

# Adesão à Dieta Mediterrânica em jovens atletas de modalidades coletivas

Catarina Marques<sup>1</sup>, Mariana Spínola<sup>1</sup>, Inês Nabais<sup>1</sup>, Filipa Vicente<sup>1,2</sup>, Renata Ramalho<sup>1,2</sup>, Paula Pereira<sup>1,2</sup>

1 - Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiiEM); Egas Moniz School of Health & Science, 2829-511 Caparica, Almada, Portugal; 2 - G.E.N.A. – Applied Nutrition Research Group, Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiiEM), Quinta da Granja – Campus Universitário 2829-511 Monte de Caparica, Portugal

## INTRODUÇÃO

- O desempenho desportivo do atleta é influenciado pelo seu estado nutricional, tornando-se fundamental uma alimentação correta e adaptada aos seus objetivos desportivos;
- Nestas faixas etárias a preocupação é acrescida pois para além da exigência nutricional do esforço físico da modalidade, pode somar-se o aumento das necessidades inerentes ao crescimento e desenvolvimento do atleta<sup>1</sup>;
- O padrão alimentar mediterrânico (PAM) é destacado como um dos padrões alimentares mais saudáveis a nível mundial. Este consiste numa elevada ingestão de alimentos de origem vegetal, ingestão moderada de pescado, ovos, laticínios e carnes brancas e ocasionalmente, doces e carnes vermelhas e processadas<sup>2</sup>;
- A adesão a este padrão alimentar possui inúmeras vantagens, quando este é ajustado às necessidades do atleta é capaz de proporcionar uma ingestão equilibrada de macronutrientes e micronutrientes, favorecendo disponibilidade energética suficiente para os atletas durante os treinos e jogos;
- A avaliação antropométrica e da composição corporal nos atletas é importante pelo facto de que determinadas características corporais podem aumentar ou diminuir a *performance* dos mesmos.

## OBJETIVO

- São escassos os estudos referentes à adesão ao PAM em jovens atletas e sobre a sua influência na *performance*, contudo, os estudos que avaliaram a adesão mostram que esta não é elevada por parte dos mesmos;
- O objetivo deste estudo foi avaliar a adesão ao PAM de 92 jovens atletas do sexo masculino entre os 12 e 18 anos de idade que praticaram modalidades coletivas.

## METODOLOGIA

### Avaliação antropométrica e da composição corporal:

- Peso → TANITA BC-601®
- Estatura → Estadiómetro de precisão milimétrica

### Avaliação da Adesão ao PAM:

- Questionário KIDMED

## RESULTADOS

Tabela 1 - Caracterização da Amostra

Variável	EQUIPA 1 22 (23,9%)	EQUIPA 2 19 (20,7%)	EQUIPA 3 51 (55,4%)	TOTAL 92 (100%)
Peso (kg)	64,70 ± 6,97 (55,6 - 82,3)	65,23 ± 11,71 (47,1 - 94,4)	60,21 ± 16,03 (28,5 - 95)	62,32 ± 13,60 (28,5 - 95)
Altura (m)	1,75 ± 0,06 (1,65 - 1,85)	1,76 ± 0,07 (1,58 - 1,89)	1,66 ± 0,10 (1,39 - 1,85)	1,70 ± 0,09 (1,39 - 1,89)
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	21,06 ± 1,42 (18,90 - 24,32)	20,89 ± 2,39 (17,81 - 27,0)	21,35 ± 3,92 (14,64 - 30)	21,19 ± 3,18 (14,64 - 30,0)
Categorias IMC	Baixo Peso 0 (0%)	Baixo Peso 1 (5,3%)	Baixo Peso 5 (9,8%)	Baixo Peso 6 (6,5%)
	Normoponderal 20 (90,9%)	Normoponderal 16 (84,2%)	Normoponderal 33 (64,7%)	Normoponderal 69 (75,0%)
	Excesso de Peso 2 (9,1%)	Excesso de Peso 2 (10,5%)	Excesso de Peso 13 (25,5%)	Excesso de Peso 17 (18,5%)

Tabela 2 - Adesão ao PAM

ADESÃO AO PAM	EQUIPA 1 22 (23,9%)	EQUIPA 2 19 (20,7%)	EQUIPA 3 51 (55,4%)	TOTAL 92 (100%)
ADESÃO BAIXA	0 (0%)	1 (5,3%)	8 (15,7%)	9 (9,8%)
ADESÃO MODERADA	7 (31,8%)	8 (42,1%)	28 (54,9%)	43 (46,7%)
ADESÃO ELEVADA	15 (68,2%)	10 (52,6%)	15 (29,4%)	40 (43,5%)

Tabela 3 - Adesão a cada questão do KIDMED

QUESTÕES	EQUIPA 1 22 (23,9%)		EQUIPA 2 19 (20,7%)		EQUIPA 3 51 (55,4%)		TOTAL 92 (100%)	
	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
1. Comes uma peça de fruta ou bebes um sumo de fruta natural todos os dias?	21 (95,5%)	1 (4,5%)	14 (73,7%)	5 (26,3%)	44 (86,3%)	7 (13,7%)	79 (85,9%)	13 (14,1%)
2. Comes uma segunda peça de fruta todos os dias?	11 (50%)	11 (50%)	9 (47,4%)	10 (52,6%)	22 (43,1%)	29 (56,9%)	42 (45,7%)	50 (54,3%)
3. Comes produtos hortícolas frescos (exemplo: saladas) ou cozinhados (exemplo: sopa de legumes) regularmente, uma vez por dia?	16 (72,7%)	6 (27,3%)	15 (78,9%)	4 (21,1%)	36 (70,6%)	15 (29,4%)	67 (72,8%)	25 (27,2%)
4. Comes produtos hortícolas frescos ou cozinhados mais de uma vez por dia?	16 (72,7%)	6 (27,3%)	13 (68,4%)	6 (31,6%)	23 (45,1%)	28 (54,9%)	52 (56,5%)	40 (43,5%)
5. Comes peixe pescado (exemplos: pescada, sardinha, polvo, camarão) com regularidade (pelo menos 2 a 3 vezes por semana)?	14 (63,6%)	8 (36,4%)	16 (84,2%)	3 (15,8%)	34 (66,7%)	17 (33,3%)	64 (69,6%)	28 (30,4%)
6. Vais uma vez ou mais por semana, a restaurantes de "fast-food" tipo hamburguerias?	4 (18,2%)	18 (81,8%)	6 (31,6%)	13 (68,4%)	41 (80,4%)	10 (19,6%)	51 (55,4%)	41 (44,6%)
7. Gostas e comes leguminosas (exemplos: feijão, ervilhas, grão-de-bico, favas, lentilhas) mais de uma vez por semana?	16 (72,7%)	6 (27,3%)	18 (94,7%)	1 (5,3%)	37 (72,5%)	14 (27,5%)	71 (77,2%)	21 (22,8%)
8. Comes massa ou arroz quase todos os dias (5 dias ou mais por semana)?	19 (86,4%)	3 (13,6%)	18 (94,7%)	1 (5,3%)	46 (90,2%)	5 (9,8%)	83 (90,2%)	9 (9,8%)
9. Comes cereais ou derivados de cereais (exemplos: aveia, pão) ao pequeno-almoço?	18 (81,8%)	4 (18,2%)	15 (78,9%)	4 (21,1%)	45 (88,2%)	6 (11,8%)	78 (84,8%)	14 (15,2%)
10. Comes frutos secos oleaginosos (exemplos: nozes, amêndoas, avelãs) com regularidade (pelo menos 2 a 3 vezes por semana)?	3 (13,6%)	19 (86,4%)	6 (31,6%)	13 (68,4%)	13 (25,5%)	38 (74,5%)	22 (23,9%)	70 (76,1%)
11. Usas azeite em casa?	22 (100%)	0 (0%)	18 (94,7%)	1 (5,3%)	49 (96,1%)	2 (3,9%)	89 (96,7%)	3 (3,3%)
12. Tomas o pequeno-almoço todos os dias?	19 (86,4%)	3 (13,6%)	15 (78,9%)	4 (21,1%)	39 (76,5%)	12 (23,5%)	73 (79,3%)	19 (20,7%)
13. Comes laticínios (iogurte, leite, queijo) ao pequeno-almoço?	20 (90,9%)	2 (9,1%)	16 (84,2%)	3 (15,8%)	40 (76,5%)	13 (23,5%)	75 (81,5%)	17 (18,5%)
14. Comes produtos de confeitaria ou pastelaria (exemplos: bolachas, bolos, croissants, lanches, donuts) ao pequeno-almoço?	4 (18,2%)	18 (81,8%)	11 (57,9%)	8 (42,1%)	23 (45,1%)	28 (54,9%)	38 (41,3%)	54 (58,7%)
15. Comes 2 iogurtes e/ou 2 fatias de queijo por dia?	11 (50%)	11 (50%)	12 (63,2%)	7 (36,8%)	22 (43,1%)	29 (56,9%)	45 (48,9%)	47 (51,1%)
16. Comes, várias vezes ao dia, doces e guloseimas (exemplos: chocolate, gomas, rebuçados)?	2 (9,1%)	20 (90,9%)	9 (47,4%)	10 (52,6%)	23 (45,1%)	28 (54,9%)	34 (37,0%)	58 (63,0%)

## DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

- Os resultados do presente estudo demonstram que 9,8% apresentou uma adesão baixa ao PAM, 43,5% elevada e 46,7% moderada, contudo, em Portugal, estudos verificam que existe uma prevalência de baixa adesão ao PAM em crianças e adolescentes que varia entre 1,9% a 26,3%<sup>2</sup>;
- Apesar da adesão ao PAM ser maioritariamente moderada bem como apresentarem um estado normoponderal, ao analisar a adesão dos atletas a cada questão do KIDMED, concluiu-se que estes ainda podem melhorar os seus hábitos alimentares;
- As perguntas que revelaram menor adesão diziam respeito ao consumo da 2ª peça de fruta, apenas 45,7% referiu ter esse hábito, esta contém antioxidantes que são capazes de atuar sobre a inflamação e sobre o stress oxidativo<sup>3</sup>; também o consumo de oleaginosas, apenas 23,9% relataram consumir, são excelentes fontes de lípidos monoinsaturados e polinsaturados, vitaminas, minerais, fibra e substâncias com propriedades antioxidantes<sup>4</sup>;
- Por outro lado, houve uma pergunta com elevada adesão, mas que apresenta uma conotação negativa, que diz respeito ao consumo de "fast-food" uma ou mais vezes por semana, com uma adesão de 55,4%;
- A alimentação deve assegurar a energia e os nutrientes que promovam um crescimento e desenvolvimento adequados a par de um bom rendimento desportivo, reforçando assim a necessidade eminente de integrar nutricionistas no desporto de formação de modo a melhorar os seus hábitos alimentares, potenciando a saúde e a performance dos atletas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 - Steffl M, Kinkorova I, Kokstein J, Petr M. Macronutrient Intake in Soccer Players—A Meta-Analysis. *Nutrients*. 9 de junho de 2019;11(6):1305; 2 - Dominguez LJ, Di Bella G, Veronese N, Barbagallo M. Impact of Mediterranean Diet on Chronic Non-Communicable Diseases and Longevity. *Nutrients*. 12 de junho de 2021;13(6):2028; 3 - Barnard N, Goldman D, Loomis J, Kahleova H, Levin S, Neabore S, et al. Plant-Based Diets for Cardiovascular Safety and Performance in Endurance Sports. *Nutrients*. 10 de janeiro de 2019;11(1):130; 4 - Bach A, Serra-Majem L, Carrasco JL, Roman B, Ngo J, Bertomeu I, et al. The use of indexes evaluating the adherence to the Mediterranean diet in epidemiological studies: a review. *Public Health Nutr*. fevereiro de 2006;9(1a):132–46.