ONU, o esporte contribui para o desenvolvimento humano e social, impactando educação, saúde e a cultura de paz; assim, sua introdução na adolescência é essencial para consolidar um estilo de vida saudável, já que os hábitos adquiridos nessa fase tendem a persistir na vida adulta (CAMPOS et al., 2025).

Conforme o estudo de Silva et al., a participação de crianças e adolescentes nos esportes no Brasil ainda é considerada insuficiente (SILVA, 2018). Em resposta a esse cenário, o projeto de extensão "Vem Ser Rugby", vinculado ao Programa Vem Ser Pelotas da Universidade Federal de Pelotas, visa promover a inclusão de adolescentes do sexo feminino na prática do rugby. O objetivo é contribuir para a redução das taxas de inatividade física no início da vida adulta, além de proporcionar benefícios sociais e de saúde para as participantes.

A participação de meninas no esporte, como o rugby, contribui para o desenvolvimento de valores importantes, como resiliência, superação e senso de igualdade, ao enfrentar desafios em ambientes historicamente masculinos (COSTA; OLIVEIRA; SOUZA, 2021). A disciplina e o comprometimento exigidos pelos treinos e competições também contribuem para a formação de habilidades sociais e pessoais, incluindo autocuidado como alimentação.

Durante a adolescência, o corpo passa por transformações que aumentam a demanda metabólica. Esse gasto energético é ainda maior em atletas que competem (GANLEY; SHERMAN; DINUBILE, 2000), exigindo um acompanhamento profissional, com destaque para o papel da nutrição.

Mais do que buscar rendimento por meio de estratégias nutricionais, também é importante priorizar o ensino da educação alimentar, com o objetivo de promover escolhas mais saudáveis. Desta forma este estudo busca comparar a frequência alimentar e avaliar a composição corporal de adolescentes do sexo feminino praticantes de rugby.

2. METODOLOGIA

Foram avaliadas 13 atletas do time feminino de rugby selecionadas pelo projeto, com idades de 14 a 18 anos. As avaliações foram realizadas em dias previamente marcados antes dos treinamentos físicos.

A composição corporal foi avaliada por bioimpedância elétrica com o Bodystat Quadscan 4000™, seguindo protocolos para adolescentes. Foram analisados percentual de gordura, massa muscular, água corporal total, peso, estatura e IMC, este classificado segundo os pontos de corte da OMS para meninas de 5 a 19 anos, por meio do software AnthroPlus.

Os hábitos alimentares foram avaliados a partir dos marcadores do SISVAN, por meio de um QFA adaptado que investigou o consumo de alimentos in natura, minimamente processados e ultraprocessados nos últimos sete dias; o questionário foi aplicado no início das atividades e reaplicado após 10 meses, com análise no Microsoft Excel 2007, aprovação ética da Faculdade de Medicina da UFPel e consentimento das atletas, possibilitando acompanhar mudanças e planejar ações do projeto.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O questionário de frequência alimentar revelou que, embora em 2024 o consumo de saladas cruas, leite e frutas fosse escasso (até 3 dias/semana), em 2025 houve melhora, alcançando até 7 dias/semana, indicando avanços na busca por uma dieta mais equilibrada entre adolescentes atletas.

Em 2024, todas as atletas (100%) relataram uso frequente de telas durante as refeições, hábito associado à mastigação inadequada e distração alimentar (OLIVEIRA et al., 2016). Em 2025, embora a maioria ainda mantenha o comportamento (66,7%), 25% reduziram o uso, reconhecendo seus riscos. Tal achado é relevante, já que o excesso de tempo de tela está relacionado à pior qualidade da dieta em adolescentes (ANTONIASSI et al., 2024).

Quanto ao consumo de refrigerantes, em 2024 todas as participantes relataram ingerir pelo menos uma vez por semana, sendo que cinco meninas consumiam em três ou mais dias. O consumo excessivo de bebidas açucaradas preocupa pela relação com ganho de peso, maior risco de doenças metabólicas (SOUZALIMA CALDONCELLI FRANCO et al., 2020). Em 2025, verificou-se aumento na frequência média semanal (de 3 para 4 dias): cinco meninas passaram a consumir em 6 dias da semana, quatro em 2 dias, e apenas uma não consome a bebida.

A análise do questionário de 2025 mostrou baixo consumo de saladas, legumes e frutas, com média de 2 a 3 dias por semana; metade das adolescentes consome feijão diariamente, enquanto leite e iogurte têm média de 3 dias. Em contrapartida, alimentos ultraprocessados, como biscoitos doces e refrigerantes, apresentaram as maiores frequências (média de 4 dias semanais), seguidos de bolachas salgadas, hambúrgueres e frituras (2 dias semanais).

Os valores antropométricos indicaram que a maioria das participantes apresenta sobrepeso segundo o IMC, embora esse índice não considere a composição corporal. A bioimpedância confirma a tendência, possivelmente relacionada ao maior consumo de industrializados e à limitação do IMC em desconsiderar outros componentes corporais (TRITSCHLER, 2003).

Tabela 1 – Distribuição percentual de índice de massa corporal IMC kg/m² (analizado conforme idade), percentual de água e gordura corporal e massa muscular em kg.

IMC kg/m ²	Água corporal %	GC %	MM Kg
Magreza (0%)	<50% (0%)	Abaixo de 20% (16,7%)	Abaixo de 40 kg (25,0%)
Eutrofia (41,7%)	50–60% (83,3%)	Até 30% (58,3%)	Entre 40- 50 kg (66,7%)
Sobrepeso (58,3%)	>60% (16,7%)	Acima de 30% (25,0%)	Acima de 50 kg: (8,3%)

A água corporal para adolescentes, como média de 50 a 60% do peso corporal, seguindo valor de referência do dispositivo e utilizado artigos complementares. Todas obtiveram valores ótimos de hidratação, refletido pela ingestão hídrica média durante os treinos e no dia a dia (+2l) conforme relatado.

O percentual de gordura corporal mostrou-se adequado para adolescentes atletas, condizente com o padrão fisiológico feminino marcado pelo efeito do estrogênio (CINTRA et al., 2013). Embora estudos apontem altos índices de gordura em adolescentes brasileiras (GENTIL et al., 2018), neste grupo a prática esportiva intensa parece atuar como fator protetor (OPAS, 2025). Contudo, percentuais elevados podem comprometer o rendimento, sobretudo a agilidade (SERRA; ORNELLAS; NAVARRO, 2010).

As atletas apresentaram massa muscular entre 33 kg e 56 kg, faixa adequada às diferenças morfológicas e de idade. O desenvolvimento muscular, estimulado pela prática regular de atividades físicas, favorece adaptações que melhoram o desempenho (Tsuneta et al., 2018). Segundo Mesquita et al. (2021), atletas com IMC elevado, mas com menor adiposidade e maior massa magra, apresentam maior potencial de força e rendimento, reforçando a importância de avaliar a composição corporal além do IMC.

4. CONCLUSÕES

A análise da frequência alimentar das atletas revelou baixo consumo de alimentos saudáveis e ingestão persistente de ultraprocessados, hábitos que, somados a refeições com distrações, podem comprometer a qualidade da dieta; apesar disso, a bioimpedância indicou boa massa muscular e hidratação, destacando a necessidade de reforçar estratégias nutricionais para aprimorar práticas de educação alimentar e promover a manutenção da melhoria dos bons hábitos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abreu, P.; Leal-Cardoso, J.H.; Ceccatto, V.M. Adaptação do músculo esquelético ao exercício físico: considerações moleculares e energéticas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol. 23. Num. 1. 2017. p. 60-65.

Tsuneta, P.; Coelho, K.C.; Mendes-Junior, R.; Coutinho, C.; Perin, O. Análise das alterações morfológicas proporcionadas pelo método de treinamento de força carga progressivo em adultos jovens. **Revista Científica JOPEF**. Curitiba. Vol. 01. Num. 25. 2018. p. 25-35.

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. Atividade física. OPAS Digital, [S.I.], [s.d.]. Acessado em 20 ago. 2025. Online. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/atividade-fisica>.

MESQUITA, Renata; ROSA, Karoline Bernardes; PASSOS, Tiago Silva dos; SANTANA, Fábio. Capacidade neuromotora e morfológica correlacionada ao desempenho entre corredores de rua. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 15, n. 95, p. 58-67, jan./fev. 2021.

BRASIL, A. L.; LOPEZ, F. A. Nutrição e dietética em Clínica Pediátrica. São Paulo: Atheneu, 2003.

CAMPOS, J. G.; SILVA, M.; VIEIRA, R.; BACIL, E. D. A.; PACÍFICO, A. B.; BASTOS, M.; CAMPOS, W. de. Association of sports practice aspects with health risk behaviors in adolescents: a systematic review and meta-analysis. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 43, 2025.

MORAIS, C. R.; SILVA, A. B. Educação nutricional em adolescentes. **Revista Contemporânea**, Recife, v. 12, n. 3, p. 45-60, 2024.

Slaughter MH, Lohman TG, Boileau RA, Horswill CA, Stillman RJ, Van Loan MD, et al. Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth. **Hum Biol**. 1988;60(5):709-23.

CIFUENTES, A.; SALAZAR, L.; SARMIENTO, J. Influence of socio-demographic factors on nutritional status in schoolchildren. **Revista de Nutrición**, Bogotá, v. 31, n. 2, p. 209–218, 2018.

COSTA, Marina; OLIVEIRA, Rafael; SOUZA, Ana. The women inclusion on rugby: perceptions of Brazilian national team players. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 27, e102002, 2021.

TRITSCHLER, K. A. *Medida e avaliação em educação física e esportes de Barrow & McGee*. [tradução da 5. ed. Original de Márcia Greguol; revisão científica, Roberto Fernandes da Costa]. Barueri, SP: Manole, 2003.

Cintra IP, Ferrari GL, Soares AC, Passos MA, Fisberg M, Vitalle MS. Body fat percentiles of Brazilian adolescents according to age and sexual maturation: a cross-sectional study. **BMC Pediatr**. 2013;13:96

GENTIL, M. S. et al. Relação entre gordura corporal e maturação sexual de adolescentes. **BRASPEN Journal**, v. 33, n. 1, p. 70-75, 2018.

SERRA, M. A.; ORNELLAS, T. L.; NAVARRO, F. Composição corporal e perfil bioquímico de atletas profissionais de futebol. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.4, n.2, p.45-52, 2010.