

# PERFIL NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE TÊNIS DA CIDADE DE APUCARANA – PR

<sup>1</sup>FERRAGINE, R. G<sup>1</sup>; SILVA, A. C. F. S<sup>3</sup>; ANDRADE, A. H. G<sup>4</sup>

## RESUMO

**Objetivo:** Identificar o perfil nutricional de praticantes de tênis da cidade de Apucarana – PR. **Método:** Trata-se uma pesquisa descritiva, transversal e quantitativa. **Resultado:** em relação ao percentual de gordura, a maioria dos tenistas estavam com o percentual classificado com sobrepeso e apenas 8% encontrou-se eutrófico. **Conclusão:** os resultados podem influenciar diretamente no desempenho esportivo deles, revelando a importância de um acompanhamento nutricional.

**Palavras-chave:** Avaliação antropométrica. Atletas. Percentual de gordura.

## ABSTRACT

**Objective:** To identify the nutritional profile of tennis players in the city of Apucarana - PR. **Method:** This is a descriptive, qualitative, quantitative and transversal. **Result:** in relation to the percentage of fat, most tennis players had the percentage classified as overweight and only 8% found themselves eutrophic. **Conclusion:** the results can lead directly to no sports performance of them, revealing the importance of nutritional monitoring.

**Keywords:** Anthropometric assessment. Athletes. Fat percentage.

## INTRIDUÇÃO

O tênis é um esporte que por muito tempo foi considerado da alta sociedade. Ele dispõe de algumas particularidades em seus movimentos que exigem muita energia. Esses movimentos envolvem saltos com momentos de alta intensidade, alternados com fases de recuperação (SMAILI, 2018).

---

<sup>1</sup>Renan Gustavo Ferragine. Acadêmico do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr 2020. Contato: [ferragine@hotmail.com](mailto:ferragine@hotmail.com)

<sup>2</sup>Ana Carina Fazzio Soares da Silva. Orientadora da pesquisa. Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2020. Contato: [Ana.carina@fap.com.br](mailto:Ana.carina@fap.com.br)

<sup>3</sup>Ana Helena Gomes Andrade. Coorientadora da pesquisa Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2020. Contato: [ana.helena@fap.com.br](mailto:ana.helena@fap.com.br)

Devido à rotina de treinos, é de extrema importância que os atletas sigam uma dieta balanceada e adequada, que irá auxiliar a melhoria do desempenho esportivo e contribuir para recuperação e manutenção da saúde.

Sendo assim, a dieta adequada está relacionada ao consumo energético, distribuição de macro e micronutrientes, consumo ideal de fibras e boa hidratação (DE ALMEIDA; BALMANT, 2017).

Os atletas que mantêm uma má alimentação, podem apresentar uma composição corporal insatisfatória e isso pode ocasionar consequências no desempenho físico. Dessa maneira, a avaliação antropométrica é classificada como uma estratégia para auxiliar no treinamento (DE OLIVEIRA et al., 2012).

A ingestão de alimentos gordurosos e com alto teor de açúcar contribuem para o aumento do índice de massa corporal (IMC). Sendo assim, a má alimentação pode contribuir para o sobrepeso e a obesidade e essas comorbidades estão ligadas diretamente com as doenças cardiometabólicas como a hipertensão e diabetes. Deste modo, os hábitos de vida como uma boa alimentação e a prática de atividade física, influenciam diretamente no estado nutricional do atleta (COUTINHO, 2019).

Portanto, a avaliação nutricional é uma soma de métodos desenvolvidos para o diagnóstico individual ou grupal. Tendo por finalidade constatar o estado nutricional e a capacidade de evolução de pessoas ou grupos de pessoas, baseado em condutas e prescrições específicas, bem como monitorar a eficácia das intervenções (FARIAS; FREITAS, 2018).

## **OBJETIVO**

Identificar o perfil nutricional de praticantes de tênis da cidade de Apucarana – PR.

## **MÉTODO**

O estudo realizado teve caráter descritivo, transversal e quantitativo. Trata-se de um estudo realizado com adultos praticantes de tênis no município de Apucarana, Paraná. Foram selecionados adultos de 18 a 45 anos, do sexo masculino. Foram selecionados 13 praticantes de tênis, com a faixa etária entre 18 a 45 anos, ambos os sexos, que estavam matriculados nas aulas, com no mínimo 6 meses de prática.

A coleta de dados foi realizada no mês de junho de 2020, onde foram aferidos o peso, a estatura e as dobras cutâneas (tríceps, bíceps, supra ilíaca e subescapular). Foi aplicado também um questionário em relação a atividade praticada, com a finalidade de averiguar a frequência em que os atletas praticavam esse esporte.

Os alunos foram abordados de forma aleatória e convidados a participar de forma individual, em local reservado, sem exposição dos dados, apenas o entrevistador e o entrevistado. Esta pesquisa foi desenvolvida após aprovação do comitê de ética em pesquisa com seres humanos FAP – CETI-FAP, número do parecer 32002620.8.0000.5216.

## **RESULTADO**

A pesquisa foi realizada com 13 atletas. Após a tabulação dos dados, constatou-se que todos os participantes eram do sexo masculino, com idade entre 19 a 49 anos. A prevalência de homens no estudo, pode estar relacionado ao fato de por uma questão cultural os homens são incentivados desde cedo a praticar um esporte, principalmente os que são coletivos, diferente das mulheres que normalmente são direcionados para um lado social (VIGITEL, 2014).

Foi possível verificar que 84% (n=11) dos tenistas não apresentavam patologias apenas 8% dos participantes apresentam hipertireoidismo e 8% (n=1) relatou apresentar dislipidemias. Sendo assim, a uma possível relação entre iniciar no esporte por saúde.

Após ser analisado a porcentagem dos entrevistados que faziam um acompanhamento nutricional, foi constatado que, 85% dos atletas não faziam acompanhamento com o nutricionista. Além disso, quando aferido as medidas das dobras cutâneas observou-se que a maioria dos atletas se encontravam com sobrepeso e apenas 8% eutrófico. O perfil antropométrico possui forte ligação com o desempenho dos atletas em diversas modalidades esportivas, sendo que a porcentagem de gordura e massa muscular podem significar vantagem e desvantagem na hora do jogo (MIRANDA et al., 2017).

Nesse sentido, foi analisado o perfil nutricional dos participantes, verificou-se que 38% (n=5) dos participantes encontram-se eutróficos, seguido de 24% (n=3) sobrepeso e 38%(n=5) com obesidade grau I. Segundo Grecco (2012) o IMC pode apresentar imperfeições pois o mesmo não considera idade, sexo, estrutura óssea, distribuição de gordura corporal ou massa magra. Por isso, esse parâmetro pode ser limitado para

classificar o estado nutricional dos atletas, podendo apresentar erros devido a gordura corporal.

Dessa maneira aponta a necessidade de avaliar a composição corporal dos atletas por um método mais criterioso. No entanto, quando aferido as medidas das dobras cutâneas observou-se que a maioria dos atletas se encontravam com sobrepeso e apenas 8% eutrófico.

## **CONCLUSÃO**

Observou-se que em relação ao percentual de gordura, a maioria dos tenistas estavam com o percentual classificado com sobrepeso e apenas 8% encontrou-se eutrófico. Esse resultado pode ser preocupante, pois os resultados podem influenciar diretamente no desempenho esportivo deles.

Além disso, foi visto que os atletas não faziam acompanhamento nutricional. Entretanto, é importante que se tenha uma dieta que forneça adequadamente todos os nutrientes, pois cada um deles exerce papel importante no organismo e deve ser consumido em quantidade suficiente para suportar as demandas diferenciadas de esportistas e para manter ótima saúde.

Dessa forma, revela-se a importância do acompanhamento de um nutricionista na vida de um atleta. Visto que o nutricionista pode contribuir para recuperação e manutenção do peso, além de trazer benefícios para a saúde e auxiliar na melhora do desempenho esportivo.

## **REFERÊNCIAS**

BRASIL, Ministério da Saúde. Vigitel - Brasil 2006: **VIGILÂNCIA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA DOENÇAS CRÔNICAS POR INQUÉRITO TELEFÔNICO**. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2007.

DE ALMEIDA, Camila Montini; BALMANT, Bianca Depieri. **AValiação do Hábito Alimentar Pré e Pós Treino e Uso de Suplementos em Praticantes de Musculação de uma Academia no Interior do Estado de São Paulo**. **RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 62, p. 104-117, 2017.

DE OLIVEIRA SARMENTO, Adriana et al. **REGULAR PHYSICAL EXERCISE IMPROVES CARDIAC AUTONOMIC AND MUSCLE VASODILATORY RESPONSES TO ISOMETRIC EXERCISE IN HEALTHY ELDERLY**. *Clinical interventions in aging*, v. 12, p. 1021, 2017.

DE QUEIROZ MIRANDA, João Marcelo et al. **PERFIL ANTROPOMÉTRICO E CAPACIDADES FÍSICAS EM TENISTAS ADOLESCENTES COM DIFERENTES VOLUMES DE TREINAMENTO**/Anthropometric profile and physical abilities in adolescent tennis players with different training volumes. Brazilian Journal of Development, v. 5, n. 9, p. 15281-15290, 2019.

FREITAS, Jonathan Alexim; FARIA, Alessandra Frasnelli. "AVALIAÇÃO DIETÉTICA EM JOGADORES DE FUTEBOL DE UMA ESCOLA DE FUTEBOL AMADOR DO ESPORTE CLUBE SÃO JOÃO DA BARRA-RJ." **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol** (2018).

GRECCO, M.S.M. **VALIDAÇÃO DE ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC) AJUSTADO PELA MASSA GORDA OBTIDO POR IMPEDÂNCIA BIOELÉTRICA**. 2012. Tese de Doutorado em Clínica Médica.Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto.Universidade de São Paulo. Ribeirão Preto.2012.

SMAILI, Iasmin Moreira. **AVALIAÇÃO NUTRICIONAL EM TENISTAS PROFISSIONAIS DE UMA ACADEMIA DE SÃO PAULO**. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 70, p. 127-134, 2018.