

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
AGÊNCIA DE INOVAÇÃO, EMPREENDEDORISMO, PESQUISA, PÓS-
GRADUAÇÃO E INTERNACIONALIZAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
MESTRADO ACADÊMICO**

**PERFIL DO CONSUMO ALIMENTAR E IMAGEM CORPORAL EM
JOGADORAS DE FUTSAL**

KASSIANDRA LIMA PINTO

**ORIENTADOR PROF. DR. ANTONIO COPPI NAVARRO
CO-ORIENTADOR: PROF.DR. FRANCISCO NAVARRO**

São Luís

2023

KASSIANDRA LIMA PINTO

**PERFIL DO CONSUMO ALIMENTARE IMAGEM CORPORAL EM JOGADORAS
DE FUTSAL**

Dissertação apresentada ao programa de Pós-graduação em Educação física da Universidade Federal do Maranhão, para a qualificação para a obtenção do Título de Mestre em Educação Física.

Área de concentração: Biodinâmica do Movimento Humano.

Linha de pesquisa: Análise do desempenho humano e esportivo.

Orientador: Prof. Dr. Antonio Coppi Navarro

Co-orientador: Prof. Dr. Francisco Navarro

São Luís

2023

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

LIMA PINTO, KASSIANDRA.

PERFIL DO CONSUMO ALIMENTAR E IMAGEM CORPORAL EM
JOGADORAS DE FUTSAL / KASSIANDRA LIMA PINTO. - 2023.

76 p.

Coorientador(a): FRANCISCO NAVARRO.

Orientador(a): ANTONIO COPPI NAVARRO.

Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-graduação em
Educação Física/ccbs, Universidade Federal do Maranhão, SÃO
LUIS DO MARANHÃO, 2023.

1 Consumo alimentar. 2. Futsal feminino. 3. Imagem
corporal. I.COPPI NAVARRO, ANTONIO. II. NAVARRO,
FRANCISCO. III. Título.

KASSIANDRA LIMA PINTO

**PERFIL DO CONSUMO ALIMENTAR E IMAGEM CORPORAL EM
JOGADORAS DE FUTSAL**

Dissertação apresentada ao programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, para qualificação para a obtenção do Título de Mestre em Educação Física.

Banca Examinadora da qualificação da Dissertação de mestrado apresenta em sessão pública, considerou o candidato aprovado em: 01/02/2023.

Prof. Dr. Antonio Coppi Navarro (Orientador)
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Francisco Navarro (Coorientador)
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr Carlos Eduardo Neves Amorim (Examinador-Interno)
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Sergio Augusto Rosa de Souza (Examinador-Interno)
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr^a Aline Guimarães Amorim (Examinador-Externo ao programa)
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Marlon Lemos de Araújo (Examinador-Externo à Instituição)
Instituto Federal do Ceará

São Luís

2023

DEDICATÓRIA

Dedico a Deus por todo seu amor e cuidado, por toda sabedoria e fé, sem ele nada eu seria capaz.

Aos meus pais, Anailma da Conceição Desterro Lima e Rubem Salazar Pinto pelo apoio, carinho e por acreditar no meu potencial.

Ao meu esposo, Leonardo Santos Mendes, por toda ajuda, incentivo, carinho e por sempre acreditar no meu potencial.

As minhas irmãs, Suellen Lima do nascimento, Samara Izabelle Lima do Nascimento, Dayane Cristina Santos Pinto e Amanda Gracielle Santos Pinto por estarem sempre ao meu lado.

Aos meus avós Maria Luiza Do Desterro, Raimundo Nonato Lima, as minhas tias Alcianedo Desterro Lima, Karine Rouse Desterro Lima, Silvana Salazar Pinto Silva, Maria Helena Salazar Pinto, aos meus Primos, Ângela Mariane Lima Santos, Bruna Luísa Lima Santos da Silva, José Maurício Lima Santos, Kamila Bianca Desterro Lima por sempre estarem torcendo por mim.

A minha sogra, Jussimary Oliveira dos Santos, por todos os conselhos e companheirismo durante a minha trajetória.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Prof. Dr. Christiano Eduardo Veneroso e toda coordenação do programa de pós-graduação do programa em Educação Física pelas orientações e cuidado durante o Mestrado.

Agradeço meu orientador Prof. Dr. Antonio Coppi Navarro por toda dedicação, companheirismo, ensinamentos, compreensão, obrigada por todas as dicas, por todo conhecimento repassado, por todo respeito, por todo profissionalismo. Obrigado por acreditar em mim e pelos tantos incentivos. Você foi e está sendo muito mais que orientador. Para mim será sempre mestre e amigo. Obrigada!

Agradeço ao meu co-orientador Prof. Dr. Francisco Navarro por toda dedicação, paciência, conhecimentos repassados, por todo incentivo, serei eternamente grata, obrigada.

Agradeço aos professores Dr. Antonio Coppi Navarro, Prof. Dr. Almir Vieira Dibai Filho, Prof. Dr. Carlos Eduardo Neves Amorim, Prof. Dr. Christian Emmanuel Torres Cabido, Prof. Dr. Emanuel Pericles Salvador, Prof. Dr. Thiago Teixeira Mendes, das disciplinas obrigatórias e optativas que realizei durante o mestrado, cada um de vocês foram importantes para minha formação, obrigada por cada aula, por cada dedicação, pela paciência e pelo carinho.

Agradeço a Universidade Federal do Maranhão pela qualidade de ensino, pelas oportunidades e pelos conhecimentos que foram adquiridos durante minha trajetória.

Agradeço aos meus amigos de pesquisa, Fabiana Viana Maciel Rodrigues e Matheus Caíck Santos Brandão por todo carinho, companheirismo, obrigada por

tudo, para mim vocês são mais que meus amigos, são meus irmãos, obrigada por cada conselho, por cada incentivo e por acreditar em meu potencial.

Agradeço aos Prof. Mestre Marcos Roberto Campos de Macêdo e Mestre Raphael Furtado Marques, pelas orientações, competências, profissionalismos, pela amizade, por ajudar nas coletas de dados. Obrigada pelas recomendações, obrigada por acreditar em meu potencial, obrigada por tudo, pois sem vocês eu não teria chegado até aqui.

Agradeço ao Prof. Dr. Marlon Lemos Araújo e ao time de futsal feminino do Moto Club por participarem da pesquisa, muito obrigada.

RESUMO

Objetivo: Identificar o perfil nutricional e comportamental em jogadoras de futsal. **Materiais e Métodos:** Foram avaliadas 22 Jogadoras da equipe de futsal adulta feminina do Moto Club, os procedimentos avaliados foram o tempo de treinamento em anos, tempo de treinamento em dias da semana e tempo de treinamento em horas por dia; avaliação antropométrica autorrelatada de idade, peso e estatura; classificação do Índice de Massa Corporal; Identificação do tempo de escolaridade; classificação socioeconômica; avaliação do consumo alimentar; avaliação da Imagem corporal. **Resultados:** A Média de idade foi de $27,87 \pm 4,68$. O peso corporal em média de $62,38 \pm 10,77$ e estatura em média de $1,62 \pm 0,07$. Em relação ao índice de massa corporal, 59% da amostra encontrou-se eutróficos, 23% sobrepeso, 9% em estado de magreza e obesidade grau I. Em relação à escolaridade, 18% apresentaram-se com ensino médio completo, 5% ensino médio incompleto, 36% superior incompleto, 32% ensino superior completo, 9%, apresentam mestrado ou pós-graduação. Em relação ao tempo de prática, 86% das jogadoras relataram que treinam mais de 3 anos, 45% treinam 2 vezes na semana, 55% treinam mais de 2 horas e menos de 3 horas. Em relação à estratificação socioeconômica, 36% pertencem à classe B, 32% pertencem à Classe C1, 18% pertencem à Classe B1, 9% pertencem à classe C2 e 5% pertencem à classe A. Em relação ao consumo alimentar do domingo, valor energético total em kcal foi em média de $1854 \pm 744,91$, consumo médio carboidrato médio foi de $201,05 \pm 89,54$, em percentual foi em média de $43,87 \pm 9,93$. Já a proteína o consumo médio foi de $91,20 \pm 8,03$, em percentual o seu valor foi de $21,10 \pm 8,03$, a média de ingestão de lipídeos foi de $74,04 \pm 41,18$, em percentual o valor obtido foi de $35,02 \pm 9,81$. Em relação à imagem corporal, quando foi avaliada as jogadoras pela escala de silhuetas, 18% apresentaram satisfeitas quanto a sua imagem corporal, 68% apresentaram insatisfação corporal pelo excesso de peso e 14% apresentaram insatisfação corporal pela magreza. **Conclusão:** A amostra estudada apresentou em sua maioria o estado nutricional eutrófico, com ensino superior incompleto, com insatisfação quanto a sua autopercepção da imagem corporal. Quanto ao seu consumo alimentar, apresentaram um perfil de dieta hipoglicídica, hiperproteica e normolipídica. Dessa forma, infere-se que as jogadoras de futsal precisam de um acompanhamento nutricional para poderem ter uma dieta equilibrada/adequada.

Palavras-chave: Futsal feminino. Consumo alimentar. Imagem corporal.

ABSTRACT

Objective: To identify the nutritional and behavioral profile in female futsal players. **Materials and Methods:** 22 female adult female futsal players from Moto Club were evaluated, the procedures evaluated were training time in years, training time in days of the week and training time in hours per day; Self-reported anthropometric assessment of age, weight and height; Body Mass Index Classification; Identification of time of schooling; Socioeconomic classification; Assessment of food consumption; Body Image Assessment. **Results:** Mean age was 27.87 ± 4.68 . Body weight averaged 62.38 ± 10.77 and height averaged 1.62 ± 0.07 . In relation to the body mass index, 59% of the sample were eutrophic, 23% overweight, 9% in a state of thinness and obesity grade I. Regarding schooling, 18% had completed high school, 5% had incomplete high school, 36% have incomplete higher education, 32% have completed higher education, 9% have a master's or graduate degree. Regarding the practice time, 86% of the players reported that they train more than 3 years, 45% train twice a week, 55% train more than 2 hours and less than 3 hours. Regarding socioeconomic stratification, 36% belong to class B, 32% belong to Class C1, 18% belong to Class B1, 9% belong to class C2 and 5% belong to class A. Regarding food consumption on Sunday, energy value total in kcal was on average 1854 ± 744.91 , average carbohydrate consumption was 201.05 ± 89.54 , in percentage was on average 43.87 ± 9.93 . As for protein, the average consumption was 91.20 ± 8.03 , in percentage its value was 21.10 ± 8.03 , the average intake of lipids was 74.04 ± 41.18 , in percentage the value obtained was 35.02 ± 9.81 . In relation to body image, when the players were evaluated by the silhouette scale, 18% were satisfied with their body image, 68% were dissatisfied with their excess weight and 14% were dissatisfied with their thinness. **Conclusion:** The studied sample presented in mostly eutrophic nutritional status, with incomplete higher education, with dissatisfaction with their self-perception of body image. As for their food consumption, they presented a profile of a hypoglycemic, hyperproteic and normolipidic diet. Thus, it is concluded that futsal players need nutritional monitoring so that they can have a balanced diet.

Keywords: Women's Futsal. Food consumption. Body image.

LISTA DE FIGURAS

Ordem	Título	Página
1	Fluxograma do estudo	23
2	Registro fotográfico da alimentação de terça-feira de uma das jogadoras de futsal.	27
3	Estado nutricional das jogadoras de futsal segundo o índice de massa corporal	32
4	Escolaridade dos jogadores de futsal do Moto Club	33
5	Anos de prática das jogadoras de futsal feminino do moto Club	34
5	Dias de treino das jogadoras de futsal feminino do moto club	35
6	Duração de treino das jogadoras de futsal feminino do moto Club	36
7	Estratificação Socioeconômica	37
8	Escala de Silhuetas das jogadoras de futsal	46
9	Body Shape Questionnaire (BSQ) das jogadoras de futsal	47
10	Questionário Eating Attitudes Test (EAT-26) das jogadoras de futsal	48
11	Questionário Bulimic Investigatory Test, Edimburgh (BITE)	49

LISTA DE QUADROS

Ordem	Título	Página
1	Antropometria das jogadoras de futsal	30
2	Consumo alimentar das jogadoras	38

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	14
2 OBJETIVOS	16
2.1 OBJETIVO GERAL	16
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
3 HIPÓTESES	17
3.1 HIPÓTESES AFIRMATIVAS H_1	17
3.2 HIPÓTESES NULAS H_0	17
4 REVISÃO DE LITERATURA	18
4.1 FUTSAL FEMININO	18
4.2 CONSUMO ALIMENTAR	19
4.4 DIÁRIO ALIMENTAR	20
4.5 COMPOSIÇÃO CORPORAL	20
4.6 IMAGEM CORPORAL	21
4.7 BULIMICINVESTIGATORY TEST, EDIMBURGH (BITE)	22
4.8 BODY SHAPE QUESTTIONNAIRE (BSQ-34)	22
4.9 EATING ATTITUDES TEST (EAT-26)	23
4.10 ESCALA DE SILHUETAS	23
5 MATERIAIS E MÉTODOS	24
5.1 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	24
5.3 TIPOS DE ESTUDO	24
5.4 LOCAL DE PESQUISA	25
5.5 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	25
5.8 PROCEDIMENTOS	26
5.8.1 Avaliações Do Estado Nutricional	26

	13
5.8.4 Socioeconômicos	27
5.8.5 Consumo Alimentar.....	27
5.8.6 Imagem Corporal	28
5.8.6.1 Body Shape Questtionnaire (Bsq-34)	28
5.10 PROCEDIMENTOS E TRATAMENTO ESTATÍSTICO.....	29
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO	30
6.1 AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA	30
6.2 ÍNDICE DE MASSA CORPORAL.....	31
6.2 ESCOLARIDADE	32
6.4 TEMPO DE PRÁTICA.....	33
6.5 DIAS DE TREINO	34
6.6 DURAÇÃO DE TREINO	35
6.7 ESTRATIFICAÇÃO SOCIOECONÔMICA	37
6.8 CONSUMOS ALIMENTAR.....	38
6.8.1 Diário Alimentar das jogadoras de futsal no Domingo	38
6.8.2 Diário alimentar de terça-feira das jogadoras	39
6.8.3 Diário alimentar de quinta-feira das jogadoras	40
6.8.4 Diário alimentar de sábado das jogadoras	41
6.9 ESCALA DE SILHUETAS	44
6.10 BODY SHAPE QUESTIONNAIRE (BSQ).....	45
6.11 QUESTIONÁRIO EATING ATTITUDES TEST (EAT-26).....	46
6.12 QUESTIONÁRIO BULIMIC INVESTIGATORY TEST, EDIMBURGH (BITE)	47
7 CONCLUSÃO	50
8 REFERÊNCIAS.....	51
9 ANEXOS.....	55

1 INTRODUÇÃO

O futsal é praticado em uma quadra onde todo o espaço é explorado e as ações acontecem simultaneamente: o ataque e a defesa (Souza, 1999). Sendo uma versão mais compacta e dinâmica, o futsal devido à requisição constante de explosões de velocidades, sprints e movimentações rápidas acaba exigindo demandas energéticas que ultrapassam muito a capacidade de fornecimento de oxigênio normal, sendo uma atividade física que além de necessitar de várias competências nas quais podemos destacar: compreensão tática, técnica e controle mental, também requer uma excelente preparação física, com alta capacidade aeróbia e anaeróbia (Silva, Silva, 2009).

Para jogadores de alto nível de rendimento, os programas de treinamento devem fundamentarem nos conhecimentos das áreas da ciência do esporte, como a fisiologia do exercício que segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, existe diferenças entre os sexos, onde o sexo masculino possui maior percentual de massa muscular em termos absolutos e relativos em comparação ao sexo feminino que apresentam maior percentual de gordura corporal (Leitão e colaboradores, 2000).

Além disso, se faz necessário conhecimento quanto a alimentação, pois a prática regular de exercícios físico associado a alimentação adequada influencia diretamente na performance e na composição corporal dos jogadores, especialmente para as mulheres que apresentam fisiologicamente maior percentual de gordura corporal (Rico-Sanz e colaboradores, 1998). Observamos um aumento na adesão de mulheres a prática esportiva com o objetivo de melhorar a sua imagem corporal, desta forma seu consumo alimentar acaba sendo prejudicado

pela prática de dietas restritivas com o intuito de diminuir seu percentual de gordura corporal, onde a preocupação excessiva pela sua imagem corporal pode desencadear um transtorno de imagem corporal que é mais comum mulheres e adolescentes (Saikali e colaboradores, 2004).

Perante o exposto, se observa o surgimento de doenças de transtorno de imagem corporal em diferentes modalidades esportivas do sexo feminino, essas doenças são causadas por más alimentações que são frutos de uma distorção de imagem corporal onde muitas jogadoras acabam realizando dietas restritivas e pobres nutricionalmente para alcançarem os padrões de beleza impostos pela sociedade e pelas categorias esportivas (Boaventura e Vaz, 2022).

Dentre as doenças que surgem dentre as modalidades esportivas tem a tríade da mulher atleta que é uma síndrome que ocorre em adolescentes e mulheres fisicamente ativas, onde pode resultar em baixa disponibilidade energética, diminuição da densidade óssea e alterações menstruais, podendo levar ao um aumento da morbidade clínica e psicológica; aumento da mortalidade e conseqüentemente em termos esportivos a diminuição do nível de rendimento das atletas (Lima e colaboradores, 2020).

Sendo assim, a justificativa do estudo se dá pela necessidade da identificação do perfil das variáveis nutricionais e comportamentais em jogadoras de futsal que podem comprometer ou melhorar o desempenho esportivo.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Identificar o perfil nutricional e comportamental em jogadoras de futsal.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar e avaliar o tempo de treinamento em anos, dias da semana e horas das jogadoras;

Identificar e avaliar os dados socioeconômicos das jogadoras;

Identificar e avaliar a escolarização das jogadoras;

Identificar e avaliar a antropométrica das jogadoras;

Quantificar e avaliar o consumo alimentar de macro e micronutrientes das jogadoras;

Identificar e avaliar as alterações relacionadas à imagem corporal através dos questionários Bulimic Investigatory Test, Edimburgh (BITE); Body Shape Questionnaire (BSQ-34); Eating Attitudes Test (EAT-26); Escala de Silhuetas.

3 HIPÓTESES

3.1 HIPÓTESES AFIRMATIVAS H_1

Existe uma adequação entre o consumo alimentar e comportamental em jogadoras de futsal.

3.2 HIPÓTESES NULAS H_0

Não existe uma adequação entre o consumo alimentar e comportamental em jogadoras de futsal.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 FUTSAL FEMININO

No Brasil, em 1965 o Conselho Nacional de Desportos (CND) proibia a prática modalidade esportivo por mulheres, como: lutas, futebol, futsal, futebol de praia, pólo aquático, pólo, rugby, halterofilismo e baseball. No entanto, somente em 1986 que Conselho Nacional de Desportos o reconheceu “que era necessário o estímulo à participação da mulher nas diversas modalidades desportivas”. O primeiro campeonato de futsal feminino organizado pela Confederação Brasileira de Futsal aconteceu em 1992 (Carvalho, 2023).

Partindo disso, o futsal feminino vem crescendo constantemente e popularizando mundialmente entre mulheres de diversas idades e condições socioeconômicas (Calderan e Segundo 2022).

Souza e Martins (2018), relata que embora a legislação tem como o futebol e futsal esportes classificados como profissionais, essa regalia é garantida principalmente para modalidades masculinas, permanecendo assim as modalidades femininas imersas ao um amadorismo, cenário em que as jogadoras não recebem salários e apenas em algumas equipes possui ajuda de custo para o deslocamento ou ganham bolsas ofertadas por instituições de ensino superior.

Diante disso, apontado por Barreira (2018) mesmo com a evolução da modalidade esportiva, o futsal feminino ainda necessita de divulgações e elaboração científica, apoios da mídia, pois são quase inexistentes as transmissões de jogos na TV aberta e possui escassez ao nível de produção científicas em comparações a outras modalidades esportivas e comparadas ao futsal masculino.

4.2 CONSUMO ALIMENTAR

Como apontado por Leite (2007), o consumo alimentar é amplamente utilizado para a caracterização das condições individuais e coletivas de alimentação e nutrição, ou seja, é um instrumento indireto de diagnóstico nutricional.

A avaliação do consumo alimentar é realizada com intuito de fornecer dados para desenvolvimento e implementação de planos nutricionais, integrando um protocolo para avaliação nutricional, com finalidade de obter estimativas sobre a ingestão de alimentos, caracterizando com adequada ou inadequada, além de identificar hábitos inapropriado e possivelmente o consumo excessivo de alimentos com pobreza nutricional (Fisberg e colaboradores, 2009).

Assim, quando se pretende quantificar e avaliar o consumo de nutrientes, se faz necessário o uso de instrumentos com capacidade de coletar informações detalhadas sobre a ingestão em relação à quantidade ingerida e os tipos de alimentos consumidos, dentre os métodos mais utilizados podemos citar recordatório de 24 horas (R24h) e o diário alimentar.

4.3 RECORDATÓRIO 24 HORAS

É o método mais utilizado para a obtenção de relato de consumo de alimentos, trata-se de uma entrevista conduzida por profissional buscando obter um relato referente ao período de 24 horas anteriores ou ao dia anterior à entrevista, pois é considerado o período em que os entrevistados conseguem relatar a ingestão alimentar com melhor detalhamento, permitindo definir e quantificar a alimentação consumida (Pereira; Sichieri, 2007).

Como frisa Fisberg e colaboradores (2009), uma das vantagens do R24h é a rápida aplicação, além disso, o paciente não precisa ser alfabetizado e o método é o que menos propicia alteração no comportamento alimentar, desde que a

informação seja coletada imediatamente após a recordação. Entretanto, também é apontado que a maior limitação deste método é devida ao fato de um único dia relatado pode não representar o hábito alimentar do indivíduo, também existe o fato do método depender do fiel relato do paciente sobre quantificação de cada alimento, sendo assim variáveis afetadas pela memória do indivíduo.

4.4 DIÁRIO ALIMENTAR

Pereira e Sichieri (2007), indica que consiste no registro detalhado dos tipos e quantidades de alimentos e bebidas consumidas diariamente, descritos por refeição e horários. Uma das vantagens deste método é a eliminação do viés de memória, devido ao registro ser efetuado logo após a refeição, promovendo assim uma maior acurácia, entretanto está sujeito a alteração de escolha e consumo de alimentos oriundos do próprio indivíduo, sendo um ponto negativo.

Apesar de ser subjetivo e vulnerável a alterações provenientes do estado psicológico do paciente, o registro alimentar é amplamente utilizado, assim o indivíduo deverá anotar todos os alimentos ingeridos em um determinado tempo estipulado, com sua respectiva quantidade (Freitas; Faria, 2018).

4.5 COMPOSIÇÃO CORPORAL

Carvalho e colaboradores (2018), conceitua Composição Corporal Funcional (CCF), como uma área da biologia humana que engloba os componentes corporais em sistemas de regulação, considerando suas relações quanti-qualitativamente.

De acordo com Perez e Mattiello (2018), conforme citado por Wang, Pierson, Heymsfield (1992, p.19), “A composição corporal é a proporção entre os diferentes componentes corporais e a massa corporal total, sendo usualmente expressa pelo percentual de massa gorda e massa magra”.

Desta forma, a composição corporal é o conjunto de componentes que formam a sua massa corporal, esse conjunto é composto pelos principais elementos do corpo humano: água, ossos, músculos e gordura corporal.

A análise da composição corporal é de primordial importância para conhecer o estado nutricional, o efeito da dieta, de atividades físicas realizadas e alterações associadas ao estado nutricional, existindo vários fatores que interferem na composição corporal como idade, peso e altura (Perez; Mattiello, 2018).

Em vista disso, a avaliação da composição corporal se torna uma importante aliada no planejamento dos hábitos e ações a serem adotadas por cada indivíduo, de acordo com seus respectivos objetivos e necessidades.

Existem diversos métodos para avaliação da composição corporal, dentre os mais utilizados temos a Bioimpedância Elétrica (BIA), amplamente utilizada devido a sua alta velocidade no processamento das informações, sendo um método não invasivo, prático, reprodutível e relativamente barato, capaz de estimar além dos componentes corporais, a distribuição de fluidos intra e extracelulares, assim como a qualidade, tamanho e integridade celular (Eickemberg e colaboradores, 2011).

4.6 IMAGEM CORPORAL

A imagem corporal é a idealização corporal que o indivíduo tem de si mesmo, ou seja, como ele percebe seu próprio corpo, sendo a representação de sua estrutura formada através das sensações provindas de diversas formas e que chegam à consciência mental.

Segundo Ainett e colaboradores (2017), “Percepção de imagem corporal caracteriza-se pela forma como o indivíduo se vê e como ele se sente em relação ao seu corpo e a sua forma física”.

De acordo Tavares e colaboradores (2010), o estudo da imagem corporal subdivide-se em duas dimensões: a dimensão atitudinal e a perceptiva. Ao se estudar a dimensão atitudinal é investigada comportamentos, as emoções e as cognições do sujeito a respeito de seu corpo, de sua aparência. Ao se estudar a dimensão perceptiva é investigar quanto é distorcido a percepção que o indivíduo tem em relação ao tamanho e a forma do seu corpo.

4.7 BULIMICINVESTIGATORY TEST, EDIMBURGH (BITE)

Do ponto de vista de Magalhães e Mendonça (2005), o Teste de Investigação Bulímica de Edinburgo (BITE) consiste em 33 questões, sendo destas 30 questões dirigidas à sintomatologia bulímica, variando de 0 até 30 pontos, onde a “sim” representa a presença do sintoma, equivalendo a 1 pontos, enquanto a resposta “não” significa a ausência dele.

O BITE avalia predominantemente comportamentos como: ingestão excessiva de alimentos e os métodos utilizados para compensar esses consumos excessivos de alimentos, que levam o indivíduo ao mal-estar, usam de medicamentos como laxantes, diuréticos, anorexígenos e realização de dieta ou jejum (Magalhães, Mendonça, 2005).

4.8 BODY SHAPE QUESTTIONNAIRE (BSQ-34)

O Body Shape Questionnaire (BSQ) é um método que avalia o grau de insatisfação corporal com base em 34 itens em escala Likert, suas respostas podem variar de 1 para “nunca” a 6 para “sempre”. A pontuação total varia de 34 a 204 pontos, assim quanto maior o escore obtido maior a insatisfação do paciente com o corpo (Meireles e colaboradores, 2015).

4.9 EATING ATTITUDES TEST (EAT-26)

O EAT-26 é um questionário com 26 questões direcionado à sintomatologia anoréxica, com pontuação variando de 0 a 78 pontos. Apresenta respostas em escala Likert, onde as respostas “sempre”, “muito frequentemente”, “frequentemente”, equivalem respectivamente a 3, 2 e 1 pontos, as demais respostas “às vezes”, “raramente” e “nunca” não recebem pontuação (Magalhães, Mendonça, 2005).

Afirma Magalhães e Mendonça (2005), que o EAT-26 indica a presença de padrões alimentares anormais, além disto fornece um índice com níveis de gravidade para preocupações relacionadas ao transtorno alimentar, essencialmente, a intenção de emagrecer e o medo de ganho de peso.

4.10 ESCALA DE SILHUETAS

A Escala de Silhuetas (ES) consiste em uma série de figuras, mais especificamente, 18 figuras, sendo 9 femininas e 9 masculinas com graduação entre uma figura e a consecutiva, aumentando gradativamente o padrão, da silhueta mais magra para a mais obesa. O escore é calculado pela diferença entre a silhueta escolhida como ideal e a atual, variando de -8 a 8. Valores positivos indica que o indivíduo deseja ter uma silhueta menor que a atual, valores negativos indica o desejo de aumentar a silhueta (Meireles e colaboradores, 2015).

5 MATERIAIS E MÉTODOS

5.1 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

O estudo obedecerá às normas da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, com encaminhamento, via Plataforma Brasil, ao Comitê de Ética envolvendo Seres Humanos da Universidade Federal do Maranhão que avaliou e emitiu parecer de aprovação CAAE: 12810619.2.0000.5086 e posteriormente aplicou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) via google Forms conforme a portaria 05/06/2020 SEI/MS – 0015188696.

5.2 DESENHO DO ESTUDO

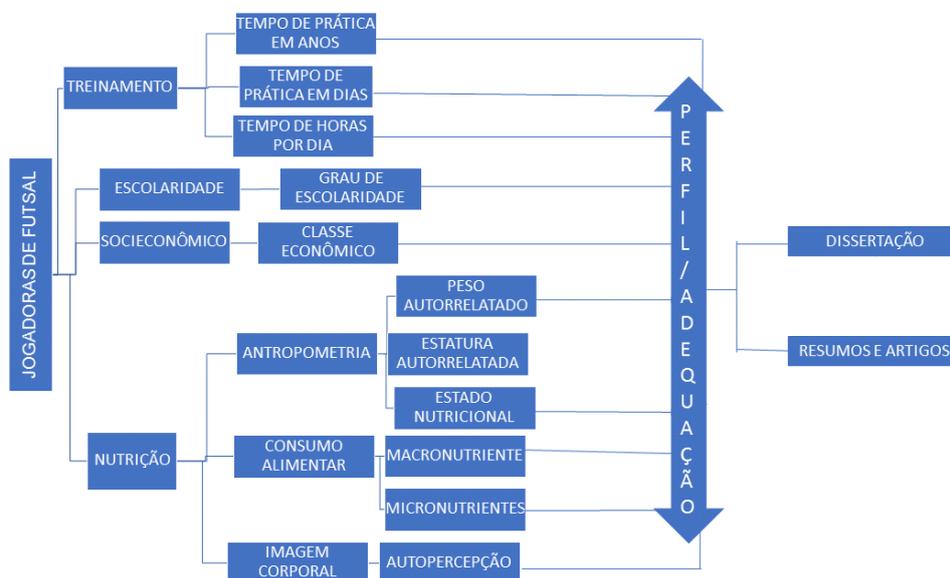


Figura 1: Fluxograma do estudo.

5.3 TIPO DE ESTUDO

Trata-se de um estudo do tipo transversal descritivo, pois tem por aspecto registrar e analisar as variáveis.

5.4 LOCAL DE PESQUISA

A pesquisa foi realizada na cidade de São Luís do Maranhão de forma remota por meio de formulários eletrônicos gerados pelo Google Forms para a aplicação dos questionários de avaliação de imagem corporal e por meio do software Dietbox© 2018 para coleta e avaliação do consumo alimentar das jogadoras.

5.5 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Foram 22 Jogadoras da equipe de futsal feminina do Moto Club da cidade de São Luís do Maranhão com faixa etária entre 21 e 37 anos.

5.6 CRITÉRIO DE INCLUSÃO

Jogadoras que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido; jogadoras que participam da equipe de futsal adulta feminina do Moto Club.

5.7 CRITÉRIO DE EXCLUSÃO

Jogadoras que não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido; jogadoras que não participam da equipe de futsal feminina do Moto Club.

5.8 PROCEDIMENTOS

5.8.1 Avaliações do estado nutricional

Para a avaliação do estado nutricional as jogadoras foram utilizadas questionários online via Google Forms, onde foi autor referido o peso atual, estatura, idade para a classificação do estado nutricional das jogadoras através do índice de massa corporal (IMC), onde o peso atual em quilograma é dividido pela altura ao quadrado (kg/ m^2), segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS,2000).

5.8.2 Escolaridade

Para a avaliação do nível de escolaridade foi utilizado um questionário de forma remota pela plataforma google Forms contendo as seguintes questões: sem escolaridade; ensino fundamental incompleto; ensino fundamental completo; ensino médio incompleto; ensino médio completo; ensino superior incompleto; ensino superior completo e outros.

5.8.3 Frequência De Treinos

Para a avaliação da frequência de treinos das jogadoras foi utilizado um questionário online pela plataforma Google Forms contendo as seguintes perguntas: tempo de prática em anos; dias da semana de treinos; duração de treinamento em horas.

5.8.4 Socioeconômicos

Para avaliar a situação socioeconômica das jogadoras foi utilizado o critério de classificação Econômica Brasil versão 2018 que foi disponibilizado para as jogadoras através de questionários online via Google Forms, onde foi autopreenchido pelas jogadoras.

5.8.5 Consumo Alimentar

Para a obtenção das variáveis nutricionais foi utilizado o recordatório 24 horas disponibilizado online via Google Forms, onde o avaliado foi orientado quanto ao relato das porções de suas refeições e ingestão de líquidos em medidas caseiras. A aplicação do recordatório 24 horas tinha por propósito fazer com que as jogadoras desenvolvessem a prática do autorrelato de sua anamnese alimentar para que pudessem preencher corretamente o Diário Alimentar disponibilizado pelo software nutricional Dietbox®, que tinha por objetivo registrar o consumo alimentar de todas as refeições e líquidos ingeridos em medidas caseiras e anexo dos registros fotográficos (figura 2) das refeições durante quatro dias não consecutivos.



Figura 2 - Registro fotográfico da alimentação de terça-feira de uma das jogadoras de futsal.

5.8.6 IMAGEM CORPORAL

5.8.6.1 Body Shape Questionnaire (BSQ-34)

O Body Shape Questionnaire (BSQ-34) foi disponibilizado online via Google Forms na versão traduzida para o português por Cordás e Castilho (1994). O questionário é constituído por 34 questões que foi somado no final para obtenção do resultado, onde a soma total for abaixo de 110 pontos caracteriza-se como ausência de insatisfação de corporal e acima de 110 pontos caracteriza-se como insatisfação corporal. (Cooper e colaboradores,1987)

5.8.6.2 Escala De Silhuetas De Stunkard

Para a avaliar a imagem corporal das jogadoras através da escala de Silhuetas de Stunkard e colaboradores, (1983), as avaliadas devem relatar qual numeração elas acham que é seu corpo e como elas gostariam de ser. Para caracterizar o grau de insatisfação com a imagem corporal é realizado a subtração da imagem indicada pela avaliada como ela se ver e como gostaria de ser (anexo 17), sendo que pontuações igual a zero indica satisfação com a imagem corporal e diferente significa insatisfação corporal, sendo que valores positivos significa insatisfação por excesso de peso e valores negativos insatisfação pela magreza. (Ferrari e colaboradores,2018)

5.8.6.3 Eating Attitudes Test (Eat-26)

O Eating Attitudes Test (EAT-26) é um questionário com o objetivo de avaliar comportamentos e atitudes características da anorexia nervosa (Garner e colaboradores, 1982). O questionário é de autopreenchimento, composto por 26 questões na forma de escala Likert de pontos, onde 3= sempre; 2=muitas vezes; 1=frequentemente;0=poucas vezes, raramente e nunca. Composto por três

escalas: dieta (13 questões), bulimia e preocupação com alimentos (6 questões) e autocontrole oral, composto por 7 questões (Fortes e colaboradores, 2016).

Seu escore será calculado a partir da soma das respostas de cada questão, variando de 0 a 78 pontos, com o ponto de corte de 20 ou acima com indicativo para o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares (McLean e colaboradores, 2023).

5.8.6.4 Bulimic Investigatory Test, Edimburgh (Bite)

O Bulimic Investigatory Test, Edimburgh (BITE), questionário desenvolvido para avaliar comportamentos bulímicos, onde a versão utilizada foi traduzida por Córdas e Neves (1999). O questionário apresenta duas escalas: uma de sintomas, composto por 30 questões com alternativas sim e não, com escore de 0 a 30 e uma escala de gravidade, composta por 3 itens, onde juntos irão produzir um escore total. O ponto de corte são escore igual ou acima de 20, onde indica a presença de compulsão alimentar com grandes chances de desenvolvimento de bulimia. É recomendável que os indivíduos respondam ao questionário considerando seus comportamentos alimentares nos últimos três meses (Ximenes, e colaboradores, 2011).

5.9 MATÉRIAS E EQUIPAMENTOS

Dados tabulados e digitalizados em um notebook Dell Intel Pentium Gold 4GB 128GB, Tela 15.6" Full HD; dados coletados por Google Forms; dados tabulados em Excel Microsoft 2019 e Word Microsoft 2019.

5.10 PROCEDIMENTOS E TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Para o tratamento estatístico, neste estudo, para organização, da quantificação, da caracterização dos dados coletados, utilizaram-se a estatística descritiva, tais como: a frequência absoluta, a frequência relativa, a média, o desvio

padrão, a moda, a mediana, o valor máximo, o valor mínimo. Para os tratamentos estatísticos foi utilizado Excel Microsoft 2019.

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

6.1 AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA

Foram avaliadas 22 jogadoras da equipe futsal adulta de alto rendimento do Moto Club, elas apresentaram média de idade em anos de $27,87 \pm 4,68$. O peso médio em kg das participantes foram de $62,38 \pm 10,77$ e estatura em metros foram em média de $1,62 \pm 0,07$, conforme demonstra Quadro 1.

Quadro 1 - Antropometria das jogadoras de futsal (n=22).

Amostra	Idade (anos)	Peso (kg)	Estatura (m)	IMC (kg/m ²)	* Classificação do IMC
1	35	52	1,67	18,7	Eutrofia
2	25	74,1	1,65	27,2	Sobrepeso
3	24	62,1	1,63	23,4	Eutrofia
4	32	74	1,71	25,3	Sobrepeso
5	34	58	1,56	23,8	Eutrofia
6	26	62,1	1,60	24,3	Eutrofia
7	24	65	1,75	21,2	Eutrofia
8	24	90	1,68	31,9	Obesidade I
9	26	48	1,63	18,1	Magreza
10	27	49	1,63	18,4	Magreza
11	26	54	1,55	22,5	Eutrofia
12	21	58	1,63	21,8	Eutrofia
13	20	55	1,56	22,6	Eutrofia
14	26	80	1,6	31,3	Obesidade I
15	26	66	1,67	23,7	Eutrofia
16	26	58	1,60	22,7	Eutrofia
17	28	60	1,60	23,4	Eutrofia

18	25	60	1,50	26,7	Sobrepeso
19	24	63	1,59	24,9	Eutrofia
20	35	60	1,54	25,3	Sobrepeso
21	35	80	1,70	27,7	Sobrepeso
22	37	54	1,50	24	Eutrofia
Média	27,87	62,83	1,62	24,04	-
Desvio Padrão	4,68	10,77	0,07	3,55	-
Máximo	37	90	1,75	31,9	-
Mínimo	20	48	1,5	18,1	-

* World Health Organization, 1997.

6.2 ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

Conforme os dados coletados para a avaliação do estado nutricional das jogadoras, 59% (n=13) da amostra encontra-se eutrófico, 23% (n=5) encontram-se sobrepeso, 9% (n=2) em estado de magreza e obesidade grau I, como demonstra a Figura 3.

Corroborando os resultados apresentados neste estudo, Bonfante e colaboradores (2012), com objetivo de traçar o perfil da aptidão física de 20 jogadoras da equipe feminina de futsal do município de Guarapuava do estado do Paraná, com média de idade de 20,6 \pm 4,0, obtiveram como resultados a classificação do estado eutrófico das jogadoras segundo o índice de massa corporal independentemente da posição em que jogavam(goleira, ala ou pivô). Essa semelhança de resultados deve-se ao fato que ambas as equipes possuem bons níveis de aptidão físicos, que conseqüentemente influencia positivamente no seu estado nutricional.

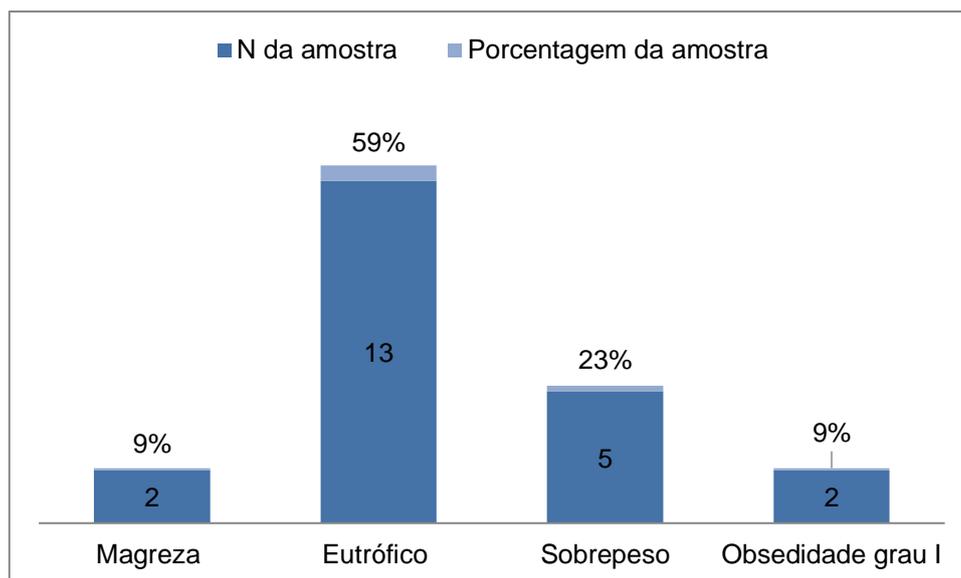


Figura 3 - Estado nutricional das jogadoras de futsal segundo o índice de massa corporal (n=22).

6.2 ESCOLARIDADE

Em relação à escolaridade das 22 jogadoras avaliadas, 18% (n=4) apresentam ensino médio completo, 5% (n=1) apresentam ensino médio incompleto, 36% (n=8) apresentam superior incompleto, 32% (n=7) apresentam ensino superior completo e apenas 9% (n=2) apresenta mestrado ou pós-graduação (Figura 4).

Resultados opostos foram encontrados no estudo de Maquiaveli e colaboradores (2021), onde seu objetivo era analisar o grau acadêmico de 10 atletas de elite do futsal feminino brasileiro, com média de idade de 25 a 29 anos, onde se observou que 60% (n=6) da amostra possui ensino Médio Completo e Superior Incompleto. Essa diferença de resultados pode ser justificada pelas diferenças de idade e níveis socioeconômicos.

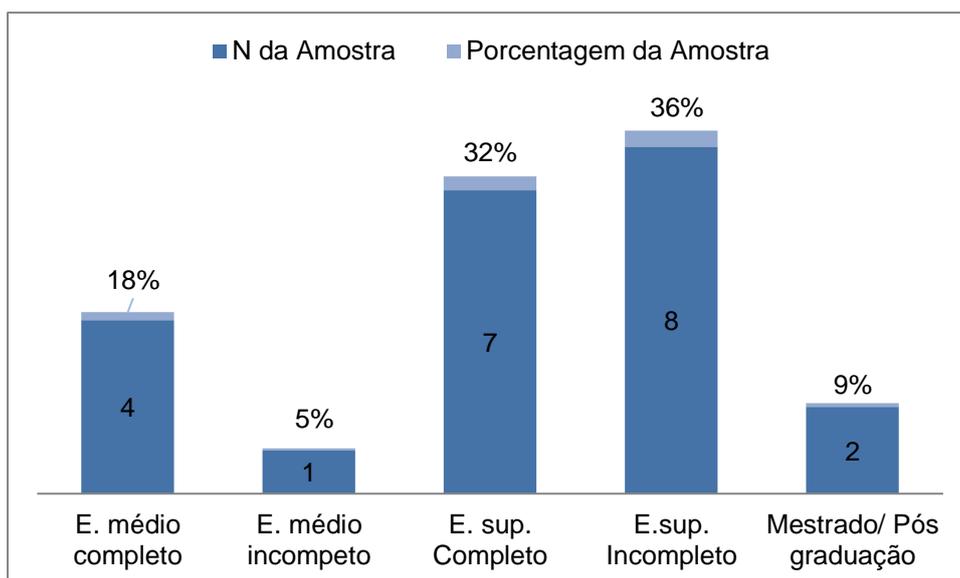


Figura 4 – Escolaridade dos jogadores de futsal do Moto Club (n=22).

6.4 TEMPO DE PRÁTICA

Com os dados obtidos pelo questionário online através do Google Forms, das 22 jogadoras analisadas, 86%(n=19) das jogadoras relatam que treinam mais de 3 anos, 9% (n=2) relatam que treinam mais de um ano e menos de dois anos, 5%(n=1) relata jogar mais de anos e menos de 3 anos, em relação a anos de prática menores que um ano, nenhuma das jogadoras relataram (Figura 5).

Dessa forma, observa-se que o tempo de prática em anos realizados pelas jogadoras torna-se insuficiente para o alto nível de rendimento, portanto se apresentam com uma prática regular de treino, resultados estes são opostos do estudo de Ferreira e colaboradores (2012), onde seu objetivo era identificar o estado de hidratação e a taxa de sudorese de 12 jogadoras amadoras de futsal do interior de Minas, com média de idade de $20,3 \pm 3,7$ anos, com tempo médio de prática em anos de $7,6 \pm 2,6$.

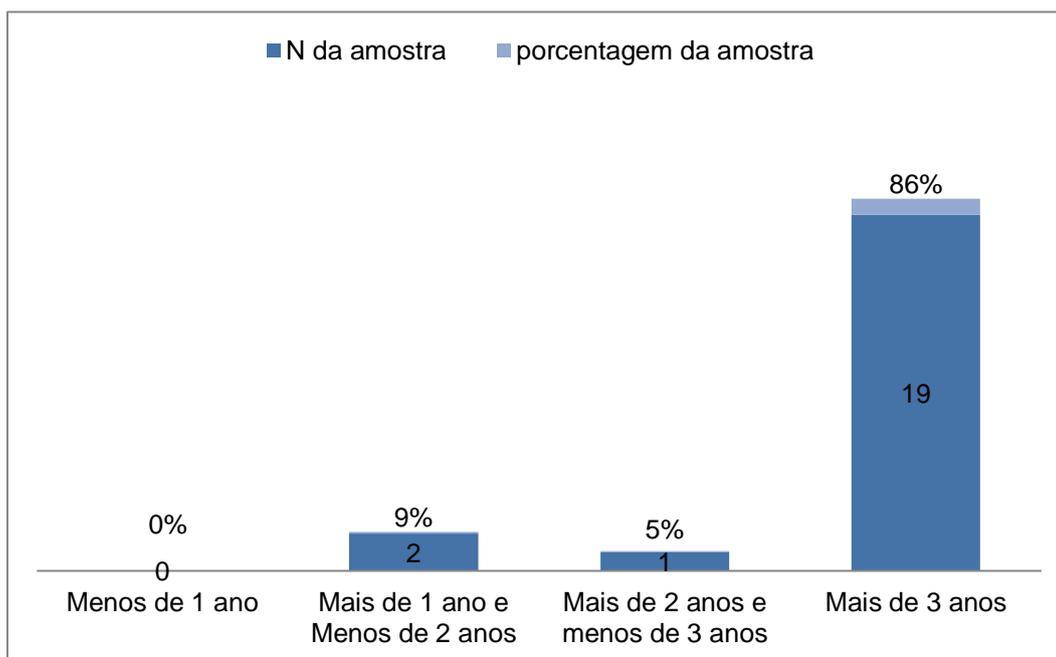


Figura 5 - Anos de prática das jogadoras de futsal feminino do moto Club (n=22).

6.5 DIAS DE TREINO

Quanto aos dias de treino, 45% (n=10) das jogadoras relatam que treinam 2 vezes na semana, 32% (n=7) treinam 3 vezes na semana, 9% (n=2) afirmam que treinam 1 vez na semana, 9% (n=2) treinam 4 vezes na semana e apenas 5% (n=1) relata treinar 6 vezes nas semanas, nenhuma das jogadoras relataram treinarem 7 vezes na semana (Figura 6).

Dessa forma, observou-se que elas possuem uma rotina semanal de treino regular, podendo promover uma melhora na aptidão física.

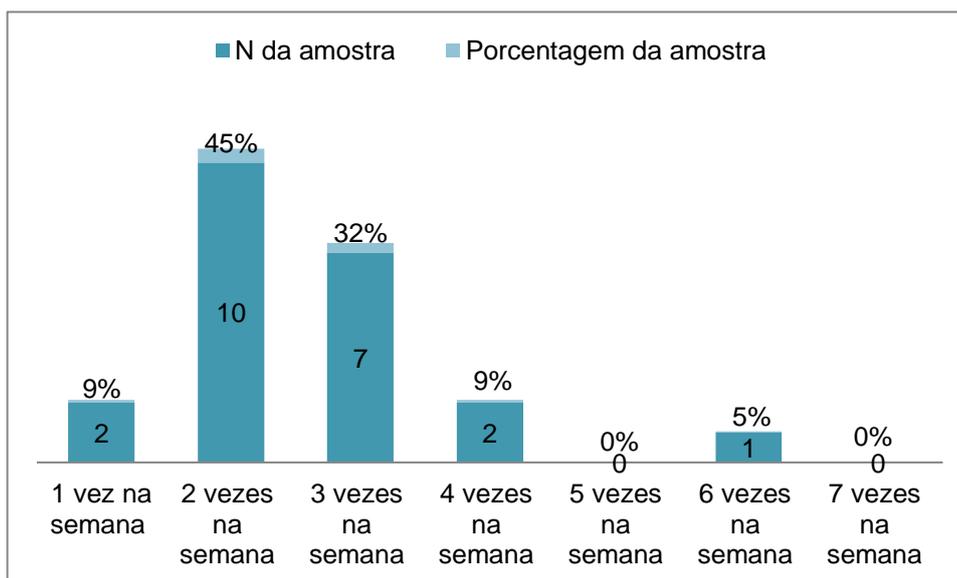


Figura 6 - Dias de treino das jogadoras de futsal feminino do moto club (n=22).

6.6 DURAÇÃO DE TREINO

Em relação à duração de treinos das 22 jogadoras, 55% (n=12) relatam que treinam mais de 2 horas e menos de 3 horas de relógio, 32% (n=7) relatam treinarem mais de 1 hora e menos de 2 horas de relógio, 9% (n=2) relatam treinarem menos de 1 hora de relógio e apenas 5% (n=1) treinam mais de 3 horas de relógio (Figura 7). Portanto, diante dos resultados encontrados em relação ao tempo de duração dos treinos das jogadoras em comparação ao tempo de duração de treinos de jogadoras de alto rendimento, observamos que elas se encontram com um tempo de treino insuficiente para poder promover melhores resultados durante as competições.

Os resultados encontrados em dias de treinos e duração de treinos do presente estudo pode ser justificado por Souza e Martins (2018) em um estudo com objetivo de analisar a relação entre o perfil socioeconômico, formação esportiva e carreira esportiva de 87 jogadoras que disputaram campeonato paulista em 2015, relata que existe diferença de tratamento entre modalidades masculinas e

femininas onde modalidades masculinas apresentam maiores salários, bolsas de incentivo, ajuda de locomoção em comparação as mulheres, onde as mesmas são forçadas a terem dupla carreira por necessitarem de uma renda.

Desse modo, conseqüentemente não conseguem se dedicar integralmente à modalidade, o que pode gerar diminuição de rendimento, menores dias de treino e até mesmo desistência.

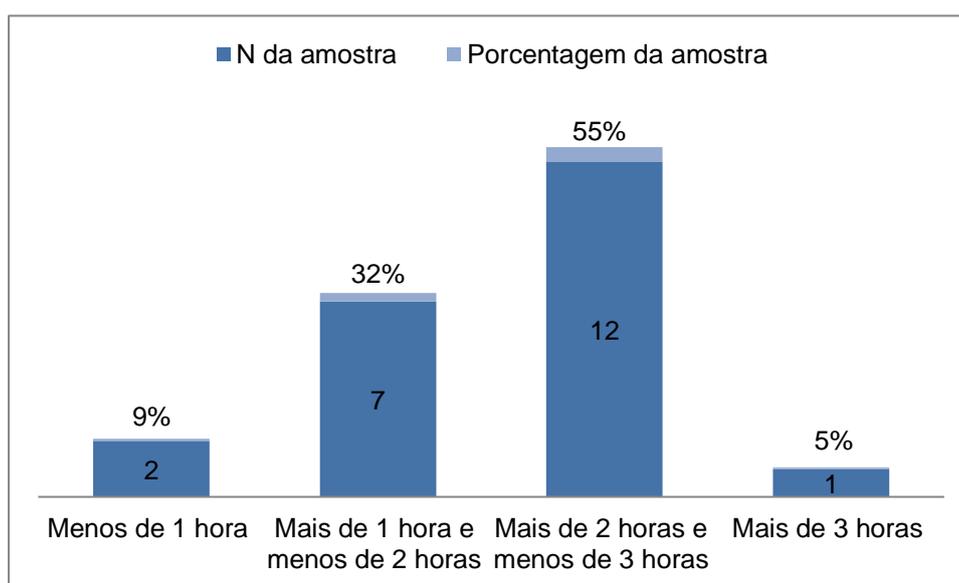


Figura 7 - Duração de treino das jogadoras de futsal feminino do moto Club (n=22).

6.7 ESTRATIFICAÇÃO SOCIOECONÔMICA

Conforme os resultados encontrados, das 22 jogadoras, 36% (n=8) pertencem à classe B, 32% (n=7) pertencem à Classe C1, 18%(n=4) pertencem à Classe B1, 9% (n=2) pertencem à classe C2 e 5% (n=1) pertencem à classe A, (Figura 8). Diante disso, podemos observar que em sua maioria pertence à classe B; B1 e C1, que conforme o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, IBGE (2021) em comparação com rendimento mensal domiciliar per capita dos maranhenses, onde sua renda é de 635,00 por mês, elas apresentam uma renda superior em comparação com o restante da população. Essas diferenças de resultados podem ser justificadas pela diferença de níveis de escolaridades, onde a maioria da população maranhense não possui ensino superior completo.

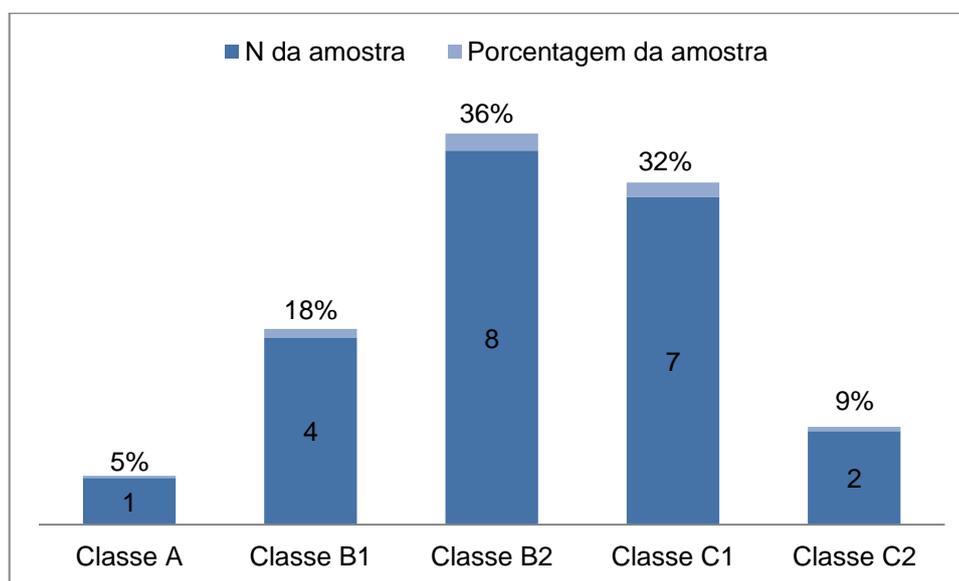


Figura 8- Estratificação Socioeconômica.

6.8 CONSUMOS ALIMENTAR

Quadro 02. Consumo alimentar das jogadoras.

Nutrientes	Domingo	Terça-feira	Quinta-feira	Sábado
Quantidade (g)	1.331	1.471	1.314	1.097
Calorias (Kcal)	1.854	1.953,24	1.488	1.626
Proteína (g)	91,20	90,34	67,99	71,60
Proteína (%)	21,10	18,81	18,16	17,66
Carboidrato (g)	201,05	245,30	183,16	209,13
Carboidrato (%)	43,87	52,51	50,59	52,48
Lipídio (g)	74,04	68,10	49,85	55,58
Lipídio (%)	35,02	28,67	31,25	29,86
Vitamina D (mcg)	7,54	3,00	1,86	2,34
Ferro (mg)	11,55	13,22	8,96	10,10
Cálcio (mg)	533,09	481,94	343,78	318,40
Vitamina B12 (mcg)	4,75	3,89	10,21	3,25

6.8.1 Diário Alimentar das jogadoras de futsal no Domingo

De acordo com resultados encontrados em relação ao consumo de macronutrientes das jogadoras no domingo (Quadro 02), o valor energético total em kcal foi em média de $1854 \pm 744,91$, em relação ao consumo de carboidrato com média em gramatura foi de $201,05 \pm 89,54$, já em percentual o valor de carboidrato foi em média de $43,87 \pm 9,93$, que conforme recomendação da sociedade brasileira de medicina do esporte os valores apresentaram-se inadequado (Carvalho e colaboradores, 2003).

Em relação ao consumo de proteínas, o valor obtido em gramatura foi em média de $91,20 \pm 8,03$, que segundo as recomendações da Dietary Reference Intakes, DRIS (2006/2011) os valores encontram-se acima da recomendação (46g/d), já em percentual o valor em média de proteína foi de $21,10 \pm 8,03$, a

ingestão de lipídeos em gramatura foi em média de $74,04 \pm 41,18$, em percentual o valor obtido em média foi de $35,02 \pm 9,81$, que segundo a sociedade brasileira de medicina do esporte os valores apresentaram-se acima da recomendação (Carvalho e colaboradores,2003).

Em relação ao consumo de vitaminas das jogadoras no domingo estava abaixo da recomendação a vitamina D com média em mg de $7,54 \pm 14,52$. Contudo, quando observamos os valores de vitamina B12 com média em mg de $4,75 \pm 3,63$, apresenta-se com valores acima da recomendação da Dietary Reference Intakes, DRIS (2006/2011).

Em relação ao consumo de minerais no domingo das jogadoras de futsal, os valores de Cálcio com média em $533,09 \pm 342,83$, Ferro com média em mg de $11,55 \pm 5,26$ encontra-se abaixo do valor de referência da Dietary Reference Intakes, DRIS (2006/2011), conforme observado no quadro 02.

6.8.2 Diário alimentar de terça-feira das jogadoras

Ao analisar o consumo de macronutrientes das jogadoras na terça-feira (Quadro 02), o valor energético total em kcal foi em média de $1953,24 \pm 952,54$, em relação ao consumo de carboidrato com média em gramatura foi de $385,16 \pm 245,30$, já em percentual o valor de carboidrato foi em média de $52,4 \pm 52,51$, que de acordo com a recomendação da sociedade brasileira de medicina do esporte os valores apresentaram-se adequados (Carvalho e colaboradores,2003).

Em relação ao consumo de proteínas, o valor obtido em gramatura foi em média de $90,34 \pm 52,15$, que segundo as recomendações da Dietary Reference Intakes, DRIS (2006/2011) os valores encontram-se acima da recomendação (46g/d), já em percentual o valor em média de proteína foi de $18,81 \pm 6,07$, a ingestão de lipídeos em gramatura foi em média de $69,10 \pm 52,63$, em percentual o

valor obtido em média foi de $28,67 \pm 9,33$, que segundo a sociedade brasileira de medicina do esporte os valores apresentaram-se adequados (Carvalho e colaboradores, 2003).

No quadro 02 verificou-se o consumo de vitaminas das jogadoras na terça-feira, observou-se que o valor de ingestão de vitamina D em micrograma foi em média de $3,00 \pm 3,22$, onde se encontra abaixo da recomendação (15 mcg/d). Em relação à vitamina B12 com média em miligrama de $4,75 \pm 3,63$, apresentou-se com valores acima da recomendação da Dietary Reference Intakes, DRIS (2006/2011).

Em relação ao consumo de minerais na terça-feira das jogadoras de futsal, os valores de Cálcio em miligrama com média $481,94 \pm 305,84$, Ferro em miligrama com média em $13,22 \pm 6,66$ está abaixo dos valores de recomendação da Dietary Reference Intakes, DRIS (2006/2011).

6.8.3 Diário alimentar de quinta-feira das jogadoras

O Quadro 02 refere-se ao consumo de macronutrientes das jogadoras na quinta-feira, onde o valor energético total em kcal foi em média de $1488,26 \pm 521,29$.

Em relação ao consumo de carboidrato com média em gramatura foi de $183,51 \pm 71,76$, em percentual o valor de carboidrato foi em média de $50,59 \pm 11,44$ que segundo a recomendação da sociedade brasileira de medicina do esporte os valores apresentaram-se adequados (Carvalho e colaboradores, 2003).

Em relação ao consumo de proteínas, o valor obtido em gramatura foi em média de $67,99 \pm 39,09$ que segundo as recomendações da Dietary Reference Intakes, DRIS (2006/2011).

Os valores encontram-se acima da recomendação (46g/d), já em percentual o valor em média de proteína foi de $18,16 \pm 8,39$, a ingestão de lipídeos em gramatura foi em média de $49,85 \pm 21,46$, em percentual o valor obtido em média

de ingestão de lipídios foram de $31,25 \pm 10,06$ que segundo a sociedade brasileira de medicina do esporte os valores encontram-se acima da recomendação (Carvalho e colaboradores,2003).

Em relação ao consumo de vitaminas das jogadoras na terça-feira, o consumo de vitamina D em micrograma foi em média de $1,86 \pm 2,33$, onde se encontra abaixo da recomendação (15 mcg/d). Em relação à ingestão de vitamina B12 com média em miligrama de $10,21 \pm 30,75$, apresentam-se com valores acima da recomendação da Dietary Reference Intakes, DRIS (2006/2011).

Ao analisar o Consumo de minerais das jogadoras na quinta-feira, os valores de Cálcio em miligrama com média $343,78 \pm 202,75$, Ferro em miligrama com média em $8,96 \pm 4,72$ está abaixo dos valores de recomendação da Dietary Reference Intakes, DRIS (2006/2011), resultados observados no quadro02.

6.8.4 Diário alimentar de sábado das jogadoras

Em relação ao consumo de macronutrientes das jogadoras no sábado, onde os valores energéticos totais em kcal foram em média de $1626,33 \pm 814,79$.

Em relação ao consumo de carboidrato com média em gramatura foi de $209,13 \pm 145,91$, em percentual o valor de carboidrato foi em média de $52,48 \pm 17,69$ que segundo a recomendação da sociedade brasileira de medicina do esporte os valores apresentaram-se abaixo do valor adequado (Carvalho e colaboradores,2003).

Em relação ao consumo de proteínas, o valor obtido em gramatura foi em média de $71,60 \pm 43,01$ que segundo as recomendações da Dietary Reference Intakes, DRIS (2006/2011) os valores encontram-se acima da recomendação (46g/d), já em percentual o valor em média de proteína foi de $17,66 \pm 7,35$, a

ingestão de lipídeos em gramatura foi em média de $55,58 \pm 35,90$, em percentual o valor obtido em média de ingestão de lipídios foram de $29,86 \pm 12,54$, comparando-se as recomendações da sociedade brasileira de medicina do esporte os valores encontram-se adequados (Carvalho e colaboradores, 2003).

Quanto à análise do consumo de vitaminas das jogadoras no sábado, o consumo de vitamina D em micrograma foi em média de $2,34 \pm 2,87$, onde se encontra abaixo da recomendação (15 mcg/d). Em relação à ingestão de vitamina B12 com média em miligrama de $3,25 \pm 3,01$ encontra-se acima da recomendação de vitaminas da Dietary Reference Intakes, DRIS (2006/2011).

Quanto ao consumo de minerais das jogadoras no sábado, os valores de Cálcio em miligrama com média $318,40 \pm 206,24$, Ferro em miligrama com média em $10,10 \pm 5,11$ está abaixo dos valores de recomendação segundo a Dietary Reference Intakes, DRIS (2006/2011).

Diante dos resultados encontrados pode-se observar que dentre os micronutrientes apresentados, a vitamina B12 encontra-se em excesso, que segundo Cunha e colaboradores (2022), a Cobalamina (vitamina B12) é fundamental na saúde da mulher, principalmente na gestação, pois é fundamental no processo de crescimento e metabólicos, porém a Hipervitaminose desta vitamina pode resultar em disfunção hepática, hipotensão, fadiga e levar ao desenvolvimento de outras doenças.

O excesso de vitamina B12 na alimentação das jogadoras do presente estudo pode ser justificado pelo excesso de consumo de proteínas das jogadoras, pois a ingestão de alimentos de origem animal promove a absorção da vitamina B12 (Braga, 2022). Em contrapartida, o Cálcio, vitamina D e Ferro encontram-se abaixo dos valores de referência da Dietary Reference Intakes, DRIS (2006/2011),

que segundo Domingues e colaboradores (2023), o cálcio é um mineral importante para crescimento e maturação dos ossos e sua hipocalcemia pode causar câimbras e convulsões, que ao nível esportivo pode dificultar o desempenho das jogadoras durante as partidas, segundo Machado e Artioli (2022) a absorção deste mineral é facilitado pela vitamina D, porém perante os resultados encontrados o consumo de vitamina D das jogadoras está abaixo das recomendações levando assim a má absorção do Cálcio.

Além da necessidade do consumo adequado de micronutrientes, ADA (2000) relata que é de suma importância a necessidade de ter uma alimentação qualitativa e equilibrada de macronutrientes, pois a ingestão adequada promove melhoras no desempenho durante as competições, auxilia no ganho de massa magra, aumento das reservas energéticas. Contribuindo para redução alimentar de atletas, a sociedade brasileira de medicina do esporte relata que quanto maior a intensidade dos exercícios maior será a necessidade da participação dos carboidratos como fornecedores de energia, sendo recomendado a ingestão de 60 a 70% do aporte calórico diário, além disso, estudo nos mostra que o consumo de proteína é fundamental para o reparo e para síntese proteica muscular, sendo necessário a ingestão de 12 a 15% do aporte calórico diário para promover benefícios ao atletas. Os lipídeos participam em diversos processos celulares benéficos para os atletas, sendo uma das suas principais funções a síntese de hormônios esteroides, sendo recomendado sua ingestão de 30% do aporte calórico diário. (Carvalho e colaboradores,2003). Porém no presente estudo foi observado um consumo elevado de proteína, consumo moderado de lipídeos e um consumo abaixo da recomendação de carboidrato, podendo assim, concluir que existe a falta de conhecimento nutricional das jogadoras em relação a importância do

carboidrato no desempenho esportivo, da ingestão adequada de proteína e lipídeos, sendo esses resultados justificados por Voser e colaboradores (2018) que relata a necessidade de uma redução nutricional para que as jogadoras tenham uma alimentação adequada e equilibrada de macronutrientes e micronutrientes, a fim de promover melhores resultados durante as competições.

6.9 ESCALA DE SILHUETAS

Em relação à imagem corporal, quando foram avaliadas as jogadoras de futsal (n=22) pela escala de silhuetas, 18% (n=4) apresentaram satisfação quanto a sua imagem corporal.

Entretanto, 68% (n=15), apresentaram insatisfação corporal pelo excesso de peso e 14% (n=3) apresentaram insatisfação corporal pela magreza, (Figura 9).

Corroborando com os resultados encontrados, Gazolla e colaboradores (2014), que avaliaram 12 jogadoras adolescentes de 14 a 17 anos, do sexo feminino, jogadoras de basquete, visando avaliar o comportamento alimentar e a insatisfação com a imagem corporal.

Consoante a escala de silhueta, 66,66% da amostra encontra-se insatisfeito pelo excesso de peso, 16,67% satisfeitos e 16,67% insatisfeitos pela magreza. Esses resultados podem ser justificados, pois ambos os estudos são realizados com o gênero feminino, que conseqüentemente tendem a desenvolverem transtornos de imagem corporal em comparação ao sexo masculino.

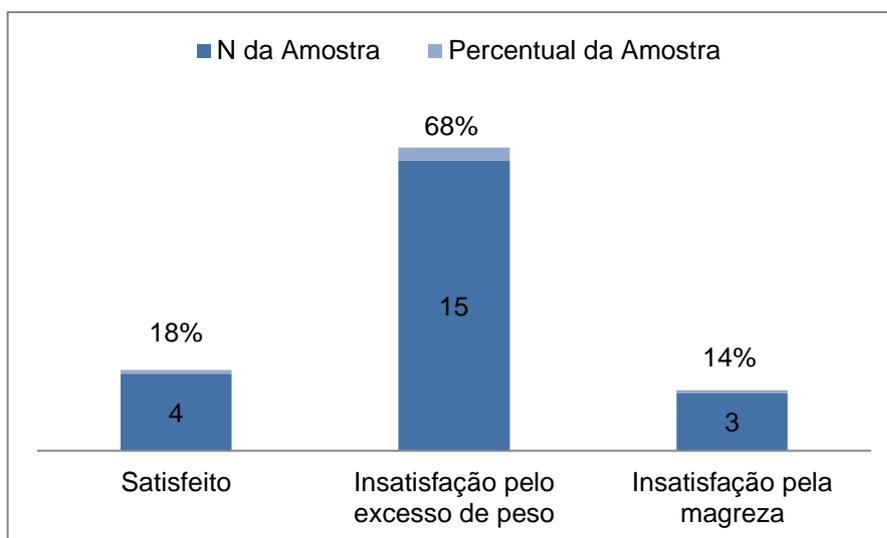


Figura 09. Escala de Silhuetas das jogadoras de futsal (n=22).

6.10 BODY SHAPE QUESTIONNAIRE (BSQ)

Em relação à imagem corporal das jogadoras (n=22) em relação ao Body Shape Questionnaire (BSQ), 95% (n=21) apresentaram ausência de insatisfação corporal e apenas 5% (n=1), apresentou insatisfação corporal leve, conforme observado na figura 10. Justificando os resultados encontrados, um estudo de Kravchychyn e colaboradores (2013) que obtiveram como objetivo analisar a associação entre a autoimagem corporal, risco para transtornos alimentares, adiposidade corporal e estado nutricional em atletas de modalidades coletivas do gênero feminino, onde participaram 45 atletas das modalidades de basquetebol (n=10) e futsal (n=10), onde se obteve como resultado 70% das atletas em que foram classificadas com sobrepeso apresentou distorção da imagem corporal e 50% das atletas com o percentual de gordura acima de 22,89% também apresentaram distorção de imagem corporal. Sendo assim, pode-se concluir que o

excesso de peso está relacionado diretamente com o desenvolvimento de transtorno de imagem.

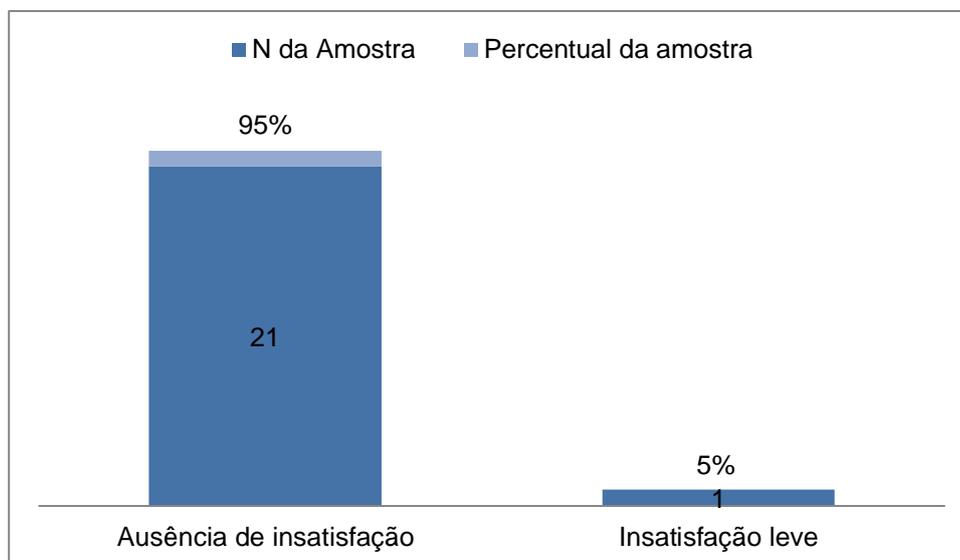


Figura 10- Body Shape Questionnaire (BSQ) das jogadoras de futsal (n=22).

6.11 QUESTIONÁRIO EATING ATTITUDES TEST (EAT-26)

Em relação ao Questionário Eating Attitudes Test (EAT-26), das 22 jogadoras de futsal, 86% (n=19) não apresentaram riscos para desenvolver transtornos alimentares e apenas 14% (n=3) obteve como resultado risco para desenvolver transtornos alimentares, (Figura 11).

Resultados estes são opostos do estudo de Fortes e colaboradores (2016) onde o objetivo era analisar a influência do perfeccionismo nos comportamentos que desencadeiam risco para desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes do sexo feminino com média de idade em 12 a 17 anos, modalidade de atletismo de clubes em São Paulo, onde foi observado que 13% (n=6) das atletas demonstram risco para desenvolvimento de transtorno alimentar. Essa diferença de resultados pode ser justificada pelas diferenças de idade e cultura alimentar.

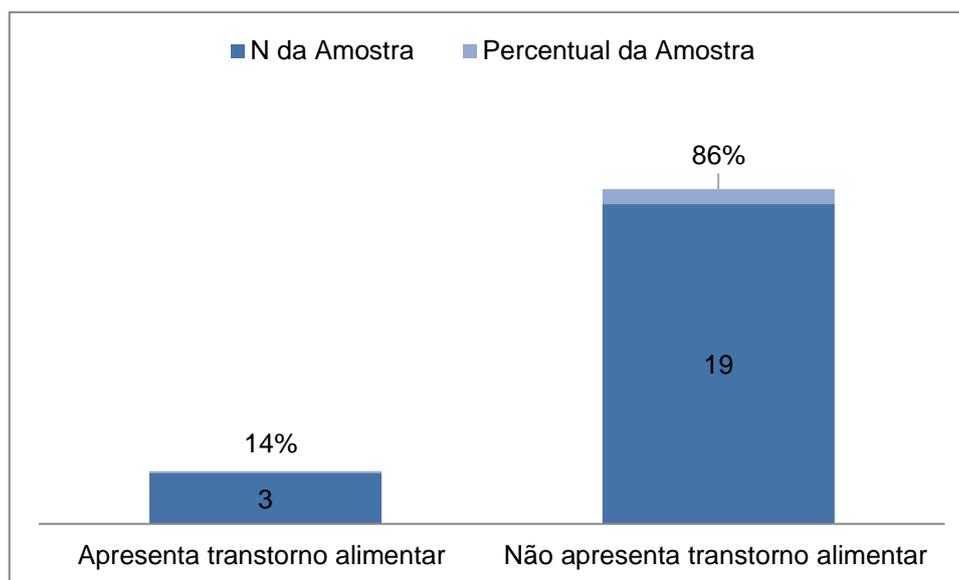


Figura 11 - Questionário Eating Attitudes Test (EAT-26) das jogadoras de futsal (n=22).

6.12 QUESTIONÁRIO BULIMIC INVESTIGATORY TEST, EDIMBURGH (BITE)

Em relação aos resultados em relação à imagem corporal avaliado pelo Bulimic Investigatory Test, Edimburgh (BITE), das 22 jogadoras de futsal, 22 (100%) das jogadoras não apresentaram transtorno alimentar, (Figura 12).

Esses resultados são opostos aos resultados encontrados nos resultados do estudo de Bosi e Oliveira (2004), onde o objetivo era avaliar a presença de comportamentos bulímicos e seu nível em 17 atletas corredores de fundo, do sexo feminino, com idade média de $16 \pm 1,8$ anos, onde foi observado que 35,6% da amostra apresentou escores acima do limite para a classificação de desenvolvimento para bulimia. A diferença de resultados pode ser justificada pelas diferenças de faixa etárias e modalidade esportiva.

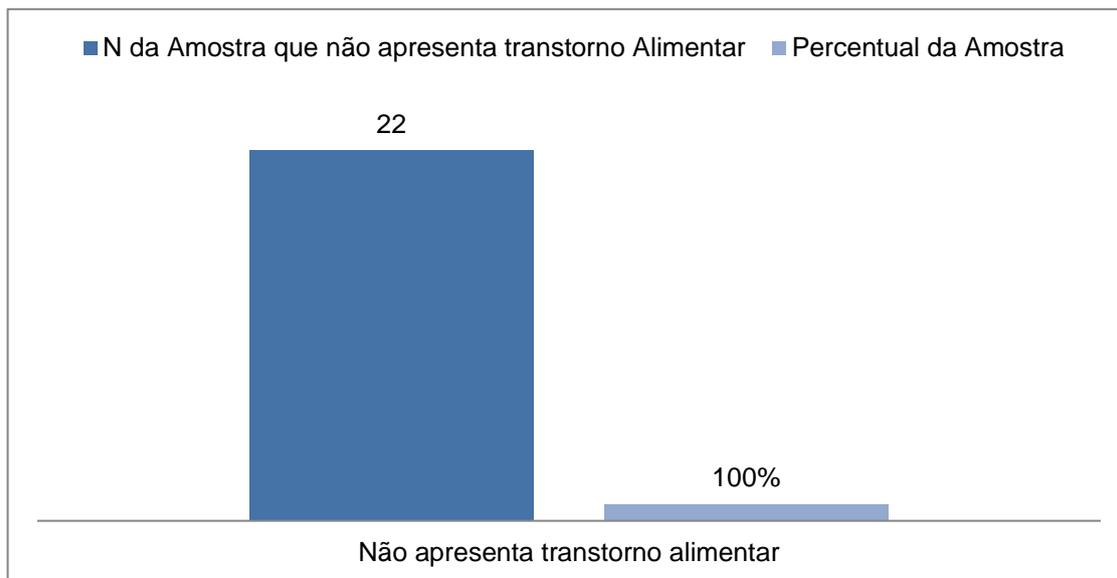


Figura 12 - Questionário Bulimic Investigatory Test, Edimburgh (BITE).

Além disso, o estudo apresentou algumas limitações devido a poucas publicações relacionadas às variáveis estudadas, dessa forma as discussões e revisões de literaturas foram afetadas. Ademais, a coleta de dados foi lesionada visto que as aplicações de questionários voltados para avaliação da imagem corporal, avaliação do consumo alimentar, avaliação nutricional (peso, altura, bioimpedância, circunferências e dobras cutâneas) foram auto referidas, pois a aplicação presencialmente se tornou inviável durante esta investigação em decorrência da pandemia causada pelo Coronavírus (Sars-Cov-2), conhecido popularmente como COVID-19, desta forma a coleta de dados foi realizada por questionários online de fácil interpretação e auto preenchível.

Diante dos resultados encontrados sugerimos o surgimento de novas pesquisas que tenham como objetivo investigar e avaliar a imagem corporal das jogadoras de futsal usando os questionários Bulimic Investigatory test, Edimburgh (BITE) e o

questionário Eating Attitudes Test (EAT-26), além disso, investigarem o consumo alimentar de micronutrientes e macronutrientes voltado para a saúde das jogadoras de futsal, pois são poucos estudos encontrados que avaliaram para o consumo alimentar voltado para este grupo e quando avaliaram grande parte destes são voltados para o consumo de macronutrientes e desta forma, o presente estudo propõe benefícios para a sociedade acadêmica por ser um estudo inovador com o objetivo de contribuir na abordagem educativas direcionadas a reeducação alimentar de jogadoras de futsal fazendo assim com que tenham melhor aptidão física durante as competições.

7 CONCLUSÃO

A amostra estudada apresentou em sua maioria o estado nutricional eutrófico, que conseqüentemente auxilia na melhor aptidão física e diminui riscos para desenvolvimento da tríade da atleta.

Porém, quando analisamos o nível de satisfação corporal, em sua maioria apresentaram-se insatisfação quanto a sua autopercepção da imagem corporal.

Quanto ao nível de escolaridade das jogadoras, em sua maioria apresentam ensino superior incompleto, além disso, sua renda mensal domiciliar é superior à renda familiar maranhense.

Em relação ao tempo de prática/ volume de treinos, conforme os dados encontrados, o tempo de prática exercido pelas jogadoras é inferior o nível de alto rendimento.

Quanto ao seu consumo alimentar, apresentaram um perfil de dieta hipoglicídica (consumo baixo de carboidrato), hiperproteica (consumo elevado de proteína) e normolipídica (consumo adequado de lipídeo). Quanto aos micronutrientes, o consumo das jogadoras de futsal estavam abaixo das recomendações em ferro, cálcio, vitamina A, com exceção do sódio, vitamina B12, vitamina C se apresentaram com valores acima das recomendações.

Pode-se concluir que as jogadoras de futsal precisam de um acompanhamento nutricional para que se possam ter uma dieta equilibrada (adequada em macronutrientes e micronutrientes) e para poderem ter uma reeducação alimentar visando compreenderem a importância de uma alimentação adequada.

REFERÊNCIAS

ADA, American Dietetic Association. Position of American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. J Am Diet Assoc. Núm.100. p.1543-56. 2000.

Ainett, W.S.O.; Costa, V.V.L.; Bandeira de Sá, N.N.B. Fatores Associados à Insatisfação Com a Imagem Corporal em Estudantes de Nutrição. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol.11. Núm.62. p.75-8. 2017.

Boaventura, P.L.B.; Vaz, A.F. Corpos femininos em debate: ser mulher na ginástica rítmica. Movimento. Vol. 26. 2022.

Bonfante, I.L.P.; Luz, R.M.F.; Lopes, W.A. Perfil da aptidão física de equipe feminina de futsal de alto rendimento conforme função desempenhada em jogo. Revista Brasileira de Futsal e Futebol. São Paulo. Vol. 4. Núm.12. p. 8.2012.

Bosi, M.L.M.; Oliveira, F.P.D. Comportamentos bulímicos em atletas adolescentes corredoras de fundo. Brazilian Journal of Psychiatry. Vol. 26.p.32-34.2004.

Braga, G. Papel da vitamina B12 na fisiopatologia da COVID-19: uma revisão de escopo. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Santa Catarina. 2022.

Calderan, B.R.; Segundo, R.M.S. Nível de desempenho técnico-tático de uma equipe juvenil de futsal feminino de caçador. Revista Brasileira de Futsal e Futebol. São Paulo. Vol. 14. Núm. 57. p. 18-23. 2022.

Carvalho, A.S.; Alves, T.C.; Abdalla, P.P.; Venturini, A.C.R.; Leites, P.D.L.; Machado, D.R.L. Composição corporal funcional: breve revisão. Caderno de Educação Física e Esporte. Vol. 16.Núm. 1. p. 235-246. 2018.

Carvalho, A. L. B. A desigualdade de gênero no âmbito desportivo percebida a partir de disparidades na valorização econômica de atletas no futebol. Revista da Defensoria Pública do Estado do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. Vol. 1. Núm. 32. p. 79–99. 2023.

Carvalho, T.; Rodrigues, T.; Meyer, F.; Lancha Junior, A.H.; De Rose, E.H.; Nóbrega, A.C.L. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol.9. Núm.2. p.43-56.2003.

DRIS. Comitê do Instituto de Medicina (EUA) para revisar as ingestões de referência dietética para vitamina D e cálcio, Ross, A. C., Taylor, C. L.; Yaktine, A. L.; Del Valle, H. B. Eds. Ingestão de referência dietética para cálcio e vitamina D. National Academies Press (EUA). 2011.

Cooper, P.; Taylor, M.J.; Cooper, Z.; Fairburn, C.G. (1987). The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*. Vol.6, p.485-94.1987.

Cordàs, T.A.; Castilho, S. Imagem corporal nos transtornos alimentares. Instrumento de avaliação: body shape questionnaire. *Revista Psiquiátrica Biológica*. Vol.2. Núm.1.1994.

Cordàs, T.A.; Neves, J.E.P.D. Escalas de avaliação de transtornos alimentares. *Rev. psiquiatr. Clín.* p.41-7. 1999.

Cunha, C. W. M.; Amorim, K. C.; Silva, M. M.; & Steinchak, R. N. E. Hipervitaminose b12: uma revisão sistemática. 2022.

Domingues, B.C.; Ribeiro, T.R.; Neves, A. L.; Nascimento-Júnior, N.M. Suplementos Alimentares: Aspectos Químicos e Aplicações de Macro e Micronutrientes. 2023.

Eickemberg, M.; Oliveira, C.C.D.; Carneiro, R.; Sampaio, L.R. Bioimpedância elétrica e sua aplicação em avaliação nutricional. *Revista de Nutrição*. Vol. 25. Núm.6. p. 883-893. 2011.

Ferrari, E. P., dos Santos, S. C. F., Maciel, L. A., Souza, D. S., de Matos Souza, J. M., & Cardoso, F. L. Adaptação e validação de escalas de silhuetas para crianças brasileiras: Adaptação de escala de silhueta infantil. *Motricidade*. Vol. 14. Núm.SI. p. 5-10.2018.

Ferreira, F.G.; Segheto, W.; Alves, G.M.S.; Lima, E.C. Estado de hidratação e taxa de sudorese de jogadoras de futsal em situação competitiva no calor. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 6. Núm.34.2012.

Fisberg, R.M.; Marchioni, D.M.L.; Colucci, A.C. A. Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*. Vol.53. Núm. 5. p.617-624. 2009.

Freitas, J. A.; Faria, A. F. Avaliação dietética em jogadores de futebol de uma escola de futebol amador do esporte clube São João da Barra-RJ. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. São Paulo. Vol.10. Núm.36. p.77-88.2018.

Fortes, L.D.S.; Ferreira, M.E.C.; Amaral, A.C.S. Comportamento alimentar em adolescentes de Juiz de Fora. *Psicologia em Revista*. Vol.22. Núm.1. p.1-13. 2016.

Fortes, L.D.S.; Vieira, L.F.; Paes, S.T.; Almeida, S.D.S.; Ferreira, M.E.C. Comportamentos de risco para os transtornos alimentares e traços perfeccionistas em atletas de atletismo. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. Vol. 30. p.815-822. 2016.

Garner, D.M.; Olmsted, M.P.; Bohr, Y.; Garfinkel, P. E. The Eating Attitudes Test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological medicine*. Vol.12. p. 871-878. 1982.

Gazolla, M.B.; Uehara, P.F.; Manochio, M.G.; Pontieri, M.H.O Comportamento Alimentar e a Insatisfação com a Imagem Corporal das Atletas do Basquete Feminino de Uma Cidade do Interior de São Paulo. Revista Brasileira Multidisciplinar. Vol.13. Núm. 2. p.124-135. 2010.

IBGE. Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, PNAD Contínua. 2021.

Leite, M.S. Transformação e persistência: antropologia da alimentação e nutrição em uma sociedade indígena amazônica. Rio de Janeiro. Editora Fiocruz.p.239.2007.

Leitão, M.B.; Lazzoli, J.K.; Oliveira, M.A.B.D.; Nóbrega, A.C.L.D.; Silveira, G.G.D.; Carvalho, T.D.; De Rose, E.H. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 6. Núm.6. p. 215-220. 2000.

Lima, H. B. A tríade da mulher atleta. Brazilian Journal of Health Review. Vol. 3. Núm. 4. p. 7810-7823. 2020.

Kravchychyn, A.C.P.; Silva, D.F.D.; Machado, F.A. Relação entre estado nutricional, adiposidade corporal, percepção de autoimagem corporal e risco para transtornos alimentares em atletas de modalidades coletivas do gênero feminino. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. Vol. 27. p.459-466. 2013.

Machado, D.R.; Artioli, G.G. Vitamina D e esporte: deficiência, suplementação e efeitos sobre o desempenho. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, Vol. 16, Núm. 100, p. 424-438, 2022.

Magalhães, V.C.; Mendonça, G.A.S. Transtornos alimentares em universitárias: estudo de confiabilidade da versão brasileira de questionários auto preenchíveis. Revista Brasileira de Epidemiologia. Vol. 8. Núm. 3. p. 236-245. 2005.

Maquiaveli, G.; Coelho, G.F.; Vicentini, L.; Oliveira, F.V.C.; Ricci, C.S.; Marques, R. F.R.O desafio da dupla carreira: análise sobre os graus acadêmicos de atletas de elite do futsal feminino brasileiro. The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport (ALESDE). Vol. 13. Núm.1. p. 54-80.2021.

Mclean, C. P.; Kulkarni, J.; Sharp, G. O Teste de Atitudes Alimentares de 26 Itens (EAT-26): Propriedades Psicométricas e Estrutura de Fatores em Vegetarianos e Veganos. Nutrientes. Vol. 15.Núm. 2, p. 297. 2023.

Meireles, J.F.F.; Amaral, A.C.S.; Neves, C.M.; Conti, M.A.; Ferreira, M.E.C. Avaliação psicométrica do Questionário de Mudança Corporal para adolescentes. Cadernos de Saúde Pública. Vol. 31. Núm. 11. p. 2291-2301.2015.

Otis, C.L.; Drinkwater, B.; Johnson, M.; Loucks, A.; Wilmore, J.A. tríade da atleta: posicionamento oficial. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol.5. Núm.4. p-150-158. 1999.

DRIS. Padovani, R.M.; Amaya-Farfán, J.; Colugnati, F.A.B.; Domene, S.M.Á. Dietary reference intakes: aplicabilidade das tabelas em estudos nutricionais. *Revista de Nutrição*. Vol.19. p. 741-760. 2006.

Pereira, R.A.; Sichieri, R. Métodos de avaliação do consumo de alimentos. In Kac, G.; Sichieri, R.; Gigante, D.P. (org.). *Epidemiologia nutricional*. Rio de Janeiro. Editora Fiocruz. p.181-200.2007.

Perez, L.M.; Mattiello, R. Determinantes da composição corporal em crianças e adolescentes. *Revista Cuidarte (Bucaramanga)*. Vol. 9. Núm. 2. p. 2093-2096.2018.

Rico-Sanz, J.; Frontera, W.R.; Molé, P.A.; Rivera, M.A.; Rivera-Brown, A.; Meredith, C. N. Dietary, and performance assessment of elite soccer players during a period of intense training. *International journal of sport nutrition*. Vol. 8. Núm.3. p. 230-240. 1998.

Saikali, C.J.; Soubilla, C.S.; Scalfaro, B.M.; Cordás, T.A. Imagem corporal nos transtornos alimentares. *Revista de Psiquiatria Clínica*. Vol. 31. Núm.4.p-164-166. 2004.

Silva, K.S.; Silva, F. Perfil Morfológico e velocidade dos jogadores de Futsal e a relação com a posição de jogo. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. São Paulo. Vol. 1. Núm. 1. p. 64-73. 2009.

Souza, A.C.F.; Martins, M.Z. O paradoxo da profissionalização do futsal feminino no Brasil: entre o esporte e outra carreira. *Pensar a Prática*. Vol. 21. Núm. 1. 2018.

Souza, P.R.C. Proposta de avaliação e metodologia para desenvolvimento do conhecimento tático em esportes coletivos: o exemplo do futsal. In: 1º Prêmio INDESP de Literatura Desportiva. 1997. Brasília. Publicações do INDESP.1999.

Stunkard, A.J.; Sorensen, T.; Schulsinger, F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. New York. Raven Press. p. 115-120. 1983.

Tavares, M.D.C.G.C.F.; Campana, A.N.N.B.; Tavares Filho, R.F.; Campana, M.B. Avaliação perceptiva da imagem corporal: história, reconceituação e perspectivas para o Brasil. *Psicologia em Estudo*. Vol.15. Núm.3. p.509-518. 2010.

Voser, R.; Cunha, G.; Marques, P.A.; Duarte, M. A.; Aimi, G.A.; Hein, A.P. Conhecimento nutricional, perfil alimentar e estado nutricional de jogadores universitários de Futsal. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol.12. Núm.71. p.394-403. 2018.

OMS. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a World Health Organization Consultation. Geneva: World Health Organization. Núm.894. p.253. 2000.

Ximenes, R.C.C.; Colares, V.; Bertulino, T.; Couto, G.B.L.; Sougey, E.B. Versão brasileira do "BITE" para uso em adolescentes. Arquivos Brasileiros de Psicologia. Vol.63. Núm.1. p. 52-63.2011.

ANEXOS

ANEXO 1 - DADOS ANTROPOMÉTRICOS DAS JOGADORAS.

AMOSTRA	IDADE	PESO (KG)	ALTURA (M)	ALTURA ²	IMC (KG/M ²)	CLASSIFICAÇÃO IMC															
JOGADORA01	35	52	1,67	2,7889	18,65	1															
JOGADORA02	25	74,1	1,65	2,7225	27,22	2															
JOGADORA03	24	62,1	1,63	2,6569	23,37	1															
JOGADORA04	32	74	1,71	2,9241	25,31	2															
JOGADORA05	34	58	1,56	2,4336	23,83	1															
JOGADORA06	26	62,1	1,6	2,56	24,26	1															
JOGADORA07	24	67	1,75	3,0625	21,88	1															
JOGADORA08	24	90	1,68	2,8224	31,89	3															
JOGADORA09	26	48	1,63	2,6569	18,07	0															
JOGADORA10	27	49	1,63	2,6569	18,44	0															
JOGADORA11	26	54	1,55	2,4025	22,48	1															
JOGADORA12	21	58	1,63	2,6569	21,83	1															
JOGADORA13	20	55	1,56	2,4336	22,60	1															
JOGADORA14	26	80	1,6	2,56	31,25	3															
JOGADORA15	26	66	1,67	2,7889	23,67	1															
JOGADORA16	26	58	1,6	2,56	22,66	1															
JOGADORA17	28	60	1,6	2,56	23,44	1															
JOGADORA18	25	60	1,5	2,25	26,67	2															
JOGADORA19	24	63	1,59	2,5281	24,92	1															
JOGADORA20	35	60	1,54	2,3716	25,30	2															
JOGADORA21	35	80	1,7	2,89	27,68	2															
JOGADORA22	37	54	1,5	2,25	24,00	1															
Média	27,5455	62,9227	1,61591																		
Desvio P	4,85727	10,7962	0,06573																		
mínimo	20	48	1,5																		
máximo	37	90	1,75																		

ANEXO 2- ESCOLARIDADE E FREQUÊNCIA DE TREINOS DAS JOGADORAS

AMOSTRA	ESCOLARIDADE	ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA	TREINOS SEMANAIS (DIAS)	DURAÇÃO DO TREINO (HORAS)					
JOGADORA 01	6	3	2	2					Classificação Escolaridade
JOGADORA 02	6	1	3	0					0= Sem escolaridade
JOGADORA 03	5	3	3	1					1= Ensino fundamental incompleto
JOGADORA 04	3	3	2	2					2= Ensino fundamental completo
JOGADORA 05	5	3	4	1					3= Ensino médio completo
JOGADORA 06	6	3	3	2					4= Ensino médio incompleto
JOGADORA 07	5	3	2	2					5= Superior completo
JOGADORA 08	6	3	3	2					6= Superior incompleto
JOGADORA 09	5	3	2	2					7= outro
JOGADORA 10	5	3	2	2					
JOGADORA 11	3	3	2	2					Classificação Anos de Prática
JOGADORA 12	6	1	2	2					0= Menos de um ano
JOGADORA 13	3	3	3	1					1= Mais de um ano e menos de dois anos
JOGADORA 14	6	2	2	2					2= Mais de dois anos e menos de três anos
JOGADORA 15	5	3	3	1					3= Mais de três anos
JOGADORA 16	6	3	4	1					
JOGADORA 17	3	3	3	1					Classificação Dias de Treino
JOGADORA 18	4	3	6	3					1= Vez na semana
JOGADORA 19	6	3	2	2					2= 2 vezes na semana
JOGADORA 20	5	3	2	2					3= 3 vezes na semana
JOGADORA 21	7	3	1	1					4= 4 vezes na semana
JOGADORA 22	7	3	1	0					5= 5 vezes na semana
									6= 6 vezes na semana
									Classificação Duração do Treino
									0= Menos de uma hora
									1= Mais de uma hora e menos de duas horas
									2= Mais de duas horas e menos de três horas
									3= Mais de três horas

ANEXO 3- TABULAÇÃO DE ESTRATIFICAÇÃO SOCIOECONÔMICA DAS JOGADORAS

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1	AMOSTRA	QUESTÃO 1	QUESTÃO 2	QUESTÃO 3	QUESTÃO 4	QUESTÃO 5	QUESTÃO 6	QUESTÃO 7	QUESTÃO 8	QUESTÃO 9	QUESTÃO 10	QUESTÃO 11	QUESTÃO 12	QUESTÃO 13	QUESTÃO 14	QUESTÃO 15
2	JOGADORA 1	4	0	0	2	7	0	2	2	0	0	2	0	0	4	2
3	JOGADORA 2	4	0	3	2	3	1	2	2	3	0	0	1	0	0	2
4	JOGADORA 3	2	5	10	2	3	0	2	2	3	0	0	1	2	4	2
5	JOGADORA 4	7	0	3	2	7	0	2	0	0	0	2	1	0	4	2
6	JOGADORA 5	4	5	7	2	7	0	2	2	6	0	2	0	2	4	2
7	JOGADORA 6	0	3	3	2	10	0	2	2	0	0	2	1	2	4	2
8	JOGADORA 7	4	0	0	2	3	0	3	2	11	0	0	0	0	4	2
9	JOGADORA 8	4	0	0	2	3	0	2	0	6	0	0	0	0	4	2
10	JOGADORA 9	4	0	3	2	3	0	2	0	3	0	0	1	0	4	2
11	JOGADORA 10	7	0	7	0	3	0	2	0	0	0	0	0	0	4	2
12	JOGADORA 11	2	3	10	2	3	0	2	2	0	0	2	0	0	4	2
13	JOGADORA 12	7	3	3	2	7	1	2	0	6	0	2	0	2	4	2
14	JOGADORA 13	0	5	7	0	7	1	2	2	3	0	0	1	0	4	2
15	JOGADORA 14	4	3	0	2	3	0	2	0	6	0	2	0	0	0	2
16	JOGADORA 15	7	0	0	0	3	1	2	2	3	0	0	0	0	4	2
17	JOGADORA 16	7	3	7	0	3	0	2	0	3	0	0	1	0	4	0
18	JOGADORA 17	4	0	0	0	3	0	2	0	2	0	0	1	0	4	0
19	JOGADORA 18	7	3	3	2	7	1	2	0	3	3	2	1	2	4	2
20	JOGADORA 19	4	0	0	0	3	0	2	2	0	0	0	0	0	4	2
21	JOGADORA 20	7	3	3	2	10	0	2	0	6	0	2	0	0	4	2
22	JOGADORA 21	7	3	0	0	7	1	2	0	6	0	0	0	0	4	0
23	JOGADORA 22	0	0	7	2	7	1	2	0	6	0	2	0	0	4	2
24	MÉDIA	4,36														
25	DESVIO P	2,44														
26		serviços públicos														
27			Não	Sim												
28		Água encanada	0	4												
29		Rua pavimentada	0	2												
30																
31																
32																
33																

Cartão de critério Brasil	
classe	ponto
1-A	45-100
2-B1	38-44
3-B2	29-37
4-C1	23-28
5-C2	17-22

Ativar o Windows
Acesse Configurações para

ANEXO 4- TABULAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DAS JOGADORAS- DOMINGO

1	AMOSTRA	Quant (g)	KCAL	PTN _g	PTN (%)	CHO _g	CHO (%)	LIP _g	LIP (%)	FIBRA _g	SODIO (mM)	m ₁	m ₂	m ₃	m ₄	m ₅	m ₆	FERRÔ (m ² ária)	m ₁ q ₁ ária	m ₂ q ₁ ária	m ₃ q ₁ ária	m ₄ q ₁ ária	m ₅ q ₁ ária	m ₆ q ₁ ária	total	total	total	CÁLCIO (m ² ária)
2	JOGADORA 01	1.251	1.171	99,49	34,8	90,23	31,59	42,68	33,62	2,16	2.770	259,28	4,61	1,03	17,41	69,78	9,96	1.766	207,09	31,66	282,39	4,63	357,39					
3	JOGADORA 02	1.255	1.825	79,54	17,36	192,2	41,95	82,84	40,68	18,95	2.926	339,13	2,39	2,1	15,16	267,63	11,27	1.736	213,4	37,89	203,62	14,13	627,52					
4	JOGADORA 03	1.050	1.718	86,05	19,98	179,45	41,67	73,4	38,35	16,75	3.593	295,73	2,02	1,65	13,61	456,16	12,32	1.531	186,96	32,9	302,62	16,57	1.158					
5	JOGADORA 04	1.517	2.254	66,96	11,77	344,44	60,56	69,93	27,66	31,02	3.943	207,36	1,64	2,92	19,36	501,06	17,02	2.289	253,1	59,42	101,42	19,58	478,5					
6	JOGADORA 05	996	1.882	101,09	21,61	117,5	25,11	110,79	53,28	4,43	1.724	441,53	1,79	0,93	16,67	88,04	14,94	1.815	137,99	24,15	429,95	12,14	161,18					
7	JOGADORA 06	1.317	1.813	112,89	25,2	215,68	48,14	53,08	26,66	7,34	2.596	298,48	14,24	1,77	22,65	112,77	14,35	1.890	242,53	29,42	266,23	9,8	585,58					
8	JOGADORA 07	1.112	1.729	107,42	24,74	152,45	35,11	77,46	40,14	16,83	2.664	330,48	1,98	1,71	22,49	302,19	12,78	1.895	225,81	24,8	244,52	14,66	451,15					
9	JOGADORA 08	870	1.672	84,39	20,08	145,51	34,62	84,64	45,31	6,82	2.524	522,14	1,85	1,04	18,59	72,67	10,23	1.789	166,54	56,67	351,49	6,05	604,25					
10	JOGADORA 09	1.752	2.768	86,74	13,03	237,38	35,65	151,9	51,33	11,81	3.494	389,27	3	1,66	15,36	287,02	12,77	1.942	178,92	21	469,37	24,55	736,87					
11	JOGADORA 10	1.069	2.069	138,23	27,02	194,01	37,92	79,7	35,05	4,85	5.496	1.333	1,69	2,97	57,98	76,53	20,69	1.364	141,33	8,62	411,86	8,29	395,66					
12	JOGADORA 11	1.129	1.181	70,38	23,88	106,16	36,03	52,5	40,09	9,97	1.034	71,51	3,26	1,75	12,72	160,47	7,02	1.979	142,53	50,45	251,98	5,59	391,67					
13	JOGADORA 12	1.295	1.865	25,32	5,30	266,000	55,60	83,04	39,1	16,55	932,97	613,62	4,03	0,59	3,34	137,91	2,82	1.392	88,25	97,89	354	4,29	440,35					
14	JOGADORA 13	1.175	826	30,85	14,80	127,110	61,00	22,34	24,1	16,84	780,99	32,69	0,34	0,63	2,94	245,43	5,95	950,19	139,52	5,82	34,16	5,94	118,76					
15	JOGADORA 14	873	1.066	50,55	18,60	105,230	38,70	51,51	42,7	11,33	1.626	107,61	1,81	0,75	7,67	129,97	4,71	1.290	97,92	24,34	116,11	7,11	343,41					
16	JOGADORA 15	1.443	2.739	64,85	10,60	296,680	48,50	111,15	40,9	17,64	1.870	472,67	67,52	1,19	12,08	146,44	14,23	2.383	234,35	193,36	204,08	7,7	860,42					
17	JOGADORA 16	1.781	2.913	157,32	21,70	360,260	49,70	92,03	28,6	10,21	2.692	338,95	12,17	1,37	35,08	249,37	11,57	3.406	336,15	49,46	591,52	23,86	642,37					
18	JOGADORA 17	1.043	1.249	94,24	30,30	118,350	38,10	43,54	31,5	10,66	1.355	224,5	2,99	0,83	30,3	126,6	7,59	1.382	139,45	24,3	546,87	13,05	451,75					
19	JOGADORA 18	2.697	4.005	176,25	17,60	395,870	39,40	191,89	43	27	5.992	741,24	13,18	2,78	27,43	768,63	23,03	4.123	445,22	53,24	967,94	54,06	1.525					
20	JOGADORA 19	1.133	2.109	109,03	20,70	265,960	50,60	67,04	28,7	19,42	872,25	243,45	1,76	1,17	21,33	190,71	18,78	2.453	242	26,49	210,95	8,82	843,17					
21	JOGADORA 20	1.667	1.620	91,61	22,70	227,270	56,40	37,26	20,8	11,52	1.328	93,6	0,98	0,99	31,83	371,07	6,98	859,08	131,11	73,72	362,3	7,68	86,63					
22	JOGADORA 21	1.160	1.075	108,94	41,60	110,410	42,10	18,98	16,2	3,32	916,51	184,9	22,26	0,99	13,77	95,72	5,95	1.695	273,64	136,4	334,81	6,42	178,54					
23	JOGADORA 22	1.689	1.254	64,36	20,80	174,910	56,60	31,12	22,6	7,91	1.738	41,48	1,31	1,28	27,34	99,89	9,04	1.615	154,23	19,28	129,31	9,26	277,86					
24	Média	1.331	1.854	91,20	21,10	201,05	43,87	74,04	35,02	12,88	2.393,99	344,66	7,54	1,46	20,23	225,28	11,55	1.888,38	198,97	45,56	325,80	12,92	533,09					
25	Desvio Padrão	407,91	744,91	36,29	8,03	89,54	9,83	41,18	9,81	7,40	1440,12	287,01	14,52	0,71	11,99	173,21	5,26	736,81	82,25	40,31	201,48	10,90	342,83					
26	Máxima	2.697	4.005	176	42	396	61	192	53	31	5.992	1.333	68	3	58	769	23	4.123	445	193	968	54	1.525					
27	Mínima	870	826	25	5	90	25	19	16	2	781	32	0	1	3	70	3	859	88	6	34	4	99					

1	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI
2	4,61	1,03	17,41	69,78	9,96	1.766	207,09	31,66	282,39	4,63	357,39	164,4	32,08	7,71	1,34	1,73	9,95	1.178	13,42	0,94	0,65	15,25	18,32
3	2,39	2,1	15,16	267,63	11,27	1.736	213,4	37,89	203,62	14,13	627,52	98,32	38,51	13,3	1,25	1,04	2,67	1.094	10,77	1,82	0,34	28,79	32,46
4	2,02	1,65	13,61	456,16	12,32	1.531	186,96	32,9	302,62	16,57	1.158	104,83	16,66	14,41	1,87	0,87	4,81	1.333	10,82	1,68	0,98	29,39	21,69
5	1,64	2,92	19,36	501,06	17,02	2.289	253,1	59,42	101,42	19,58	478,5	83,82	37,64	23,38	1,98	1,14	1,89	999,69	8,04	2,85	0,29	19,06	21,95
6	1,79	0,93	16,67	88,04	14,94	1.815	137,99	24,15	429,95	12,14	161,18	79,32	9,88	7,33	1,2	1,54	9,62	964,11	21,2	1,01	2,13	42,63	35,51
7	14,24	1,77	22,65	112,77	14,35	1.890	242,53	29,42	266,23	9,8	585,58	217,17	2,13	7,92	1,71	1,35	9,23	1.350	12,88	1,56	7,35	15,83	18,99
8	1,08	1,71	22,49	302,19	12,78	1.895	225,81	24,8	244,52	14,66	451,15	116,94	53,36	13,02	1,03	1,43	3,24	1.136	13,65	1,61	0,68	25,28	20,46
9	1,85	1,04	18,59	72,67	10,23	1.789	166,54	56,67	351,49	6,05	604,25	66,01	24,24	5,12	1,47	1,06	7,51	1.028	15,35	1,01	1,12	40,79	29,61
10	3	1,66	15,36	287,02	12,77	1.942	178,92	21	469,37	24,55	736,87	104,19	10,33	19,08	1,99	1,95	7,41	1.113	13,36	1,62	5,62	54,88	58,67
11	1,69	2,97	57,98	76,53	20,69	1.364	141,33	8,62	411,86	8,29	395,66	72,7	103,56	18,7	3,31	4,76	3,5	934,07	31,89	0,97	2,51	32,62	26,96
12	3,26	1,75	12,72	160,47	7,02	1.979	142,53	50,45	251,98	5,59	391,67	102,52	119,38	3,46	1,22	1,32	1,83	901,76	7,83	0,65	0,35	19,49	20,5
13	4,03	0,59	3,34	137,91	2,82	1.392	88,25	97,89	354	4,29	440,35	31,51	137,91	4,73	0,92	0,54	0,54	459,16	2,49	0,68	2,4	43,88	17,88
14	0,34	0,63	2,94	245,43	5,95	950,19	139,52	5,82	34,16	5,94	118,76	19,19	14,66	3,98	0,22	0,31	0,57	366,73	4,72	1,32	0,15	6,44	8,19
15	1,81	0,75	7,67	129,97	4,71	1.290	97,24	36,34	116,11	7,11	343,41	23,31	28,35	2	0,74	0,48	1,02	646,76	9,95	0,77	1,28	21,52	17,95
16	67,52	1,19	12,08	146,44	14,23	2.383	234,35	193,36	204,08	7,7	860,42	54,22	67,52	4,33	1,87	1,27	5,14	1.131	12,63	2,08	4,09	6,2	49,99
17	12,17	1,37	35,08	249,37	11,57	3.406	336,15	49,46	591,52	23,86	642,37	221,58	237,7	22,19	1,39	2,87	7,49	1.716	9,5	1,17	0,18	29,14	31,8
18	2,99	0,83	30,3	126,6	7,59	1.382	139,45	24,3	546,87	13,05	451,75	117,16	5,46	12,55	1,58	1,51	2,45	927,37	5,62	0,57	0,45	11,53	11,88
19	13,18	2,78	27,43	768,63	23,03	4.123	445,22	53,24	967,94	54,06	1.525	332,87	133,93	48,49	3,34	2,5	10,92	2.497	16,87	3,6	0,59	60,15	64,05
20	1,76	1,17	21,33	190,71	18,78	2.453	242	26,49	210,95	8,82	843,17	62,06	7,24	3,85	1,3	1,43	2,14	1.217	12,76	1,25	2,88	52,34	22,95
21	0,98	0,99	31,83	371,07	6,98	859,08	131,11	73,72	362,3	7,68	98,63	123,52	0,3	1,59	1,12	1,51	1,18	701,51	4,71	1,14	0,21	13,22	8,09
22	22,26	0,99	13,77	95,72	5,95	1.695	273,64	136,4	334,81	6,42	178,54	259,15	9,84	9,4	0,94	1,16	10,39	1.359					

ANEXO 5- TABELAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DAS JOGADORAS - TERÇA- FEIRA

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	
1	AMOSTRA	Quant (g)	KCAL	PTN _g	PTN(%)	CHO _g	CHO(%)	LIP _g	LIP(%)	FIBRA _g	SÓDIO mEq	m.kam A(m.kam D(m.kam B1(m.kam B2(m.kam B3(m.kam B9(m.FERRO mót	ázzia(m)gnozis (Hcucar tat)torral(r)nutraturd	ALÇCIO m									
2	JOGADORA 01	734	928,66	51,43	22,36	139,38	60,59	17,43	17,05	14,26	800,77	70,72	3,72	1	8,08	331,77	14,1	1.288	187,36	1,68	202,8	9,34	230,49
3	JOGADORA 02	850	1.760	70,74	16,22	269,56	61,82	42,55	21,96	2,64	720,65	71,68	4,03	0,63	9,95	73,11	8,6	1.247	95,77	13,95	183,1	2,69	341,73
4	JOGADORA 03	1.503	1.886	70,84	14,96	251,88	53,2	67	31,84	11,76	2.228	211,04	1,97	1,28	12,92	157,4	13,84	2.105	196,91	9,2	325,69	13,14	518,66
5	JOGADORA 04	1.662	1.972	119,97	24,35	246,12	49,95	56,27	25,7	16,88	2.953	390,18	1,62	1,25	35,56	320,93	10,74	2.444	264,91	90,63	257,48	14,57	763,35
6	JOGADORA 05	689	918,2	50,39	22,17	145,05	63,81	14,17	14,03	3,76	398,91	85,09	0,85	0,46	16,15	152,15	4,71	788,45	72,96	4,23	289,95	3,2	77,7
7	JOGADORA 06	1.407	2.117	65,86	12,24	342,12	63,85	56,93	23,91	9,16	1.702	699,05	7,27	1,91	23,59	181,42	10,43	2.334	187,26	87,63	192,5	6,2	951,81
8	JOGADORA 07	1.330	1.623	78,69	19,46	156,89	38,79	75,05	41,75	6,93	1.908	272,54	1,47	1,33	17,76	185,72	15,56	1.907	180,38	20,71	195,48	10,22	344,34
9	JOGADORA 08	1.002	1.304	51,93	15,63	193,39	58,31	38,43	26,07	15	1.729	387,17	0,21	1,49	21,1	181,51	10	1.520	137,65	31,74	176,18	7,92	354,21
10	JOGADORA 09	1.251	1.961,74	91,85	18,91	304,06	62,61	39,89	18,48	13,5	1.593	140,07	2,31	2,26	18,2	619,03	14,85	1.286	219,45	6,92	242,39	8,12	297,59
11	JOGADORA 10	1.070	1.887	147,42	31,87	172,56	37,31	63,34	20,81	5,94	1.447	39,62	1,5	1,16	52,23	51,4	11,38	1.653	170,08	29,55	481,63	12,8	320,14
12	JOGADORA 11	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
13	JOGADORA 12	810	1.093	26,48	9,6	193,2	70,4	24,3	19,9	51,51	175,43	598,57	2,11	0,19	1,09	52,27	24,2	527,65	36,59	84,02	211,77	2,22	216,63
14	JOGADORA 13	585	869	56,58	26,7	93,22	44	27,61	29,3	4,36	296,92	61,6	1,3	0,14	8,94	15,75	5,13	758,35	60,31	7,96	7,96	3,57	174,9
15	JOGADORA 14	1.110	1.375	62,96	17,3	180,81	49,8	53,08	32,9	16,68	1.972,00	74,24	2,1	0,62	9,37	139,53	9,83	1.842,00	160,35	53,92	134,59	4,83	578,5 m
16	JOGADORA 15	1.353	1.758	59,59	12,1	217,03	48,9	76,91	39	7,5	2.560	502,89	4,04	1,07	9,12	228,23	8,69	1.225,00	108,05	72,62	483,39	14,82	786,59
17	JOGADORA 16	2.476	4.043	239,54	23,9	424,39	42,4	150,2	33,7	33,69	2.977,00	226,57	1,3	1,82	54,2	321,79	28,77	4.562,00	479,55	50,72	781,72	28,21	579,15
18	JOGADORA 17	822	1.726	87,13	20,3	266,72	62,3	33,07	17,4	8,64	573,75	147,94	0,92	0,53	27,63	152,3	6,07	1.030,00	128,04	3,29	236,19	11,05	217,57
19	JOGADORA 18	2.055	4.287	137,27	12,8	421,84	39,4	227,69	47,8	29,56	7.275,00	849,9	3,05	2,53	24,06	469,94	22,16	3.414,00	382,47	25,85	958,1	64,33	1.289,65
20	JOGADORA 19	4.336	2.716	172,98	25,5	257,37	37,9	110,78	36,7	19,96	2.215	276,74	13,54	2,01	49,01	459,96	14,07	2.727,00	465,96	40,12	394,65	34,38	599,38
21	JOGADORA 20	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
22	JOGADORA 21	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
23	JOGADORA 22	2.914	2.887	81,2	11,1	385,16	52,4	119,15	36,5	42,39	1.180,00	108,01	0,23	1,29	11,65	328,91	18,93	3.176,74	330,78	60,44	229,88	8,93	539,11
24	MÉDIA	1471,53	1953,24	90,34	18,81	245,30	52,51	68,10	28,67	16,21	1785,86	294,25	3,00	1,20	19,80	237,98	13,22	1886,06	198,78	37,12	315,08	13,71	481,94
25	DESVIO	926,76	952,54	52,15	6,07	95,67	10,45	52,63	9,33	13,41	1612,06	239,50	3,22	1,70	13,95	163,70	6,66	1033,78	113,23	30,47	227,60	14,78	305,84
26	MÍNIMO	4336	4287	239,54	31,87	424,39	70,4	227,69	47,8	51,51	7275	849,9	13,54	2,53	52,23	619,03	28,77	4562	479,55	90,63	958,1	64,33	1.289,65
27	MÍNIMO	585	869	26,48	9,6	93,22	37,31	14,17	14,03	2,64	175,43	39,62	0,21	0,14	1,09	15,75	4,71	527,65	36,59	1,68	7,96	2,22	77,7

M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	
1	am D(m.kam B1(m.kam B2(m.kam B3(m.FERRO mót	ázzia(m)gnozis (Hcucar tat)torral(r)nutraturd	ALÇCIO m																				
2	3,72	1	8,08	331,77	14,1	1.288	187,36	1,68	202,8	9,34	230,49	98,23	3,33	6,28	0,35	0,51	1,55	495,88	5,48	2,3	0,07	2,96	3,77
3	4,03	0,63	9,95	73,11	8,6	1.247	95,77	13,95	183,1	2,69	341,73	83,48	0,65	1,85	1,14	0,75	7,07	739,62	13,78	0,71	1,72	17,14	17,22
4	1,97	1,28	12,92	157,4	13,84	2.105	196,91	9,2	325,69	13,14	518,66	85,19	20,01	18,75	1,35	2,05	4,66	857,83	11,98	2,02	0,73	25,02	20,49
5	1,62	1,25	35,56	320,93	10,74	2.444	264,91	90,63	257,48	14,57	763,35	132,94	107,82	5,24	1,48	2,05	2,99	1.778	10,38	2,69	5,16	18,85	18,35
6	0,85	0,46	16,15	152,15	4,71	788,45	72,96	4,23	289,95	3,2	77,7	64,96	21,76	2,07	0,63	0,89	1,25	426,71	3,64	0,65	0,21	3,97	4,79
7	7,27	1,91	23,59	181,42	10,43	2.334	187,26	87,63	192,5	6,2	951,81	99,78	40,32	8,64	2,93	2,48	3,93	1.018	9,43	1,01	1,49	27,1	14,93
8	1,47	1,33	17,76	185,72	15,56	1.907	180,38	20,71	195,48	10,22	344,34	109,01	9,664	9,21	1,31	1	6,25	833,96	15,39	1,55	5,31	24,52	29,02
9	0,21	1,49	21,1	181,51	10	1.520	137,65	31,74	176,18	7,92	384,21	79,67	193,58	13,92	1,03	1,08	0,55	550,79	3,41	1,25	0,49	12,74	12,26
10	2,31	2,26	18,2	619,03	14,85	1.286	219,45	6,92	242,39	8,12	297,59	229,04	1,85	12,41	1,48	1,26	5,04	889,87	9,2	2,6	0,2	13,36	11,27
11	1,5	1,16	52,23	51,4	11,38	1.653	170,08	29,55	481,63	12,8	320,14	139,62	1,09	4,42	1,09	2,56	3,46	1.278	10,63	1,08	4,1	19,51	20,34
12	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
13	2,11	0,19	1,09	52,27	24,2	527,65	36,59	84,02	211,77	2,22	216,63	26,81	21,52	0,77	0,82	0,13	1,18	270,64	2,14	0,62	0,19	5,81	4,34
14	1,3	0,14	8,94	15,75	5,13	758,35	60,31	7,96	7,96	3,57	174,9	33,34	0,02	1,69	0,44	0,48	3,45	532,23	10,23	0,85	0,92	11,31	9,31
15	2,1	0,62	9,37	139,53	9,83	1.842,00	160,35	53,92	124,59	4,83	578,59	88,28	110,61	6,36	0,94	1,25	3,81	721	8,91	1,22	0,37	20,85	12,62
16	4,04	1,07	9,12	228,23	8,69	1.225,00	108,05	72,62	483,39	14,82	758,59	86,24	8,33	21,15	1,71	0,72	2,97	821,91	5,64	0,89	1,53	31,56	20,38
17	1,3	1,82	54,2	321,79	28,77	4.562,00	479,55	50,72	781,72	28,21	579,15	182,04	219,78	18,05	1,9	4,44	10,76	2.032,00	20,78	3,24	2,08	51,21	56,06
18	0,92	0,53	27,63	152,3	6,07	1.030,00	128,04	3,29	236,19	11,05	317,57	90,7	4,44	9,75	0,64	1,48	2	815,14	4,96	0,71	0,27	9,56	9,36
19	3,05	2,53	24,06	469,94	22,16	3.414,00	382,47	25,85	958,1	64,33	1.289,65	203,73	85,64	68,73	3,29	2,12	5,69	1.952,00	15,73	3,24	2,79	66,19	78,09
20	12,54	2,01	49,01	459,96	14,07	2.727,00	465,96	40,12	394,65	34,38	599,38	238,05	2,54	27,28	1,59	2,32	6,74	1.929,00	11,76	3,79	2,06	23,89	43
21	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
22	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
23	0,23	1,29	11,65	328,91	18,93	3.176,74	330,78	60,44	229,88	8,93	539,11	96,85	14,58	2,85	0,84	0,56	0,4	1.166,00	9,95	5,99	2,35	82,11	16,54
24	3,00	1,20	19,80	237,98	13,22	1886,06	198,78	37,12	315,08	13,71	481,94	111,48	551,68	12,98	1,31	1,45	3,99	1027,09	10,62	1,92	1,69	24,61	21,17
25	3,22	0,70	13,95	163,70	6,66	1033,78	113,23	30,47	227,60	14,78	305,84	62,12	2207,52	16,11	0,76	1,05	2,64	555,64	6,23	1,41	1,65	20,88	18,95
26	12,54	2,53	52,23	619,03	28,77	4562	479,55	90,63	958,1	64,33	1.289,65	238,05	96,64	68,73	3,29	4,44	10,76	2.032	30,78	5,99	5,31	82,11	78,09
27	0,21	0,14	1,09	15,75	4,71	527,65	36,59	1,68	7,96														

ANEXO 6- TABULAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DAS JOGADORAS -
QUINTA-FEIRA

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	
1	AMOSTRA	Quant. g	KCAL	PTN g	PTN (%)	CHO g	CHO (%)	LIP g	LIP (%)	FIBRA g	SODIO mEq	Am.B1 (mEq)	Am.B2 (mEq)	Am.B3 (mEq)	Am.B9 (mEq)	FERRÔ (mg)	Atôz (mg)	Áz (mg)	Ca (mg)	Ca (mg)	Ca (mg)	Ca (mg)	
2	JOGADORA 01	250	682,17	21,82	12,88	62	36,59	38,05	50,83	2,72	2.170	14,47	0,35	0,57	7,13	185,5	4,72	309,88	41,4	14,53	58,98	5,56	176,04
3	JOGADORA 02	1.525,00	1.688	177,1	43,4	154,17	37,78	34,12	18,82	7,35	2.086	315	9,48	1,51	20,58	163,48	11,15	2.789	424,36	32,65	821,24	7,45	455,17
4	JOGADORA 03	1.548,00	2.897	112,33	16,71	336,68	50,07	99,29	33,22	20,58	2.315	336,01	2,24	2,5	29,59	570,78	22,77	2.560	263,75	35,49	574,26	23,03	506
5	JOGADORA 04	538	894,08	20,93	9,3	123,39	54,83	35,87	35,87	3,29	1.262	110,69	1,92	0,38	3,63	42,95	1,65	684,95	58,13	96,66	77,89	3,75	359,79
6	JOGADORA 05	825	1.612	103,96	26,14	131,94	33,17	71,94	40,69	2,27	964,05	312,05	1,75	0,49	29,9	85,75	6,55	1.082	102,03	2,6	540,31	17,34	237,58
7	JOGADORA 06	1.142,00	1.272	40,98	12,66	158,01	48,8	55,46	38,54	7,96	2.372	491,27	4,07	0,99	9,53	120,87	7,34	1.505	129,65	16,96	385,18	7,88	600,53
8	JOGADORA 07	1.047,00	1.523	55,69	14,53	204,73	53,41	54,62	32,06	12,08	2.083	287,7	0	1,25	15,37	146,89	9,87	1.657	154,26	0,09	296,14	18,28	244,46
9	JOGADORA 08	445	660,43	14,7	8,88	111,21	67,19	17,61	23,93	6,41	605,64	75,59	0	0,26	1,3	72,35	6,33	441,7	52,15	0,32	165,96	8,02	158,48
10	JOGADORA 09	906,5	1.877,00	51,22	12,71	244,49	60,68	47,64	26,61	16,75	1.793	261,12	0,19	1,64	20,81	271,91	12,8	1.794	196,42	22,87	130,06	16,63	272,12
11	JOGADORA 10	670	962,32	75,46	31,74	110,39	46,44	23,06	21,82	5,46	1.335	164,03	2,46	0,97	16,12	79,99	6,61	1.388	191	1,36	210,54	8,5	182,07
12	JOGADORA 11	900	1.133	44,02	15,1	178,41	61,3	30,4	23,5	5,82	986,53	329,72	0,46	1,01	11,02	124,73	8,01	1.144,00	129,45	7,37	86,25	5,46	170,05
13	JOGADORA 12	1.110	1.613	82,2	20,7	142,05	35,8	76,82	43,5	8,86	294,5	155,09	2,34	0,46	25,48	32,1	5,57	1.172	144,53	40,91	243,22	9,23	312,36
14	JOGADORA 13	950	1.340	57,79	16,9	156,79	45,7	56,98	37,4	12,4	429,7	144,41	1,91	0,53	7,02	97,2	7,14	1.651,00	126,8	15,74	387,01	4,03	272,23
15	JOGADORA 14	2.012	1.759	86,05	21,8	183,47	46,5	55,54	31,7	10,28	3.239,00	103,75	0,82	0,56	16,61	207,9	10,07	1.366,00	133,79	4,48	219,91	3,1	723,38
16	JOGADORA 15	2.830	2.499	114,89	22,6	266,78	52,5	56,21	24,9	16,81	2.642,00	1.946,00	0,77	1,49	42,71	388,48	10,97	2.290,00	282,42	18,15	394,61	14,16	883,63
17	JOGADORA 16	930	1.690	65,96	15,6	294,66	69,9	27,16	14,5	9,35	632,52	***	0,26	0,79	32,19	576,72	14,14	1.268,00	132,17	13,95	690,96	9	210,48
18	JOGADORA 18	900	1.467	63,59	17,8	136,74	37,8	71,88	44,7	12,01	1.436,00	346,86	0,58	0,28	6,65	152,11	7,12	989,51	103,56	0,97	780,57	28,23	883,63
19	JOGADORA 19	4.000	1.490	51,6	13,8	259,65	69,2	28,21	17	7,18	701,02	102,52	1,42	0,35	16,92	87,93	7,52	1.280,00	141,61	162,73	341,08	5,98	306,49
20	JOGADORA 20	900	1.133	44,02	15,1	178,41	61,3	30,4	23,5	5,82	986,53	329,72	0,46	1,01	11,02	124,73	8,01	1.144,00	129,45	7,37	86,25	5,46	170,05
21	JOGADORA 21	2.640	1.738	51,95	12	232,12	53,6	66,15	34,4	13,39	1.286,46	232,98	1,59	1,32	11,45	341,06	8,7	1.078,04	124,8	33,57	254,09	16,47	272,25
22	JOGADORA 22	2.640	1.738	51,95	12	232,12	53,6	66,15	34,4	13,39	1.286,46	232,98	1,59	1,32	11,45	341,06	8,7	1.078,04	124,8	33,57	254,09	16,47	272,25
23	MEDIA	1314,13	1488,26	67,99	18,16	182,51	50,59	49,35	31,25	9,89	1863,77	1002,25	1,86	0,91	17,05	206,48	8,96	1404,39	154,33	27,44	350,42	11,16	343,78
24	DESVIO P	929,50	521,29	29,09	8,39	71,76	11,44	21,46	10,06	5,01	880,22	293,46	2,33	0,59	10,98	162,59	4,72	662,05	90,12	39,80	233,97	7,07	202,75
25	MÁXIMO	4000	2697	177,1	43,4	336,68	69,9	99,29	33,22	20,58	3.239	1263,7	9,48	2,5	42,71	576,72	22,77	2.789	424,36	162,73	821,24	28,23	883,63
26	MÍNIMO	250	660,43	14,7	8,88	62	32,17	17,61	14,5	2,27	294,5	14,47	0	0,26	1,3	42,95	1,65	309,88	41,4	0,09	58,98	2,1	158,48
27																							

M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	
1	Am.D (mEq)	Am.E (mEq)	Am.B2 (mEq)	Am.B3 (mEq)	Am.B9 (mEq)	FERRÔ (mg)	Atôz (mg)	Áz (mg)	Ca (mg)	Ca (mg)	Ca (mg)	Ca (mg)	Ca (mg)										
2	0,35	0,57	7,13	185,5	4,72	309,88	41,4	14,53	58,98	5,56	176,04	26,08	3	0,55	0,47	0,26	0,88	173,26	2,23	0,38	1,63	13,3	15,56
3	9,48	1,51	20,58	163,48	11,15	2.789	424,36	32,65	821,24	7,45	455,17	416,08	11,6	8,21	1,87	1,93	16,57	2.266	7,49	1,03	0,15	10,83	8,95
4	2,24	2,5	29,59	570,78	22,77	2.560	263,75	35,49	574,26	23,03	506	202,44	21,54	17,64	2,1	2,09	5,96	1.144	15,99	2,78	2,82	33,57	30,28
5	1,92	0,38	3,63	42,95	1,65	684,95	58,13	96,66	77,89	3,75	359,79	22,81	56,89	2,23	0,69	0,31	2,01	414,29	2,72	0,25	1,51	13,75	15,52
6	1,75	0,49	29,9	85,75	6,55	1.082	102,03	2,6	540,31	17,34	237,58	105,33	7,85	3,38	1,06	1,46	1,61	811,96	7,84	0,53	1,74	22,26	24,82
7	4,07	0,99	9,53	120,87	7,34	1.505	129,65	16,96	385,18	7,88	600,53	80,93	16,86	4,16	1,69	1,44	2,19	621,39	3,98	0,69	1,03	23,27	16,87
8	0	1,25	15,37	146,89	9,87	1.657	154,26	0,09	296,14	18,28	244,46	78,73	117,68	21,09	0,95	1,58	0,67	528,66	5,9	1,58	2,62	12,06	18,52
9	0	0,26	1,3	72,35	6,33	441,7	52,15	0,32	165,96	8,02	158,48	18,08	78,47	11,54	0,24	0,18	0,39	175,22	1,66	0,74	0,01	3,17	4,51
10	0,19	1,64	20,81	271,91	12,8	1.794	196,42	22,87	130,06	16,63	272,12	92,8	90,7	10,75	1,16	1,59	0,45	731,48	5,32	1,7	0,23	11,77	14,16
11	2,46	0,97	16,12	79,99	6,61	1.388	191	1,36	210,54	8,5	182,07	164,3	12,22	9,32	0,77	1,37	5,4	882,1	3,3	1,01	0,03	4,69	6,71
12																							
13	0,46	1,01	11,02	124,73	8,01	1.144,00	129,45	7,37	86,25	5,46	170,05	33	23,8	2,27	1,31	1,19	0,44	490,92	4,66	0,71	0,38	12,65	8,75
14	2,34	0,46	25,48	32,1	5,57	1.172	144,53	40,91	243,22	9,23	312,36	62,39	93,11	3,48	0,75	1,55	2,31	746,79	6,38	1,13	0,35	29,16	29,51
15	1,91	0,53	7,02	97,2	7,14	1.651,00	126,8	15,74	387,01	4,03	272,23	64,42	142,62	1,33	0,78	1,04	5,38	629,9	11,0	10,35	2,9	20	23,7
16	0,83	0,56	16,61	207,9	10,07	1.366,00	133,79	4,48	219,91	3,1	723,38	71,85	43,35	1,04	1,08	1,26	5,12	724,58	12,78	0,34	1,64	25,04	13,3
17	0,77	1,49	42,71	388,48	10,97	2.290,00	282,42	18,15	394,61	14,16	883,63	139,25	81,17	16,36	2,07	3,08	3,28	1.424,00	8,19	1,76	0,78	20,74	15,11
18	0,26	0,79	32,19	576,72	14,14	1.268,00	132,17	13,95	690,96	9	210,48	94,17	59,18	13,49	5,97	2,12	136,25	1.164,00	10,72	1,2	0,35	7,08	6,3
19	0,58	0,28	6,65	152,11	7,12	989,51	103,56	0,97	780,57	28,23	188,65	77,71	0,54	34,51	1,1	0,62	1,96	629,75	7,3	1,83	0,03	15,93	21,42
20	1,42	0,35	16,92	87,93	7,52	1.280,00	141,61	162,73	341,08	5,98	306,49	44,31	80,15	1,48	0,84	0,87	1,12	580,05	4,54	1,04	1,78	9,23	8,65
21																							
22																							
23	1,59	1,32	11,45	341,06	8,7	1.078,04	124,8	33,57	254,09	16,47	272,25	109,36	100	17,22	1,18	0,62	2,05	574,39	7,42	1,74	1,87	20,17	22,25
24	1,86	0,91	17,05	206,48	8,96	1404,39	154,33	27,44	350,42	11,16	343,78	100,74	55,41	4,44	1,37	1,29	10,21	774,89	6,99	1,62	1,15	16,25	16,20
25	2,33	0,59	10,98	162,59	4,72	662,05	90,12	39,80	233,97	7,07	202,75	89,88	44,32	4,13	1,22	0,73	30,75	476,33	3,87	2,21	0,99	8,21	7,94
26	9,48	2,5	42,71	576,72	22,77	2.789																	

ANEXO 7- TABULAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DAS JOGADORAS - SÁBADO

AMOSTRA	Quant (g)	KCAL	PTN g	PTN (%)	CHO g	CHO (%)	LIP g	LIP (%)	FIBRA g	SÓDIO mg	tam A (mc)	tam D (mc)	tam B1 (m)
JOGADORA 01	663	1.084	62,81	23,33	143,23	53,21	28,06	23,46	7,74	1.505	342,98	7,45	1,01
JOGADORA 02	1.553	2.923	133,83	18,44	470,78	64,85	53,93	16,71	32,67	1.254	170,24	6,1	2,04
JOGADORA 03	764	1.431	64,6	18,02	173,98	48,52	53,34	33,47	7,83	2.240	35,18	1,77	0,96
JOGADORA 04	810	1.657	62,57	15,06	213,29	51,33	62,09	33,62	9,25	2.217	1.113	5,1	2,42
JOGADORA 05	800	1.832	114,76	25,36	118,97	26,29	97,25	48,35	7,6	1.670	255,03	0	1,06
JOGADORA 06	1.685	2.544	96,65	15,23	242,02	38,14	131,49	46,63	10,07	3.335	287,65	4,54	2,22
JOGADORA 07	1.564	2.436	48,85	7,97	458,7	74,87	46,72	17,16	27,65	1.791	223,72	0,16	2,31
JOGADORA 08	610	760,28	41,79	22,25	94,38	50,24	22,97	27,51	7,04	599,28	151,2	1,37	0,85
JOGADORA 09	916,5	1.072,00	32,9	12,31	162,25	60,7	32,06	26,99	4,55	1.704	1.256	0,58	0,96
JOGADORA 10	982	1.959	110,92	22,93	124,6	25,76	110,27	51,3	4,3	8.032	7,22	0,26	0,56
JOGADORA 11	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
JOGADORA 12	1.545	608	24,64	16,4	77,53	51,6	21,39	32	5,02	511,63	272,89	1,93	0,32
JOGADORA 13	935	1.085	34,97	12,9	173,23	63,7	28,39	23,5	9,21	595,65	0	0,22	0,81
JOGADORA 14	590	1.000	76	29,8	94,11	37,1	37,23	33,1	9,39	1.448,00	138,62	0,36	0,75
JOGADORA 15	380	328	3,05	3,6	80	95,1	0,48	1,3	1,49	7,33	21,89	0	0,21
JOGADORA 16	1.245	2.231	183,89	33,6	176,04	32,2	83,28	34,2	17,41	1.922,00	96,91	1,23	3,51
JOGADORA 17	1.362	1.271	53,15	16,6	183,6	57,5	36,73	25,9	7,23	1.585,00	295,87	0,26	0,49
JOGADORA 18	1.205	2.340	91,42	15,5	238	40,4	115,38	44,1	17,2	1.791,00	430,46	2,97	1,27
JOGADORA 19	1.361	3.225	77,71	9,6	608,29	75,2	54,5	15,2	21,76	1.305,00	128,84	8,98	1,62
JOGADORA 20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
JOGADORA 21	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
JOGADORA 22	1.875	1.114	46,34	16,7	140,45	50,5	40,53	32,8	13,47	3.241,00	165,5	0	0,57
MÉDIA	1097,13	1626,33	71,60	17,66	209,13	52,48	55,58	29,86	11,32	1934,42	283,85	2,34	1,26
DESVIO P	428,27	814,79	43,01	7,35	145,91	17,69	35,90	12,54	8,38	1698,07	339,48	2,87	0,87
MÁXIMO	1875	3225	183,89	33,6	608,29	95,1	131,49	51,3	32,67	8032	1256	8,98	3,51

tam B3 (m)	tam B9 (mc)	FERRO mg	potássio (mg)	magnésio (mg)	Açúcar total	colesterol (m)	insaturado	CÁLCIO mg	elenio (mc)	tam C (mg)	tam E (mg)	tam B2 (m)	tam B6 (m)
12,85	147,04	14,42	905,96	153,87	23,65	406	9,99	226,85	124,64	11,41	8,16	0,54	0,72
17,37	197,25	9,11	3.199	362,48	45,27	327,4	12,59	807,35	266,05	166,26	5,49	1,18	1,62
13,44	165,02	9,05	1.595	170,53	21,63	152,24	20,26	270,68	109,95	17,12	4,84	0,69	1,12
17,24	98,72	17,38	1.317	157,51	8,03	304,85	13,83	472,01	68,37	71,04	18,47	2,81	3,05
19,92	161,29	16,35	2.315	183,3	3,7	375,33	14,21	208,05	69,2	17,16	7,65	1,31	2,16
25,32	342	18,36	2.311	187,02	50,87	329,23	18,61	580,78	134,76	22,57	17,48	1,86	1,49
18,88	293,83	15,12	2.083	178,8	65,2	211,73	13,2	531,4	92,09	125,5	14,9	1,17	0,89
7,78	362,17	8,35	855,38	94,12	7,38	423,1	5,55	123,79	102,11	39,56	3,16	0,9	0,57
8,54	61,2	8,18	696,97	70,44	0,55	383,01	5,63	306,02	45,52	10,94	8,73	0,7	0,55
4,04	25,27	11,44	602,64	83,82	33,05	378,58	16,28	179,44	34,61	0,78	3,88	0,49	0,14
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2,65	100,62	2,97	861,3	73,59	15,76	587,29	2,78	131,45	44,84	59,73	2,01	0,79	0,62
8,69	315,48	6,58	1.020,00	93,95	32,5	41,5	6,47	71,92	72,6	47,77	1,58	0,48	0,72
22,86	130,36	6,08	1.014,00	109,99	24,43	180,84	9,08	450,6	67,91	55,79	3,94	0,71	1,02
0,93	1,6	1,46	152,8	32,99	32,67	0	0,13	29,92	0,08	94,28	0,8	0,13	0,29
46,31	411,91	16,68	2.795,00	287,56	11,77	451,8	12,25	534,81	234,5	2,28	4	1,89	2,7
14,68	62,89	6,47	631,18	66,74	86,23	183,58	8,95	216,22	47,47	11,92	10,36	0,53	0,68
21,32	211,45	12,43	1.724,00	255,31	132,44	663,07	30,65	435,13	113,56	0,5	30,45	2,25	1,92
8,33	172,25	6,4	1.013,00	148,62	99,13	174,01	12,51	493,44	133,38	81,96	7,07	0,79	0,65
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
12,39	144,57	4,99	1.121,02	120,26	1,87	178,85	12,99	196,15	45,91	30,75	15,28	0,66	1,02
14,92	189,07	10,10	1379,64	153,18	36,64	317,27	11,89	318,40	95,13	45,65	8,86	1,05	1,07
10,28	112,31	5,11	819,44	83,62	36,17	163,91	6,87	206,24	65,90	45,60	7,51	0,69	0,73
46,31	411,91	18,36	3199	362,48	132,44	663,07	30,65	807,35	266,05	166,26	30,45	2,81	3,05
0,93	25,27	1,46	152,8	32,99	0,55	0	0,13	29,92	0,08	0,5	0,8	0,13	0,14

tam B12(m)	sforo (P) (m)	Zinco(mg)	anganes (m)	DURAS TRA	RAS SATUR	oinsaturada
3,25	522,16	6,32	1,39	4,41	5,21	9,79
10,87	1.643	5,14	0,43	3,05	14,34	17,09
4,44	762,51	5,93	1,28	0,98	13,47	15,27
3,97	673,33	13,78	1,53	6,82	18,69	23,92
9,54	1.044	22,12	1,1	0,39	36,78	34,97
7,03	1.094	17,39	1,95	6,7	52,05	48,35
1,28	695,51	5,69	1,79	2,91	10,43	12,78
2,2	465,16	6,04	1,24	0,36	6,4	7,57
1,62	403,85	3,99	1,63	0	6,44	11,27
0,11	476,22	30,14	0,63	0,19	44,03	37,33
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
1,56	355,25	2,75	0,61	0,23	8,3	7,2
1,21	356,29	5,44	1,37	0,36	4,51	6,46
1,57	795,2	5,17	0,86	0,33	13,12	12,2
0	16	0,23	0,06	0	0,09	0,07
3,39	1.570,00	15,23	2,07	1,12	28,61	32,08
0,73	517,02	2,79	0,85	0,03	10,45	10,55
2,89	1.208,00	9,28	0,75	9,37	31,18	36,44
4,52	859,44	3,26	0,72	0,12	15,52	11,62
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
1,56	508,78	5,61	1,27	0,03	9,76	14,21
3,25	735,04	8,75	1,13	1,97	17,34	18,38
3,01	421,18	7,65	0,54	2,84	14,42	13,18
10,87	1643	30,14	2,07	9,37	52,05	48,35
0	16	0,23	0,06	0	0,09	0,07

ANEXO 8- TABULAÇÃO DOS QUESTIONÁRIOS DE IMAGEM CORPORAL - QUESTIONÁRIO EAT-26

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	
1	AMOSTRA	QUESTÃO 1	QUESTÃO 2	QUESTÃO 3	QUESTÃO 4	QUESTÃO 5	QUESTÃO 6	QUESTÃO 7	QUESTÃO 8	QUESTÃO 9	QUESTÃO 10	QUESTÃO 11	QUESTÃO 12	QUESTÃO 13	QUESTÃO 14	QUESTÃO 15	QUESTÃO 16	QUESTÃO 17	
2	JOGADORA 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3	JOGADORA 2	2	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	
4	JOGADORA 3	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	
5	JOGADORA 4	2	2	0	0	3	0	0	0	3	0	2	3	2	0	0	0	2	
6	JOGADORA 5	2	0	2	0	1	1	1	0	1	0	1	2	0	0	0	0	0	
7	JOGADORA 6	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	1	1	0	0	0	0	0	
8	JOGADORA 7	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	
9	JOGADORA 8	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
10	JOGADORA 9	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
11	JOGADORA 10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
12	JOGADORA 11	2	1	2	0	2	2	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	
13	JOGADORA 12	1	1	2	1	1	0	1	2	1	2	1	1	2	0	0	0	2	
14	JOGADORA 13	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	
15	JOGADORA 14	2	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	1	1	0	0	0	0	
16	JOGADORA 15	0	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	
17	JOGADORA 16	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
18	JOGADORA 17	0	0	0	2	0	0	1	0	3	0	1	1	0	0	0	0	0	
19	JOGADORA 18	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	0	0	0	
20	JOGADORA 19	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	
21	JOGADORA 20	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	
22	JOGADORA 21	1	2	0	0	3	2	3	2	1	0	1	1	3	0	0	0	0	
23	JOGADORA 22	0	0	1	1	0	0	2	0	3	0	1	3	1	0	0	0	2	
24	MÉDIA																		
25	DESV. PADRÃO																		
26				CLASSIFICAÇÃO				CLASSIFICAÇÃO DE TRANSTORNO ALIMENTAR											
27				3- SEMPRE				0-0-20 NÃO APRESENTA TRANSTORNO											
28				2- MUITAS VEZES				1-21-78 APRESENTA TRANSTORNO											
29				1- FREQUENTEMENTE															
30				POUCAS VEZES, OU SE NUNCA, NUNCA															
31																			

Ativar o Windows

Anexo 9 - Tabulação do questionário de imagem corporal das jogadoras-BITE

1	AMOSTRA	QUESTÃO 1	QUESTÃO 2	QUESTÃO 3	QUESTÃO 4	QUESTÃO 5	QUESTÃO 6	QUESTÃO 7	QUESTÃO 8	QUESTÃO 9	QUESTÃO 10	QUESTÃO 11	QUESTÃO 12	QUESTÃO 13	QUESTÃO 14	
2	JOGADORA 1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	
3	JOGADORA 2	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	
4	JOGADORA 3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	
5	JOGADORA 4	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	
6	JOGADORA 5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	
7	JOGADORA 6	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	
8	JOGADORA 7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	
9	JOGADORA 8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	
10	JOGADORA 9	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
11	JOGADORA 10	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	
12	JOGADORA 11	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
13	JOGADORA 12	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	
14	JOGADORA 13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
15	JOGADORA 14	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
16	JOGADORA 15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
17	JOGADORA 16	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	1	1	0	1	
18	JOGADORA 17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	
19	JOGADORA 18	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	
20	JOGADORA 19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
21	JOGADORA 20	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	
22	JOGADORA 21	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	
23	JOGADORA 22	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	
24	MÉDIA															
25	DESVIO.PADRÃO															
26		CLASSIFICAÇÃO					CLASSIFICAÇÃO PARA PRESENÇA DE COMPULSÃO ALIMENTAR									
27		0- NÃO					0= 0-19- NÃO APRESENTA COMPULSÃO									
28		1-SIM					1= MAIOR OU IGUAL A 20 - APRESENTA COMPULSÃO ALIMENTAR									

Anexo 10- Tabulação do Questionário de imagem corporal das jogadoras - BSQ

JOGADORA	PREOCUPAÇÃO COM A FORMA FÍSICA	PENSAMENTO EM FALAR DETALHES	OCCORRÊNCIA SOBRE TANCIVAS	MEDO DE FALAR BORDO	PREOCUPAÇÃO COM A FIRMESZA DA PELE	ENTRISTECIMENTO DE SENTIR O CORPO SENTIR-SE MAL A PUNTO DE CHORAR FREQUENTEMENTE	IMPULSO DE ESTAR COM PESSOAS MALAS
JOGADORA	3	1	1	1	2	1	1
JOGADORA	3	4	5	6	5	1	1
JOGADORA	2	3	2	4	3	2	1
JOGADORA	6	6	6	6	4	1	1
JOGADORA	6	6	5	6	5	3	1
JOGADORA	3	4	2	6	6	3	2
JOGADORA	3	3	2	4	4	2	1
JOGADORA	1	1	1	1	1	1	1
JOGADORA	6	4	1	1	2	1	2
JOGADORA	4	3	1	3	2	2	3
JOGADORA	2	1	1	2	1	2	1
JOGADORA	3	4	5	6	5	6	4
JOGADORA	2	3	1	2	3	3	1
JOGADORA	3	4	1	5	3	3	1
JOGADORA	3	3	3	4	2	2	1
JOGADORA	6	6	1	3	2	1	1
JOGADORA	3	6	3	6	3	3	2
JOGADORA	6	1	1	2	3	1	3
JOGADORA	3	4	3	4	3	4	1
JOGADORA	3	3	2	4	3	2	1
JOGADORA	4	6	1	5	2	3	1
JOGADORA	4	6	1	6	2	6	1
JOGADORA	4	6	1	6	2	6	2
	Classificação	Classificação Resultado BSQ			Classificação		
	1- Nunca	Abaixo de 110 - Ausência de Insatisfação			0 - Ausência de Insatisfação		
	2- Raramente	Entre 111 e 138 - Insatisfação Leve			1 - Insatisfação Leve		
	3- Às vezes	Entre 139 e 167 - Insatisfação Moderada			2 - Insatisfação Moderada		
	4- Frequentemente	Igual ou Acima de 168 - Grave Insatisfação Corporal			3 - Grave Insatisfação Corporal		
	5- Muito Frequentemente						
	6- Sempre						

Anexo 11- tabulação do questionário de imagem corporal das jogadoras - Escala de silhuetas.

AMOSTRA	PICR	PICI	PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO
JOGADORA 01	2	3	-1	2
JOGADORA 02	6	4	2	1
JOGADORA 03	2	2	0	0
JOGADORA 04	6	4	2	1
JOGADORA 05	5	4	1	1
JOGADORA 06	5	3	2	1
JOGADORA 07	4	4	0	0
JOGADORA 08	6	5	1	1
JOGADORA 09	1	4	-3	2
JOGADORA 10	3	4	-1	2
JOGADORA 11	3	2	1	1
JOGADORA 12	4	3	1	1
JOGADORA 13	3	2	1	1
JOGADORA 14	6	3	3	1
JOGADORA 15	5	5	0	0
JOGADORA 16	3	2	1	1
JOGADORA 17	5	4	1	1
JOGADORA 18	4	4	0	0
JOGADORA 19	7	5	2	1
JOGADORA 20	5	4	1	1
JOGADORA 21	5	2	3	1
JOGADORA 22	5	4	1	1

Classificação
Pontuação 0= Satisfeito
Pontuação Positiva= Insatisfação pelo excesso de peso
Pontuação Negativa= Insatisfação pela magreza

Classificação
0= Satisfeito
1= Insatisfação pelo excesso de peso
2= Insatisfação pela magreza

PICR- Percepção da Imagem Corporal Real
PICI- Percepção da Imagem Corporal Ideal

Anexo 12- Ficha de anamnese das jogadoras adaptada via Google Forms.

Ficha de Anamnese

Este estudo obedece, às normas de resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, após ter o encaminhamento via plataforma Brasil, ao Comitê de Ética envolvendo seres humanos da Universidade Federal do Maranhão que avaliou e emitiu parecer de aprovação CAAC: 12810619.2.0005.5086.

***Obrigatório**

1. E-mail *

2. Nome completo *

Seção sem título

3. Eu, declaro que fui devidamente informado (a) pelo (a) pesquisador (a), sobre os procedimentos que serão utilizados, tais como: os riscos, os desconfortos, os benefícios, a confidencialidade da pesquisa e as garantias do participante.

Marcar apenas uma oval.

Sim, eu declaro

Não, eu não declaro

4. Endereço residencial (Rua, número de casa, bairro, CEP) *

5. Telefone: *

6. Data de nascimento: *

Exemplo: 7 de janeiro de 2019

7. Sexo: *

Marcar apenas uma oval.

Feminino

Masculino

8. Peso corporal declarado: *

9. Estatura declarada: *

10. Qual sua escolaridade? *

Marcar apenas uma oval.

Sem escolaridade

Ensino fundamental incompleto

Ensino fundamental completo

Ensino médio completo

Ensino médio incompleto

Superior completo

Superior incompleto

Outro: _____

11. Você treina/ joga regularmente, há quanto tempo? *

Marcar apenas uma oval.

Menos de um ano

Mais de um ano e menos de dois anos

Mais de dois anos e menos de três anos

Mais de três anos

12. Quantos dias da semana você treina? *

Marcar apenas uma oval.

1 vez na semana

2 vezes na semana

3 vezes na semana

4 vezes na semana

5 vezes na semana

6 vezes na semana

7 vezes na semana

13. Quantas horas por dia você treina/ joga regularmente? *

Marcar apenas uma oval.

Menos de uma hora

Mais de uma hora e menos de duas horas

Mais de duas horas e menos de três horas

Mais de três horas

Anexo 13- Questionário adaptado via Google Forms para estratificações socioeconômicas das jogadoras.

Questionário Socioeconômico

Olá, neste questionário serão coletadas algumas informações a nível socioeconômico, leia com atenção e responda as questões a seguir:

14. 1 - Qual é a instrução do chefe da família? (Considere como chefe da família a pessoa que contribui com a maior parte da renda do domicílio).

Marcar apenas uma oval.

- Ensino fundamental I incompleto
 Ensino fundamental I completo e ou Ensino fundamental II incompleto. Ensino fundamental II completo e ou Ensino Médio incompleto.
 Ensino médio completo e ou Ensino superior incompleto. Ensino superior completo.

Em relação ao seu domicílio responda:

15. Quantidade de automóveis de passeio exclusivamente para uso particular? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 Mais do que 4
 Não possui

16. Quantidade de empregados mensalistas, considerando apenas os que trabalham pelo menos cinco dias por semana? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3

17. Quantidade de máquinas de lavar roupa, excluindo tanquinho? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 Mais do que 4
 Não possui

18. Quantidade de banheiros? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 Mais do que 4
 Não possui

20. Quantidade de geladeiras? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 Mais do que 4
 Não possui

21. Quantidade de freezers independentes ou parte da geladeira duplex? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 Mais do que 4
 Não possui

22. Quantidade de microcomputadores, considerando computadores de mesa, laptops, notebooks, netbooks e desconsiderando tablets, palms ou smartphones? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 Mais do que 4
 Não possui

23. Quantidade de lavadora de louças? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 Mais do que 4
 Não possui

24. Quantidade de fornos de micro-ondas? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 Mais do que 4
 Não possui

25. Quantidade de motocicletas, desconsiderando as usadas exclusivamente para uso profissional? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 Mais do que 4
 Não possui

26. Quantidade de máquinas secadoras de roupas, considerando lava e seca? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 Mais do que 4
 Não possui

27. A água utilizada no seu domicílio é proveniente de? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Rede geral de distribuição
 2- Poço ou nascente
 3- Outro meio

28. Considerando o trecho da rua do seu domicílio, você diria que a rua é? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Asfaltada/ pavimentada
 2- Terra/ cascalho

Anexo 14- Questionário adaptado via Google Forms para avaliar o consumo alimentar das jogadoras- Recordatório 24 horas.

Recordatório Alimentar de 24 Horas

Olá, neste questionário você irá relatar o que consumiu nas últimas 24 horas que antecederam este questionário, ou seja, no dia anterior a esta pesquisa.
 Você irá descrever de forma detalhada cada refeição realizada, especificando o horário, local que realizou a refeição, alimentos e líquidos consumidos, sendo especificados em medidas caseiras.
 Exemplo:
 Café da manhã, realizado às 7:00, em casa.
 1 xícara média de café
 1 colher de sopa de açúcar
 2 colheres de sopa de leite em pó integral
 2 torradas
 2 pontas de faca de margarina
 1 copo americano de água

Observação: Caso não tenha realizado determinada refeição, responda com "refeição não realizada".

Medidas caseiras



31. Relate detalhadamente o que você consumiu em seu ALMOÇO nas últimas 24 horas anteriores a aplicação deste questionário(relate horário, alimento, quantidade do alimento em medidas caseiras e a quantidade de líquidos consumidos).

32. Relate detalhadamente o que você consumiu em seu LANCHE DA TARDE nas últimas 24 horas anteriores a aplicação deste questionário(relate horário, alimento, quantidade do alimento em medidas caseiras e a quantidade de líquidos consumidos).

33. Relate detalhadamente o que você consumiu em seu JANTAR nas últimas 24 horas anteriores a aplicação deste questionário(relate horário, alimento, quantidade do alimento em medidas caseiras e quantidade de líquidos consumidos).

29. Relate detalhadamente o que você consumiu em seu CAFÉ DA MANHÃ nas últimas 24 horas anteriores a aplicação deste questionário (relate horário, alimento, quantidade do alimento em medidas caseiras e a quantidade de líquidos consumidos).

30. Relate detalhadamente o que você consumiu em seu LANCHE DA MANHÃ nas últimas 24 horas anteriores a aplicação deste questionário(relate horário, alimento, quantidade do alimento em medidas caseiras e a quantidade de líquidos consumidos).

34. Relate detalhadamente o que você consumiu em seu CEIA nas últimas 24 horas anteriores a aplicação deste questionário (relate horário, alimento, quantidade do alimento em medidas caseiras e a quantidade de líquidos consumidos).

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Anexo 15- Questionário adaptado via Google Forms imagem corporal das jogadoras - Bulimic investigatory edinburgh (BITE).

Bulimic Investigatory Test Edinburgh (BITE)

Este estudo obedece, às normas da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, pois teve o encaminhamento via plataforma Brasil, ao Comitê de Ética envolvendo seres humanos da Universidade Federal do Maranhão que avaliou e emitiu parecer de aprovação CAAE: 12810619.2.0000.5086.

*Obrigatório

1. E-mail *

2. Eu declaro que li as informações contidas neste documento, fui devidamente informado(a) pelo(a) pesquisador(a), sobre os procedimentos que serão utilizados, riscos e desconfortos, benefícios, confidencialidade da pesquisa e garantias do participante. *

Marcar apenas uma oval.

- Sim, eu declaro.
 Não, eu não declaro.

3. Seu nome completo: *

Olá, neste questionário você irá responder como você se sente em relação à sua aparência nos últimos 3 meses. Por favor, leia com atenção cada uma das questões e assinale a alternativa que mais você se identifica.

4. 1- Você segue um padrão regular de alimentação? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

5. 2- Você costuma seguir dietas de forma rigorosa? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

6. 3- Você considera um fracasso quebrar a dieta uma vez? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

7. 4- Você conta as calorias de tudo o que come, inclusive quando não está de dieta? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

8. 5- Você, de vez em quando, fica sem se alimentar por um dia inteiro? (Se a resposta for NÃO vá para a questão 7! Se for SIM, siga para a questão 6.) *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

9. 6- Se sua resposta foi SIM para a questão 05, com que frequência você fica sem se alimentar por um dia inteiro? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Apenas uma vez
 2- De vez em quando
 3- Uma vez por semana
 4- Duas a três vezes por semana
 5- Dia sim, dia não

10. 8- Os seus hábitos alimentares atrapalham sua vida? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

11. 7- Utiliza algum dos seguintes métodos para perder peso (Comprimidos para emagrecer; Laxantes, provoca vômitos), se sim com qual frequência? *

Marcar apenas uma oval.

- Não
 Sim, Raramente
 Sim, Uma vez por semana
 Sim, duas vezes por semana
 Sim, Duas ou três vezes na semana
 Sim, Duas ou três vezes por dia
 Sim, mais de cinco vezes por dia

12. 9- Você diria que a comida "domina" a sua vida? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

13. 10- De vez em quando, você come até sentir-se mal fisicamente e ter que parar? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

14. 11- Há momentos em que você só consegue pensar em comida? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

15. 12- Você come moderadamente em frente aos outros e, em compensação, exagera quando está sozinho? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

16. 13- Você sempre consegue parar de comer quando quer? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

17. 14- Você, de vez em quando, sente um desejo incontrolável de comer sem parar? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

18. 15- Quando você está ansioso(a), tende a comer muito? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

19. 16- A ideia de ficar gordo(a) o(a) apavora? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

20. 17- Você, de vez em quando, come rapidamente grandes quantidades de alimentos (hora das refeições)? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

21. 18- Você, alguma vez, sentiu vergonha de seus hábitos alimentares? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

22. 19- O fato de você não conseguir se controlar para comer o(a) preocupa? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

23. 20- Você busca na comida um conforto emocional? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

24. 21- Você costuma deixar comida no prato ao final de uma refeição? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

25. 22- Você engana os outros sobre quanto come? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

26. 23- A quantidade que você come é proporcional à fome que sente? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

27. 24-Você já comeu grande quantidade de alimentos em pouco tempo? (Se a resposta for NÃO vá para a questão 28. Se for SIM, siga para a questão 25).
Marcar apenas uma oval.
- Sim
 Não
28. 25-Ésse episódio o deixou deprimido?
Marcar apenas uma oval.
- Sim
 Não
29. 26-Ésses episódios acontecem apenas quando você está sozinho(a)?
Marcar apenas uma oval.
- Sim
 Não
30. 27- Com que frequência esses episódios acontecem?
Marcar apenas uma oval.
- 1- Quase nunca
 2- Uma vez por mês
 3- Uma vez por semana
 4- Duas ou três vezes por semana
 5- Diariamente
 6- Duas ou três vezes por dia
31. 28- Você faria grandes sacrifícios para satisfazer uma vontade incontrolável de comer?
Marcar apenas uma oval.
- Sim
 Não
32. 29- Se você comer demais, sente-se muito culpado(a) por isso?
Marcar apenas uma oval.
- Sim
 Não
33. 30- Você, de vez em quando, come escondido?
Marcar apenas uma oval.
- Sim
 Não
34. 31- Você consideraria seus hábitos alimentares normais?
Marcar apenas uma oval.
- Sim
 Não
35. 32- Você se consideraria uma pessoa que come em excesso e não consegue parar?
Marcar apenas uma oval.
- Sim
 Não

36. 33- Seu peso aumentou ou diminuiu mais que 2kg em uma semana? *

- Marcar apenas uma oval.
- Sim
 Não

Este formulário não foi criado nem gerenciado pelo Google.

Google Formulários

Anexo 16- Questionário adaptado via Google Forms imagem corporal das jogadoras - Eating Attitudes Test (Eat-26).

Teste de atitudes alimentares (EAT-26)

Este estudo obedece às normas de resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, pois teve o seu encaminhamento via parecer do Comitê de Ética em Ciências da Saúde da Universidade Federal do Maranhão que avaliou e emitiu parecer de aprovação CAAS: 12/16/19.2.0008.006.

*Objetivo:

1. Ensaio *

2. Eu, declaro que fui devidamente informado(a) pelo(s) pesquisador(s), sobre os procedimentos que serão utilizados, riscos e desconfortos, benefícios, confidencialidade da pesquisa e garantias do participante.

Marcar apenas uma oval.

- Sim, eu concordo
 Não, eu não concordo

3. Seu nome completo: *

Dê, neste questionário, você irá responder como você se sente em relação à sua aparência nos últimos meses. Por favor, leia com atenção cada uma das questões e assinale a alternativa que você se identifica.

- 3- Sempre
2- Muitas vezes
1- Frequentemente
0- Poucas vezes, quase nunca e nunca.

4. 1- Costumo fazer dieta *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

5. 2- Como alimentos dietéticos *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

6. 3- Sinto-me mal após comer doces *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

7. 4- Gosto de experimentar novas comidas calóricas *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

8. 5- Evito alimentos que contenham açúcares *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

9. 6- Evito particularmente alimentos com alto teor de carboidratos (pão, batata, arroz, etc.) *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

10. 7- Estou preocupado(a) com o desejo de ser mais magro(a) *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

11. 8- Gosto de estar com o estômago vazio *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

12. 9- Quando faço exercício penso em queimar calorias *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

13. 10- Sinto-me extremamente culpado(a) depois de comer *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

14. 11- Fico apavorado(a) com excesso de peso *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

15. 12- Preocupa-me a possibilidade de ter gorduras no meu corpo *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

16. 13- Sei quantas calorias têm os alimentos que como *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

17. 14- Terho vontade de vomitar após as refeições *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

18. 15- Vomito depois de comer *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

19. 16- Já passei por situações em que contive demais achando que não ia conseguir parar *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

20. 17- Passo muito tempo pensando em comida *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

21. 18- Acho-me uma pessoa preocupada com a comida *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

22. 19- Sinto que a comida controla minha vida *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

23. 20 Corto minha comida em pedaços pequenos *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

24. 21 Levo mais tempo que os outros para comer *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

25. 22 As outras pessoas acham que sou magro (a) demais *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

26. 23 Sinto que os outros preferiram que eu comesse mais *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

27. 24 Sinto que os outros me pressionam a comer *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

28. 25 Evito comer quando estou com fome *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

29. 26 Devo ter autocontrole em relação à comida. *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Frequentemente
 Poucas vezes, quase nunca e nunca

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

Anexo 17- Questionário de imagem corporal adaptado via Google Forms- Escala de Silhuetas de Stunkard.

Escala de Silhuetas de Stunkard.

Este estudo obedece às normas da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, pois teve o encaminhamento via plataforma Brasil, ao Comitê de Ética envolvendo seres humanos da Universidade Federal do Maranhão que avaliou e emitiu parecer de aprovação CAAE: 12810619.2.0000.5086.

***Obrigatório**

1. E-mail *

2. Eu, declaro que fui devidamente informado(a) pelo(a) pesquisador(a), sobre os procedimentos que serão utilizados, riscos e desconfortos, benefícios, confidencialidade da pesquisa e garantias do participante. *

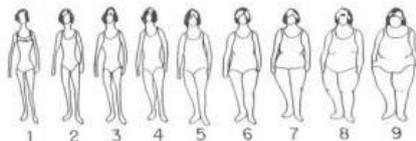
Marcar apenas uma oval.

- Sim, eu declaro
- Não, eu não declaro

3. Seu nome completo: *

Olá, neste questionário você escolherá a silhueta que consideraria semelhante com a sua aparência corporal atual e também escolherá outra silhueta que considera a forma corporal ideal. Observe a imagem e responda:

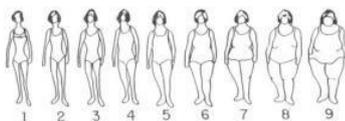
4. 1- Dentre as 9 formas corporais apresentadas, qual a silhueta que você considera mais SEMELHANTE a sua aparência corporal atual? *



Marcar apenas uma oval.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

5. 2- Dentre as 9 formas corporais apresentadas, qual a silhueta que você considera a forma corporal IDEAL? *



Marcar apenas uma oval.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Anexo 18 -QuestionárioBody shape questionnaire (BSQ) das jogadoras adaptado via Google Forms.

Body Shape Questionnaire (BSQ) - Questionário de Preocupação com a Forma do Corpo.

Olá, neste questionário você irá responder como você se sente em relação à sua aparência nos últimos 3 meses. Por favor, leia com atenção cada uma das questões e assinale a mais apropriada utilizando a legenda a seguir:

- 1- Nunca
2- Raramente
3- Às vezes
4- Frequentemente
5- Muito Frequentemente
6- Sempre

6. 1- Ter - se sentido entediado(a) fez com que você passasse a se preocupar com a sua forma física? *

Marcar apenas uma oval.

- 1 - Nunca
 2 - Raramente
 3 - Às vezes
 4 - Frequentemente
 5 - Muito Frequentemente
 6 - Sempre

7. 2- Tem estado tão preocupado(a) com a forma do seu corpo que começou a pensar que deveria fazer dieta? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2 - Raramente
 3 - Às vezes
 4 - Frequentemente
 5 - Muito Frequentemente
 6 - Sempre

8. 3- Já lhe ocorreu que as suas coxas, quadril ou nádegas são grandes demais em relação ao resto do seu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3 - Às vezes
 4 - Frequentemente
 5 - Muito Frequentemente
 6 - Sempre

9. 4- Tem sentido medo de ficar gordo(a) ou mais gordo(a)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

10. 5- Preocupou-se com o seu corpo não ser firme o suficiente? (Relacionado à flacidez da pele) *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

11. 6- Sentir-se cheio(a) (por exemplo, depois de ingerir uma refeição grande) fez com que se sentisse gordo(a)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

12. 7- Sentiu-se tão mal com a forma do seu corpo a ponto de chorar? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

13. 8- Evitou correr por achar que seu corpo poderia balançar? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

14. 9- Estar com pessoas magras, do mesmo sexo que o seu, faz com que se sinta desconfortável com a forma do seu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

15. 10- Preocupou-se com que as suas coxas poderiam ocupar muito espaço quando se senta? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

16. 11- Comer, mesmo que uma pequena quantidade de comida, fez com que se sentisse gordo(a)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

17. 12- Tem reparado na forma do corpo de outras pessoas do mesmo sexo que o seu e, ao comparar-se, sentiu-se em desvantagem? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

18. 13- Pensar na forma do seu corpo interfere na sua capacidade de se concentrar em outras atividades (como por exemplo, ver televisão, ler ou acompanhar uma conversa)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

19. 14- Estar nu(nua), por exemplo, durante o banho, fez com que se sentisse gordo(a)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

20. 15- Já evitou usar roupas que o(a) façam reparar mais na forma do seu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

21. 16- Você se imagina cortando fora partes de seu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

22. 17- Comer doces, bolos e outros alimentos ricos em calorias fez com que se sentisse gordo(a)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

23. 18- Deixou de ir a eventos sociais (como por exemplo, festas) por sentir-se mal com a forma do seu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

23. 18- Deixou de ir a eventos sociais (como por exemplo, festas) por sentir-se mal com a forma do seu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

24. 19- Sentiu-se excessivamente grande e arredondado(a)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

25. 20- Sentiu vergonha do seu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

26. 21- A preocupação com a forma do seu corpo levou-o(a) a fazer dieta? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

27. 22- Sentiu-se mais contente em relação à forma do seu corpo quando seu estômago estava vazio (por exemplo, pela manhã)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

28. 23- Você acha que seu físico atual decorre de uma falta de autocontrole? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

29. 24- Preocupou-se com que outras pessoas vissem dobras na região da sua cintura ou estômago? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente

30. 25- Pensou que não é justo que outras pessoas do mesmo sexo que o seu sejam mais magras que você? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

31. 26- Já vontade para se sentir mais magro(a)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

32. 27- Quando acompanhado(a), preocupou-se em ocupar um espaço excessivo (por exemplo, sentando num sofá ou no banco de um transporte público)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

33. 28- Você se preocupa com o fato de estarem surgindo dobras em seu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

34. 29- Ver o seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) fez com que se sentisse mal em relação ao seu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

35. 30- Você busca áreas de seu corpo para ver o quanto há de gordura? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

36. 31- Evitou situações nas quais as pessoas pudessem ver o seu corpo (por exemplo, vestiários ou banhos de piscina)? *

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

37. 32- Já tomou laxantes para se sentir mais magro(a)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

38. 33- Sentiu-se particularmente desconfortável com a forma do seu corpo, quando na companhia de outras pessoas? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

39. 34- A preocupação com a forma do seu corpo fez com que sentisse que deveria fazer exercício físico? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

Ativar o W
 Acesse Config
 ativar o Wind

Ativar o V
 Acesse Config
 ativar o Wind

Ativar o W
 Acesse Config
 ativar o Wind

At