

**Universidade de São Paulo  
Faculdade de Saúde Pública**

**Percepção de alimentação saudável e práticas  
alimentares em atletas universitários no Cepeusp**

**Bruno Martinez Bertolaccini  
Thiago Matsumoto Siqui**

Trabalho apresentado à disciplina Trabalho de Conclusão Curso II – 0060029, como requisito parcial para a graduação no Curso de Nutrição

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Érica Peçanha do Nascimento



**São Paulo**

**2019**

# **Percepção de alimentação saudável e práticas alimentares em atletas universitários no Cepeusp**

**Bruno Martinez Bertolaccini  
Thiago Matsumoto Siqui**

Trabalho apresentado à disciplina Trabalho de Conclusão Curso II – 0060029, como requisito parcial para a graduação no Curso de Nutrição

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Érica Peçanha do Nascimento

**São Paulo  
2019  
AGRADECIMENTOS**

A nossa orientadora, Érica Peçanha do Nascimento, pelo suporte, incentivo

e correções que nos auxiliaram.

Aos nossos colegas e amigos, pela troca de experiências e apoio.

E a todos os outros que nos auxiliaram de forma direta ou indireta, o nosso muito obrigado.

Bertolaccini B.M., Siqui T.M. Percepção de alimentação saudável e práticas alimentares em atletas universitários no Cepeusp (Trabalho de Conclusão de Curso - Curso de Graduação em Nutrição). São Paulo. Faculdade de Saúde Pública da USP, 2019.

## **Resumo**

De acordo com o *Guia alimentar para a população brasileira* (2014), alimentação saudável não se limita às escolhas dos alimentos, outros fatores sociais, culturais e políticos também podem influenciar positiva ou negativamente as práticas alimentares. Entretanto, muitos estudos envolvendo atletas relacionam esse conceito com o consumo de grupos específicos de alimentos, explorando o que se come, mas não o como e o porquê. Na contramão da perspectiva desses estudos, o objetivo geral deste trabalho foi investigar a percepção de alimentação saudável entre atletas universitários dos cursos de graduação e/ou pós-graduação no Cepeusp, sendo seus objetivos específicos: a análise do consumo e das práticas alimentares dos atletas, a compreensão da noção de alimentação saudável que orienta as suas escolhas; e a reflexão sobre como a percepção de alimentação saudável se relaciona com o desempenho nos esportes e na produção da imagem corporal. A metodologia de pesquisa combinou técnicas quantitativas e qualitativas, com a realização de entrevistas semiestruturadas, aplicação de questionário de frequência alimentar e recordatório de 24 horas, além da anamnese alimentar. A pesquisa foi realizada com 6 estudantes de graduação e pós-graduação que praticam esportes coletivos e/ou individuais, sendo 5 mulheres e 1 homem. Os resultados da pesquisa apontam para noção de alimentação saudável em acordo com o preconizado pelo *Guia alimentar*, havendo o relato de outras influências além do aspecto biológico na percepção dos entrevistados sobre alimentação saudável, que afeta não apenas as escolhas alimentares, mas também suas concepções sobre desempenho esportivo e imagem corporal. Dessa forma, foi possível associar a percepção de alimentação saudável para além do consumo de alimentos, o que reforça a importância dos profissionais de nutrição estarem atentos às particularidades, conhecimentos e opiniões dos indivíduos durante o atendimento e as prescrições.

**Descritores:** percepção alimentação saudável; atividade física; alimentação atletas; atletas universitários.

## **SUMÁRIO**

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	7
<b>2. METODOLOGIA</b>	12
<b>3. RESULTADOS</b>	17
<b>4. DISCUSSÃO</b>	33
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	43
<b>6. IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA NO CAMPO DE ATUAÇÃO</b>	46

## **7. REFERÊNCIAS**

46

## **8. APÊNDICES**

**Erro! Indicador não definido.**

Apêndice A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	53
Apêndice B - Diagnóstico nutricional	54
Apêndice C - Roteiro de entrevista	57

## **RELATÓRIO DE AVALIAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO - TCC**

Aluno		Nº USP
Título do TCC		
Local de defesa		Data: ___/___/___

Banca Examinadora	
Examinador 1	Nº USP

Examinador 2		Nº USP
Orientador		Nº USP

Após a apresentação do Trabalho de Conclusão de Curso, de acordo com as diretrizes para elaboração do TCC do Curso de Nutrição da FSP/USP, a Banca Examinadora passou à arguição pública e, encerrados os trabalhos, os examinadores deram o parecer final:

\_\_\_\_\_  
Nota: \_\_\_\_\_

(Examinador 1)

\_\_\_\_\_  
Nota: \_\_\_\_\_

(Examinador 2)

\_\_\_\_\_  
Nota: \_\_\_\_\_

(Orientador e Presidente da Banca)

Assim, a Banca Examinadora recomenda ( ) / não recomenda ( ) a publicação deste trabalho na Biblioteca Digital de Trabalhos Acadêmicos (BDTA) da USP, de acordo com a Resolução CoCEx-CoG nº 7497, de 09 de abril de 2018.

Resultado Final: Nota: _____ <input type="checkbox"/> Aprovado <input type="checkbox"/> Reprovado	_____ Nome do Responsável pelo Relatório
---	---

## **1. INTRODUÇÃO**

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a prática de atividade física pode beneficiar a saúde de todos os indivíduos por prevenir e tratar doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes, hipertensão e obesidade, além de contribuir para melhora da qualidade de vida, bem-estar e saúde mental, podendo reduzir drasticamente os gastos com tratamento dessas doenças (WHO, 2018). Apesar das recomendações da OMS, as DCNT são atualmente recorrentes na população brasileira (CHOR, 2015 e DUNCAN, 2017).

Os universitários apresentam diversos fatores de risco para o desenvolvimento dessas doenças, como alto nível de sedentarismo, que pode ser atribuído às pressões e encargos oriundos das atividades acadêmicas e gerar práticas alimentares não saudáveis, tais como abstenção de refeições, preferência por lanches rápidos e refeições nutricionalmente desequilibradas, bem como a ingestão de alimentos doces e gordurosos frente ao consumo de frutas e hortaliças (CREPALDI, 2016 e PETRIBU, 2009).

De acordo com estudo feito por GUEDES (2012), entre aqueles que realizam a exercícios físicos nas universidades, muitos são os motivos que os levam a iniciar tais práticas, destacando-se: prevenção de doenças, condição física, controle de peso corporal, aparência física e controle de estresse. Entre os motivos, são menos recorrentes: diversão, bem-estar, afiliação e reabilitação em saúde. Além disso, o referido estudo demonstra que ainda é possível observar as diferentes motivações para prática entre homens e mulheres, sendo que homens, em sua maioria, são mais motivados pela competição e condição física, e mulheres mais motivadas pelo controle de peso corporal e aparência física.

Historicamente, dadas as pressões sociais, a preocupação com a imagem corporal é maior entre mulheres. Porém, há uma tendência de mudança nesse panorama nos últimos anos, como descrito por ASSUNÇÃO (2002) e LOPES et al. (2012), que observam uma crescente insatisfação acerca da imagem entre homens. Considerando a presença de questões de autoimagem nas motivações para a prática de atividade física, deve-se atentar à alimentação desses atletas, uma vez

que de acordo com os achados de FORTES et al. (2012), CARVALHO et al. (2013) e KRAVCHYCHYN et al. (2013), a insatisfação com a imagem corporal influencia negativamente a qualidade da alimentação. Além disso, o atleta pode sofrer pressão por parte de familiares, técnicos e patrocinadores, a depender da modalidade, para a manutenção de determinado peso (MONTHUY-BLANC et al., 2010 e BORTOLETO et al., 2014).

De acordo com o *Guia alimentar para a população brasileira*:

Adotar uma alimentação saudável não é meramente questão de escolha individual. Muitos fatores – de natureza física, econômica, política, cultural ou social – podem influenciar positiva ou negativamente o padrão de alimentação das pessoas. (BRASIL/MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014)

Portanto, a alimentação saudável não se limita a escolha individual dos alimentos, outros fatores podem influenciar positiva ou negativamente a alimentação das pessoas. Além disso, fatores como custo elevado dos alimentos *in natura* e minimamente processados frente aos ultraprocessados e falta de um ambiente propício para realização de refeições podem impactar a alimentação e consequentemente a saúde dos indivíduos.

Devido ao aumento do gasto energético, fruto da atividade física, as necessidades nutricionais dos indivíduos atletas passam a ser maiores do que aquelas de um não-atleta, necessitando de modificações para ajustar esse gasto (WELICZ et al., 2016). De acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina no Esporte (SBME, 2009), em artigo da *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, após a realização de modificações na dieta dos atletas, conforme sua modalidade esportiva, há mudanças favoráveis quanto à composição corporal e desempenho positivo nos atletas. A SBME ainda completa:

A alimentação saudável e adequada à quantidade de trabalho deve ser entendida e compreendida pelos atletas de alto rendimento como sendo o ponto de partida para obter o desempenho máximo e as manipulações nutricionais caracterizam uma estratégia complementar (HERNANDEZ e NAHAS, 2009).

É comum entre praticantes de esportes (de variados níveis de competitividade) a crença de que uma elevada ingestão de proteínas está associada ao bom

desempenho e ganhos na musculatura, sendo prevalente o alto consumo deste macronutriente em detrimento dos demais (COELHO et al., 2009; JURGENSEN et al., 2015; SILVA et al., 2018). Entretanto, a OMS preconiza que uma dieta saudável contenha de 10% a 15% do valor calórico total (VCT) diário provindo de proteínas, enquanto que os carboidratos devem corresponder a 55% a 75% (OMS). O limite superior estabelecido pela *Dietary Reference Intakes* (DRIs) para proteínas é mais permissivo, recomendando-se de 10% a 35% do VCT, enquanto estabelece de 45% a 65% para carboidratos (DRIs, 2002). Sabe-se que tais recomendações não se alteram para atletas, pois os carboidratos são de grande importância para essa população, compondo os estoques de glicogênio muscular, evitando fadiga precoce e melhorando o desempenho, bem como ajudando na recuperação após o treinamento (PAES, 2012).

Em estudo realizado com atletas universitários de basquetebol, um esporte de alta intensidade, foi observado que estes apresentam em média baixo consumo de carboidratos, alto consumo de proteínas e lipídios, mostrando inadequação frente às recomendações (WELICZ et al., 2016). Em outro estudo feito com equipes de futsal universitário foi encontrado que os indivíduos de ambos os sexos apresentam um conhecimento nutricional moderado e, com relação ao consumo alimentar, entre mulheres foi observado elevado consumo de refrigerantes, doces, leite, iogurte e salada crua, já entre homens foi observado maior consumo de hambúrgueres, salgadinhos, leite, iogurte e salada crua (VOSER et al., 2018). Em artigo de revisão, (PANZA et al., 2007) observou que jogadores da modalidade futebol são os maiores consumidores de álcool e gordura e formam o grupo que apresenta menor interesse quanto aos benefícios de uma alimentação saudável para a performance. Para esses atletas, o consumo de álcool após as partidas tem o significado de relaxamento e união entre os membros do time, indo além das questões voltadas ao desempenho nos esportes.

Em estudo feito com estudantes universitários (BUSATO et al., 2015), foi observado que mais da metade do grupo estudado ingere de maneira elevada, pelo menos uma vez no dia, frituras, doces e/ou refrigerantes, podendo estar ligado ao alto consumo de lanches, pela falta de tempo em virtude da rotina acadêmica ou, ainda, pelos hábitos alimentares já existentes na família. Em outro estudo com

jovens universitários da ESALQ/USP (CARDOSO, 2016), foi analisado o consumo alimentar desses indivíduos em dois momentos da vida universitária, logo que ingressaram e oito meses após o início. Em ambas as fases, de ambos os grupos, foi constatado baixo consumo de carboidratos e frutas, e elevado consumo de proteína de acordo com as referências da OMS. Além disso, os grupos tiveram média de exercícios físicos baixa, de pelo menos uma vez na semana por 40 minutos, e redução da prática de exercícios físicos pelo grupo feminino e aumento da variedade de exercícios por ambos os grupos na segunda fase da pesquisa.

De acordo com estudo que avaliou a qualidade da dieta de atletas de esportes coletivos de times da cidade de Santos/SP (JURGENSEN et al., 2015), foi observado que nenhum dos atletas estudados apresentou dietas classificadas como saudáveis. Essa classificação foi feita com o uso do HEI-R (*Healthy Eating Index-Revised*), um indicador qualitativo que avalia o consumo de certos grupos de alimentos e classifica a dieta dos indivíduos segundo um escore. Porém, esse índice não obteve associação forte com variáveis idade, composição corporal, imagem corporal, nível de atividade física, nível de escolaridade e motivação, devendo ser explorados outros aspectos para poder determinar as escolhas alimentares de atletas e suas relações com os componentes biológicos, sociais, culturais e psicológicos dos indivíduos.

Para avaliar a confiabilidade desse índice, foi realizado um estudo transversal por ANDRADE et al. (2013), que buscou confirmar a confiabilidade e validade desse índice através de uma comparação com as diretrizes do *Guia alimentar para a população brasileira*, de 2006. O índice mostrou-se confiável e válido para avaliação e monitoramento da dieta de brasileiros. Não foram encontrados estudos propondo a revisão do índice com a 2<sup>a</sup> edição do *Guia alimentar para a população brasileira*.

Embora existam diversos estudos abordando práticas alimentares e conhecimento acerca de nutrição em atletas (PETRIBU et al., 2009; VOSER et al., 2018; WELICZ et al., 2016; REGO et al., 2015; PAES, 2012), faltam pesquisas que abordem questões relacionadas ao conceito atual de alimentação saudável, uma vez que a alimentação não se restringe ao consumo de alimentos e envolve diversos fatores que juntos determinam as práticas alimentares adotadas pelos indivíduos. (BRASIL/MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014; JURGENSEN et al., 2015; BUSATO et

al., 2015).

Muitos estudos relacionam a alimentação saudável com o consumo específico de certos grupos de alimentos e restrição a outros tipos considerados “menos saudáveis” (PETRIBU et al., 2009; VOSER et al., 2018; JURGENSEN et al., 2015; WELICZ et al., 2016, REGO et al., 2015). Essa abordagem não se mostra condizente com a realidade, uma vez que as escolhas alimentares não são algo que podemos padronizar a todos, pois dependem também de variáveis como os aspectos sociais e culturais, não restritas unicamente à dimensão biológica (JURGENSEN et al., 2015).

Diante disso, vale também considerar que a transição a universidade pode resultar na queda da qualidade da alimentação dos atletas universitários, uma vez que grande parte deles se torna responsável pela própria moradia e alimentação. Do mesmo modo, as novas rotinas do curso de graduação ou pós-graduação e o ambiente social novo, muitas vezes, pode levar a não realização das refeições e desequilíbrio da alimentação, consumindo mais preparações rápidas e *fast-foods*, e aumentando o consumo de bebidas alcoólicas (AMARAL et al., 2017).

Na Universidade de São Paulo, é possível observar que as práticas esportivas da maioria dos cursos se concentram no período da noite e alguns outros no período do almoço. O Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo (Cepeusp) é o grande foco dos estudantes e funcionários da USP, contendo a estrutura necessária para a prática tanto de esportes coletivos quanto individuais. Com isso, apostou-se que a investigação sobre percepção de alimentação saudável neste ambiente poderia trazer informações relevantes, tendo em vista que os treinos dos cursos de graduação ocorrem predominantemente no período da noite, tornando suscetível aos atletas adotarem comportamentos como ida a bares, festas e exclusão de refeições, impactando em seu desempenho tanto físico quanto psicológico nas modalidades praticadas.

De acordo com o levantamento bibliográfico realizado nas plataformas LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde)<sup>1</sup>, Scielo (Scientific

---

<sup>1</sup> Lilacs é uma base de dados que contém informações bibliográficas em ciências da saúde.

Electronic Library Online)<sup>2</sup> e Google Acadêmico<sup>3</sup>, foram levantados mais de 20 textos científicos abordando o tema e foi observado ausência de estudos realizados com atletas universitários que buscavam aprofundar a percepção de alimentação saudável ao invés de mensurá-la, considerando outros aspectos simbólicos, para além do consumo de certos grupos alimentares (JURGENSEN et al., 2015; NISHIMURA, 2016; VOSER et al., 2018; WELICZ et al., 2016; REGO et al., 2015).

Com o objetivo de contribuir para a literatura existente, a presente pesquisa buscou investigar atletas universitários dos cursos de graduação e pós-graduação, praticantes de atividades físicas coletivas ou individuais do Cepeusp, no sentido de refletir sobre suas percepções sobre alimentação saudável, os fatores associados a ela e sua relação com desempenho e a percepção de imagem corporal.

## 2. METODOLOGIA

A presente pesquisa tem como objetivo geral investigar a percepção de alimentação saudável de alunos dos cursos de graduação e/ou pós-graduação da USP praticantes de modalidades esportivas coletivas e/ou individuais no Cepeusp. São também objetivos específicos: identificar o consumo/práticas alimentares dos atletas estudados, compreender o conhecimento dos participantes deste estudo sobre alimentação saudável e refletir como a noção de saudável relaciona-se com

---

<sup>2</sup> Scielo é uma biblioteca eletrônica que contém coleção de periódicos brasileiros selecionados.

<sup>3</sup> Google Acadêmico é uma ferramenta de pesquisa de trabalhos acadêmicos e artigos variados.

a percepção sobre desempenho nos esportes e imagem corporal.

O objeto de análise de nosso estudo foram as noções sobre alimentação saudável em atletas e sua relação com o desempenho nos esportes, bem como com a percepção de imagem corporal. Os sujeitos da pesquisa são os atletas universitários dos cursos de graduação e/ou pós-graduação da USP, sendo nosso universo empírico de pesquisa o Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo (Cepeusp), localizado no *campi* Butantã, que abriga a prática de esportes e atividades físicas entre os membros da comunidade USP, além de campeonatos esportivos.

A metodologia de pesquisa combinou métodos de investigação quantitativas sobre a alimentação, como a aplicação de questionário de frequência alimentar e o recordatório de 24 horas; e técnicas de coleta de dados qualitativos, como anamnese alimentar e entrevistas semiestruturadas. Todas essas ferramentas utilizadas estão descritas nos apêndices do presente trabalho.

Para análise do consumo alimentar dos estudados, a ferramenta QFA (Questionário de Frequência Alimentar) traz uma lista de alimentos pré-definida com a frequência dos que foram ingeridos nos últimos dias, semanas, mês ou ano, fornecendo panorama dos alimentos usualmente consumidos pelos pesquisados. Já o método de R24h (Recordatório de 24 horas) busca quantificar os alimentos e bebidas ingeridos num período anterior a 24h ao momento de sua aplicação, fornecendo a dieta habitual do estudado e os valores da ingestão energética e de nutrientes. Esses dois métodos foram utilizados juntos, visando a análise do consumo alimentar dos estudados, uma vez que o R24h não fornece o usualmente ingerido e o QFA não relata com precisão o consumo alimentar, somente o que é usual do indivíduo. Além disso, foi utilizada a anamnese alimentar, para obter-se mais informações acerca dos hábitos alimentares dos estudados, complementando as informações obtidas pelos demais métodos por conter informações como: preferências e aversões, horários e locais das refeições, entre outras informações (FISBERG et al., 2009).

As entrevistas são uma técnica de pesquisa na qual o pesquisador procura coletar informações contidas nas falas dos entrevistados, permitindo mapeamento

de práticas, crenças e valores de universos sociais específicos (DUARTE, 2004). Nessa técnica, há algumas maneiras de abordar as questões/perguntas, o modelo de entrevista, tipo de abordagem e de respostas. Para a presente pesquisa, optou-se pelas entrevistas do tipo semiestruturadas, que se caracterizam por um roteiro que visa guiar a conversa por meio de questões abertas, dando maior oportunidade de expressão em função da maior flexibilidade proporcionada quando comparada a entrevistas estruturadas, que são mais semelhantes ao preenchimento de um formulário (MANZINI, 2004 e DUARTE, 2005).

As entrevistas foram compostas de duas partes, sendo a primeira delas formada por um questionário com perguntas fechadas referentes aos dados dos participantes, como idade, curso universitário e dados antropométricos, somando ao todo 4 perguntas de triagem e 8 campos para obtenção de dados pessoais e antropométricos. A segunda parte buscou compreender a noção de alimentação saudável dos entrevistados, suas fontes de informação e determinantes para as escolhas alimentares, e a relação estabelecida por eles com o desempenho nos esportes e a percepção de imagem corporal. Utilizou-se como base um roteiro organizado por blocos temáticos, contendo 11 perguntas a respeito do histórico alimentar, 9 perguntas sobre prática de atividades físicas, 10 perguntas a respeito da alimentação e 4 perguntas sobre imagem corporal.

O caráter flexível do roteiro proporcionou o surgimento de novos questionamentos com base nas respostas dos entrevistados, o que permitiu maior aprofundamento do discurso, pensamentos e sentimentos do mesmo acerca do tema proposto, bem como os significados atrelados ao tema atribuídos por ele (MATTOS, 2005, BELEI et al., 2008).

Durante as entrevistas utilizamos equipamento para a gravação de áudio, pois como identificado por BELEI et al. (2008), em revisão bibliográfica da literatura, é consenso entre pesquisadores que o uso de mecanismos para gravar o áudio permite ao pesquisador dar mais atenção ao entrevistado e a elementos de linguagem não verbal, além de preservar o conteúdo original no que diz respeito ao tom de voz, pausas e vacilações, aumentando também a fidedignidade dos dados coletados após a transcrição da entrevista.

A análise temática das entrevistas foi contemplada através da comparação entre a manifestação das percepções dos estudados sobre o assunto estudado. Buscou-se explorar os dados fornecidos e as subjetividades contidas nas informações apresentadas, confrontando as informações obtidas com os outros dados coletados via QFA e R24h, além dos achados na literatura científica.

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Saúde Pública da USP, conforme estabelecido pela resolução nº 466/2012 e aprovado em final de setembro com número do parecer do processo: 3.634.950. A pesquisa previu riscos mínimos à saúde dos participantes, que se referia ao desconforto que alguma questão apresentada na entrevista poderia causar. Todos os participantes foram informados quanto aos objetivos do estudo e receberam uma cópia do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para ficarem cientes dos riscos mínimos e benefícios decorrentes da participação na pesquisa, da confidencialidade das informações obtidas durante e após as entrevistas, e para que tivessem conhecimento sobre a liberdade que possuíam para encerrar a participação na pesquisa a qualquer momento.

Os participantes foram todos selecionados no Centro de Práticas Esportivas da USP, de acordo com a adequação do seu perfil para a pesquisa feita através de uma triagem anterior, logo no primeiro contato. Os critérios de inclusão foram: realizar atividade física individual ou coletiva dentro das dependências do Cepeusp, estar devidamente matriculado em qualquer curso de graduação ou pós-graduação e participar de qualquer competição, amadora ou profissional, dentro ou fora da universidade.

De início, a coleta de dados nos pareceu muito desafiadora, visto que não tivemos contato profundo com a realização de entrevistas ao longo da faculdade. Devido a disciplinas do curso de Nutrição como Inquéritos Alimentares, Planejamento Dietético e Nutrição Clínica, estávamos mais familiarizados com as técnicas de anamnese, R24h e QFA, não tendo dificuldades para aplicá-las.

O contato com os entrevistados se deu por uma abordagem direta dentro do Cepeusp, em determinados horários, como almoço, no meio da tarde e à noite. Em todas abordagens, tentávamos falar antes ou depois dos períodos do treino, sem atrapalhar a rotina que tinham. Um meio de facilitar o contato com os indivíduos foi

buscar através de redes sociais ou por outros colegas nossos, os Diretores de Modalidades (DMs) e/ou treinadores, para que estes nos apresentassem aos times e facilitassem a abordagem de possíveis participantes do estudo.

Devido ao tempo que havíamos estabelecido e dedicado para realização das entrevistas, do dia 23 de setembro a 7 de outubro, não foi possível entrevistar todos os alunos que demonstraram interesse na pesquisa. Isso ocorreu devido ao fato de que muitos estudantes, principalmente os homens, demoravam para retornar as mensagens ou não conseguiam achar tempo livre em suas agendas para marcar um encontro. De tal modo, apesar de haver predominância de mulheres brancas e de participantes de modalidades coletivas entre os entrevistados, critérios como fatores como cor/raça, sexo/gênero e tipo de modalidade praticada não foram usados como critério de inclusão ou exclusão.

Ao todo, foram realizadas 6 entrevistas com duração de 25 a 40 minutos. As entrevistas ocorreram principalmente no Cepeusp, uma hora antes do início dos treinos, mas houve duas conversas que foram realizadas no espaço dos estudantes e na biblioteca da Faculdade de Saúde Pública FSP-USP. Todas entrevistas foram realizadas individualmente para deixar os entrevistados mais confortáveis. Dominar o roteiro e conseguir realizar as perguntas sem necessariamente seguir uma ordem restrita foi fundamental para o desenrolar das entrevistas, deixando-a como uma mistura de entrevista e conversa entre duas pessoas e possibilitando reflexões diferentes pelos entrevistados.

### **3. RESULTADOS**

Ao todo, foram entrevistados 6 estudantes de diferentes idades, todos praticantes de atividades físicas individuais e/ou coletivas, que estavam regularmente matriculados em algum curso de graduação ou pós-graduação na USP. Entre as modalidades esportivas praticadas, nos deparamos majoritariamente com as do tipo coletivas, sendo handebol e basquete as mais praticadas, seguida pelo futsal. Quase todos os entrevistados relataram a realização de treinos de força como forma de complementar os treinos coletivos. A frequência da prática dessas modalidades ficou entre 2 a 3 vezes por semana, sendo dedicado cerca de uma a duas horas por dia de treino. Com relação a participação de campeonatos ligados à atlética<sup>4</sup> do curso correspondente, todos afirmaram participar de pelo menos 1 campeonato, entre eles: Copa USP, Jogos da Liga, Copa EFE, Novo Desporto Universitário (NDU) e Jogos Universitários de Osasco (JUO). Todos negaram a

---

<sup>4</sup> Atlética é uma associação formada de maneira independente pelos estudantes de um curso em específico ou área de formação, com o objetivo de integrar os alunos e promover a prática de esportes.

participação de campeonatos que não estivessem ligados à atlética ou ao time da faculdade.

### **Quadro 1 - Perfil dos entrevistados**

Entrevistada 1 (Mulher)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 25 anos</li> <li>- Estudante em Licenciatura em Educação Física na Escola de Educação Física e Esportes</li> <li>- Pratica handebol e treino funcional, três vezes e duas vezes respectivamente, de uma hora a duas horas</li> <li>- Mora com os pais</li> <li>- Consumo de macronutrientes de acordo com as recomendações<sup>1</sup></li> <li>- Ingestão frequente de frutas, verduras e legumes</li> </ul>
Entrevistada 2 (Mulher)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 22 anos</li> <li>- Estudante de Pós-graduação em Química Analítica no Instituto de Química</li> <li>- Praticante de handebol e treino de força, duas vezes cada um, de uma hora a uma hora e meia cada</li> <li>- Mora com os pais</li> <li>- Consumo elevado de proteínas<sup>1</sup></li> <li>- Baixa ingestão de lipídios<sup>1</sup></li> <li>- Ingestão frequente de frutas, verduras e legumes</li> <li>- Relata consumo de doces diário</li> </ul>
Entrevistada 3 (Mulher)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 27 anos</li> <li>-Estudante de Educação Física na Escola de Educação Física e Esportes</li> <li>- Praticante de futsal, handebol e treino de força, duas vezes as modalidades e uma vez o outro, de uma hora e meia a duas horas cada</li> <li>- Mora com os pais</li> <li>- Consumo de carboidratos abaixo do recomendado<sup>1</sup></li> <li>- Alta ingestão de proteínas e gorduras<sup>1</sup></li> <li>- Relata consumo frequente de doces</li> <li>- Algumas vezes abre mão do almoço para frequentar os treinos</li> </ul>
Entrevistada 4 (Mulher)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 22 anos</li> <li>- Estudante de Nutrição na Faculdade de Saúde Pública</li> <li>- Pratica basquete, de duas a três vezes na semana de uma hora e meia a duas horas</li> <li>- Mora com o pai e irmã</li> <li>- Consumo de carboidratos abaixo do recomendado<sup>1</sup></li> <li>- Alta ingestão de proteínas e gorduras<sup>1</sup></li> <li>- Relata consumo de doces diário</li> </ul>
Entrevistado 5 (Homem)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 25 anos</li> <li>- Estudante de Engenharia Elétrica na Escola Politécnica</li> <li>- Pratica basquete e treino de força, duas vezes cada</li> </ul>

	de uma hora e meia a duas horas cada - Mora com os pais - Consumo elevado de proteínas <sup>1</sup> - Baixa ingestão de lipídios <sup>1</sup> - Baixo consumo de frutas, verduras e legumes
Entrevistada 6 (Mulher)	- 21 anos - Estudante de Nutrição na Faculdade de Saúde Pública - Pratica futsal e basquete, de duas a três vezes cada de uma hora e meia a duas horas - Mora com os pais e irmão - Consumo de macronutrientes de acordo com as recomendações <sup>1</sup> - Relata histórico de transtorno alimentar

<sup>1</sup> Avaliação da adequação de porcentagem do VET segundo as recomendações das DRIs (DRIs, 2002).

Quanto à anamnese e histórico alimentar, foi observado que todos os participantes se autodeclararam brancos e solteiros, sendo que 5 se identificaram como gênero feminino e 1 gênero masculino. As idades variaram de 21 a 27 anos, o que nos permite classificá-los como jovens adultos. Todos afirmam morar com os pais e alguns também com algum outro familiar como irmão ou irmã. Nenhum dos entrevistados apresentou intolerância a algum tipo de alimento ou Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Somente um deles afirmou tabagismo socialmente, em momentos de confraternização com amigos e colegas.

Com relação ao consumo de suplementos, somente um deles disse fazer uso de maltodextrina, a base de amido e usualmente utilizado como fonte de energia de rápida absorção para antes e durante os treinos. O local das refeições manteve o mesmo para quase todos, ou realizavam em casa ou na faculdade, e alguns no ambiente de trabalho. Com relação às compras dos alimentos e ao responsável pela preparação dos mesmos, apareceram como resposta mais relatada para todos os entrevistados “mãe” e em uma entrevistada “pai”, devido ao fato dos pais serem separados e este morava em São Paulo com ela e a irmã. Alguns afirmaram preparar refeições, porém, destinadas somente à própria pessoa, mostrando predominância da figura materna na responsabilidade pela preparação dos alimentos da família.

Todos os entrevistados relataram realizar as refeições com colegas/amigos

ou com familiares, dado o fato de as refeições ocorrem no restaurante universitário das faculdades, no ambiente de trabalho ou familiar. Além disso, os entrevistados afirmaram que preferem estar acompanhados quando realizam suas refeições, revelando a necessidade de companhia e de vínculos a partir da comensalidade.

*Raramente eu como sozinha, se eu tô aqui na EFE eu como com a galera que tá lá, se eu tô em casa, às vezes pelo horário meus pais não tão comendo comigo mas eles tão junto, tão perto. (Entrevistada 3, 27 anos, mulher)*

*A maioria ou é com meus amigos, como no bandejão, ou em família. [...] a gente anda junto e já saí, come lá e troca uma ideia... resolve uns negócios ou também com a família para falar o que tá acontecendo como foi o dia. (Entrevistado 5, 24 anos, homem)*

A respeito do número de refeições que realizam foram observados: quatro, de quatro a cinco, cinco e de cinco a seis refeições por dia, incluindo lanches. Os locais das refeições variaram entre a casa, faculdade e trabalho, sendo que a maioria afirmou realizar mais refeições fora de casa. Além disso, todos os entrevistados relataram o consumo de bebidas alcoólicas esporadicamente ou semanalmente, sendo essas bebidas cerveja, caipirinha ou vinho.

Com relação ao envolvimento com práticas esportivas, somente um dos entrevistados afirmou ter tido contato com algumas modalidades logo que entrou no curso dentro da USP, os demais afirmaram que o início se deu no período escolar, desde a infância.

*Ah, foi desde pequena. Meus pais sempre influenciaram, assim eu também sempre gostei, tanto que eu fugia das minhas aulas de ballet pra ir ver meu irmão jogar bola. Aí que minha mãe descobriu que eu gostava de esportes. Então comecei a fazer natação acho que eu tinha 6, 7 anos. E aí desde então eu venho praticando várias coisas. Com uns 10 eu comecei o hand e fiquei até hoje. Mas ao longo sempre fui fazendo várias coisas junto. (Entrevistada 1, 25 anos, mulher)*

*Desde criança assim [...] Sempre gostei muito. E é engraçado porque eu não tenho irmão nem nada, porque geralmente as pessoas são influenciadas, por irmão, pai, tipo meus pais nunca foram de... Tipo, minha mãe jogava quando ela era mais jovem e tal, mas assim, futebol eles nunca*

*gostaram, nunca assistiram, nunca jogaram e eu sempre gostei. [...] Então acho que deve ter sido na escola, sei lá, o primeiro contato. E sempre gostei muito assim, eu adorava ver uma bola. Eu lembro uma vez que meu tio tinha comprado um saco cheio de bola, aqueles bolas de plástico, dente de leite, que era pra levar de prenda numa festa junina e a gente acabou não indo, ficou em casa e eu amei que eu fiquei com 500 bolas. Sempre gostei. Aí quando eu era um pouquinho mais velha eu tinha uns 8 anos eu comecei a ficar a tarde no colégio e as atividades eram esportes então eu fazia vários esportes e eu fui sempre assim. Aí quando cheguei na faculdade, esporte universitário, então continuei e ai fui e até hoje tô aí.*

(Entrevistada 3, 27 anos, mulher)

Os motivos apresentados para realização dessas modalidades esportivas foram: “o prazer em si”, “amigos”, “me divirto fazendo”, “fazia me sentir bem”, “realização pessoal”, “sempre gostei mais de atividades mais coletivas”. Já para aqueles que relataram a prática de treinos de força ou funcionais, os motivos apresentados foram mais ligados à melhora do desempenho físico e prevenção de lesões. Entre as atividades que praticavam e atualmente não praticam mais, foi relatado natação, tênis, atletismo, vôlei, luta (*muay thai*), ginástica olímpica, basquete e futsal. Os motivos para a não realização foram: “falta de tempo”, “não conseguia render bem em todos”.

Entre as práticas esportivas mais praticadas foi observado uma predominância por handebol, seguido de basquete e futsal. Nenhum dos entrevistados seguirá carreira profissional nos esportes que pratica, mas metade afirmou interesse, porém julga o ingresso na carreira muito difícil.

*Ah porque no Brasil não tem nenhuma perspectiva de você ter uma carreira profissional no esporte, você pode ter mas você tem que continuar trabalhando... além de ser um mercado muito fechado, você tem muitos empecilhos para estar dentro desse mercado... enfim, é meio complicado, mas eu gostaria.* (Entrevistado 5, 24 anos, homem)

Sobre as possíveis influências sobre o desempenho nas modalidades praticadas, a maioria dos entrevistados associaram o sono, a alimentação e o descanso como principais influenciadores. Outros relataram que o estado emocional, condicionamento físico, pressão da faculdade, treino coletivo e treino de

força também influenciam nos seus rendimentos.

*Acho que o meu treino. Mas fora isso, o meu sono, se eu tô descansada e a minha alimentação também, se eu tô comendo direito e o suficiente pra conseguir realizar as atividades. (Entrevistada 4, 22 anos, mulher)*

*Um pouco de tudo. Tipo, sono, alimentação, preparação física, questões emocionais, acho que tá tipo tudo meio que ligado, então tudo acaba influenciando. [...] Porque tem dias que você tá mais motivado ou não dependendo do que aconteceu ali né, dentro do time. (Entrevistado 1, 25 anos, mulher)*

Com relação ao papel que atribuem à alimentação para o desempenho, alguns entrevistados acreditam que a maneira com que se alimentam influencia muito o desempenho não só durante treinos e jogos, mas também ao longo de todo o dia. Já outros consideram a alimentação menos importante quando comparado a outros fatores como o treino em si ou o estado emocional, sendo algo complementar mas não essencial.

Quanto às confraternizações entre os membros do time, antes ou após treinos ou jogos, foi comum encontrar a resposta de que atualmente tais encontros são menos frequentes, entretanto, todos reconhecem essas atividades como importantes para o desempenho, não somente individual, mas da equipe como um todo, dados os vínculos sociais que são estabelecidos nesses momentos.

*Eu acho que quando a gente sai assim depois do jogo, independente do resultado, eu acho que isso ajuda a manter o time unido e aí a gente consegue desenvolver umas relações que isso influencia um pouco tanto no treino quanto no jogo, tipo que eu confio nas pessoas e a gente tá mais unidas, essas coisas. [...] Não teria uma relação tão íntima. Não íntima, mas não teria essa ligação que a gente desenvolveu, acho que isso ajudou muito pra gente se tornar o time que a gente está hoje, mesmo que a gente não faça isso mais hoje, antigamente tinha essas relações, aí quando alguém não participa ela fica, não é excluída, mas meio que perde uma parte sabe. (Entrevistado 4, 22 anos, mulher)*

Após as reflexões acerca do desempenho, os entrevistados foram convidados a determinar qual dos fatores era o mais impactante no próprio

desempenho (dieta, suplementação, treinamento etc.). Os treinos da modalidade e de força, associado pelos participantes ao condicionamento físico, apareceram no discurso de 4 dos entrevistados. Os demais responderam a alimentação e o estado emocional.

*Eu acho que meu treino de força. Porque tipo, dá muito mais segurança e consistência pra algumas coisas. (Entrevistada 1, 25 anos, mulher)*

*Ah, acho que atualmente o treino de força, que é uma coisa que mudou mais recentemente [...] antes do treino de força acho que eu considerava que era mais o descanso, mas isso muito por conta de lesão. (Entrevistada 3, 27 anos, mulher)*

Quanto ao que influencia nas escolhas alimentares, a resposta mais frequente foi o gosto pessoal, que apareceu em todos os discursos. Com relação a isso, os participantes que responderam preocupar-se com a saúde na hora de se alimentar ressaltaram a importância de evitar se privar de algo que lhes é prazeroso, pois, para eles, isso também compõe uma noção mais ampla de saudável.

*Ah, eu tento sempre seguir um padrão, mas tem dias que sei lá, tenho muita vontade de comer um doce, eu pego e como, não é uma coisa que eu me privo de fazer... (Entrevistada 1, 25 anos, mulher)*

*Eu sou uma pessoa que encaro muito a alimentação como “eu tô comendo um negócio pra mim”, é um negócio meu assim, um negócio que vai me satisfazer e a minha saúde, então eu me alimento por saúde, e lógico que com saúde também envolve o meu prazer e tudo mais. (Entrevistada 6, 21 anos, mulher)*

Outros fatores apresentados que os entrevistados julgam influenciar em suas escolhas alimentares foram: praticidade, em função do tempo de preparo e facilidade de levar sua comida para a faculdade e/ou trabalho, disponibilidade do alimento em casa e seu preço. Um dos entrevistados relatou não ter costume de pensar por que está comendo determinado alimento.

Os alimentos listados pelos entrevistados como indispensáveis no cotidiano foram arroz e feijão (2 entrevistados), ovo e leite (ambos mencionados por 1 entrevistado cada). Um dos entrevistados foi mais evasivo, afirmando que em pelo

menos uma refeição do dia precisa ter “comida mesmo”, os alimentos *in natura* ou minimamente processados. Já quanto às refeições indispensáveis no dia a dia, 3 entrevistados mencionaram café da manhã e almoço como suas principais refeições, enquanto 1 disse serem todas indispensáveis.

*Eu acho que... Assim, se eu não consigo almoçar, que nem de quarta-feira que eu não consigo almoçar, eu tenho que tomar um café da manhã bom que se não ferra o resto do dia e já era.* (Entrevistada 3, 27 anos, mulher)

*Arroz e feijão. E pra mim a refeição principal é café da manhã, não consigo ficar sem. E almoço, principalmente, são as duas que não dá pra ficar sem. Eu não sei sair de casa tipo “ah, vou sair sem comer nada”, não tem como.* (Entrevistada 6, 21 anos, mulher)

Nenhum dos entrevistados apontou algo como necessário ou indispensável durante o preparo e o consumo de alimento, entretanto, alguns relatam ter hábitos, como colocar azeite para realçar o sabor dos alimentos, tomar café da manhã em pé e não ingerir bebidas durante a refeição. No entanto, os entrevistados consideram tais hábitos dispensáveis, como se a ausência disso não impactasse suas rotinas. Ao serem questionados sobre tais hábitos, os entrevistados não souberam explicar o motivo.

*Eu tenho uma brisa que eu tomo meu café da manhã em pé. [...] não é por um motivo específico que eu vou ficar em pé por causa disso... é costume, eu já tomo em pé, mesmo no fim de semana que eu não tô correndo para alguma coisa eu já tomo em pé ali e tals... hm... deixa eu ver... de resto eu costumo fazer refeição sentado na mesa e tals...* (Entrevistado 5, 25 anos, homem)

*Não, eu não tenho isso, não tenho nada muito específico assim, que não pode faltar. [...] Eu tomaria outra coisa, é mais por hábito.* (Entrevistada 6, 21 anos, mulher)

Quanto ao grau de satisfação após o término de uma refeição, todos os participantes relatam estarem satisfeitos. Alguns dos entrevistados extrapolaram o conceito inicial de “satisfação” proposto na elaboração da pergunta, levando em conta não somente o aspecto de saciar a fome, mas também a satisfação com aquilo que se come, trazendo novamente a dimensão de prazer atribuído à

alimentação.

*Eu fico satisfeita. Costumo comer até ficar satisfeita e eu gosto de ficar feliz com o que eu como. Então se eu como alguma coisa que eu não gosto aquilo me deixa bem triste. (Entrevistada 4, 22 anos, mulher)*

*Eu acho legal que quando você traz a comida, tipo, quando você vai comer é como se fosse um pedaço da sua casa, então é confortável. (Entrevistada 3, 27 anos, mulher)*

Cinco dos seis entrevistados relataram buscar informações referentes à nutrição, motivados pelo interesse em saúde, desempenho esportivo e expansão do próprio conhecimento. Destes, todos afirmam buscar informações na literatura científica, pois atribuem a ela maior confiabilidade. Foi possível observar também certa aversão a informações “da mídia”, como as encontradas na televisão, *blogs* etc. Alguns relatam que a busca, ou ao menos o interesse no tema, surgiu durante o ensino médio, já outros afirmam ter se iniciado já na faculdade. Tais resultados sinalizam que os estudantes universitários estão em um ambiente que proporciona oferta e estímulo para busca de informações e conhecimentos acerca de nutrição, seja pelo próprio curso ou pelo contato com os diferentes estudantes da área da saúde.

*Pra mim começou no ensino médio. Não foi uma busca muito saudável à princípio. Eu tive um desenvolvimento de transtorno por conta dessa busca excessiva, então assim, não foi uma fase muito legal... (Entrevistada 6, 21 anos, mulher)*

*Sim. Em livro, artigo. Internet eu não gosto muito. Tipo Instagram assim. Me dá um pouco de agonia. (Entrevistada 3, 27 anos, mulher)*

*Antes eu mais achava interessante e não procurava muito, mas hoje em dia a gente sabe que a mídia tem muita coisa, então a minha alimentação era muito influenciada pela mídia e aí... Não porque eu procurava, mas porque aparecia, e hoje em dia como eu fiz nutrição, eu acho que eu sei melhor onde procurar saber. (Entrevistada 4, 22 anos, mulher)*

Quando perguntados se possuíam a mesma preocupação com a alimentação nos momentos de lazer, com amigos e família, quando comparada a refeições do dia a dia, 5 entrevistados disseram que não. Para eles, mostrou-se

mais importante apreciar o momento e a companhia.

*Não. Quando eu estou com os meus amigos eu não vou me preocupar mesmo. No dia a dia eu posso pensar em fazer alguma coisa mais saudável, mas com eles não. Se vamos comer pizza, vamos comer pizza. Se formos comer salada, eu como salada.* (Entrevistada 2, 22 anos, mulher)

*Essa é uma questão pra você [...] Você não vai encanar e levar sua marmita no bar né.* (Entrevistada 3, 27 anos, mulher)

*Não é todo dia... Eu sei de todo trabalho que eu faço, tanto de treino quanto da alimentação do meu dia a dia. Eu sei que não é uma refeição que vai estragar tudo.* (Entrevistado 5, 24 anos, homem)

Para todos os entrevistados, as condições ideais para se realizar uma refeição começam com fazê-las à mesa. Outra característica preferida por eles é um ambiente calmo e livre de grandes distrações, como muito barulho ou televisão. Limpeza e iluminação também foram mencionados, em menor quantidade. Todos dizem preferir comer acompanhados, porém, não se trata de uma necessidade.

Na visão de 4 dos entrevistados, carboidrato é o macronutriente que deve ser consumido em maior quantidade na dieta, sob a justificativa de que, para eles, é uma boa fonte de energia. Os demais responderam ser a proteína. Em sua resposta, um dos entrevistados fez outra pergunta separando o consumo em maior quantidade entre praticantes e não praticantes de esportes, porém, quando convidada a elaborar sua visão, acabou considerando a proteína o mais necessário para ambos os grupos.

Quando perguntados sobre o que consideram uma alimentação saudável, os entrevistados apresentaram duas visões predominantes: uma direcionada a questões biológicas, tratando de nutrientes e grupos alimentares; e outra que leva em conta aspectos psicológicos e afetivos da alimentação, expandindo o conceito de saudável para uma visão mais holística da saúde.

*Ah tipo, carboidrato. Tem pessoas que falam de fazer dieta disso mas eu acho que tem que ter minimamente. Proteínas, verduras, legumes, no geral assim. Que não precisa comer em grande escala, mas de acordo com as*

*necessidades de cada um.* (Entrevistada 1, 25 anos, mulher)

*Não comer muito carboidrato, pelo menos se for para comer, tentar restringir mais na parte do começo do dia, para você ter mais tempo de metabolizar, evitar de comer a noite. Comer fruta três vezes por dia, mas que é difícil fazer, verduras, salada. Evitar de comer coisas processadas, fritas. Evitar de comer doce, que é um problema...* (Entrevistada 2, 22 anos, mulher)

*Ah, eu acho que saudável envolve desde a parte nutricional, macro e micro, até a parte tipo, socioafetiva assim, então se você tem uma relação saudável, se não come se sentindo mal com o que você tá comendo...* (Entrevistada 3, 27 anos, mulher)

*Eu considero uma alimentação saudável aquela alimentação que a pessoa faz sabendo equilibrar a vontade e a questão de estar satisfeita ou não, e que ela tenha uma boa relação com a alimentação. Que ela não se sinta culpada por comer alguma coisa ou que ela deixe de comer alguma coisa porque ela acha que as pessoas vão julgar ou porque aquilo vai engordar ela.* (Entrevistada 4, 22 anos, mulher)

Sobre o que não pode faltar numa alimentação saudável, os participantes não apontaram nenhum alimento específico. Para os que apresentaram uma visão que leva em conta sobretudo aspectos biológicos, há a necessidade do consumo de frutas, legumes e verduras. Para os participantes com visão mais ampla do conceito de saudável, o indispensável para uma boa alimentação envolve as preferências e vontades de cada um, satisfação, o equilíbrio na dieta.

*Eu acho que não pode faltar aquilo que a pessoa considera importante pra ela...* (Entrevistado 4, 22 anos, mulher)

*...tentar sempre procurar comer mais comida... tem várias coisas que têm uns nomes fit e sei lá, essas coisas não me parecem bom.* (Entrevistado 5, 24 anos, homem)

Os entrevistados identificam como má alimentação aquela que contém frequentemente alimentos ultraprocessados, doces e *fast-foods* em detrimento de alimentos *in natura* e processados. Outras ideias que aparecem no discurso de alguns dos participantes são a abstenção de refeições, elevado consumo de carboidratos e o consumo de alimentos dos quais não gostam, a fim de tornar a

alimentação saudável do ponto de vista nutricional.

*...comer muito carboidrato, muita massa, muito doce, refri, suco artificial. Bebida também.* (Entrevistada 2, 22 anos, mulher)

*Eu considero uma má alimentação que a pessoa não come o que ela quer ou que começa a comer coisas pra substituir algo e uma alimentação que não tem alimentos in natura e minimamente processados, frutas, verduras e legumes em geral.* (Entrevistada 4, 22 anos, mulher)

Com relação à pressão de manter determinado peso ou imagem, todos entrevistados relataram já ter sentido essa pressão vinda ou deles mesmos ou do ambiente a sua volta. O momento em que essa pressão mais apareceu foi durante a adolescência, na época da escola. Referem que atualmente essa pressão é menor e alguns dizem ter aprendido a lidar com ela e ignorá-la.

*Sim. Ah, acho que principalmente na adolescência né, tipo, tem muito essa cobrança porque você tá tentando se acertar com a sua imagem, se descobrir e a sociedade pressiona né, de várias formas, mesmo indiretamente né. Então acho que sim. Acho que muitas pessoas devem ter passado por isso.* (Entrevistada 3, 27 anos, mulher)

*Por causa das pessoas não. Eu acho que por mim mesma assim, as vezes eu vejo quando eu paro de treinar eu perco muito peso. Então eu tento voltar sempre pra tipo eu não ficar perdendo tanto peso por que eu sei que não faz bem pra mim também.* (Entrevistada 1, 25 anos, mulher)

*Nossa, acho que a vida inteira... Vem da convivência com as outras pessoas, tipo, colégio, faculdade. Mídia social também que influencia muito.* (Entrevistada 2, 22 anos, mulher)

*Na minha vida sim, hoje em dia eu procuro me afastar disso, mas muitas vezes sim. Principalmente porque eu sou mulher né, então na escola a gente sempre vê as pessoas sendo zoadas por conta de ser mais gordinha ou mesmo... Eu sofri muito por eu ser muito magra[...] Hoje em dia ela pode até existir mas assim, eu procuro não ouvir o que as pessoas falam muito, sabe, mais me focar no que eu sei de mim, o que eu quero de mim.* (Entrevistada 4, 22 anos, mulher)

*Ah a gente tem isso né, treinando no nível que a gente treina, competindo no nível que a gente treina, tem essa cobrança né? de estar no seu melhor*

*físico, então a gente sabe que se a gente tá treinando com excesso de peso a gente tá perdendo desempenho [...] É, tem uma pressão pessoal mas também tem uma pressão coletiva né... assim você volta das férias com aquela barriguinha e aí os caras já começam a zoar.* (Entrevistado 5, 24 anos, homem)

*Eu acho que muito da nossa sociedade, né? Muito de uma pressão que fazem em cima, não só da mulher, mas enfim, de tudo. É uma pressão muito grande, não só da sociedade, mas da mídia, enfim [...] Principalmente no ensino médio. Que é uma questão de tipo, pô cê tá ficando jovem, você precisa tá atraente, você precisa ser mulher.* (Entrevistada 6, 21 anos, mulher)

Somente 1 dos participantes relata nunca ter deixado de comer algo ou ter ao menos repensando sua escolha em função da preocupação com a imagem corporal. Para outros 3, houve a preocupação, porém não deixaram de comer o que queriam no momento. Os outros 2 participantes relatam que a abstenção de certos alimentos era comum no passado, mas muito menos frequente atualmente.

*No cursinho. Eu era muito bitolada, e não era nem por falta de tempo, era mais porque tipo, eu achava que ia ser muito melhor trocar uma coisa que me sustentava mais por um alimento que era natural e que, tipo, tudo bem, cenoura é um alimento natural e que vai me fazer muito bem, mas eu tava comendo aquilo por uma coisa nada a ver, era só pra substituir um alimento que era mais calórico.* (Entrevistada 4, 22 anos, mulher)

Quanto ao aumento do volume de treino para compensar algo considerado por eles como excessivo na alimentação, as respostas foram variadas. Dois entrevistados dizem nunca terem feito. Outros 2 dizem que no momento há um pensamento de que aquilo terá de ser compensado, não acarretando aumento do volume dos exercícios, mas atuando como um fator motivador para não deixar a atividade física de lado posteriormente. Para outros 2 entrevistados essa prática já foi mais constante, mas não a abandonaram por completo. Um deles relata aumento do tempo de exercício e outro de intensidade

A pergunta sobre a satisfação com a imagem corporal não gerou demonstração de constrangimento ou desconforto nos participantes. Quatro entrevistados disseram estar satisfeitos com seu corpo atual, entretanto, 3 deles,

apesar de satisfeitos, acreditam que ainda podem progredir nesse aspecto. Os 2 participantes que apresentaram insatisfação com a imagem acreditam que estão próximos do peso ideal, mas que ainda não o atingiram. Relatam, no entanto, que a insatisfação não apresenta repercussões drásticas em seus hábitos. Apesar das respostas opostas quanto à imagem, ambos os grupos apresentam discurso semelhante quanto ao alcance do peso ideal.

De acordo com o questionário de frequência alimentar dos participantes, podemos dizer que os alimentos consumidos foram muito diversificados. Frutas tiveram como frequência de consumo diário e semanal, sendo que somente 1 dos entrevistados afirmou consumir semanalmente. Alimentos que apareceram como consumidos semanalmente foram: carne de boi, de aves, macarrão, leguminosas, tubérculos, verduras, legumes e leite. Alguns alimentos apareceram sendo consumidos semanalmente por alguns participantes e mensalmente por outros, como carne de porco e de peixe, salgados assados e biscoitos. O consumo de alimentos embutidos apareceu em metade dos entrevistados e com frequência semanal. Ovo foi o alimento que mais apresentou diversificação na frequência, sendo diário para uns, semanal e mensal para outros. Com relação ao consumo de sucos, 2 afirmaram não consumir e os demais consomem semanalmente, mas somente *in natura*. Já com relação ao consumo de refrigerantes, metade dos participantes não consome e a outra metade apresenta consumo semanal ou mensal. As bebidas alcoólicas variaram de consumo semanal e mensal, assim como o consumo de *pizza* e salgados fritos. Doces apareceram com uma frequência de consumo de 1 vez por dia a 4 vezes na semana. Não houve menção a alimentos consumidos esporadicamente no ano.

**Quadro 2 - Síntese do Questionário de Frequência Alimentar**

Frequência	Alimentos
Diária	-
Diária/Semanal	Carne de boi Leguminosas Cereais Tubérculos Verduras Legumes Ovos

	Frutas Leite Queijos Pães Doces
Semanal	Carne de aves Embutidos (três dos entrevistados) Sucos in natura (quatro entrevistados)
Semanal/Mensal	Carne de porco Carne de peixe Salgados Fritos Salgados Assados Macarrão <i>Pizza</i> Ovos Refrigerantes Bebidas alcoólicas Biscoitos
Mensal	-
Anual	-

Utilizando a equação de Harris-Benedict como método para estimar a taxa metabólica basal e multiplicando esse valor pelo nível de atividade física dos entrevistados, encontramos o número que corresponde aproximadamente a ingestão diária para manutenção do peso corporal atual. De acordo com GERRIOR, JUAN e PETER (2006), o cálculo estimado de necessidades energéticas (EER) possibilita determinar o gasto diário de energia e alcançar um balanço energético mais realista, mas devido à difícil medição do gasto energético no dia, precisamos utilizar uma estimativa para o nível de atividade física dos indivíduos.

Analizando o recordatório de 24 horas dos entrevistados, podemos observar que, de acordo com a Recommended Dietary Allowances (RDA) das Dietary Reference Intakes (DRI, 1989), todos os participantes tiveram um consumo energético abaixo do recomendado. Com relação ao consumo de carboidratos, as entrevistadas 3 e 4 apresentam consumo médio de carboidratos inferior ao recomendado. Já no consumo de proteínas, todos os entrevistados, com exceção do primeiro e último, apresentaram consumo médio de proteína acima da recomendação. No que diz respeito ao consumo de gorduras, os entrevistados 2 e

5 apresentaram ingestão média abaixo da recomendação e as entrevistadas 3 e 4, acima. Todos esses valores de recomendação são considerados em indivíduos saudáveis do mesmo sexo e estágio de vida, ou seja, a população em geral, sem considerar necessidades especiais de atletas.

Também foi realizado diagnóstico nutricional dos participantes utilizando os valores do índice de massa corpórea (IMC). Dois dos seis entrevistados foram classificados pelo índice como sobre peso, os demais foram classificados como eutróficos. Vale ressaltar que esse índice usado isoladamente não ressalta o diagnóstico nutricional por completo, principalmente em atletas que apresentam diferentes porcentagens de gordura corporal e massa magra da média da população.

## **4. DISCUSSÃO**

Os resultados encontrados neste Trabalho de Conclusão de Curso mostraram semelhanças e divergências com os estudos encontrados na literatura sobre atletas e alimentação saudável (PETRIBU et al., 2009; VOSER et al., 2018; WELICZ et al., 2016; REGO et al., 2015; PAES, 2012; DE SÁ, 2012; COELHO et al., 2009; JURGENSEN et al., 2015).

Como mostrado por AMARAL et al. (2017), a transição para universidade pode afetar a qualidade da alimentação, devido à nova moradia ou às rotinas de estudo. Pela análise dos recordatórios de 24h, muitos entrevistados deixam de realizar pelo menos uma refeição no dia (sem considerar os lanches) por causa de tarefas da faculdade ou do trabalho. Porém, o consumo de preparações rápidas e *fast-food* não apareceu nas suas rotinas alimentares. Isso pode ser reflexo da existência do Restaurante Central, popularmente chamado pelos estudantes de “bandejão”, que acaba sendo o principal local das refeições dos universitários da USP.

A partir da análise do Questionário de Frequência Alimentar, em termos qualitativos, podemos afirmar que a maioria dos entrevistados apresenta uma boa alimentação seguindo os ideais do *Guia Alimentar para a população brasileira*, visto que os alimentos mais consumidos foram cereais, frutas, carne de aves, leguminosas, tubérculos, verduras, legumes, leite, ou seja, os *in natura* e minimamente processados (BRASIL/MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Ainda é possível observar que as entrevistadas mulheres apresentaram elevado consumo de doces, chegando a ser algo diário, como mostra VOSER et al. (2018) em pesquisa com atletas de ambos os sexos, e por BUSATO et al. (2015) em pesquisa envolvendo universitários. No entanto, diferente do apresentado nesses estudos, foi observado em todos os entrevistados baixo consumo de salgados fritos e salgadinhos. Além disso, somente metade dos entrevistados relatou consumir refrigerantes, sendo que esse consumo é feito de uma vez no mês a no máximo duas vezes na semana, contrário aos resultados de BUSATO et al. (2015), que trazia consumo quase diário.

De acordo com o *Guia alimentar*, esses alimentos processados e

ultraprocessados devem ser evitados por apresentarem elevadas quantidades de açúcares, sódio e gorduras, além de outros ingredientes que em excesso podem ser prejudiciais à saúde, podendo levar ao desenvolvimento de diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares. A grande maioria desses alimentos é pobre em vitaminas, minerais e fibras, que são nutrientes essenciais para o bom funcionamento de nosso organismo e prevenção contra diversas doenças (BRASIL/MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Diferente das DRIs que baseiam seus valores de recomendação para uma população saudável, a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte apresenta recomendações para a taxa calórica total da alimentação de atletas que depende de diversos fatores além da atividade física praticada, como a hereditariedade, sexo, idade, peso e composição corporal dos indivíduos, além do próprio condicionamento físico, considerando a frequência, intensidade, duração e modalidade praticada. Para estimar esse valor, é possível usar uma variação de 1,5 a 1,7 vezes a energia basal produzida pelos indivíduos. (SBME, 2009)

Considerando as necessidades calculadas pela equação de Harris-Benedict multiplicada pelo fator de atividade física (AF) de nível moderado, nenhum dos entrevistados conseguiu atingir a energia considerada necessária para manutenção corporal. Entretanto, quando utilizado como referência os valores aproximados da SBME, é possível observar uma faixa de valores mais ampla, aproximando dos valores energéticos consumido pelos entrevistados de acordo com o R24h. Quando comparado com os valores preconizados pela SBME, a ingestão de carboidratos é a única que se encontra abaixo ou próximo ao limite mínimo do recomendado para todos os entrevistados.

As diferenças apresentadas entre a ingestão calórica dos participantes e o valor estimado também podem ser atribuídas tanto a dificuldades por parte deles em estimar o tamanho das porções, limitação conhecida do método de recordatório alimentar (SAMPAIO, 2012), bem como em função de uma superestimação do gasto energético de repouso pela equação de Harris-Benedict, como observado por VAN WAY III, 1992; GARREL et al., 1996; e AMIRKALALI et al., 2008.

Em estudo realizado por CARMO et al. (2010), utilizando o questionário de

Motivos de Início, Manutenção, Mudança e Abandono Desportivos, versão brasileira (MIMCA-BR), concluiu-se que a diversão e competitividade são os principais motivadores para o início da prática esportiva; resultado semelhante ao observado nas entrevistas que realizamos neste estudo. Constatam também que a diversão teve maior peso para participantes que iniciaram a prática esportiva mais velhos. Há, portanto, uma discordância quando comparados com os relatos obtidos nesta pesquisa, uma vez que os entrevistados, em sua maioria, iniciaram a prática esportiva na infância e apontam a diversão e prazer como principais indutores ao esporte. Isso pode, no entanto, ter relação com a associação encontrada por CARMO et al. (2010), de que o fator diversão é mais importante para praticantes de modalidades coletivas, nas quais enquadram-se todos nossos entrevistados.

O referido estudo (CARMO et al., 2010) mostra que a incompatibilidade entre os treinos e estudos/trabalho é uma das principais causas de abandono da prática esportiva. O que foi corroborado pelo discurso dos participantes deste trabalho quando perguntados por que deixaram de praticar modalidades que praticavam no passado. Outro motivo encontrado por eles que leva ao abandono de determinada modalidade é o não cumprimento dos sonhos do atleta referentes ao esporte. Embora todos os entrevistados sejam ativos nas suas respectivas modalidades, nenhum deles relata objetivo de seguir carreira como atleta após o término do curso universitário. Alguns expressarem vontade de fazê-lo, no entanto, consideram o prognóstico pouco favorável.

Quanto aos motivos que os leva a praticar esportes na faculdade, os achados de GUEDES (2012) mostravam destaque da prevenção de doenças, condição física, controle de peso corporal, aparência física e controle de estresse, enquanto eram menos recorrentes: diversão, bem-estar e afiliação, demonstrando prioridades inversas a aquelas expressas pelos entrevistados. Além disso, neste estudo, também encontramos diferenças quanto às correlações apresentadas por eles quanto ao sexo/gênero dos participantes e as motivações. As entrevistadas mulheres não apontam a modalidade esportiva que praticam como um instrumento para controle de peso ou aparência física, mas a competição aparece no discurso de algumas delas, apontada pelo estudo de GUEDES (2012) como uma motivação

predominantemente masculina.

Em pesquisa feita por SAMULSKI (2002), em que analisava o perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros de 2004, a maioria dos atletas participantes da pesquisa mencionou que os fatores mais estressantes para suas performances eram problemas de sono, pressão de vencer e conflitos interpessoais. Além disso, outros fatores estressantes observados nessa pesquisa foram maus rendimentos nos treinos e críticas dos companheiros de equipe. Apesar de ter sido realizado com atletas paraolímpicos, é possível observar que esses fatores também estão presentes nos atletas universitários, mesmo estes sendo de nível amador. Todos entrevistados afirmaram que sono e descanso são os principais fatores relacionados ao seu desempenho, além do estado emocional que se encontram.

Apesar de não encontrarmos pesquisas abordando o papel que atletas dão à sua alimentação, vale ressaltar que todos afirmaram que um desequilíbrio na rotina alimentar pode afetar o desempenho durante treinos e jogos.

*Eu penso na minha alimentação de acordo com a minha rotina, não só de treino, mas no dia a dia. Então tem que adequar ela, tipo, não vou comer uma coisa que depois eu não vou conseguir treinar, ou dar treino, sei lá, comer uma feijoada antes do treino já não vai rolar. E acho que é um equilíbrio importante, porque uma coisa leva a outra e elas se complementam e... vai. [...] não acho que seja tão pesado. Mas se você cria uma rotina mais equilibrada isso faz com que você consiga melhorar e desempenhar melhor em outros pontos. Agora se você tiver um dia que você vai chutar o pau não vai mudar nada assim, não importa se é véspera de jogo ou não, mas talvez se você se desequilibrar e comer mal, dormir mal, encher a cara, aí talvez faça diferença. Então eu acho que é uma soma de fatores. (Entrevistada 3, 27 anos, mulher)*

*Muito, muito. Se eu não me alimento bem... Primeiro que eu tenho muita fraqueza, eu sinto muita fome, acho que meu metabolismo é muito rápido, então, assim, sinto muita fome. Se eu não me alimentar não vai dar. E se eu me alimentar errado, não dá também. Meu corpo sente muito qualquer mudança de alimentação na minha vida em qualquer contexto. Então tipo, sei lá, se nessa hora eu não me alimento, se antes do jogo não comer bastante, não vai. (Entrevistada 6, 21 anos, mulher)*

Em revisão bibliográfica de PANZA et al. (2007), foi observado que atletas

de futebol são grandes consumidores de álcool e gordura, isso porque esse hábito está muito associado a relaxamento e sociabilidade do time. Quando questionados sobre tais práticas com colegas de equipe, os entrevistados relataram que acham esses momentos de sociabilidade criação de vínculos com o time também são importantes e podem afetar o desempenho deles.

*Eu acho que quando a gente sai assim depois do jogo, independente do resultado, eu acho que isso ajuda a manter o time unido e aí a gente consegue desenvolver umas relações que isso influencia um pouco tanto no treino quanto no jogo, tipo que eu confio nas pessoas e a gente tá mais unidas, essas coisas. [...] Eu acho que ficaria ruim... Não teria uma relação tão íntima. Não íntima, mas não teria essa ligação que a gente desenvolveu, acho que isso ajudou muito pra gente se tornar o time que a gente está hoje, mesmo que a gente não faça isso mais hoje, antigamente tinha essas relações, ai quando alguém não participa ela fica, não é excluída, mas meio que perde uma parte sabe. (Entrevistada 4, 22 anos, mulher)*

*Depois do jogo a gente costuma sair para comer alguma coisa [...] Acho que é importante porque como é um esporte de quadra, de time... às vezes tem alguma situação durante o jogo que rola, que é meio complicado... situações difíceis que acontecem alguma coisa, ou fala alguma coisa ou rola um estresse e aí é importante depois juntar, ir lá, trocar ideia numa boa... é importante para manter a união e unidade do time de maneira geral. (Entrevistado 5, 24 anos, homem)*

Vale ressaltar que a preocupação com alimentação nesses momentos de lazer e sociabilidade foi diferente para a entrevistada 6, que relatou ter tido transtorno alimentar na adolescência e, apesar de não ser mais tão intenso, ainda afirmou que existem traços desse comportamento anterior.

*Em algumas situações sim, e eu acredito muito que é fruto disso que eu falei de eu já ter desenvolvido um transtorno. Não era um transtorno tipo, uma bulimia, uma anorexia, mas tipo, era uma ortorexia assim. Era um transtorno total de imagem, eu perdi muito, muito peso naquela época. E então era obcecada por informações de alimentação saudável, você não come sem ver um rótulo, então tipo, era um negócio muito sobrenatural assim, e eu vejo que isso fica até hoje assim. Lógico que muito pouco do que era naquela época, mas eu acho que influencia sim. Em momentos*

*sociais às vezes eu não consigo porque eu “ah, vou engordar”, então assim, tem momentos sociais que eu não consigo aproveitar por conta disso. (Entrevistada 6, 21 anos, mulher)*

De acordo com ESTIMA et al. (2009), em revisão bibliográfica sobre as escolhas alimentares dos indivíduos, a fome e o sabor dos alimentos, fatores de categoria biológica, são um dos principais determinantes para as escolhas. Isso se mostrou de acordo com as falas dos participantes, que apontam o gosto pessoal e o prazer na alimentação como muito determinantes de suas escolhas. Outros fatores considerados na referida revisão, como o custo dos alimentos, a renda e a disponibilidade deles na residência e tempo também foram citados pelos participantes deste estudo.

*Ah, tem muito, acho que a facilidade de você fazer ou de levar. O gosto pessoal obviamente, se for uma coisa que eu não goste fica difícil sustentar isso por um tempo. Hoje em dia que eu tenho que trazer muita coisa é isso assim, então eu comecei a trazer porque se eu tivesse que depender de comer fora na rua não ia dar certo. Ia comer mal em todos os aspectos, ia gastar dinheiro, não ia ser saudável... Então acho que essa parte é o que pesa mais na rotina. (Entrevistada 3, 27 anos, mulher)*

O café da manhã é reconhecidamente uma das refeições mais importantes do dia, e seu consumo frequente está associado ao baixo risco de sobrepeso e obesidade, entre outros benefícios à saúde. Entretanto, constata-se nos últimos anos uma redução importante no consumo dessa refeição entre a população. Para mais da metade dos entrevistados, trata-se de uma refeição indispensável, porém, a falta de tempo para realizá-la, razão comumente ponderada entre as justificativas para a omissão da mesma, também apareceu no discurso de alguns participantes (TRANCOSO et al. 2010).

SANTOS e BARROS FILHO (2002), em estudo realizado com 894 estudantes ingressantes em universidade privada da cidade de São Paulo sobre fontes de informação sobre nutrição e saúde , constataram que 73,5% deles utilizam revistas como fonte de informação, sobretudo as categorizadas como “revistas de atualidades”, seguidas por “revistas de ciência” e “revistas de saúde”. O grau de confiabilidade atribuído por eles a essa fonte é consideravelmente maior entre

pessoas do sexo feminino (53,1%), e outras 39,6% disseram confiar com ressalvas. Apesar de serem citados como fontes de maior confiabilidade, médicos (80,1%) e nutricionistas (77%) aparecem somente como segunda e quinta resposta mais frequentes, respectivamente, como fontes de informação (42,1% para médicos e 21,5% para nutricionistas). A alta porcentagem que refere veículos de mídia como fonte de informação se assemelha ao discurso dos participantes do presente estudo sobre suas fontes de informação no passado, que, no entanto, foram abandonadas após o contato com a faculdade e meios de veiculação de informações considerados mais confiáveis, como professores da universidade e artigos científicos.

De acordo com os achados de COELHO et al. (2009), JURGENSEN et al. (2015) e SILVA et al. (2018), os praticantes de esportes têm a crença de que a ingestão de proteína deve prevalecer em detrimento aos demais macronutrientes. Apesar disso, foi observado uma predominância dos entrevistados com relação a maiores consumos de carboidratos, dada a associação do valor energético para a realização das atividades diárias.

*Carboidrato. Por fonte de energia assim. Pelo menos pensando em mim ao longo do meu dia. (Entrevistada 1, 25 anos, mulher)*

*Ah, eu acho que é o carboidrato mesmo. Tem aquela noia da proteína mas num... [...] Acho que o problema é quando desequilibra né, você deixa de consumir uma coisa e consome mais a outra, mas se tivesse que atribuir uma importância dentro de um equilíbrio seria o carboidrato. (Entrevistada 3, 27 anos, mulher)*

Apesar dessas concepções, 2 entrevistados que têm esse argumento apresentaram o consumo de carboidrato muito abaixo das recomendações das DRIs, de acordo com os cálculos dos recordatórios. Além disso, foi observado elevado consumo de proteínas por todos os entrevistados, estando próximo ao limite recomendado ou acima do mesmo, confirmando os achados por WELICZ et al. (2016) e CARDOSO (2016) que sinalizam que atletas universitários de basquete e universitários, em geral, apresentam consumo elevado de proteínas. Apesar disso, esses dois estudos relataram, respectivamente, alto consumo de lipídeos e baixo consumo de frutas pelos participantes, o que não foi encontrado entre os

nossos entrevistados, uma vez que o consumo de lipídios se apresentou muito variado e frutas são consumidas pelo menos uma vez por dia por todos os participantes desta pesquisa.

Considerado o conceito de dieta/alimentação saudável por PETRIBU et al., 2009; VOSER et al., 2018; WELICZ et al., 2016; REGO et al., 2015; PAES 2012; DE SÁ 2012, os atletas universitários entrevistados apresentaram visões distintas sobre esse tema. Alguns consideram, de maneira geral, que essa noção está associada ao equilíbrio entre o que se come e a satisfação que se sente, outros relataram o consumo de certos grupos de nutrientes em excesso, como carboidratos ou frituras, e dois consideraram saudável o consumo de “comida”, ou seja, alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Assim como abordado pelo *Guia alimentar para a população brasileira* (2014), assim como por JURGENSEN et al. (2015) e BUSATO et al. (2015), o conceito de alimentação vai além do que se come e abrange os aspectos sociais, culturais e psicológicos. Somente 1 dos entrevistados relatou diretamente a dimensão afetiva com os alimentos que consome:

*Ah, eu acho que saudável envolve desde a parte nutricional, macro e micro, até a parte tipo, socioafetiva assim, então se você tem uma relação saudável, se não come se sentindo mal com o que você tá comendo, se você faz daquilo acontecer, tipo, enfim, essa questão, você ter um relacionamento ok com a sua alimentação.* (Entrevistado 4, 22 anos, mulher)

Apesar da preocupação com a imagem corporal ser maior entre mulheres como mostra ASSUNÇÃO et al. (2002) e LOPES et al. (2012), o único entrevistado homem relatou ter sofrido alguma vez na vida uma pressão para manter determinada imagem:

*Ah a gente tem isso né, treinando no nível que a gente treina, competindo no nível que a gente treina, tem essa cobrança né? De estar no seu melhor físico, então a gente sabe que se a gente tá treinando com excesso de peso a gente ta perdendo desempenho. A gente poderia estar num desempenho melhor, então isso acaba pesando. [...] tem uma pressão pessoal mas também tem uma pressão coletiva né... assim você volta das*

*férias com aquela barriguinha e aí os caras já começam a zoar. [...] Não é nada muito brusco mas sempre rola.* (Entrevistado 5, 24 anos, homem)

Como mostrado nos achados de MONTHUY-BLANC et al. (2010) e BORTOLETO et al. (2014), atletas podem sofrer pressão de diversos lados, nesse caso pelos próprios colegas de equipe.

Já com relação às entrevistadas mulheres, todas disseram já ter sofrido pressão para manter certo peso/imagem, principalmente na adolescência. Em estudo de BRANCO et al. (2006), apesar da maior parte de uma população de adolescentes estarem em eutrofia, muitas garotas não se identificavam dessa maneira tendendo a superestimar suas condições de peso, enquanto garotos tendiam a subestimar sua situação de peso. Ainda foi encontrado que a insatisfação com a imagem corporal teve maior prevalência entre adolescentes mulheres classificadas com sobre peso e obesidade. No caso do nosso estudo, somente uma entrevistada mulher apresentava IMC classificado com sobre peso, mas todas relataram a mesma época e origem da pressão, mostrando que a classificação do IMC não é exclusiva sobre a pressão sentida.

De acordo com pesquisa realizada com adolescentes de ambos os sexos do terceiro ano do Ensino Médio, em uma escola de Santo André, FÁTIMA et al. (2007) encontraram que mais da metade dos participantes já fez dieta sem orientação profissional com o intuito de emagrecer. Assim como mostrado pelos entrevistados, mais da metade deles disse já ter deixado de comer ou alterar a alimentação com intuições estéticas na fase da adolescência ou jovem adulto. Além disso, essa pesquisa mostrou também que mais da metade dos alunos gostariam de emagrecer e aproximadamente  $\frac{3}{4}$  dos que deram essa resposta eram da população feminina.

Pelos achados de ALVARENGA et al. (2010), mais da metade das universitárias brasileiras associam, através das silhuetas na Escala de Stunkard, a imagem de corpo saudável como sendo abaixo da imagem que se identificavam. Dos entrevistados, somente 2 não se sentiam satisfeitos com seus corpos, enquanto os demais relataram satisfação, mas ainda acham que podem melhorar, principalmente no que diz respeito ao ganho de massa magra (com o objetivo de prevenir lesões no esporte).

O ato de repensar ou abster-se de consumir algum alimento em função da preocupação com a imagem pode representar um fator de risco para os diagnósticos de anorexia nervosa (FERREIRA e VEIGA, 2010) ou Ortorexia Nervosa (TEIXEIRA, et al, 2011). Dois dos participantes relatam que no passado já deixaram de comer algum alimento por conta dessa preocupação, embora isso não ocorra mais, enquanto que o pensamento sobre como aquilo os afetaria quanto à aparência esteve presente na fala de mais três deles.

Portadores do transtorno de bulimia nervosa compartilham com a anorexia nervosa a preocupação com o peso e imagem corporal, entretanto, ao invés restringirem a alimentação e a ingestão calórica, recorrem frequentemente a mecanismos compensatórios para um consumo considerado excessivo. O excesso de atividade física está entre os mecanismos chamados de não purgativos. A preocupação com a correção de excessos na alimentação por meio do exercício físico mostrou-se presente nos participantes. Alguns relatam que aquilo lhes servirá como um fator de motivação para a prática da atividade física, enquanto outros dizem usá-la como mecanismo compensatório em menor frequência do que já fizeram previamente em suas vidas, porém ainda presente, influenciando na duração e intensidade com que se dedicam aos treinos (FREITAS, et al, 2002; APA, 2000). Embora sejam considerados pelos participantes como apenas pensamentos que em sua maioria não se configuram em ações, é necessária atenção a esse tipo de sinal por se tratarem de fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares (FREITAS, et al, 2002; APA, 2000).

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os atletas, de maneira geral, bem como os praticantes de atividades físicas amadores, apresentam necessidades energéticas diferentes da população como um todo. Apesar disso, esses indivíduos apresentam as mesmas necessidades sociais, culturais e psicológicas, como qualquer outra pessoa que vive em sociedade.

Através de uma abordagem qualitativa sobre o tema, foi permitido aos estudados expandir o relato da percepção que apresentam, caminhando contra o observado em muitas pesquisas que avaliam alimentação de atletas de diferentes tipos, julgando seu alto ou baixo desempenho através da qualidade de sua alimentação em termos nutricionais, sem considerar o estado emocional e relação com os alimentos que cada indivíduo possui.

Os universitários estão inseridos em um meio que proporciona diversos estímulos para seus comportamentos alimentares. Fatores ligados às suas rotinas como a faculdade, o trabalho, pressões sociais e desempenho nas modalidades podem, de alguma maneira, influenciar suas escolhas, impactando direta ou indiretamente no desempenho ao longo do dia e também na produção de imagem corporal.

Tínhamos como hipótese inicial que os atletas universitários teriam noções de alimentação saudável diferentes dos achados nas pesquisas bibliográficas, uma vez que a universidade e o alto nível do esporte universitário propiciam mudanças na vida dos atletas, levando a busca pela melhoria nas condições de saúde e no desempenho físico (para conquistar seus objetivos nos esportes). Entre os atletas universitários que participaram desta pesquisa, foi muito interessante observar que, para alguns, a noção sobre alimentação saudável foi direcionada aos aspectos psicológicos e afetivos que eles tinham com os alimentos, caminhando para uma visão que leva em conta as preferências e vontades, além da satisfação e equilíbrio na dieta, expressada no fato de que o que mais influencia suas escolhas durante as refeições é o que julgam mais prazeroso.

Todos os entrevistados afirmaram que a alimentação importa não somente para seus desempenhos nos treinos, mas ao longo do dia inteiro, ou seja, para além

dos esportes. Além disso, foi muito importante observar que os entrevistados prezam mais os momentos de lazer e a companhia quando comparado com a preocupação a refeição que está sendo feita, o que revela que a percepção de alimentação saudável vai, mais uma vez, além da comida, e envolve nunca se privar de algo considerado prazeroso.

Este trabalho reforça o que foi argumentado por outros estudos prévios, bem como o preconizado pelo *Guia alimentar* (2014), que pontuam que quando tratamos da alimentação de indivíduos, atletas e até não atletas, não podemos restringir a abordagem à questão biológica. Entre os entrevistados, a noção de alimentação saudável combina as várias dimensões que podem afetar o comportamento das pessoas. Portanto, podemos afirmar que os entrevistados têm percepções sobre alimentação saudável de acordo com o proposto pelo *Guia*, porém não atingem o desejado pelas recomendações nutricionais das DRIs e OMS, o que indica que ainda falta adequação de suas dietas a suas rotinas de treinos diferenciadas.

As preocupações com a imagem corporal se mostraram advindas do convívio social e de influência da mídia. Contudo, os relatos dos participantes apontam um processo de aceitação da própria imagem e afastamento das pressões sociais, conforme se aproximam da fase adulta. Somente uma das entrevistadas relatou ainda apresentar comportamentos de restrição, como ocorria na adolescência, porém em um grau muito inferior.

Embora alguns relatem ter tido preocupações excessivas referentes à alimentação no passado, sobretudo em função da imagem corporal, a noção de alimentação saudável apresentada pelos entrevistados não se restringe a aspectos biológicos e indica uma visão holística de saúde, mostrando-se mais próxima do preconizado no *Guia alimentar para a população brasileira* (2014).

Essa visão que integra diferentes aspectos da vida do indivíduo e dá significados à sua alimentação que transcendem o biológico se mostraram ligadas, em parte, além do amadurecimento pessoal, ao acesso e conhecimento de fontes de informação de base científica. Essa transição, contemporânea ao ingresso no ensino superior, demonstrou-se responsável por conscientizá-los sobre os eventuais efeitos negativos dos comportamentos largamente difundidos sob o rótulo

de “saudável” nos principais veículos de informação.

Cada pessoa apresenta suas particularidades no que diz respeito às necessidades biológicas, sociais e psicológicas, devendo estas serem sempre respeitadas acima de qualquer achado de caráter científico. Diante disso, não podemos generalizar hábitos considerados inadequados e considerar uma única “receita” existente para cuidar ou tratar os indivíduos, uma vez que estes são seres que na sua essência apresentam complexidades distintas. Portanto, antes de qualquer conduta, não restringindo para a nutricional, é necessário conhecer o indivíduo na sua mais profunda complexidade, permitindo que este seja capaz de, sozinho, encontrar seu próprio equilíbrio e saiba fazer as melhores escolhas alimentares para viver com qualidade de vida e bem-estar.

São necessários mais estudos que se baseiam numa abordagem qualitativa, para que se possa obter mais informações sobre os contextos pelos quais a noção de alimentação saudável está relacionada às questões acerca de desempenho e imagem corporal. No entanto, foi possível perceber nesta pesquisa que o momento da vida que se encontram, o histórico de vida e de atividades físicas podem influenciar em como a alimentação dessa pessoa será guiada ao longo do tempo.

## **6. IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA NO CAMPO DE ATUAÇÃO**

O presente trabalho buscou compreender os aspectos envolvidos na construção da noção de alimentação saudável por atletas universitários, considerando que tais resultados podem ajudar na atuação dos profissionais da área da saúde ao trazer reflexões sobre como fatores sociais e culturais se relacionam com os indivíduos em seus desempenhos esportivos e suas produções de imagem corporal.

Como discutido ao longo de todo o trabalho, alimentação é um ato que vai além do biológico. Um profissional lidando não só com atletas amadores, mas com qualquer indivíduo, deve ter uma visão abrangente e ampla sobre essas pessoas e suas influências sociais, culturais e psicológicas. Prescrições de dieta pronta, atendimentos de vinte minutos, aumentos energéticos e nutricionais pelo único fato de praticarem atividades esportivas não são condutas capazes de suprir todas as necessidades de uma pessoa, mesmo para um não-atleta.

Assim como mostrado nos resultados desta pesquisa, os atletas apresentam suas particularidades, conhecimentos, cultura e opiniões, devendo todo e qualquer profissional da área da saúde levar esses fatores em consideração ao atender um paciente desse tipo. Todos demonstraram que alimentação saudável envolve equilíbrio entre as preferências e vontades de cada um/a, bem como a satisfação que se sente ao ingerir os alimentos. Nesse sentido, um atendimento mal planejado e/ou executado pode impactar negativamente na disposição física e motivações do paciente.

## **7. REFERÊNCIAS**

ALVARENGA, Marle dos Santos et al. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 2010.

AMARAL, Vanessa Souza et al. Avaliação Da Alimentação de Recém-ingressos nos cursos de Nutrição e Ciências Biológicas em uma Universidade Pública- Evaluating the nourishment of new students of Nutrition and Biological Sciences at a Public University. Multiverso: Revista Eletrônica do Campus Juiz de Fora-IF Sudeste MG, v. 2, n. 1, p. 49-57, 2017.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth EditionRevised (DSM-IV-R).Washington, DC: APA, 2000.

AMIRKALALI, B; HOSSEINI, S; HESHMAT, R; LARIJANI, B. Comparison of Harris Benedict and Mifflin-ST Jeor equations with indirect calorimetry in evaluating resting energy expenditure. Indian Journal of Medical Science. Vol 62, N7, Julho, 2008.

ANDRADE, Samantha Caesar de et al . Avaliação da confiabilidade e validade do Índice de Qualidade da Dieta Revisado. Rev. Saúde Pública, São Paulo , v. 47, n. 4, p. 675-683, Aug. 2013 .

ASSUNÇÃO, Sheila Seleri Marques. Dismorfia muscular. Rev. Bras. Psiquiatr., São Paulo, v. 24, supl. 3, p. 80-84, Dec. 2002.

BELEI, Renata Aparecida, et al. O uso de entrevista, observação e videogravação em pesquisa qualitativa. Cadernos de Educação | FaE/PPGE/UFPel | Pelotas [30]: 187 - 199, janeiro/junho. 2008.

BRANCO, Lucia Maria; HILÁRIO, Maria Odete Esteves; DE PÁDUA CINTRA, Isa. Percepção e satisfação corporal em adolescentes ea relação com seu estado nutricional. Archives of Clinical Psychiatry, v. 33, n. 6, p. 292-296, 2006.

Brasil/Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2a edição. Brasília- DF, 2014.

BORTOLETO, Marco Antonio Coelho, BELLOTO, Maria Luisa, GANDOLFI, Flora. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 8. n. 48. p.392-403. Nov./Dez. 2014.

BUSATO Maria Assunta, Caroline Pedrolo, Luciara Souza Gallina, Lisiane da Rosa.

Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitário. Semina: Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina, v. 36, n. 2, p. 75-84, jul./dez. 2015

CARDOSO, Gabrielle Aparecida. Consumo alimentar e estilo de vida: um estudo longitudinal com estudantes universitários. 2016. Tese (Doutorado em Ciência e Tecnologia de Alimentos) - Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, University of São Paulo, Piracicaba, 2016. doi:10.11606/T.11.2016.tde-09062016-155553. Acesso em: 2019-04-22.

CARMO, J. V. DE M.; MATOS, F. DE O.; RIBAS, P. R.; MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. Motivos de início e abandono da prática esportiva em atletas brasileiros. HU Revista, v. 35, n. 4, 2 abr. 2010.

CARVALHO, Pedro Henrique Berbert de, et al . Checagem corporal, atitude alimentar inadequada e insatisfação com a imagem corporal de jovens universitários. J. bras. psiquiatr., Rio de Janeiro, v. 62, n. 2, p. 108-114, jun. 2013.

COELHO, Bárbara, et al. Perfil nutricional e análise comparativa dos hábitos alimentares e estado nutricional de atletas profissionais de basquete, karatê, tênis de mesa e voleibol. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 3. n. 18. p. 570-577. Nov/Dez. 2009.

DE SÁ, John Alves. Comparação alimentar entre praticantes e não praticantes de atividade física regular. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 6, n. 32, 2012.

DUARTE, Rosália. Entrevistas em pesquisas qualitativas. Educar em revista, n. 24, p. 213-225, 2004.

DUARTE, Jorge. Entrevista em profundidade. Métodos e técnicas de pesquisa em comunicação. São Paulo: Atlas, v. 1, p. 62-83, 2005.

ESTIMA, Camilla de Chermont Prochnik et al. Fatores determinantes de consumo alimentar: por que os indivíduos comem o que comem?. Revista brasileira de nutrição clínica, 2009.

FISBERG, Regina Maria; MARCHIONI, Dirce Maria Lobo; COLUCCI, Ana Carolina Almada. Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica. Arq Bras Endocrinol Metab. 2009;53(5):617-624.

FLORINDO, Alex Antonio, et al. Promoção da atividade física e da alimentação saudável e a saúde da família em municípios com academia da saúde. Rev Bras Educ Fís Esporte, (São Paulo) 2016 Out-Dez; 30(4):913-24

FORTES, Leonardo de Sousa; OLIVEIRA, Flávio Garcia de; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. Influência de fatores afetivos, antropométricos e sociodemográficos sobre o comportamento alimentar em jovens atletas. J. bras. psiquiatr., Rio de Janeiro, v. 61, n. 3, p. 148-153, 2012.

FRANZO, Marcos Vinícius. Ansiedade como aspecto influenciador da performance física. 2002.

FREITAS, Silva; GORENSTEIN, Clarice e APPOLINARIO, José C. Instrumentos para a avaliação dos transtornos alimentares. Rev Bras Psiquiatr v.24(Supl III):34-8, 2002.

GARREL, DR; JOBIN, N; DE JONGE, LH. Should We Still Use the Harris and Benedict Equations?. Nutrition in Clinical Practice, 11: 99-103, 1996.

GERRIOR, Shirley; JUAN, Wenyen; PETER, Basiotis. An easy approach to calculating estimated energy requirements. Preventing chronic disease, v. 3, n. 4, 2006.

GUEDES, Dartagnan Pinto; LEGNANI, Rosimeide Francisco Santos; LEGNANI, Elto. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. Rev. bras. educ. fís. esporte, São Paulo , v. 26, n. 4, p. 679-689, Dec. 2012 .

HERNANDEZ, Arnaldo José; NAHAS, Ricardo Munir. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Rev. bras. med. esporte, v. 15, n. 3, supl. 0, p. 3-12, 2009.

JURGENSEN, Luana Pilon et al . Assessment of the diet quality of team sports

athletes. Rev. bras. cineantropom. desempenho hum., Florianópolis , v. 17, n. 3, p. 280-290, June 2015 .

KRAVCHYCHYN, Ana Claudia Pelissari; SILVA, Danilo Fernandes da; MACHADO, Fabiana Andrade. Relação entre estado nutricional, adiposidade corporal, percepção de autoimagem corporal e risco para transtornos alimentares em atletas de modalidades coletivas do gênero feminino. Rev. bras. educ. fís. esporte, São Paulo, v. 27, n. 3, p. 459-466, set. 2013.

LÍGIA DE FÁTIMA, N. Reato et al. Hábitos alimentares, comportamentos de risco e prevenção de transtornos alimentares em adolescentes do Ensino Médio. Revista Paulista de Pediatria, v. 25, n. 1, p. 22-26, 2007.

LOPES, Laura Cuvello, et al. Autopercepção da imagem corporal entre universitários: Uma análise comparativa. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 6. n. 34. p. 325-332. Jul/Ago. 2012.

MANZINI, Eduardo José. Entrevista: definição e classificação. Marília: Unesp 4. 2004.

MATTOS, Pedro Lincoln C. L. A entrevista não-estruturada como forma de conversação: razões e sugestões para análise. RAP Rio de Janeiro 39(4):823-47, Jul./Ago. 2005.

MONTHUY-BLANC J., MAÏANO C., THERME P. Prevalence of eating disorders symptoms in nonelite ballet dancers and basketball players: An exploratory and controlled study among French adolescent girls, Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique, Volume 58, Issue 6, 2010, Pages 415-424.

NISHIMURA, Leo Massahiro Moreira. Fatores associados ao risco para transtornos alimentares em corredores de média e longa distância. 2016. Dissertação (Mestrado em Nutrição Humana Aplicada) - Nutrição Humana Aplicada, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016. doi:10.11606/D.89.2017.tde-03022017-164927. Acesso em: 2019-04-22.

PAES, Sueli Rodrigues. Conhecimento nutricional dos praticantes de musculação da Secretaria de Estado de Esporte do Distrito Federal. Revista Brasileira de

Nutrição Esportiva. Vol. 6. Num. 32. 2012. p.105-111.

PANZA, Vilma Pereira et al . Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. Rev. Nutr., Campinas , v. 20, n. 6, p. 681-692, Dec. 2007

PETRIBU, Marina de Moraes Vasconcelos; CABRAL, Poliana Coelho; ARRUDA, Ilma Kruze Grande de. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. Rev. Nutr., Campinas , v. 22, n. 6, p. 837-846, Dec. 2009 .

REGO, Jeferson Tafarel Pereira do et al . Conhecimento nutricional e estado antropométrico de atletas universitários. Rev Bras Med Esporte, São Paulo , v. 21, n. 6, p. 447-450, Dec. 2015 .

SAMPAIO, L.R., org. Avaliação nutricional. Salvador: EDUFBA, 2012, 158 p. Sala de aula collection. ISBN: 978-85-232-1874-4. 2012.

SAMULSKI, Dietmar; NOCE, Franco. Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 8, n. 4, p. 157-166, 2002.

SANTOS, Karina Maria Olbrich dos; BARROS FILHO, Antônio de Azevedo. Fontes de informação sobre nutrição e saúde utilizadas por estudantes de uma universidade privada de São Paulo. Revista de Nutrição. Pontifícia Universidade Católica de Campinas, v. 15, n. 2, p. 201-210, 2002.

SILVA, Camila Ferreira da, et al. Conhecimento acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes do treinamento funcional. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 12. n. 74. p.757-765. Nov./Dez. 2018.

TEIXEIRA MMC; ALVARENGA, MS; VARGAS, SVA; SATO, KSCDJ; SCAGLIUSI, FB. Orthorexia nervosa: Reflections about a new concept. Rev. Nutr. 2011; 24(2): 345–357.

TRANCOSO, Suelen Caroline; CAVALLI, Suzi Barletto; PROENÇA, Rossana

Pacheco da Costa. Café da manhã: caracterização, consumo e importância para a saúde. Rev. Nutr. [Internet]. 2010 Oct [cited 2019 Oct 23] ; 23( 5 ): 859-869.

VOSER, Rogério da Cunha et al. Conhecimento nutricional, perfil alimentar e estado nutricional de jogadores universitários de futsal. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 12. n. 71. p.394-403. Maio/Jun. 2018. ISSN 1981-9927.

VAN WAY III, CW. Variability of the Harris-Benedict equation in recently published textbooks. Journal of Parenteral and Enteral Nutrition, 16. 1992.

WELICZ, Barbara Barbosa et al. AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE ATLETAS DE BASQUETEBOL. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 10. n. 60. p.645-653. Nov./Dez. 2016. ISSN 1981-9927.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. World Health Organization, 2018.

## 8. APÊNDICES

### Apêndice A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

#### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

O Sr(a) está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) da pesquisa: “ Percepção do conceito de Alimentação Saudável entre atletas universitários do Cepeusp”, desenvolvido como Trabalho de Conclusão de Curso na Faculdade de Saúde Pública da USP, sob orientação da Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Érica Peçanha do Nascimento.

Este trabalho busca investigar a concepção de alimentação saudável nos atletas universitários frequentadores do Cepeusp e como essa percepção se relaciona com o desempenho nos esportes e na produção da imagem corporal. Quaisquer dados pessoais e também oriundo das gravações realizadas na pesquisa não serão divulgadas, garantindo o anonimato. O conteúdo da entrevista será utilizado unicamente para produção de conhecimento científico.

A pesquisa apresenta riscos mínimos aos participantes, ou seja, poderão sentir desconforto com algum tema de nossa conversa. No entanto, ele(a) será previamente informado que se não quiser responder sobre determinado assunto, poderemos mudar para outro tema. A participação não resultará em benefícios diretos, despesas ou compensação financeira para os atletas universitários, mas, um importante benefício de sua participação é que os resultados da pesquisa poderão ajudar profissionais do campo de nutrição e esportes a entenderem melhor o tema discutido.

O Sr(a) é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a sua recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade. Os pesquisadores irão tratar a sua identidade com respeito e seguirão padrões profissionais de sigilo, assegurando e garantindo a confidencialidade dos seus dados pessoais. Seu nome, ou qualquer material que indique a sua participação não será liberado sem a sua permissão. O Sr(a) não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Uma via assinada deste termo de consentimento livre e esclarecido será mantida pelos pesquisadores e outra será fornecida ao Sr(a). O estudo poderá ser interrompido mediante aprovação prévia do CEP quanto à interrupção ou quando for necessário, para que seja salvaguardado o participante da pesquisa.

#### **DECLARAÇÃO**

Eu, \_\_\_\_\_, portador(a) do RG: \_\_\_\_\_ fui informada(o) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações para motivar minha decisão, se assim o desejar. O pesquisador \_\_\_\_\_ certificou-me de que todos os dados desta pesquisa serão confidenciais e somente os pesquisadores terão acesso.

O Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo também poderá ser consultado para dúvidas/denúncias relacionadas à Ética da Pesquisa e localiza-se na Av. Dr. Arnaldo, 715, Cerqueira César – São Paulo, SP, horário de atendimento: de segunda a sexta-feira, das 9h às 12h e das 13h às 15h telefone, (11) 3061-7779, que tem a função de implementar as normas e diretrizes regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos, aprovadas pelo Conselho. Assinei duas vias deste termo de consentimento livre e esclarecido, o qual também foi assinado pelo

pesquisador que me fez o convite e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas. Uma **via** deste documento, devidamente assinada foi deixada comigo. Declaro que concordo em participar desse estudo.

Para maiores explicações, favor entrar em contato com os alunos responsáveis:

Bruno Martinez Bertolaccini - cel:(11)97352-9684 ; e-mail: bruno.bertozb@gmail.com.

Thiago Matsumoto Siqui - cel: (11)95590-5738; e-mail: thiago.siqui@usp.br.

---

Nome	Assinatura do Participante	Data
------	----------------------------	------

---

Pesquisador	Assinatura do Pesquisador	Data
-------------	---------------------------	------

## **Apêndice B - Diagnóstico nutricional**

### **- R24h**

Adaptado de: Fisberg, R.M., Marchioni, D.M.L., 2012. Manual de Avaliação de Consumo Alimentar em Estudos Populacionais: A Experiência do Inquérito de Saúde em São Paulo (ISA). Faculdade de Saúde Pública da USP, São Paulo, Brasil. Disponível em: <http://www.gac-usp.com.br/resources/manual%20isa%20biblioteca%20usp.pdf> (acesso em 20 de Maio de 2019).

Horário/Local	Nome da refeição	Alimentos, bebidas e/ou preparações consumidas
	Café da manhã	
	Lanche da manhã	
	Almoço	
	Lanche da tarde	
	Janta	
	Ceia	

### **- Questionário de Frequência Alimentar**

Adaptado de: Fisberg, R.M., Marchioni, D.M.L., 2012. Manual de Avaliação de Consumo Alimentar em Estudos Populacionais: A Experiência do Inquérito de Saúde em São Paulo

(ISA). Faculdade de Saúde Pública da USP, São Paulo, Brasil. Disponível em: <http://www.gac-usp.com.br/resources/manual%20isa%20biblioteca%20usp.pdf> (acesso em 05 de Junho de 2019).

## QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR ADULTO

Data da entrevista _____ / _____ / _____	Hora de início: _____
Nome do entrevistador: _____	
Nome: _____	Sexo ( ) F ( ) M
Idade atual: _____	Data de nascimento: _____ / _____ / _____

1. As questões seguintes relacionam-se ao seu hábito alimentar usual no PERÍODO DE 6 meses. Para cada quadro responda, por favor, a frequência que melhor descreva QUANTAS VEZES você costuma comer cada item e a respectiva UNIDADE DE TEMPO (se por dia, por semana ou por mês). Depois responda qual a sua PORÇÃO INDIVIDUAL USUAL em relação à porção média indicada. ESCOLHA SOMENTE UM CÍRCULO PARA CADA COLUNA. Muitos grupos de alimentos incluem exemplos. Eles são sugestões e você pode consumir todos os itens indicados. Se você não come ou raramente come um determinado ítem, preencha o círculo da primeira coluna (N=nunca come). NÃO DEIXE ITENS EM BRANCO.

GRUPO DE ALIMENTOS	Com que frequência você costuma comer?	UNIDADE
	QUANTAS VEZES VOCÊ COME:	
Alimentos e preparações	Número de vezes: 1, 2, 3, etc. (N = nunca ou raramente comeu no último ano)	D=por dia S=por semana M=por mês A=por ano

ALIMENTOS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE
Carne de Boi	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A
Carne de Porco	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A
Carne de Aves	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A
Carne de Peixe	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A
Embutidos	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A

Salgados Fritos	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A
Salgados Assados	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A
Macarrão	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A
Pizza	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A

Leguminosas	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A
-------------	------------------------	---------

Cereais	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A
Tubérculos	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A
Verduras	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A

Legumes	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A
Ovos	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A

Frutas	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A
--------	------------------------	---------

Leite	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A
Queijos	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A

Sucos	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A
Refrigerantes	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A
Bebidas alcoólicas	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A

Pães	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A
Doces	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A
Biscoito	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A

## **Apêndice C - Roteiro de entrevista**

### **> Triagem:**

1. É estudante da graduação ou pós-graduação da USP? Qual curso?
2. Pratica quais modalidades esportivas no Cepeusp?
3. Com qual frequência/dedicação pratica essas modalidades esportivas?
4. Participa de campeonatos ou algum outro tipo de competição ligada ao time da sua faculdade (atlética)? Participa de algum outro campeonato sem ligação com o time da universidade?

### **> Anamnese Prévia:**

- Dados pessoais

Identificação:

Nascimento:

Identificação de gênero:

Estado civil:

Raça/cor:

Quem mora com você?

- Dados antropométricos referidos

Peso:

Altura:

### **> Histórico e Rotina Alimentar:**

1. Possui alguma intolerância e (ou) alergia alimentar?
2. Têm alguma doença crônica não transmissível?
3. É ou já foi tabagista? Se sim, quantos cigarros por dia?
4. Não gosta ou prefere não consumir algum tipo de alimento?
5. Faz uso de suplementos alimentares? Se sim, quais e com qual frequência?
6. Quantas refeições realiza no dia? (lanches inclusos)
7. Quem realiza a compra de alimentos onde mora?
8. Quem regularmente prepara as refeições onde mora?
9. Costuma realizar as refeições acompanhado de amigos e/ou familiares? Se sim, por quê?
10. Realiza as refeições em casa ou fora? O que geralmente consome?
11. Consome bebidas alcoólicas? Se sim, quais e com que frequência?

### **> Prática de exercícios físicos:**

- Geral:

1. Quando se iniciou a prática de esportes na sua vida e como foi?
2. Já praticou outras atividades antigamente que hoje não pratica mais? Se sim, quais atividades e por que parou?

3. O que te motiva para realizar as práticas que disse que realizava no Cepeusp?
  4. Entre as atividades físicas que pratica no Cepeusp, qual a mais praticada e por quê?
  5. Pretende seguir carreira nos esportes após o término da graduação/pós-graduação?
- Específico:
    6. Como atleta, o que considera que pode influenciar seu desempenho?
    7. Qual é o papel que você atribui para a alimentação na sua rotina de treinos e desempenho?
    8. Possui algum tipo de hábito pré e/ou pós-treino ou pré e/ou pós-jogos que realiza com seus colegas de equipe (confraternização, saída para relaxar etc.)? Acha que esses hábitos auxiliam no desempenho?
    9. Considerando tudo que foi comentado, o que você acha que contribui mais para sua performance ou para o seu desempenho nos esportes que pratica? (dieta, suplementação, treinamento etc.)

**> Reflexões acerca de Alimentação saudável:**

- Geral
  10. O que influencia suas escolhas na hora de comer?
  11. Quais refeições e alimentos não podem faltar no seu dia?
  12. Possui algum ritual na preparação e consumo dos alimentos? O que não pode faltar?
  13. Como geralmente se sente quando realiza suas refeições? (satisfeito, indiferente, insatisfeito)
  14. Busca informações relativas à nutrição? Se sim, quando e onde começou essa busca? Com quais objetivos? Se não, por que não considera necessário?
  15. Suas preocupações com alimentação são as mesmas durante as refeições regulares e nos seus momentos de lazer (em festas, bares, restaurantes etc.)?
- Específico:
  16. Quais condições você considera saudável/ideal para realizar as refeições (local, limpeza, sonoridade, companhia)
  17. Considerando o grupo dos macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) qual acha que deve ser consumido em maior quantidade?
  18. O que considera uma alimentação saudável? O que não pode faltar?
  19. O que considera uma má alimentação? Por quê?

**> Reflexões acerca da Imagem corporal (produção de imagem corporal)**

- Geral:

20. Já se sentiu pressionado(a) a manter certo peso ou imagem? De onde sofreu essa pressão?
- Específico:
21. Já repensou ou deixou de comer algo por conta de preocupação com a imagem corporal? Se sim, em qual época da vida isso aconteceu?
  22. Já treinou mais tempo que o normal num dia para compensar “excessos” na alimentação?
  23. Atualmente se sente satisfeito(a) com seu corpo? Por quê? Acredita que alguma mudança é necessária?

**BIBLIOTECA DIGITAL DE TRABALHOS ACADÊMICOS – BTDA**

Título do TCC: *PERCEPÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PRÁTICAS ALIMENTARES EM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS NO CEPUSP*

Autor(es): *Bruno Martinez Bertolaccini e Thiago Matsumoto Siqui*

Nome: *Bruno Martinez*

Nome: *Thiago Matsumoto Siqui*

NUSP: *934L870*

NUSP: *934Z252*

Email: *BRUNO.BERTOLACCINI@GMAIL.COM*

Email: *THIAGO.SIQUI@USP.BR*

Telefone: *(11) 97352-9684*

Telefone: *(11) 2422-7987*

De acordo com a Resolução CoCEx-CoG nº 7497, de 09 de abril de 2018, este trabalho foi recomendado pela banca para publicação na BTDA.

A Comissão de Graduação homologa a decisão da banca examinadora, com a ciência dos autores, autorizando a Biblioteca da Faculdade de Saúde Pública da USP a inserir, em ambiente digital institucional, sem resarcimento dos direitos autorais, o texto integral da obra acima citada, em formato PDF, a título de divulgação da produção acadêmica de graduação, gerada por esta Faculdade.

São Paulo, 06 / 12 / 2019



Prof. Dr. Ivan França Junior  
Presidente da Comissão de Graduação

Recebido pela CG em: ___ / ___ / ___	por: _____
Liberado para submissão em: ___ / ___ / ___	por: _____
Recebido pela Biblioteca em: ___ / ___ / ___	por: _____
Disponível na BTDA em: ___ / ___ / ___	por: _____