

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Willian Ezequiel Alves

**HÁBITOS ALIMENTARES E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE JOGADORES
AMADORES DE FUTEBOL: estudo realizado com atletas “veteranos”**

Santa Cruz do Sul

2016

Willian Ezequiel Alves

**HÁBITOS ALIMENTARES E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE JOGADORES
AMADORES DE FUTEBOL: estudo realizado com atletas “veteranos”**

Trabalho de conclusão apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física, da Universidade de Santa Cruz do Sul, para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Miria Suzana Burgos

Santa Cruz do Sul, RS

2016

UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

A COMISSÃO ORGANIZADORA, ABAIXO ASSINADA, APROVA A MONOGRAFIA

**HÁBITOS ALIMENTARES E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE JOGADORES
AMADORES DE FUTEBOL: estudo realizado com atletas veteranos**

ELABORADA POR
WILLIAN EZEQUIEL ALVES

COM REQUISITO PARCIAL PARA OBTENÇÃO DE GRAU EM BACHAREL EM
EDUCAÇÃO FÍSICA

COMISSÃO EXAMINADORA:

Prof^a. Dra. Miria Suzana Burgos

Prof^a. Ms. Cézane Priscila Reuter

Prof^a. Ms. Gilmar Fernando Weis

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	05
<u>CAPÍTULO I</u>	
PROJETO DE PESQUISA	06
1 JUSTIFICATIVA, DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVO.....	07
2 ESTILO DE VIDA, HÁBITOS ALIMENTARES, COMPOSIÇÃO CORPORAL E ATIVIDADE FÍSICA	09
3 MÉTODOS DE INVESTIGAÇÃO.....	14
4 REFERÊNCIAS.....	16
<u>CAPÍTULO II</u>	18
ARTIGO:	19
ANEXOS	24
ANEXO A- Instrumento de coleta de dados	25
ANEXO B- Normas da revista	28

APRESENTAÇÃO

O presente trabalho de conclusão divide-se em dois capítulos. O capítulo I apresenta o projeto de pesquisa, a justificativa, o objetivo geral e referencial teórico baseado em autores, além disso, o método utilizado para a realização da pesquisa. No capítulo II, apresenta-se o artigo, de acordo com as normas da revista para a publicação, incluindo-se, introdução, métodos, resultados e discussão, conclusão e referências. Consta-se também os anexos que trazem os instrumentos de coleta e normas da revista de publicação.

CAPÍTULO I
PROJETO DE PESQUISA

1 JUSTIFICATIVA, DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVO

Nos últimos anos, tem se observado um considerável aumento na expectativa de vida, junto de uma maior disposição de indivíduos acima de trinta e cinco anos em participar de jogos desportivos de caráter competitivo e não competitivo. A medicina como forma de prevenção reconhece a grande importância de prática de atividades físicas, por ser uma eficaz maneira de desacelerar o processo de envelhecimento e minimizar o desenvolvimento de algumas patologias associadas, entretanto, com o grande aumento na participação desses indivíduos em atividades competitivas, trouxe como consequência uma maior tendência a desenvolver algumas complicações, tais como, lesões musculares e articulares e algum tipo de patologia associada a complicações cardíacas (LAZZOLI et al., 2001).

O atleta que participa de alguma modalidade esportiva sendo ela disputada de forma individual ou coletiva, onde haja algum caráter competitivo nos quais se valoriza o desempenho, requer algum tipo de treinamento sistemático e a idade na qual o indivíduo é denominado veterano ou máster pode variar conforme a modalidade. Vendo pelo lado fisiológico, os indivíduos que participam de competições para veteranos fazem parte de um grupo bastante heterogêneo, desde aquele atleta que acabou de encerrar a carreira e ainda mantém seus treinamentos diários e compete no final da semana, até aquele sedentário que mesmo levando uma vida totalmente inativa, resolve praticar jogos competitivos nos fins de semana de maneira abrupta (ZANUTO; HARADA; ALMEIDA FILHO, 2010).

Segundo Lazzoli et al. (2001), na sociedade moderna, pode-se observar uma alta prevalência de pessoas sedentárias em todas as faixas etárias como resultado do estilo de vida atual. A prática regular de exercícios físicos podem prevenir problemas cardiovasculares também como reduzir a mortalidade geral, entretanto, o exercício físico não precisa ser realizado de forma competitiva para gerar inúmeros benefícios a saúde. A competição é uma questão de gosto e opção, no entanto a atividade de caráter competitivo pode vir a estimular a realização de exercícios com intensidades mais elevadas, com maiores ganhos a nível de saúde, podendo também motivar a ter uma maior regularidade na prática, principalmente daqueles indivíduos com grandes demandas profissionais, melhorando desta forma o aspecto de saúde.

De acordo com Mello et al. (2015), vendo pelo lado biológico, o envelhecimento trata-se de um processo natural e contínuo no qual acaba ocorrendo um declínio gradativo de todas as funções realizadas pelo organismo. No entanto, o indivíduo que adota um estilo de vida mais ativo e saudável, pode retardar o surgimento de muitas alterações morfo funcionais que

acontecem durante esse processo. Ainda segundo o autor, é inevitável a diminuição do consumo máximo de oxigênio durante o processo de envelhecimento, entretanto é menos agravada nos indivíduos praticantes de atividades físicas. O atleta veterano demonstra uma capacidade do ventrículo esquerdo com maior eficiência e apresenta um maior volume sistólico em repouso e em baixas e altas intensidades de exercícios dinâmicos, quando comparado com seus pares sedentários.

Sabendo-se que há uma diminuição considerável no número de neurônios e também de unidades motoras, outro fator importante na redução da força e massa muscular do atleta veterano, também se observa uma grande diminuição da quantidades de fibras musculares esqueléticas do tipo I e tipo II, com maior incidência nessa ultima, sendo conseqüência da não utilização ou remodelação do modo de uso. Isso produz uma redução da massa muscular e da potência anaeróbica, acarretando em uma consistente perda da força muscular em 1% ao ano, depois da terceira década de vida, efeitos esses que podem ser retardados com um programa de treinamento regular (FORTES; ALMEIDA; FERREIRA, 2013).

A partir das questões evidenciadas, o presente estudo evidencia o seguinte **problema:** como se configura o perfil do estilo de vida, através dos hábitos alimentares e composição corporal de atletas veteranos?

Desse modo, o trabalho tem como **objetivo** descrever o perfil do estilo de vida de atletas de futebol veteranos, utilizando como pilares a composição corporal e os hábitos alimentares.

2 ESTILO DE VIDA, HÁBITOS ALIMENTARES, COMPOSIÇÃO CORPORAL E ATIVIDADE FÍSICA

A partir da segunda metade do século passado, tem-se notado uma mudança sem precedentes no padrão de vidas das pessoas que vivem em sociedade com a mecanização vinda dos avanços tecnológicos que, aliada a informatização, nos trás a companhia cada vez mais frequentes dos mecanismos que poupam as pessoas de fazerem esforço físico, acarretando na diminuição gradativa na atividade física e no trabalho em casa e nos momentos de lazer. Isso tem refletido diretamente em mudanças significativas nos padrões alimentares, para pior e ainda por cima está aliado ao estresse, elemento do processo natural da vida humana que se mostrou verdadeiramente desastroso no último século (EATON; SHOSTAK; KONNER, 1988).

A vida em grandes centros urbanos onde se encontra-se uma alta densidade populacional traz consequência que nos leva a refletir sobre a qualidade destes anos adicionais de vida. Já que a má procedência da água, do ar, das moradias, a falta de segurança e as péssimas interações dos relacionamentos sociais, adjunto de momentos de lazer sendo realizados de uma forma cada vez mais individual e passiva, entre outros grande fatores relacionados ao estilo de vida das pessoas, tem se tornado um grande atrativo para o estresse, alimentado por uma vida sedentária. No Brasil, a qualidade de vida da maioria da população está fortemente comprometida pela enorme disparidade social. Porém, para a maioria das pessoas, apesar das dificuldades relacionadas a ordem social, as escolhas e as decisões tomadas no comportamento diário são aspectos muito importantes relacionado à saúde e bem estar (NAHAS, 1996).

Nos dias de hoje, vive-se a denominada Era do estilo de vida, em que as principais doenças causadoras com elevada mortalidade estão constantemente relacionadas com a maneira como vivemos, e os hábitos usuais como perfil alimentar, relação ao nível de estresse e atividade física, entre outros, que mais tem melhorado à saúde do homem (BLAIR, 1993).

O estilo de vida caracteriza o conjunto de realizações do cotidiano que ilustra as atividades e valores atribuídos as pessoas, hábitos e ações conscientes, que podem ser associado à percepção da qualidade de vida que o individuo carrega consigo. Os fatores que compõem o estilo de vida podem mudar com o decorrer dos anos, mas isso só acontecerá se a pessoa de forma consciente, vislumbrar algum valor em algum tipo de comportamento na qual deve-se incluir ou excluir (SALLIS; OWEN, 1999).

Indiferente de qual modalidade esportiva, as condutas nutricionais são de extrema importância para a manutenção da saúde, no rendimento do desempenho atlético e no controle da composição corporal de qualquer tipo de atleta (LA ROCHA et al., 2012). Os procedimentos utilizados para realizar a avaliação do consumo alimentar apontam que a adequação energética da dieta se dá por conta de uma mescla na distribuição de macro e micro nutrientes. Saber sobre consumo alimentar, composição corporal e conhecimentos na área de nutrição são fatores indispensáveis na atenção dietética e indiscutivelmente importantes no desempenho dos atletas (SPRONK et al., 2014).

A nutrição prescrita para o esporte de alto rendimento é, nos dias atuais uma das áreas que vêm recebendo bastante atenção e valorização dos profissionais que nelas atuam, o que se justifica porque uma dieta ministrada de maneira certa deve otimizar os depósitos de energia preservados para competição, o que tende a mostrar diferença no resultado final, de atividades que demandem diferentes volumes de exercícios em várias intensidades. Além disso, indica inúmeros benefícios para a saúde orgânica do atleta, reduzindo a possibilidade de desenvolver doenças que possam afetar seu desempenho físico. A dieta pode trazer influência no seu desempenho atlético e a confiança no consumo de certos alimentos pode conferir numa vantagem psicológica particular importante para o atleta (REBELLO et al., 2009).

Segundo Knechtle et al. (2011), atletas submetidos a diferentes intensidades de treinamentos e a vários volumes de exercício físico possuem requerimentos nutricionais diferentes quando feita a comparação com indivíduos comuns não atletas. Contudo não é possível comer qualquer alimento, precisando ser controlado o volume e a qualidade do substrato energético e seu ajuste as demandas calóricas que a atividade física necessita.

A preparação e a orientação corretas na utilização de macro e micro nutrientes são importantíssimos para a realização de várias ações do organismo de quem realiza algum tipo de treinamento desportivo. A eficiência do alimento é muito importante para o funcionamento metabólico correto do organismo do atleta devido às solicitações e exigências físicas impostas pelo exercício físico no momento da realização de treinamentos e competições. Portanto, perante a todos os benefícios fica fácil entender porque a nutrição vem recebendo tanta atenção dos profissionais que vivem do esporte. No entanto, é preciso salientar que a nutrição é uma parte de um todo e não faz milagres, não se sobrepondo ao fator genético para a pratica de determinado esporte, e não substitui o treinamento do atleta, e sim apenas contribui com a melhora do organismo para desempenhar exercícios, de acordo com cada exigência energética (SPRONK et al., 2014).

A alimentação bem introduzida, pelos atletas nos períodos de treinamento e competição, é importantíssima não só por melhorar consideravelmente o desempenho, mas por ajudar na recuperação da musculatura e também manter a saúde. O futebol é uma atividade multivariada, que alterna movimentos explosivos de grande intensidade com movimentos de baixas magnitudes, levando em conta que uma partida de futebol dura 90 minutos e proporciona diferentes estímulos, tais características mostram que todas as vias energéticas são utilizadas durante uma partida. Partindo da premissa onde a dieta utilizada pelos praticantes precisa oferecer a quantidade adequada de todos os nutrientes (GOMES et al., 2009).

O carboidrato é a principal fonte de energia, tanto nos exercícios anaeróbicos que se fazem da utilização de glicogênio, quanto na manutenção da glicemia durante atividades prolongadas. A proteína possui um papel importantíssimo para manter a massa muscular, fundamental para atividades de força e potência, e para demandas físicas fundamentais desse esporte. Entretanto, a melhor utilização metabólica desses macronutrientes precisam da utilização adequada de vitaminas e minerais, pois os mesmos são cofatores de praticamente todos os processos na produção de energia. O que torna inquestionável a importância de um planejamento alimentar para praticantes de futebol (REBELLO et al., 2009).

Segundo Guedes e Guedes (2003), exercícios físicos regulares tornam-se componentes centrais e obrigatórios dos programas de controle de peso corporal. É possível afirmar que a atividade física gera adaptações favoráveis no peso corporal mediante diminuição da quantidade de gordura corporal enquanto preserva a massa corporal isenta de gordura. Além do exercício físico aumentar o gasto calórico e permitir que a dieta adotada não seja extremamente hipocalórica, proporciona ainda qualidade de vida, preservando a funcionabilidade do indivíduo e, com isso, a independência daqueles que se utilizam de programas de emagrecimento (GUEDES, 2005). Segundo Roman, Sanchez e Hermoso (2012), o ganho de peso em pessoas de meia idade ocorre pelo aumento da gordura, principalmente a gordura intra-abdominal, associada a vários fatores de risco como doenças cardíacas, doenças cardiovasculares, hipertensão, e até mesmo aumento do risco de desenvolver diabetes *mellitus*.

Com a passar do tempo, a composição corporal começa apresentar sinais de deteriorização significativa quando comparado com indivíduos mais jovens. Isso ocorre porque a gordura corporal de atletas veteranos vai se elevando gradativamente ao longo dos anos, em importante comparação com atletas mais jovens, onde o percentual de gordura verificado através do Índice de Massa Corporal (IMC), da circunferência da cintura e do

quadril é superior em atletas veteranos. Em indivíduos que realizam atividades físicas com frequência, mesmo com o passar da idade consegue-se minimizar essa perda de massa muscular e retardar o aumento da gordura corporal. Naqueles esportes onde se percorre grandes distâncias, a relação entre composição corporal e desempenho atlético na busca de se obter sucesso competitivo se aproxima, pois os indivíduos praticamente obriga-se a se manter em um peso mais baixo (ROMÁN; SANCHEZ; HERMOSO, 2012).

Grande parte dos atletas veteranos que estão inseridos em atividades esportivas, até mesmo as de caráter competitivo, não dispõe de nenhum tipo de orientação sendo ela técnica ou médica, o que pode ocasionar possíveis traumas para a saúde dos praticantes, principalmente daqueles já que possuem diversos fatores de risco, neste caso diretamente relacionado a composição corporal. Hoje em dia, a obesidade não é somente vista como um problema estético, mas sim como um sério distúrbio de saúde que diminui a expectativa de vida das pessoas e ameaça uma boa parte da qualidade de vida, sendo consequência do predomínio de gordura e o excesso de peso corporal (GUEDES; GUEDES, 2003).

A atividade física é todo e qualquer movimento corporal realizado pelos músculos promovendo um gasto energético maior que o basal, de acordo com McArdle, Katch e Katch (2001). Quando realizado regularmente e corretamente, pode trazer bons índices de aptidão física (GUEDES; GUEDES, 1995). Em crianças, adolescentes, adultos e até mesmo idosos a atividade física trás uma melhora no perfil lipídico e metabólico, reduzindo a obesidade e possíveis problemas com doenças coronarianas. A probabilidade de uma criança que possui infância ativa vier a se tornar um adulto ativo é muito maior, evitando assim que se torne um sedentário na idade adulta, o que também lhe trará enormes benefícios ao se tornar um idoso, sendo capaz de realizar suas atividades diárias com maior tranquilidade (GUEDES; GUEDES, 2003).

O corpo humano é desenvolvido para fazer exercício. Quando um corpo se torna inativo, as articulações começam a inchar, os músculos ficam mais fracos, já o aumento da gordura afeta todo o sistema circulatório, o que faz com que o coração perca a força e posteriormente, ficamos mais vulneráveis a doenças. A falta de exercícios físicos é considerada atualmente como um fator de risco para as doenças do coração, até maior do que o colesterol alto, e só não é maior do que a alta pressão arterial e o fumo (SHARKEY, 1998). A pouca utilização da capacidade funcional e a consequente diminuição da qualidade de vida que vem acompanhada do processo de envelhecimento é atribuída a vários fatores, entre eles o envelhecimento natural, ocorrência de doenças ou inatividade. Esse fenômeno pode ser reparado com a prática regular de exercícios físicos ou até mesmo pela adoção de um estilo de

vida onde os idosos se mantenham mais ativos, pois com a manutenção de atividades físicas e mentais, se pode adiar os efeitos deletérios do envelhecimento, preservando a autonomia do idoso (NAHAS, 2003).

Segundo Guimarães et al. (2004), exercícios físicos são atividades físicas que ajuda a melhorar as capacidades físicas e posturais, de quem a pratica, o que de certa forma está relacionado à redução do número de quedas. As modificações do equilíbrio em indivíduos idosos, podem trazer alguns problemas podendo acarretar em várias limitações na realização de seus afazeres diários, sendo a motivo principal que leva esse grupo a sofrer alguma quedas. Alguns estudos como Faber et al. (2006), Cornillon et al. (2002) e Spirduso (2007), tem avaliado os resultados de atividades físicas sobre estes desequilíbrios posturais. Entretanto não são muitos os pesquisadores que ainda continuam estudando a relação entre os efeitos dos treinamentos sobre a constante presença de quedas. A realização de um programa de atividade física leve reduziria gradativamente o número de acidentes com idosos quando comparados um grupo ativo contra um grupo secundário que não pratica atividades físicas.

Para Alves et al. (2005), a prática de algum tipo de atividade física reduz o risco de aterosclerose e suas complicações (angina, infarto do miocárdio, doença vascular cerebral) e também ajuda a controlar a obesidade, a hipertensão, a osteoporose, ajuda no controle da diabetes e reduz o risco de infecções osteomusculares. É também muito benéfica no controle da ansiedade e da depressão, e ainda ajuda a melhorar a auto-estima melhorando a socialização do indivíduo.

3 MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO

3.1 Caracterização dos sujeitos da pesquisa

Serão sujeitos 49 homens, atletas de fim de semana, praticantes da modalidade futebol de campo, com idades entre 35 e 67 anos, integrantes de duas equipes de veteranos residentes do município de Venâncio Aires – RS.

3.2 abordagem metodológica

Esta pesquisa se caracteriza como estudo descritivo, que conforme Cervo e Bervian (1979), é realizada na área de ciências sociais e psicológicas, e também as técnicas específicas da pesquisa tem por finalidade recolher e registrar, ordenadamente, os dados relativos ao assunto escolhido com o objetivo de estudo. Equivalem, portanto, instrumentos de observação, registrar, descrever e analisar os fatos referentes ao estilo de vida dos atletas veteranos.

Gaya (2008) representa como estudo descritivo as investigações que tem por objetivo analisar determinados fenômenos, definir seus pressupostos, identificar suas estruturas ou esclarecer possíveis relações com outras variáveis. A finalidade principal do método descritivo é proporcionar um perfil capaz de caracterizar precisamente as variáveis envolvidas em um determinado problema.

3.3 Procedimentos metodológicos

O presente estudo conta com as seguintes etapas:

- 1ª etapa: seleção do instrumento;
- 2ª etapa: contato com a diretoria, técnico da equipe e atletas em sua reunião semanal realizados nas segundas- feiras à noite;
- 3ª etapa: aplicação do questionário;
- 4ª etapa: avaliação da composição corporal
- 5ª etapa: organização, análise e discussão dos dados coletados.
- 6ª etapa: elaboração do artigo.

3.4 Técnicas e instrumentos de coleta de dados

Será utilizado um questionário com questões referentes aos aspectos gerais do estilo de vida, adaptado de Barros e Nahas (2003), para verificar as questões relacionados aos hábitos

alimentares e controle do peso corporal. O nível socioeconômico será avaliado pelo critério da Associação Brasileira de Pesquisa (ABEP, 2015). Será avaliada a composição corporal através do índice de massa corporal (IMC), empregando a fórmula: $IMC = \text{peso} / \text{altura}^2$ (kg/m^2), circunferência da cintura (CC), relação cintura quadril (RCQ). Para a classificação dos mesmos serão utilizados os protocolos de Heyward e Stolarczyk (1996).

3.5 Análise estatística

Será utilizada a estatística descritiva, através de frequência e percentual, para caracterização dos sujeitos. Todas as análises serão realizadas utilizando o programa estatístico SPSS v. 20.0 (IBM, Armonk, NY, EUA).

REFERÊNCIAS

- ABEP, Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. *Critério de classificação econômica Brasil*. 2015. Disponível em: <http://www.abep.org/critério-brasil>. Acesso em: 15 de março de 2016.
- ALVES, J. G. B. et al. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 11, n 5, p 26-31, set/out, 2005.
- BARROS, M. V. G.; NAHAS, M. V. *Medidas de atividade física: teoria e aplicação em diversos grupos populacionais*. Londrina: Midiograf, 2003
- BLAIR, S. N. C. H. Mc Cloy research lecture: physical activity, physical fitness and health. *Research Quarterly for Exercise and Sports*, v. 64, n. 4, p. 365- 376, 1993.
- CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. *Metodologia científica*. São Paulo: McGraw Hill do Brasil, 1979.
- CORNILLON, E. et al. Impact d'un programme de prevention multidisciplinaire de la chute chez l'ê sujet age utonome vivant à domicile, avec analyse avant-après des performances physiques. *Annales Readaptation Medicine Physique*, v. 45, n. 5, p. 493-504, 2002.
- EATON, S. B.; SHOSTAK, M.; KONNER, M. *The paleolithic prescription: a program of diet & exercise and a design for living*. New York: Harper & Row, 1988.
- FABER, M. J. et al. Effects of exercise programs on falls and mobility in frail and pré-frail older adults: A multicenter randomized controlled trial. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, v. 87, n. 11, p. 885- 96, 2006.
- FORTES, S. L.; ALMEIDA, S.; FERREIRA, C. E. M. Insatisfação corporal e maturação biológica em atletas do sexo masculino. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 27, n. 2, abr./jun. 2013.
- GAYA, Adroaldo César Araújo. *Ciências do movimento humano: introdução a metodologia da pesquisa*. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- GOMES, V. R et al. Consumo alimentar e perfil antropométrico de tenistas amadores e profissionais. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 15, n. 6, p. 1-3, nov/dez, 2009.
- GUEDES, Dilmar Pinto. *Musculação*. São Paulo: Phorte, 2005.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. *Exercício físico na promoção de saúde*. Londrina: Midiograf, 1995.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. *Composição corporal, atividade física e nutrição*. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- GUIMARÃES, L. H. C. T. et al. Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e os idosos sedentários. *Revista Neurociências*, v. 12 n. 2 p.68-72, 2004.

HEYWARD, V. H.; STOLARCZYK, L. M. *Avaliação da composição corporal aplicada*. São Paulo: Manole, 1996.

KNECHTLE, B. et al. Anthropometric and training variables related to half-marathon running performance in recreational female runners. *The Physician and Sports Medicine*, v. 2, n. 39, p. 66-158, fev. 2011.

LA ROCHA, C. L. et al. Efeitos do farelo de aveia sobre parâmetros antropométricos e bioquímicos em corredores de rua. *Revista da Educação Física da Universidade Estadual de Maringá*, v. 23, n. 1, p. 22-115, 2012.

LAZZOLI, K. J. et al. Esporte Competitivo em Indivíduos acima de 35 anos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 7, n. 3, p. 2-5, maio/jun. 2001.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. *Fisiologia do Exercício*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

MELLO, V. A. et al. Avaliação da composição corporal e do consumo alimentar de nadadores adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 21, n. 5, p. 1-3, set./out. 2015.

NAHAS, M. V. O Pentágono do Bem-Estar. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 2, n.7, p.1-14, 1996.

NAHAS, Markus Vinícios. *Atividade física, saúde e qualidade de vida*. Londrina: Midiograf, 2003.

REBELLO, W. C. L. et al. A importância da avaliação nutricional no controle da dieta de uma equipe de jogadores de futebol juniores. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 5, n. 5, p. 1-5, set./out, 2009.

ROMAN, P. A. L.; SÁNCHEZ J. S.; HERMOSO; V. M. S. Composición corporal relacionada con la salud en atletas veteranos. *Nutrición Hospitalaria*, v. 4, n. 27, p.1236-1243, 2012.

SALLIS, J. F.; OWEN, N. *Physical activity & behavioral medicine*. Thousand Oaks: SAGE, 1999.

SHARKEY, James. Brian. *Condicionamento físico e saúde*. Porto Alegre: Artmed, 1998.

SPIRDUSO, W. W. *Dimensões físicas do envelhecimento*. 2 ed. São Paulo: Manole, 2007.

SPRONK, I. et al. Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *British Journal of Nutrition*, v. 111, n.10, p. 2617-26, 2014.

ZANUTO, C. A. E.; HARADA, H.; ALMEIDA FILHO, G. R. L. Análise Epidemiológica de Lesões e Perfil Físico de Atletas do Futebol Amador na Região do Oeste Paulista. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 16, n. 2, p. 39-47, mar./abr. 2010.

CAPÍTULO II
ARTIGO

HÁBITOS ALIMENTARES E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE JOGADORES AMADORES DE FUTEBOL: ESTUDO COM VETERANOS

Willian Ezequiel Alves¹

Miria Suzana Burgos²

¹Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade de Santa Cruz do Sul, RS (UNISC). E-mail: willianalvesmx2@unisc.br

²Docente do Departamento de Educação Física e Saúde e do Programa de Pós Graduação – Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul, RS (UNISC). E-mail: mburgos@unisc.br

RESUMO

O presente estudo transversal objetiva verificar os hábitos alimentares juntamente com a composição corporal e o nível socioeconômico de atletas veteranos de futebol. A amostra é composta por 49 atletas amadores, todos do sexo masculino, com idades entre 35 e 67 anos, residentes do município de Venâncio Aires-RS. Os hábitos alimentares foram avaliados através de um questionário. O nível socioeconômico foi avaliado pelo critério da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisas (ABEP) e a composição corporal avaliada através do índice de massa corporal (IMC), circunferência da cintura (CC) e relação cintura quadril (RCQ). Constatou-se que 65,3% dos sujeitos não inclui cinco porções de frutas e hortaliças por dia, 65,3% não evita ingerir gorduras e frituras e 51% não realiza ao menos cinco refeições por dia. Além disso, observou-se que é elevada a frequência de atletas veteranos com sobrepeso/obesidade (79,6%), com risco coronário (73,4%) e risco cardiovascular (73,5%). Conclui-se que a grande maioria dos atletas de futebol veteranos apresentam-se em situação de sobrepeso e obesidade e hábitos alimentares inadequados.

DESCRITORES: Estilo de Vida, Nutrição, Atividade Física.

EATING HABITS AND BODY COMPOSITION OF PLAYERS FOOTBALL AMATEUR: STUDY WITH VETERANS

ABSTRACT

The aim of this cross-sectional study check eating habits along with body composition and socioeconomic status of football veteran athletes. The sample and consists of 49 amateur athletes, all male, aged 35 to 67 years, residents of the city of Venancio Aires-RS. Dietary habits were assessed using a questionnaire. Socioeconomic status was evaluated by the criteria of the Brazilian Association of Research Companies (ABEP) and body composition was assessed by body mass index (BMI), waist circumference (WC) and waist hip ratio (WHR). It was found that 65.3% of the subjects does not include five servings of fruits and vegetables per day, 65.3% avoids not eat fats and fried foods and 51% does not make at least five meals a day. Furthermore, it was observed that the frequency is high veterans athletes overweight / obesity (79.6%) with coronary risk (73.4%) and cardiovascular risk (73.5%). It follows that the vast majority of veterans soccer players have decided to overweight condition and obesity and poor eating habits.

KEY WORDS: Lifestyle, Nutrition, Physical Activity.

INTRODUÇÃO

A nutrição prescrita para o esporte de alto rendimento é, nos dias atuais uma das áreas que vêm recebendo bastante atenção e valorização dos profissionais que nelas atuam, o que se justifica porque uma dieta ministrada de maneira certa deve otimizar os depósitos de energia preservados para competição, o que tende a mostrar diferença no resultado final, de atividades que demandem diferentes volumes de exercícios em várias intensidades. Além disso, indica inúmeros benefícios para a saúde orgânica do atleta, reduzindo a possibilidade de desenvolver doenças que possam afetar seu desempenho físico (REBELLO *et al.*, 2009). Atletas submetidos a diferentes intensidades de treinamentos e a vários volumes de exercício físico possuem requerimentos nutricionais diferentes quando feita a comparação com indivíduos comuns não atletas. Contudo não é possível comer qualquer alimento, precisando ser controlado o volume e a qualidade do substrato energético e seu ajuste as demandas calóricas que a atividade física necessita (KNECHTL *et al.*, 2011).

A preparação e a orientação corretas na utilização de macro e micro nutrientes são importantíssimos para a realização de várias ações do organismo de quem realiza algum tipo de treinamento desportivo. A eficiência do alimento é muito importante para o funcionamento metabólico correto ao organismo do atleta devido às solicitações e exigências físicas impostas pelo exercício físico no momento da realização de treinamentos e competições. Portanto, perante a todos os benefícios fica fácil entender porque a nutrição vem recebendo tanta atenção dos profissionais que vivem do esporte. No entanto, é preciso salientar que a nutrição é uma parte de um todo e não faz milagres, não se sobrepondo ao fator genético para a pratica de determinado esporte, e não substitui o treinamento do atleta, e sim apenas contribui com a melhora do organismo para desempenhar exercícios, de acordo com cada exigência energética (SPRONK *et al.*, 2014).

Exercícios físicos regulares tornam-se componentes centrais e obrigatórios dos programas de controle de peso corporal (GUEDES e GUEDES, 2003). É possível afirmar que a atividade física gera adaptações favoráveis no peso corporal mediante diminuição da quantidade de gordura corporal enquanto preserva a massa corporal isenta de gordura, o ganho de peso em pessoas de meia idade ocorre pelo aumento da gordura, principalmente a gordura intra-abdominal, associada a vários fatores de risco como doenças cardíacas, doenças cardiovasculares, hipertensão, doença cardiovascular e até mesmo aumento do risco de desenvolver diabetes *mellitus* (ROMÁN; SANCHEZ; HERMOSO, 2012).

Com a passar do tempo, a composição corporal começa apresentar sinais de deteriorização significativa quando comparado com indivíduos mais jovens, isso ocorre porque a gordura corporal de atletas veteranos vai se elevando gradativamente ao longo dos anos, em importante comparação com atletas mais jovens onde o percentual de gordura verificado pois o Índice de Massa Corporal (IMC), a circunferência da cintura e do quadril é superior em atletas veteranos, o corpo humano é desenvolvido para fazer exercício, quando um corpo se torna inativo, as articulações começam a inchar, os músculos ficam mais fracos, já o aumento da gordura afeta todo o sistema circulatório, o que faz com que o coração perca a força e posteriormente, ficamos mais vulneráveis a doenças. A falta de exercícios físicos é considerada atualmente como um fator de risco para as doenças do coração, até maior do que o colesterol alto, e só não é maior do que a alta pressão arterial e o fumo (SHAEKEY, 1998 e BARROS e NAHAS, 2003).

A pouca utilização da capacidade funcional e a conseqüente diminuição da qualidade de vida que vem acompanhada do processo de envelhecimento é atribuída a vários fatores entre eles o envelhecimento natural, ocorrência de doenças ou inatividade. Esse fenômeno pode ser reparado com a pratica regular de exercícios físicos (NAHAS, 1996).

A partir das questões evidenciadas, o presente estudo objetiva descrever o perfil do estilo de vida de atletas de futebol veteranos, utilizando como pilares a composição corporal e os hábitos alimentares.

METODOLOGIA

São sujeitos do presente estudo transversal 49 indivíduos, todos do sexo masculino, com idade entre 35 e 67 anos, integrantes de duas equipes de futebol de veteranos residentes do município de Venâncio Aires- RS.

Para a avaliação de aspectos gerais a respeito do estilo de vida e hábitos sedentários (inatividade física), foi utilizado um questionário adaptado de Barros e Nahas (2003). O nível

socioeconômico foi avaliado pelo critério da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2015).

A composição corporal foi avaliada pelo índice de massa corporal (IMC), empregando a fórmula: $IMC = \text{peso}/\text{altura}^2$ (kg/m^2), circunferência da cintura (CC) e relação cintura quadril (RCQ), classificados de acordo com os protocolos utilizados por Heyward e Stolarczyk (1996).

Para a análise dos dados, foi utilizada a estatística descritiva, através de frequência e percentual, para caracterização dos sujeitos. Todas as análises foram realizadas utilizando o programa estatístico SPSS v. 20.0 (IBM, Armonk, NY, EUA).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Constatou-se, no presente estudo, que é elevado o percentual de atletas veteranos com sobrepeso/obesidade (79,6%). Também, observa-se que o percentual de risco coronário apresenta-se bastante elevado sendo (73,4% nas classes alto e muito alto para RCQ). Além disso, percebe-se que 73,5% dos atletas apresentam risco elevado/muito elevado de desenvolver problemas cardiovasculares, na avaliação de CC. (Tabela 1).

Tabela 1. Características descritivas dos sujeitos

	Mediana (IIQ)
Peso (kg)	89,00 (13,50)
Estatura (m)	1,79 (0,09)
IMC (kg/m^2)	27,68 (4,08)
CC (cm)	96,00 (15,5)
RCQ	0,99 (0,14)
	n (%)
Classificação IMC	
Baixo peso	0 (0,0)
Peso normal	10 (20,4)
Sobrepeso	31 (63,3)
Obesidade	8 (16,3)
Classificação CC	
Normal	13 (26,5)
Risco elevado	17 (34,7)
Risco muito elevado	19 (38,8)
Classificação RCQ	
Baixo	1 (2,1)
Moderado	12 (24,5)
Alto	11 (22,4)
Muito alto	25 (51,0)

IIQ: intervalo interquartil; IMC: índice de massa corporal; CC: circunferência da cintura; RCQ: relação cintura quadril.

Através de alguns aspectos relacionados com o estilo de vida dos participantes, observa-se que 65,3% dos atletas veteranos nunca/às vezes inclui cinco porções de frutas e hortaliças no seu dia; os mesmos (65,3%) também nunca/às vezes procuram evitar ingerir alimentos gordurosos, frituras e doces e 51,0% dos indivíduos nunca/às vezes fazem cinco refeições diárias. Quando trata-se de atividades físicas, 69,4% quase sempre/sempr realizam ao menos trinta minutos de exercícios físicos de forma moderada e continua por mais de cinco dias da semana; porém, 69,4% nunca/às vezes realizam ao menos duas vezes por semana atividades que incluam força e alongamento da musculatura, e quando se fala em meios de transporte esse percentual fica ainda mais expressivo, pois 71,4% nunca/às vezes caminham ou pedalam. Já, levando em consideração o comportamento preventivo, 73,5% nunca/às vezes conhece sua pressão arterial e seus níveis de colesterol; contudo, 67,3% quase sempre/sempr evitam fumar e procuram ingerir bebida alcoólica com moderação e 79,6% quase sempre/sempr respeitam as normas de trânsito, tanto como motoristas, quanto na posição de pedestre. Logo quando o assunto é relacionamentos, 91,8% quase sempre/sempr procuram cultivar e estão satisfeitos com seu círculo de amigos, 57,1% quase sempre/sempr inclui atividades esportivas em seus momentos de lazer; no entanto, 77,6% nunca/às vezes é ativo em sua comunidade. Em relação aos níveis de stress, 61,2% quase sempre/sempr procuram reservar ao

menos cinco minutos do seu dia para relaxar, entretanto, 85,7% nunca/às vezes mantém uma discussão sem se alterar e 69,4% nunca/às vezes conseguem equilibrar o mesmo tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado para o lazer.

Tabela 2. Fatores relacionados ao estilo de vida dos indivíduos

	Nunca/às vezes n (%)	Quase sempre/sempre n (%)
Nutrição		
1.Faz ingestão de 5 frutas por dia:	32 (65,3)	17 (34,7)
2.Evita ingerir alimentos gordurosos:	32 (65,3)	17 (34,7)
3.Realiza 4 a 5 refeições por dia:	25 (51,0)	24 (49,0)
Atividade física		
1.Faz 30 min de atividades físicas por dia:	15 (30,6)	34 (69,4)
2.Faz exercícios de força e alongamento:	34 (69,4)	15 (30,6)
3.Caminha ou pedala como meio de transp:	35 (71,4)	14 (28,6)
Comportamento preventivo		
1.Conhece seus níveis de colesterol:	36 (73,5)	13 (26,5)
2.Não fuma e não ingeri álcool:	16 (32,7)	33 (67,3)
3.Respeita as normas de transito:	10 (20,4)	39 (79,6)
Relacionamentos		
1.Procura cultivar amigos:	4 (8,2)	45 (91,8)
2.Seu lazer inclui amigos e esportes:	21 (42,9)	28 (57,1)
3.Procura ser útil na comunidade:	38 (77,6)	11 (22,4)
Stress		
1.Procura relaxar ao menos 5 min por dia:	19 (38,8)	30 (61,2)
2.Mantém uma discussão sem se alterar:	42 (85,7)	7 (14,3)
3.Equilibra tempo de trabalho e lazer:	34 (69,4)	15 (30,6)

Já a avaliação do nível socioeconômico dos atletas, mostrou que dos quarenta e nove participantes da pesquisa, 26 deles estão inseridos nas classes A e B, 23 deles estão dentro dos critérios da classe C, e apenas 1 está localizado dentro das classes D e E.

O presente estudo identificou que o IMC dos atletas veteranos resultou em alta prevalência de sobrepeso e obesidade, também identificou que atletas amadores não possuem uma boa dieta alimentar, e apesar de realizarem atividades físicas como o futebol, não realizam atividades secundárias. Além disso, o nível de escolaridade dos atletas veteranos foi predominante ensino médio completo. Estes resultados deferem-se de outro estudo realizado com atletas amadores corredores de rua, que obtiveram ótimos resultados de IMC, resultados excelentes quanto ao estilo de vida, e comportamento preventivo, junto ao nível de escolaridade, o qual o predomínio foi de atletas com ensino superior completo (FERREIRA, BENTO e SILVA, 2015).

Em outro estudo realizado com futebolistas amadores os resultados encontrados foram semelhantes ao presente estudo, onde os atletas obtiveram valores elevados de IMC, também possuíam hábitos alimentares distantes dos padrões ideais e circunferência da cintura acima da normalidade (PONTES e SOUZA, 2007). Da mesma forma, o estudo experimental realizado por Pontes *et al.* (2006), os quais monitoraram futebolistas veteranos por 16 semanas, também encontraram resultados similares ao presente estudo, sendo que a grande maioria dos praticantes se encontravam em uma situação de obesidade e sobrepeso em decorrência da pouca frequência semanal da prática esportiva e falta de atividades secundárias.

Tais resultados diferem-se dos mesmos encontrados no estudo realizado por atletas amadores praticante de tênis, em que tiveram resultados satisfatórios de IMC, sendo que a grande parte dos participantes encontram-se com peso normal, e com ótimos hábitos alimentares com uma divisão equilibrada dos macros e micro- nutrientes (GOMES *et al.* 2009).

Porém, em mais um estudo realizado por amadores praticantes de futebol, o resultado se mostrou novamente semelhante ao presente estudo e aos demais realizados com futebolistas, diferentemente dos resultados encontrados quando os mesmos foram realizados com atletas amadores corredores de rua e jogadores de tênis, mostrando que os resultados do IMC apresentem alta taxa de sobrepeso e obesidade, assim como a circunferência da cintura que apresentou-se bastante elevada (SCHRAMMEL, 2016).

CONCLUSÃO

Considerando os resultados do estudo, conclui-se que a grande maioria dos atletas de futebol veterano apresenta situação de sobrepeso ou obesidade, atletas que se mostraram inadequados em termos de qualidade e quantidade de porções de alimentos que estão acostumados a ingerir. Outro fator que pode ser relacionado a isso, é o estilo de vida dos indivíduos, que mesmo realizando atividades físicas moderadas quase todos os dias, caracterizam por ter um comportamento sedentário, tendo em vista que o tempo gasto na realização das demais atividades acabam não elevando o gasto energético acima dos níveis de repouso.

REFÊRENCIAS

ABEP, Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. **Critério de classificação econômica Brasil**. 2015 Disponível em: [Http://WWW.abep.org/criterioBrasil.aspx](http://www.abep.org/criterioBrasil.aspx). Acesso em: 15 de março de 2016.

BARROS, M.V.G; NAHAS, M.V. *Medidas de atividade física: teoria e aplicação em diversos grupos populacionais*. Londrina: Midiogaf, 2003.

FERREIRA, R.V; BENTO, N.P.A; SILVA, R.M. Consumo alimentar, perfil antropométrico e conhecimento em nutrição de corredores de rua. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 21, n. 6, p. 242-276, nov/dez 2015.

GOMES, V. R et al. Consumo alimentar e perfil antropométrico de tenistas amadores e profissionais, **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, v. 15, n. 6, p. 1-3, nov/dez, 2009.

GUEDES, D.P; GUEDES, J.E.R.P. **Composição corporal, atividade física e nutrição**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

HEYWARD, V. H; STOLARCZYK, L. M. **Avaliação da composição corporal aplicada**. São Paulo: Manole, 1996.

KNECHTLE, B. et al. Anthropometric and training variables related to half-marathon running performance in recreational female runners. **The Physician and Sports Medicine**, v. 2, n. 39, p 66-158, fev. 2011.

NAHAS, M.V. O Pentágulo do Bem- Estar. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 2, n. 7, p. 1-13, 1996.

PONTES, L. M. et al. Prevalência de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis: impacto de 16 semanas de treinamento futebolístico em índices do estado nutricional e da aptidão física de praticantes de futebol society. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 12, n. 37, p. 5-211, 2006.

PONTES, L. M; SOUZA, M. S. C. Prevalência no excesso de peso síndrome metabólica e seus componentes em futebolistas amadores. **Fit Perf J**, v. 6, n. 5, p. 20-315, set/out 2007.

REBELLO, W.C.L. et al. A importância da avaliação nutricional no controle da dieta de uma equipe de jogadores de futebol juniores. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, v. 5, n. 5, p. 112-117, set/out, 2009.

ROMAN, P.A.L; SÁNCHEZ J. S.; HERMOSO; V.M.S. Composición corporal relacionada con la salud en atletas veteranos. **Nutrición Hospitalaria**. v. 4, n. 27, p.1236-1243, 2012.

SCHRAMMEL, ANDERSON CARLOS. Intensidade do exercício físico e o risco cardíaco em praticantes de futebol de campo amador. 2016. 49 f. dissertação (Trabalho de conclusão de curso graduação em Bacharelado em Educação Física) - **Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul**, 2016.

SHARKEY, J. B. **Condicionamento físico e saúde**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

SPRONK, I. et al. Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. **British Journal of Nutrition**, v. 111, n.10, p. 261713-26, 2014.

ANEXOS

ANEXO A – Instrumento de coleta de dados

**ESTILO DE VIDA, SAÚDE E BEM-ESTAR
IDENTIFICAÇÃO E INDICADORES SÓCIO ECONÔMICOS**

1. Dados de Identificação

Data: ___/___/___

a) Nome:..... b) Sexo: [] Masculino [] Feminino

c) Data de nascimento:...../...../..... d) Idade:..... e) Estado civil: [] solteiro(a) [] casado(a) [] outro

f) Endereço:..... g) Bairro:.....

h) Cidade: i) Estado:..... j) Cep:.....

k) Fone:.....

2. Indicadores sócioeconômicos (critério ABEP–Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa)

Na sua casa tem...			Quantos ?
Assinale com um X:	Não	Sim	
a) Banheiros (dentro de casa)	()	()	
b) Empregados domésticos	()	()	
c) Automóveis	()	()	
d) Lava Louça	()	()	
e) Geladeira	()	()	
f) Freezer	()	()	
g) Computador			
h) Máquina de lavar roupas	()	()	
i) Videocassete e/ou DVD	()	()	
j) Motocicleta	()	()	
k) Secadora de Roupa	()	()	

l) Grau de instrução do chefe de família:			
Analfabeto/ Fundamental I Incompleto (até 3ª Série)	()		
Fundamental I completo/ Fundamental Incompleto (até 4ª série)	()		
Fundamental II completo/ Médio Incompleto	()		
Médio completo/ Superior incompleto	()		
Superior completo	()		
m) Serviços Públicos		N	S
Água Encanada			
Rua Pavimentada			

AVALIAÇÃO SOMATOMOTORA E INDICADORES DE SAÚDE

ESTATURA:	IMC:	Class:	RCQ:	Class:
PESO:	CC:	Class:		Class:

ASPECTOS GERAIS DO ESTILO DE VIDA E BEM-ESTAR INDIVIDUAL

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual. Manifeste-se sobre cada informação:

Componente	Nunca	Às vezes	Quase sempre	Sempre
1. Componente: Nutrição				
a) Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças.....				
b) Você evita ingerir alimentos gordurosos (carne gorda, frituras) e doces.....				
c) Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo.....				
2. Componente: Atividade Física				
a) Você realiza ao menos 30 min de atividades físicas moderadas/intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana.....				
b) Ao menos 2 vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.....				
c) No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés o elevador.				
3. Componente: Comportamento Preventivo				
a) Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e				

procura controlá-los.....				
b) Você não fuma e não ingere álcool (ou ingere com moderação).....				
.....				
c) Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista), se dirige usa sempre o cinto de segurança e nunca ingere álcool.....				
Observação:				
<i>Na questão 3b: se você não fuma e não bebe deve marcar sempre</i>				
4. Componente: Relacionamentos				
a) Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos.....				
b) Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações ou entidades sociais.....				
c) Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.....				
5. Componente: Controle do Stress				
a) Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar.....				
b) Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado.....				
c) Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.....				

Adaptado de Nahas, M.V., Barros, M.V.G. & Francalacci, V., 2000 – “O Pentágono do Bem-estar

ANEXO B – Normas da Revista

NORMAS PARA SUBMISSÃO DE ARTIGOS

A decisão de publicar um artigo no periódico Coleção Pesquisa em Educação Física - ISSN 1981-4313 - compete à comissão editorial. A avaliação dos mesmos será pelo sistema duplo cego e serão classificados como artigo original e inédito. Cada interessado poderá submeter um trabalho por número, como primeiro autor.

Poderão ser submetidos artigos nos idiomas português, inglês ou espanhol, original, inédito e que não infringe qualquer direito autoral ou outro direito de propriedade de terceiros e que os procedimentos de coletas de dados atendem aos preceitos vigentes em Comitês de Ética em Pesquisas. Só será publicado um artigo por número.

O período para submissão de artigos vai até 14 de março de 2016, para publicação no volume 15 n.2 e n.3 - 2016. Há limite de publicação e serão publicados por ordem de aceite. A aceitação ou não, será comunicada por e-mail. A carta de aceite oficial será emitida após o pagamento da taxa de publicação.

A submissão se dará após as adequações às normas e devidas correções. O parecer será emitido no prazo máximo de 70 dias após a submissão

A redação do artigo deve respeitar os seguintes critérios:

Elementos do artigo:

- a) Título
- b) Autoria
- c) Resumo
- d) Palavras-chave
- e) Título em Inglês
- f) Abstract g. Keyword
- h) Corpo do texto
- i) Referências
- j) Vínculo da autoria

Normalização: - NBR 6022 Informação e documentação: artigo em publicação periódica científica impressa, maio 2003;

- NBR 6023 Informação e documentação: elaboração de referências, agosto 2002;

- NBR 6028 Resumo (Tipo Informativo), novembro de 2003;
- NBR 6032 Abreviação de títulos de periódicos e publicações seriadas, agosto de 1989;
- NBR 10520 Informação e documentação: citações em documento, agosto 2002.

Formatação:

A redação do artigo deve respeitar os seguintes critérios:

Estrutura:

1ª página:

Artigo em português: Título e resumo em português, palavras-chave, title, abstract, keywords;

Artigo em inglês: Title, abstract, keywords, título, resumo e palavras-chave em português;

Artigo em espanhol: Título, resumen, palabra-clave; título, resumo e palavras-chave em português, title, abstract, keywords;

À partir da 2ª página: Todos os artigos devem ter introdução, descrição metodológica, amostras, protocolos utilizados, descrição dos resultados, conclusão e referências bibliográficas. Não é necessário utilizar as nomenclaturas citadas.

O artigo, com no máximo sete (7) autores, deverá ter 08 a 10 páginas no formato carta com 2,5 cm de margem de cada lado (superior, inferior, direita, esquerda), no editor de texto word for windows 6.0 ou superior, digitado em fonte arial, tamanho 10, espaçamento simples entre linhas. O teor científico do artigo deve ser pesquisa concluída com apresentação de resultados. Não serão aceitas pesquisas bibliográficas.

O título do artigo deverá estar na 1ª linha em letra maiúscula e em negrito, pular uma linha e citar o nome dos autores, sem a titulação acadêmica, seguindo a sequência: nome, sobrenome, sem abreviações, pular uma linha e iniciar o resumo descritivo (até 250 palavras), pular uma linha e digitar palavras-chave, pular linha digitar o title pular uma linha e iniciar o abstract em parágrafo único, pular uma linha e digitar keyword, pular linha e iniciar o texto.

As abreviações devem ser seguidas das definições das mesmas na primeira aparição. Erro ortográfico é fator determinante para a não aceitação do artigo.

Todo parágrafo deve ter recuo de 1,25 cm na primeira linha e o espaçamento entre os parágrafos deve ser no máximo de 3pt (não utilizar o espaçamento automático).

Não utilizar notas de rodapé.

Cada artigo poderá ter no máximo 5 figuras e/ou gráficos e/ou tabelas e/ou quadros, não cumulativos, numerados em algarismos arábicos e legendados. As figuras e gráficos deverão vir em formato TIFF ou JPEG com resolução de 300 dpi em uma cor, não serão aceitas figuras coloridas. As figuras não poderão ter altura maior que 6 cm. As tabelas e quadros deverão estar em forma de texto.

Após as referências mencionar a instituição em que cada autor está vinculado e caso haja, o órgão de fomento da pesquisa.

Obs.: Ao submeter o artigo no periódico **Coleção Pesquisa em Educação Física - ISSN 1981-4313**, o primeiro autor, representando os demais autores, se houver, transfere os direitos autorais do artigo para publicação no referido periódico e garante que o artigo é original, inédito, e que não infringe qualquer direito autoral ou outro direito de propriedade de terceiros e afirma que os procedimentos de coletas de dados atendem aos preceitos vigentes em comitês de ética em pesquisas

Forma de envio do artigo

Envie o trabalho para submissão, em arquivo de texto, e o comprovante de pagamento da taxa de submissão para paula@editorafontoura.com.br. Entre em contato caso não receba confirmação em até três dias úteis.

Valores de investimento

Taxa de submissão.....
R\$70,00

Taxa de publicação
R\$ 295,00

NORMAS PARA SUBMISSÃO DE ARTIGOS

Formas de pagamento:

- Depósito bancário ou transferência bancária nominal à Fontoura Editora Ltda.

Banco do Brasil (001)

Agência 4253-6, conta corrente 1288-2.

Informações complementares

Será enviado para o endereço do primeiro autor um exemplar do periódico para cada autor do artigo por correspondência registrada.

Outras informações e esclarecimentos

e-mail: paula@editorafontoura.com.br

Skype: paula.fontoura

Tel.: 11 4587-961

Endereço para acesso aos artigos

<https://www.fontouraeditora.com.br/periodico>