

Relação entre o conhecimento nutricional e a composição corporal em atletas sub-19 do Boavista Futebol Clube



Eduarda Teixeira¹, Maria João Figueiredo¹, Luís Patrício², António Fernandes³, Ana Maria Pereira⁴

1- Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal; 2- Boavista FC SAD. Centro de Inovação Médica, Porto, Portugal; 3- Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal 4- Research Center for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

INTRODUÇÃO

A educação nutricional capacita escolhas alimentares saudáveis e, conseqüentemente melhoria no desempenho.

As medidas antropométricas e composição corporal apresentaram fortes correlações com o desempenho físico

OBJETIVO

Investigar a relação entre a educação nutricional e a composição corporal em atletas sub-19 do Boavista Futebol Clube.

METODOLOGIA

Um estudo quasi-experimental com 2 grupos com 10 atletas cada um, onde um deles era o grupo experimental, grupo esse que teve intervenção nutricional e o de controlo onde não houve qualquer tipo de intervenção. Os atletas foram medidos e registados os valores de estatura, peso, quatro perímetros e 8 pregas cutâneas (SKF) seguindo as normas do protocolo ISAK. Posteriormente, foram calculados o IMC, o somatório das 8 SKF (mm), e os valores de massa gorda (%) e massa magra (%).

RESULTADOS

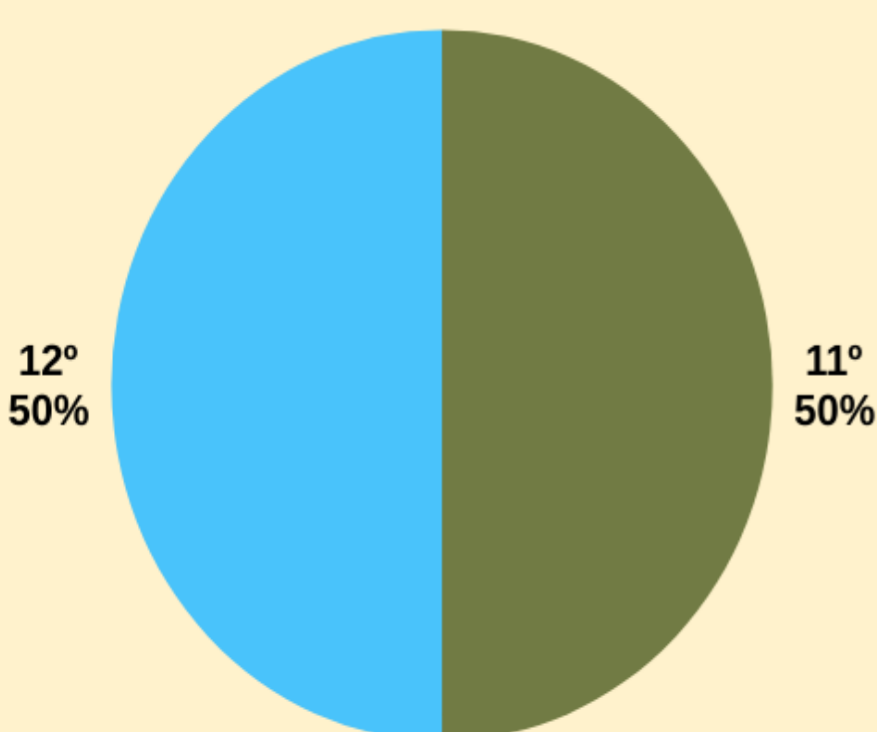


Gráfico 1: Grau de escolaridade dos indivíduos da amostra

Variável	Situação	Grupo			
		Experimental		Controlo	
		Média	p-value	Média	p-value
Peso	Antes	71.2	<0,001*	72.9	<0,001
	Depois	70.7		73.5	
IMC	Antes	22.4	<0,001*	22.5	<0,001
	Depois	22.3		22.7	
MM	Antes	47.7	<0,001*	45.3	<0,001
	Depois	47.9		44.8	
MG	Antes	9.3	0,003*	8.7	<0,001
	Depois	9.0		8.8	
PB	Antes	29.3	<0,001*	28.7	<0,001
	Depois	30.1		29.2	
PC	Antes	52.1	0,001	49.2	<0,001
	Depois	51.9		49.6	
PA	Antes	78.2	<0,001	76.7	<0,001
	Depois	77.4		77.1	
PG	Antes	38.2	<0,001	37.7	<0,001
	Depois	37.3		38.1	
PSB	Antes	2.6	0,378	2.2	<0,001
	Depois	2.6		2.4	
PSC	Antes	9.2	0,005	7.8	<0,001
	Depois	8.1		8.3	
PSG	Antes	4.7	<0,001	4.6	0,003
	Depois	4.5		4.7	
PSS	Antes	6.9	0,013	5.9	0,123
	Depois	7.1		5.7	
PSSIL	Antes	6.6	0,035	6.2	<0,001
	Depois	7.1		6.4	
PST	Antes	6.2	<0,001	5.8	0,003
	Depois	6.6		6.2	
Soma das pregas	Antes	36.4	<0,001	32.6	0,012
	Depois	26.0		32.9	

* Existem diferenças significativas ao nível de significância de 5%.

Tabela 1: Comparação das medidas antropométricas

Medida antropométrica	Grupo	Situação			
		Antes		Depois	
		Média	p-value	Média	p-value
Peso (Kg)	Experimental	71,2	0,642	70,7	0,429
	Controlo	72,9		73,5	
Índice de Massa Corporal (Kg/m ²)	Experimental	22,4	0,904	22,3	0,573
	Controlo	22,5		22,7	
Massa magra (%)	Experimental	47,7	0,116	47,9	0,072
	Controlo	45,3		44,8	
Massa gorda (%)	Experimental	9,3	0,207	9,0	0,743
	Controlo	8,7		8,8	
Perímetro do Braço (cm)	Experimental	29,3	0,402	30,1	0,277
	Controlo	28,7		29,2	
Perímetro da Coxa (cm)	Experimental	52,1	0,060	51,9	0,120
	Controlo	49,2		49,6	
Perímetro Abdominal (cm)	Experimental	78,2	0,388	77,4	0,815
	Controlo	76,7		77,1	
Perímetro Geminal (cm)	Experimental	38,2	0,695	37,3	0,527
	Controlo	37,7		38,1	
Prega Subcutânea do Bicep (mm)	Experimental	2,6	0,050*	2,6	0,492
	Controlo	2,2		2,4	
Prega Subcutânea da Coxa (mm)	Experimental	9,2	0,254	8,1	0,816
	Controlo	7,8		8,3	
Prega Subcutânea do Gêmeo (mm)	Experimental	4,7	0,870	4,5	0,758
	Controlo	4,6		4,7	
Prega Subcutânea Supraespinal (mm)	Experimental	6,9	0,017*	7,1	0,005*
	Controlo	5,9		5,7	
Prega Subcutânea Suprailiaca (mm)	Experimental	6,6	0,517	7,1	0,203
	Controlo	6,2		6,4	
Prega Subcutânea do Tríceps (mm)	Experimental	6,2	0,589	6,6	0,540
	Controlo	5,8		6,2	
Soma das pregas (mm)	Experimental	36,4	0,169	36,0	0,240
	Controlo	32,6		32,9	

Existem diferenças significativas ao nível de significância de 5%.

Tabela 2: Efeitos da intervenção nutricional no grupo experimental e no de controlo

CONCLUSÃO/DISCUSSÃO

Observa-se que, existem diferenças estatisticamente significativas ($p\text{-value} < 0,05\%$) favoráveis ao grupo experimental onde existiu educação nutricional e diferenças não favoráveis ao grupo de controlo onde não existiu qualquer tipo de intervenção.

Conclui-se que, a intervenção aplicada ao grupo experimental foi eficaz, pelo que o acompanhamento nutricional é fundamental.

REFERÊNCIAS

- Dias-Sánchez et al., 2020. Effects of Nutrition Education Interventions in Team Sport Players. A Systematic Review. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33260504/>
- Elias et al., 2018. Effects of sports nutrition education intervention on sports nutrition knowledge, attitude and practice, and dietary intake of Malaysian team sports athletes. Disponível em: <https://nutriweb.org.my/mjn/publication/24-1/j.pdf>
- Reilly, 2009. How Well do the Skinfold Equations Predict Percent Body Fat in Elite Soccer Players?.pdf Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19301213/>

Ref.: B-19