

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

Tabela 2 - Adesão ao PAM

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

Tabela 3 - Adesão a cada questão do KIDMED

| QUESTÕES  | EQUIPA 1<br>22 (23,9%) |            | EQUIPA 2<br>19 (20,7%) |            | EQUIPA 3<br>51 (55,4%) |            | TOTAL<br>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, Kokstejn 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.