



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

IDELFONSO BELTRÃO DE BARROS JÚNIOR

**CARACTERIZAÇÃO DAS PRÁTICAS DE HIDRATAÇÃO E PADRÃO
DE USO DE ÁLCOOL DE JOGADORES DE FUTEBOL DE
CATEGORIA DE BASE (SUB17)**

Vitória De Santo Antão - PE

2015

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

**CARACTERIZAÇÃO DAS PRÁTICAS DE HIDRATAÇÃO E PADRÃO
DE USO DE ÁLCOOL DE JOGADORES DE FUTEBOL DE
CATEGORIA DE BASE (SUB17)**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento a requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição, sob orientação da Professora Dra. Cybelle Rolim de Lima.

Vitória De Santo Antão - PE

2015

Catálogo na Fonte
Sistema de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Jaciane Freire Santana, CRB-4: 2018

B277c Barros Júnior, Idelfonso Beltrão de
Caracterização das práticas de hidratação e padrão de uso de álcool de jogadores de futebol de categoria sub17 / Idelfonso Beltrão de Barros Júnior. – Vitória de Santo Antão: O Autor, 2015.
44 folhas.

Orientadora: Cybelle Rolim de Lima.
TCC (Bacharelado em Nutrição) – Universidade Federal de Pernambuco, CAV. Curso de Nutrição, 2015.
Inclui bibliografia e anexos.

1. Atletas. 2. Bebidas alcoólicas. 3. Hidratação. 4. Futebol – atletas. I. Nogueira, Mariane Cajubá de Brito Lira (Orientadora). II. Título.

613.711 CDD (23.ed.)

BIBCAV/UFPE-023/2016

Folha de aprovação

Nome do aluno: Idelfonso Beltrão de Barros Júnior

Título: Caracterização das práticas de hidratação e padrão de uso de álcool de jogadores de futebol de categoria sub17

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento a requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição

Data: 15/12/2015

Nota: 8,4

Banca Examinadora:

Sheylane Pereira de Albuquerque

Luciana Gonçalves de Orange

Cybelle Rolim de Lima

À Taiane, pessoa com quem amo partilhar a vida. Com você tenho me sentido mais vivo de verdade. Obrigado pelo carinho, a paciência e por sua capacidade de me trazer paz na correria de cada semestre.

Agradecimentos

Ao Centro Acadêmico de Vitória, pelo ambiente criativo e amigável que proporciona.

Agradeço à todos os professores, principalmente a minha orientadora Professora Cybelle Rolim, por me proporcionar o conhecimento não apenas racional, mas, a manifestação do caráter e afetividade no processo de formação profissional. Por tanto que se dedicaram a mim, não somente por terem me ensinado, mas por terem me feito aprender. A palavra mestre, nunca fará justiça aos professores dedicados aos quais sem nominar outros terão os meus eternos agradecimentos.

Agradecimento especial à Renata Emmanuelle, que ajudou diretamente na realização da coleta de dados no clube, e aos atletas que se disponibilizaram para responder ao questionário.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

“Para conhecermos os amigos é necessário
passar pelo sucesso e pela desgraça. No
sucesso, verificamos a quantidade e, na
desgraça, a qualidade.”

Confúcio

Resumo

Introdução: a ingestão de álcool parece estar associada com esportes de equipe, onde o consumo de bebidas alcoólicas é muitas vezes incentivado como um componente de ligação entre os membros e também estar relacionado com o alívio do estresse. No entanto, o uso nocivo do álcool pode levar os atletas a resultados adversos como a desidratação e repercutir negativamente no seu desempenho, na sua saúde e qualidade de vida. **Objetivo:** caracterizar as práticas de hidratação e o padrão de uso do álcool de jogadores de futebol de categorias de base (Sub17). **Métodos:** trata-se de um com abordagem quantitativa realizado com 11 atletas do sexo masculino da categoria sub-17 de um clube de futebol da capital pernambucana. Foi aplicado questionário sociodemográfico e referente aos hábitos/práticas de hidratação: frequência e momento de ingestão de líquidos (antes, durante e depois dos treinamentos e competições), bem como a solução e volume consumido nas diferentes situações. A avaliação do padrão de uso do álcool foi realizada por meio do Teste de Identificação de Problemas Relacionados ao Uso de Álcool (*Alcohol Use Disorder Identification Test - AUDIT*). O AUDIT é composto por dez questões que podem ser respondidas em uma escala de 0 a 4 pontos. A pontuação total varia de 0 a 40 e está distribuída em quatro padrões de consumo ou zonas de risco, a saber: baixo risco (0 a 7 pontos), uso de risco (8 a 15), uso nocivo (16 a 19) e provável dependência (20 ou mais pontos). A média de idade dos jogadores foi de $16,37 \pm 0,45$ anos, sendo todos solteiros, e 72,0% deles concluíram o ensino médio. Quanto ao uso do tabaco e ao uso de medicamentos de forma contínua, todos os jogadores referiram não usar nenhum dos dois. **Resultados:** os jogadores de futebol estudados apresentaram hábitos de hidratação semelhantes nos treinamentos e competições, ingerindo líquidos sistematicamente antes, durante e depois nas duas situações diferentes, tendo a água se apresentado como solução mais utilizada na ocasião do treinamento, enquanto que, os repositores estiveram mais presentes na competição. Os atletas tiveram dificuldade em estimar o volume de líquidos ingeridos. Quanto ao consumo de álcool o baixo risco foi registrado numa maior proporção de jogadores (91%, N=10), no entanto, o uso de risco foi verificado em um dos atletas de (9,0%). **Conclusão:** embora os jogadores tenham apresentado hábitos de hidratação adequados, essa prática precisa ser revisada em especial no que diz respeito ao tipo de bebida utilizada. O padrão de consumo de álcool por parte dos jogadores de futebol está situado entre o baixo risco e o risco, haja vista o maior percentual deste grupo para o primeiro padrão de consumo. Os resultados do presente estudo despertam para a necessidade de atividades de educação alimentar e nutricional/saúde, tendo em vista malefícios da desidratação e do uso do álcool a saúde e desempenho físico do atleta, em especial por se tratar de uma população de jovens/adolescentes.

Palavras-chave: Atletas; Bebidas alcoólicas; Hidratação.

Abstract

Introduction: alcohol use appears to be associated with team sports, where alcohol consumption is often encouraged as a connecting element between members and also be related to the stress relief. However, the harmful use of alcohol can lead athletes to adverse outcomes such as dehydration and have a negative impact on your performance, health and quality of life. **Objective:** to characterize the hydration practices and the usage pattern of soccer players in alcohol-based categories (U17). **Methods:** this is a quantitative approach carried out with 11 male athletes of the category sub-17 of a football club in Recife. Was administered questionnaire regarding sociodemographic and habits / hydration practices: time and frequency of fluid intake (before, during and after training and competition) as well as the solution and volume consumed in different situations. The evaluation of the pattern of alcohol use was performed by the Related Issues Identification Testing the Alcohol Use (Alcohol Use Disorders Identification Test - AUDIT). The AUDIT consists of ten questions that can be answered on a scale of 0 to 4 points. The total score ranges from 0 to 40 and is distributed in four consumption patterns or risk areas, namely: low risk (0-7 points), risk use (8-15), alcohol abuse (16-19) and likely dependence (20 or more points). The average age of the players was $16,37 \pm 0,45$ years, all singles, and 72.0% of them completed high school. Regarding the use of tobacco and the use of continuous medication, all players reported not using. **Results:** the studied soccer players had similar moisture habits in training and competitions, drinking fluids systematically before, during and after the two different situations, and the water is introduced as a solution most used during training, while the replenishers were most in the competition. The athletes had difficulty in estimating the amount of fluids consumed. As the alcohol consumption was recorded at a low risk greater proportion of players (91%, N = 10), however, the use of risk was observed in one of the athletes (9.0%). **Conclusion:** while players have shown adequate hydration habits, the practice needs to be revised in particular as regards the type of beverage used. The pattern of alcohol consumption by the soccer players is situated between the low risk and the risk, given the higher percentage of this group for the first consumption pattern. The results of this study awaken to the need for nutrition education and nutrition / health activities with a malevolent view of desidratação e of alcohol to health and physical performance of the athlete, especially because it is a population of young people / teenagers.

Keywords: Athletes; Alcoholic beverages; Hydration.

Lista de ilustrações

Gráfico 1 – Distribuição das zonas de risco referente ao teste de identificação de problemas relacionados ao uso de álcool de jogadores de categoria sub-17 de um clube de futebol da capital pernambucana, 2014.....Pag. 28

Lista de tabelas

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica e estilo de vida de jogadores de categoria sub-17 de um clube de futebol da capital pernambucana, 2014.....Pag. 23

Tabela 2 – Distribuição dos itens do teste de identificação de problemas relacionados ao uso de álcool (AUDIT) de jogadores de categoria sub-17 de um clube de futebol da capital pernambucana, 2014.....Pag. 25

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. OBJETIVOS	13
Geral	13
Específicos	13
3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	14
Futebol: história e características	14
Estratégias nutricionais no futebol: a importância da hidratação	15
Álcool: visão social	17
4. MÉTODOS	20
Caracterização da população de estudo	20
Critérios de Inclusão e Exclusão	20
Caracterização sociodemográfica	20
Caracterização antropométrica	20
Avaliação dos hábitos e práticas de hidratação	21
Padrões de uso de álcool	21
Processamento e Análise dos Dados	22
Considerações éticas	22
5. RESULTADO E DISCUSSÃO	24
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERÊNCIAS	31
APÊNDICES	34
ANEXOS	42

1 INTRODUÇÃO

A constante busca pela melhora do desempenho de atletas tem sido um grande desafio para profissionais e pesquisadores da área do esporte ao longo das últimas décadas. A adoção de estratégias nutricionais que possam reduzir a fadiga e/ou maximizar o desempenho físico tem atraído o interesse, em particular, da comunidade científica (BORTOLOTTI et.al, 2011).

Entre as estratégias nutricionais importantes na prática de exercício físico destaca-se a hidratação. Nos exercícios físicos especialmente treinamentos e provas de longa duração, a taxa de sudorese se eleva ocorrendo significativa perda de líquido corporal, de cloreto de sódio, ureia e água secretada pelas glândulas sudoríparas na pele, sendo fundamental a hidratação constante, visando à manutenção da homeostase hídrica (SAWKA; CHEUVRONT; CARTER, 2005). Falhas na oferta de líquidos, ou mesmo sua ausência, promoverá o aparecimento de quadros de desidratação (ACMS, 2007; KLEINER, 1999).

A desidratação é uma fatalidade que acompanha aqueles atletas envolvidos em práticas esportivas que requerem esforços físicos de alta intensidade e longa duração como é o caso do futebol de campo, um esporte que impõe altas atividades metabólicas e provavelmente afeta negativamente o balanço hídrico (MAIA, 2009).

Embora haja consenso quanto à necessidade de ingestão de líquido nos eventos esportivos, constantemente observa-se que grande parte dos atletas não apresenta o hábito de se hidratar, o que caracteriza uma prática inadequada, podendo levar a fadiga, hipertermia e a prejuízos no desempenho (DUARTE; DUARTE, 1997; MARTINS et al., 2004; MARTINS; FERREIRA, 2005).

Um dos fatores que pode interferir no estado de hidratação do atleta é o uso de bebidas alcoólicas. A literatura aponta que a idade do primeiro consumo deste tipo de bebida é cada vez menor, devido aos fatores culturais e socioeconômicos, o que leva a crer que mesmo entre atletas menores de 18 anos, o consumo seja algo, para alguns deles, normal e que faz parte do cotidiano (BOONE; DEEP, 2008).

A ingestão de álcool parece estar associada com esportes de equipe, onde o consumo de bebidas alcoólicas é muitas vezes incentivado como um componente de ligação da equipe e também estar relacionado com o alívio do estresse (VELLA; CAMERON-SMITH, 2010), como evidenciado em um estudo realizado em Uberlândia com um time de futebol amador, onde 45% dos atletas consumiam bebida alcoólica, e

21% dos atletas relataram algum tipo de patologia onde a causa está relacionada com o consumo de álcool. (VILELA; LIMA; GONÇALVES, 2009). De acordo com estudo, o uso nocivo do álcool pode levar o atleta a diversos resultados negativos em relação à sua performance, a lesões e ao tempo e qualidade de vida (QUARRIE et al, 1996). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2011) comportamento de risco/uso nocivo pode ser entendido como “um padrão de uso de substâncias de abuso que causem danos à saúde, físico ou mental”.

Segundo o American College of Sports Medicine (ACSM, 1982) a ingestão aguda de álcool pode trazer efeitos deletérios no âmbito de habilidades psicomotoras como no tempo de reação, equilíbrio, estabilidade, precisão, e coordenação complexa. O consumo de álcool também está relacionado com a regulação da temperatura do corpo durante o exercício de endurance em ambientes com baixas temperaturas, ocorrendo diminuição da força, velocidade, resistência muscular e cardiovascular, variado de indivíduo para indivíduo e com as circunstâncias em que a bebida é ingerida, podendo desta forma, causar grandes prejuízos no desempenho do atleta.

Em contrapartida, o mesmo relatório afirma que a ingestão aguda de álcool não necessariamente influencia no metabolismo energético, consumo máximo de oxigênio ($VO_2\text{max}$), batimento e rendimento cardíaco, fluxo sanguíneo muscular, diferença de oxigenação arteriovenosa ou respiração, que são funções metabólicas ou fisiológicas essenciais para as performances físicas (ACSM, 1982).

Diante das evidências que a hidratação interfere no desempenho dos atletas, o conhecimento sobre os hábitos e as práticas de hidratação é imprescindível para um adequado planejamento da reposição hídrica durante os treinos e competições, evitando-se então a desidratação. Acresce – se ainda que o consumo de bebidas alcoólicas é um fator de risco para o estado de hipohidratação, o que realça a relevância do presente estudo.

2 OBJETIVOS

Geral

Caracterizar as práticas de hidratação e o padrão de uso do álcool de jogadores de futebol de categorias de base (Sub17).

Específicos

- ✓ Caracterizar a população segundo variáveis sócio-demográficas e antropométricas;
- ✓ Avaliar o tipo e volume de líquidos ingeridos como estratégia de hidratação;
- ✓ Classificar o padrão de consumo de álcool nos jogadores Sub17.

3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Futebol: história e características

Esportes sempre fascinaram quem o assiste, como quem praticam independente da civilização e do período histórico, devido à demonstração de habilidades individuais e em conjunto que podem, ou não, levar ao objetivo do tal desporto.

Com o futebol não é diferente, a sua história vem de eras muito distantes. Evidências históricas relatam a existência de esporte semelhante ao futebol na China Antiga, que há mais de 3000 anos servia de treinamento militar para os soldados como prova de habilidade. No Japão antigo também se tem registro dessa prática, mas com o objetivo de divertir a corte imperial, a qual trazia bolas feitas com fibra de bambu e dois times com oito jogadores em cada lado (SILVA, 2011).

Na Inglaterra no século XIX o esporte *football* ganha regras específicas, organização sistemática e controle, com a criação da *Football Association*, que promovia reuniões para a discussão de regras e também organizavam torneios de âmbito nacional. A *Football Association* ainda existe nos dias atuais e inspirou a fundação, em 1904, da *Federation International of Football Association* (FIFA), que organiza até hoje competições continentais e internacionais de clubes e seleções nacionais (FIFA, 2015).

No Brasil, o futebol tem o arrebatamento exótico do samba e um dos estilos mais emocionante e encantador do mundo, sendo acompanhado com uma devoção quase religiosa e flui por todos os poros da cultura e da sociedade brasileira (HANKEY, 2009). O responsável pela chegada do esporte no país foi Charles Miller, que apesar do nome é brasileiro, nascido em São Paulo. Miller foi estudar na infância na Inglaterra, ele retornou ao Brasil em 18 de fevereiro de 1894, e de lá trouxe uma bola de couro e um livro de regras do desporto em inglês, tendo promovido o primeiro jogo em terras tupiniquins. Hoje, o futebol é o esporte mais praticado do mundo, com rápida expansão na América do Norte e na Ásia, gerando bilhões de dólares em transações de jogadores e equipamentos esportivos por ano.

Devido à sua duração, o futebol pode ser considerado um esporte de *endurance*, caracterizado por exercícios intermitentes de intensidade variável (atividades aeróbias e anaeróbias de alta intensidade) (PRADO et al., 2006), sendo praticado em campo

retangular, com onze jogadores em cada lado. Devido às grandes dimensões do campo de jogo e da duração de uma partida, cada atleta desempenha uma função específica dentro da equipe, a saber: zagueiros, meio-campistas, goleiros, atacantes e laterais (GUERRA; SOARES; BURINI, 2001). A distância percorrida é em média 11 quilômetros, e em geral, o percurso de cada jogador depende da qualidade do oponente, de considerações táticas, importância do jogo e da condição física do jogador (GUERRA; SOARES; BURINI, 2001). No geral, o jogo acontece em dois tempos de 45 minutos, com intervalo entre eles de 15 minutos para descanso e reidratação (CBF, 2014).

Estratégias nutricionais no futebol: a importância da hidratação

Está bem documentado na literatura científica que a nutrição influencia de forma substancial no rendimento esportivo. A American Dietetic Association, Dietitians of Canada e o American College of Sports Medicine ressaltam que o exercício físico, o desempenho atlético e a recuperação são reforçados por uma nutrição ideal. Estes órgãos concordam que, uma seleção adequada de alimentos e líquidos, e tempo de ingestão dos mesmos, são determinantes para uma ótima saúde e desempenho físico do atleta (RODRIGUEZ, 2009).

No futebol, esporte coletivo que exige esforços próximos ao nível máximo de intensidade, alternados com esforços de baixa intensidade e momentos de repouso, o calor produzido eleva a temperatura corporal, o que aumenta a demanda dos mecanismos termorregulatórios para a transferência de calor do organismo para o ambiente, especialmente quando realizadas em ambientes quentes e úmidos (MAIA et al., 2009).

Um dos mecanismos termorregulatórios é a sudorese, onde eliminamos através dos poros distribuídos pela pele o calor através do suor, que é constituído de água, cloreto de sódio e ureia. Sabe-se que a perda hídrica durante o exercício pode resultar num estado de desidratação, entretanto a hiperidratação também é prejudicial ao desempenho devido ao desconforto gástrico, podendo gerar ainda um estado de hiponatremia no atleta (WOLINSKY; HICKSON, 2002).

A hidratação é um fator importante que deve ser considerado antes, durante e depois do exercício (GALLOWAY, 1999). É consenso desde os tempos remotos que o consumo correto de água e outros líquidos repositores de sais são muito importantes

para o atleta que deseja empenhar-se em seu esporte. A água perfaz 40 a 60% da massa corporal de um indivíduo e tem uma importância maior ainda, se levarmos em conta que ela transporta nutrientes e é o meio universal no qual ocorrem várias das transformações químicas orgânicas, sendo substrato essencial para todas as reações metabólicas (MAIA et al., 2009).

A quantidade de água perdida seja pela sudorese ou pela urina varia e está na dependência de alguns fatores, tais como: intensidade do exercício; condições climáticas; aclimatação do atleta; condicionamento físico do atleta; características individuais fisiológicas e biomecânicas do jogador (MAUGHAN; LEIPER, 1994). Nesse sentido, as recomendações de ingestão de água para antes, durante e depois do exercício variam segundo as perdas de cada indivíduo, entretanto, segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2009), para garantir que o indivíduo inicie o exercício bem hidratado, recomenda-se que ele beba cerca de 250 a 500 mL de água duas horas antes do exercício. Durante o exercício recomenda-se iniciar a ingestão já nos primeiros 15 minutos e continuar bebendo a cada 15 a 20 minutos.

No entanto, em exercícios prolongados, em que a depleção de substratos ocorre e/ou durante o exercício realizado no calor, o que pode levar a um quadro de desidratação, a ingestão regular de bebidas hidroeletrólíticas contendo carboidrato irá amenizar esses fatores indesejáveis, que são prejudiciais ao desempenho (MAUGHAN, 1991; KIRKENDALL, 1993; SHI, GISOLFI, 1998). A composição das bebidas a serem ingeridas deve ser influenciada pela relativa importância da necessidade de suprir substrato ou água. Isso em parte depende da taxa de trabalho individual do jogador, da temperatura e da umidade do ambiente e das características fisiológicas e biomecânicas do indivíduo (MONTEIRO, GUERRA, BARROS, 2003).

Em relação ao futebol, trata-se de um esporte com características bastante peculiares em relação à hidratação, principalmente pelo fato de não possuir pausas regulares para que os jogadores possam ingerir líquidos durante os jogos (MONTEIRO; GUERRA; BARROS, 2003). Esses mesmos autores reforçam que a ingestão de líquidos durante o exercício é extremamente benéfica para o jogador, já que irá minimizar os efeitos da desidratação.

É reportado que o desempenho no exercício é prejudicado quando o indivíduo se encontra desidratado a 2% do seu peso corporal e que, se essa perda aumenta para 5%, pode diminuir a capacidade de trabalho em cerca de 30% (HORSWILL, 1998). A função cognitiva é um aspecto importante nos jogos coletivos, tais como o futebol, e é

prejudicada no momento em que a desidratação e a hipertemia estão presentes (BURKE; HAWLEY, 1997). Assim, para evitar que isso ocorra, estratégias de educação alimentar e nutricional devem ser desenvolvidas com os jogadores em relação à importância da hidratação antes, durante e depois do exercício.

Além dos aspectos que envolvem a avaliação do estado de hidratação, o profissional Nutricionista deve ter conhecimentos sobre as diferentes bebidas para a hidratação para delimitar melhor o planejamento e prescrição das mesmas.

Álcool e esporte, combinação comum

Nas sociedades ocidentais, o álcool é o único agente farmacológico potente cuja auto-intoxicação é socialmente aceita (PEDROSA, 2009), sendo consumido praticamente em todo o mundo (CISA, 2014). Estima-se que indivíduos com idade de 15 anos ou mais consumiram em torno de 6,2 litros de álcool puro em 2010 (equivalente a cerca de 13,5g por dia). No Brasil, o consumo total estimado é equivalente a 8,7L por pessoa, quantidade superior à média mundial, que é de 6,2 litros de álcool puro em 2010 (equivalente a cerca de 13,5g por dia) (CISA, 2015).

Apesar de sua ampla aceitação social, o consumo de bebidas alcoólicas, quando excessivo, pode vir a culminar em abuso ou dependência. O consumo inadequado do álcool acarreta altos custos para a sociedade, envolvendo questões médicas, psicológicas, profissionais e familiares. Existem muitos problemas relacionados com o álcool, compreendendo um grupo muito heterogêneo de problemas de saúde de índole física, psicológica e social, associados com o consumo de álcool, seja este pontual ou regular e se trate indistintamente de bebedores ocasionais, habituais, abusadores ou dependentes (CISA, 2015).

De acordo com diversos relatos históricos, a ligação entre os atletas e as drogas é bastante conhecida. Acredita-se que atletas olímpicos da Grécia Antiga utilizaram ervas e cogumelos com o intuito de melhorar sua performance atlética. No século XIX, atletas franceses beberam uma mistura de levedura de coca e vinho chamada *vin mariani*. Foi constatado que essa bebida reduzia as sensações de fadiga e de fome associadas ao exercício prolongado (DOS SANTOS e TINUCCI, 2004).

Com relação ao uso do álcool por jogadores de futebol, trata-se de assunto polêmico que tem despertado grande interesse da mídia. Entretanto, até hoje, pouco se

sabe sobre o padrão de consumo de álcool e riscos à saúde associados a este hábito entre futebolistas profissionais e atletas em geral.

Com o intuito de avaliar os padrões de consumo de álcool e suas consequências negativas, entre jogadores profissionais da Liga Australiana de Rúgbi, pesquisadores da Universidade de Melbourne realizaram um estudo com 582 membros dos 16 clubes profissionais pertencentes à liga, durante o ano de 2006. A maioria dos jogadores tinha menos de 25 anos de idade (66%) e relatou que seu clube não possuía qualquer regra formal sobre o uso de bebidas alcoólicas. Na época de pré-temporada e temporada, 71% e 51% dos atletas, respectivamente, relataram o consumo de, pelo menos, sete doses-padrão de bebida alcoólica em um determinado dia, ao menos uma vez por mês. Já na época de pós-temporada e férias, uma proporção maior de jogadores (88% e 79%, respectivamente) referiu esse mesmo padrão de consumo, considerado de alto risco para a ocorrência de consequências negativas em curto prazo relacionadas ao uso de álcool (por exemplo, acidentes de trânsito e outras lesões) (CISA, 2015).

O estilo de vida de atletas profissionais ou de elite, com grande visibilidade, alto rendimento, inúmeras viagens e considerável tempo ocioso, podem ser citados como fatores de riscos possíveis. Para atletas mais novos, a somatória de pressões pelo sucesso esportivo no topo das demandas acadêmicas e sociais poderia levar a um comportamento “normal” de abuso de drogas, uma vez que a importância de sucesso esportivo para os adolescentes pode levar a um estresse significativo. A conexão entre os atletas e a promoção do álcool é apontada ainda como potencial contribuinte para o abuso da droga entre os jovens (SANTOS; TINUCCI, 2004).

Outro aspecto relevante é que propagandas de bebidas alcoólicas se tornam cada vez mais atrativas para o público mais jovem. Adolescentes até os 16 anos tendem a acreditar que os comerciais de cerveja promovem masculinidade, sociabilização e valores da classe trabalhadora. A pesquisa indica que comerciais de bebidas alcoólicas dirigidos aos jovens apresentam qualidades que os adolescentes mais novos acham atrativas. Em outras palavras, os comerciais de bebidas alcoólicas na televisão estão incitando menores a beber (SANTOS; TINUCCI, 2004).

Quando são discutidos os efeitos do consumo do álcool no desempenho esportivo se estabelece uma grande polêmica. Apesar da literatura apontar efeitos prejudiciais em relação ao álcool, estudo sinaliza a não interferência de seu consumo,

quando leve ou moderado (SANTOS; TINUCCI, 2004). No entanto, segundo o American College of Sports Medicine (ACSM, 1982) a ingestão aguda de álcool pode trazer efeitos deletérios no âmbito de habilidades psicomotoras como no tempo de reação, equilíbrio, estabilidade, precisão, e coordenação complexa.

O álcool exerce efeito adverso também sobre a hidratação do atleta e a sua função diurética é historicamente bem reconhecida, onde a cada grama de álcool consumido é evidenciado uma produção em excesso de 10ml de urina. O mecanismo envolvido trata-se da inibição do hormônio anti-diurético (ADH) pelo etanol (SHIRREFFS, MAUGHAN, 1997). O álcool atua ainda como um vasodilatador periférico, levando a complicações, como aumento da perda hídrica, devido a evaporação o que agrava ainda mais a desidratação; além de gerar uma interferência na termorregulação, diminuindo a tolerância ao trabalho em altas e baixas temperaturas (SHIRREFFS; MAUGHAN, 2006).

Segundo Barnes (2014), o forte impacto do uso do álcool sobre o desempenho físico e recuperação do atleta, depende de fatores como o tempo do consumo da bebida alcoólica após o exercício, o tempo de recuperação que antecede a competição, o grau da lesão e a dose de álcool na bebida a ser consumida.

4 MÉTODOS

Caracterização da população de estudo

O estudo foi realizado com 11 atletas da categoria sub-17 de um clube de futebol da capital pernambucana. Foram realizadas visitas ao local de coleta de dados. O questionário sociodemográfico foi aplicado na primeira visita ao clube. Nas visitas posteriores foram aplicados os demais questionários: nutricional e o AUDIT (*Alcohol Use Disorders Identification Test*).

Critérios de Inclusão e Exclusão

Foram incluídos na pesquisa atletas de futebol profissional, da categoria sub-17, que no momento da coleta gozassem de adequadas condições de saúde. Os jogadores que estavam afastados dos treinos e jogos por motivos médicos foram excluídos do trabalho.

Caracterização sociodemográfica

Os atletas foram submetidos a um questionário contendo perguntas referentes ao ambiente social e demográfico que os cerca (APÊNDICE A).

Avaliação dos hábitos e práticas hidratação

Os atletas foram submetidos a um questionário contendo perguntas referentes aos hábitos/práticas de hidratação: frequência com que os atletas costumavam ingerir líquido em duas situações diferentes como treino e competição; o momento em que a ingestão de líquidos era realizada: Antes, Durante e Depois dos treinamentos e competições; a solução consumida nos momentos diferentes em cada uma das situações (treino e competição); volume de solução consumida nos momentos diferentes em cada uma das situações (treino e competição) (APÊNDICE B).

Padrões de uso de álcool

O instrumento utilizado para avaliar o padrão de uso do álcool nesta pesquisa foi o AUDIT (ANEXO A), que é um dos primeiros testes de rastreamento do uso de álcool, sendo recomendado por diversos pesquisadores como alternativa mais eficiente do que inventários como o CAGE (*Questionário de Dependência de Álcool*). Entre suas

vantagens está o enfoque nos problemas atuais e não apenas na identificação dos dependentes de álcool, considerando principalmente os usuários dessa substância que apresentam problemas iniciais (ALLEN et al., 1997; BUSH et al., 1998; DAEPEN et al., 2001; FLEMING, 1993).

O AUDIT é composto por 10 questões e avalia o uso recente de álcool, sintomas de dependência e problemas relacionados ao álcool. As respostas a cada questão são pontuadas de 1 a 4, sendo as maiores pontuações indicativas de problemas. Classifica-se o usuário em uma de quatro zonas de risco, de acordo com o escore obtido: zona I (até 7 pontos: indica uso de baixo risco ou abstinência); zona II (de 8 a 15 pontos: indica uso de risco); zona III (de 16 a 19 pontos: sugere uso nocivo) e zona IV (acima de 20 pontos: mostra uma possível dependência). É um instrumento de fácil e rápida aplicação, necessitando apenas de um treinamento simples para a codificação dos dados.

O AUDIT foi validado em vários países, inclusive o Brasil, apresentando bons níveis de sensibilidade (87,8%) e especificidade (81%) para detecção do uso nocivo de álcool (MENDÉZ, 1999; MACIEL, 1999). Além disso, na validação brasileira, o AUDIT apresentou uma confiabilidade satisfatória e capacidade de responder às mudanças do consumo (MENDÉZ, 1999).

O AUDIT possibilita uma abordagem atenta para a mudança de foco do problema, não mais no alcoolismo, mas no uso de risco, recaindo a ênfase sobre a detecção precoce de uma maior variedade de problemas relatados pelo uso de álcool. O rastreamento deixa de ser usado apenas como parâmetro diagnóstico e passa a ser importante também na detecção de fatores de risco podendo, por fim, conduzir mais à educação para a saúde do que a um tratamento formal (ALLEN et al., 1997).

Processamento e Análise dos Dados

A construção do banco de dados foi realizada no programa Microsoft Office Excel 2010, sendo realizada análise descritiva dos dados utilizando percentual (%).

Considerações éticas

Foram respeitados os aspectos éticos referentes às pesquisas com seres humanos. O estudo já foi avaliado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Pernambuco (CEP/ CCS/UFPE) através do protocolo CAAE: 33118214.7.0000.5208 (ANEXO B). Todas as atletas foram

informadas sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa e, ao concordarem em participar, assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados mostraram que a média de idade dos jogadores foi de $16,37 \pm 0,45$ anos. As principais características deste grupo estão apresentadas na tabela 1.

Tabela 1: Caracterização sociodemográfica e estilo de vida de jogadores de categoria sub-17 de um clube de futebol da capital pernambucana, 2014.

Variáveis	F	%
Estado Civil		
Solteiro	11	100
Casado	00	0
Grau de Instrução		
Fundamental II	03	27,27
Ensino Médio	08	72,72
Tabagismo		
Sim	0	0
Não	11	100
Uso de Medicamentos		
Sim	0	0
Não	11	100

Observa-se que todos os jogadores eram solteiros e alguns concluíram o ensino médio. Quanto ao uso do tabaco e ao uso de medicamentos, todos os jogadores referiram não usar nenhum dos dois.

Os resultados referentes às práticas de hidratação dos atletas estudados apresentaram semelhança, em 100% (N=11) nas diferentes perguntas do questionário utilizado. Quanto ao hábito de hidratação dos atletas em treinamento e competições, com relação à frequência do consumo de líquidos, que variava desde ausência (nunca) até o consumo sistemático (sempre), foi registrado que dos atletas consumiam líquidos sempre nas duas situações diferente. A literatura aponta para a necessidade do consumo sistemático de líquidos durante o exercício, visando evitar ou minimizar um quadro de desidratação (MARINS et al., 2004).

Com relação ao hábito de hidratação antes, durante e depois dos treinamentos e competições, observa-se semelhança entre ambos, indicando que as condições nos treinamentos são reproduzidas da competição por todos os atletas avaliados.

Quanto ao tipo de líquido ingerido, a água se apresentou como solução mais utilizada na ocasião do treinamento nos momentos antes e durante a prática esportiva, enquanto que, os repositores eram utilizados ao termino do exercício. Os atletas,

principalmente os da categoria de base, tem uma espécie de rejeição quanto ao uso de repositores durante o treino, pois pensam que pode atrapalhar no treino e no desempenho esportivo, sendo cobrados pelos nutricionistas dos clubes, pois os repositores ajudam na hidratação do mesmo. Já na ocasião da competição os líquidos água/repositores eram utilizados nos três momentos: antes, durante e depois. Esse resultado assemelha-se ao encontrado no trabalho de Silva et al. (2010), que avaliaram 240 atletas de futsal do sexo masculino, com idade média de $22,5 \pm 4,2$ anos, pertencentes a seleções das cidades participantes dos Jogos do Interior de Minas (JIMI), no qual a água também foi a solução mais empregada nos diferentes momentos e ocasiões (treinamento/competição). A água parece ser a solução hidratante preferida não só por jogadores de futebol, como também por atletas de outras modalidades esportivas, como registrado em lutadores de jiu-jitsu (BRITO et al., 2007), em judocas (BRITO; MARINS, 2005) e em atletas de capoeira (PRADO et al., 2010).

Vale apenas empenhar-se em uma atividade de educação alimentar e nutricional junto aos atletas do presente estudo, quanto ao tipo de líquido utilizado como estratégia de hidratação, uma vez que a hidratação feita através da água, somente repõe os estoques hídricos, enquanto que, o consumo das soluções carboidratadas além dessa reposição, auxilia na restauração rápida do glicogênio muscular, nos diferentes momentos do exercício físico, em especial durante e depois (MEYER, PERRONE, 2004).

Com relação ao volume de líquido ingerido pelos atletas nos diferentes momentos (antes, durante e depois) nas duas situações diferentes (treinamento e competição), os atletas tiveram dificuldade em estimar os volumes ingeridos, e no geral houve um consenso apenas quanto ao volume de água ingerida antes dos treinos em torno de 300-400ml. Embora, as recomendações de ingestão de água para antes, durante e depois do exercício sejam particulares para cada atleta, segundo as perdas individuais, segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2009), a ingestão de cerca de 250 a 500 mL de água duas horas antes do exercício assegura que o indivíduo inicie o exercício bem hidratado. Nesse sentido, os atletas do presente estudo apresentaram uma ingestão de prévia de água na ocasião do treinamento dentro das recomendações nutricionais.

Quando questionados sobre a orientação nutricional, em particular quanto as estratégias de hidratação, todos os atletas entrevistados afirmaram receber informações rotineiras sobre a importância da hidratação tanto do treinador físico, quanto da

Nutricionista do clube, o que em parte explica os bons resultados encontrados nessa população de atletas.

Os resultados aqui obtidos apontam que o profissional Nutricionista desempenha uma função de destaque na orientação nutricional de atletas/ jogadores de futebol.

A tabela 2 contém a distribuição dos achados referentes ao rastreamento do padrão de consumo do álcool.

Tabela 2: Distribuição dos itens do teste de identificação de problemas relacionados ao uso de álcool (AUDIT) de jogadores de categoria sub-17 de um clube de futebol da capital pernambucana, 2014.

Itens do AUDIT	Total	
	f	%
1. Frequência de consumo da bebida alcoólica.		
0 – Nunca	10	90,91
1 - Mensalmente ou menos	0	0
2 - De 2 a 4 vezes por mês	01	9,09
3 - De 2 a 3 vezes por semana	0	0
4 - 4 ou mais vezes por semana	0	0
2. Número de doses consumidas num dia normal?		
0 – Nenhuma	11	100
1 - 1 ou 2	0	0
2 - 3 ou 4	0	0
3 - 5 ou 6	0	0
4 - 7 ou 9	0	0
5 - 10 ou mais	0	0
3. Frequência de consumo de 6 ou mais doses numa ocasião.		
0 – Nunca	09	81,82
1 - Menos de uma vez por mês	01	9,09
2 – Mensalmente	01	9,09
3 – Semanalmente	0	0
4 – Diariamente	0	0
4. Frequência, nos últimos 12 meses, que acreditou não conseguir parar de beber.		
0 – Nunca	10	90,91
1 - Menos de uma vez por mês	0	0
2 – Mensalmente	1	9,09
3 – Semanalmente	0	0
4 – Diariamente	0	0
5. Frequência, nos últimos 12 meses, que não conseguiu desenvolver atividades por causa do álcool.		
0 – Nunca	09	81,82
1 - Menos de uma vez por mês	02	18,18
2 – Mensalmente	0	0
3 – Semanalmente	0	0
4 – Diariamente	0	0
6. Número de vezes, no último mês, em que precisou beber pela manhã para sentir-se bem		

ao longo do dia, tendo bebido bastante no dia anterior.		
0 – Nunca	10	90,91
1 - Menos de uma vez por mês	01	9,09
2 – Mensalmente	0	0
3 – Semanalmente	0	0
4 – Diariamente	0	0
7. Frequência com que sentiu culpa ou remorso por ter bebido, nos últimos 12 meses.		
0 – Nunca	11	100
1 - Menos de uma vez por mês	0	0
2 – Mensalmente	0	0
3 – Semanalmente	0	0
4 - Diariamente	0	0
8. Frequência, nos últimos 12 meses, em que foi incapaz de lembrar fatos em decorrência da bebida.		
0 – Nunca	10	90,91
1 - Menos de uma vez por mês	01	9,09
2 – Mensalmente	0	0
3 – Semanalmente	0	0
4 - Diariamente	0	0
9. Existência de ferimentos ou prejuízos a você mesmo ou a outra pessoa após ter bebido.		
0 – Nunca	11	100
1 – Sim, mas não no último(s) ano(s)	0	0
2 – Sim, durante o último ano	0	0
10. Existência de algum parente, médico ou amigo que demonstrou preocupação com o fato de você beber ou sugeriu que parasse esse consumo.		
0 – Nunca	09	81,82
1 - Sim, mas não no último(s) ano(s)	01	9,09
2 – Sim, durante o último ano	01	9,09
TOTAL	11	100

A primeira questão do AUDIT é sobre a frequência do consumo de bebidas alcoólicas, onde o percentual de atletas que afirmaram consumir de 2 a 4 vezes por mês foi de 9,09% (N = 1).

Na questão 2, que trata da quantidade de doses consumidas em um dia normal, todos os atletas afirmaram que não consomem nada em um dia qualquer. Muito provavelmente os atletas participantes consideraram um dia normal como os dias da semana, ou seja, de segunda-feira à sexta-feira; devido ao fato que alguns deles relataram que consumiam bebidas alcoólicas.

A questão 3, que trata da frequência do consumo de 6 ou mais doses em uma ocasião, e remete ao fenômeno de *binge drinking* (beber pesado episódico), no qual ao

beber intensamente em um curto período de tempo o indivíduo se predispõe a problemas de saúde e sociais, na qual 9,09% (N = 1) afirmaram fazer menos de uma vez por mês; e 9,09% (N = 1) afirmaram fazer isso semanalmente.

A questão 4 pergunta a frequência em que, no último ano, o atleta acreditou não conseguir parar de beber. Foi registrado que 9,09% (N=1) já viveu mensalmente essa experiência de descontrole no consumo do álcool.

Na questão 5 que trata da frequência, no último ano, em que devido ao uso de bebidas alcoólicas, o atleta não conseguiu praticar atividades 18,18% (N=2) dos atletas afirmaram que isso ocorre menos de uma vez por mês. Mesmo ocorrendo menos de uma vez por mês, o número é alarmante, que mostra que mesmo entre atletas de idade reduzida, existe uma forte influência para o consumo de bebidas alcoólicas.

A questão 6 pergunta quantas vezes, nos últimos 30 dias, em que o atleta precisou consumir bebida alcoólica pela manhã para se sentir bem ao longo do dia, mesmo tendo bebido no dia anterior, tendo sido registrado um percentual de 9,09% (N=1) para o seguinte comportamento: ocorre menos de uma vez por mês. Este dado é importante, pois revela que a bebida não é só usada para consumo preferencial ou devido a algum evento social, podendo derivar para outros problemas como o vício em bebidas com álcool.

Na questão 7, que fala da frequência em que o atleta sentiu culpa ou remorso por ter consumido bebidas alcoólicas no último ano, todos os atletas afirmaram que isso não ocorreu.

A questão 8 trata da frequência, no último ano, em que decorrido do consumo de bebidas alcoólicas o atleta não se lembrava de fatos. 90,91% dos atletas (N = 10) afirmaram que nunca ocorreu, e um atleta (9,09%) afirmou que ocorreu menos de uma vez por mês.

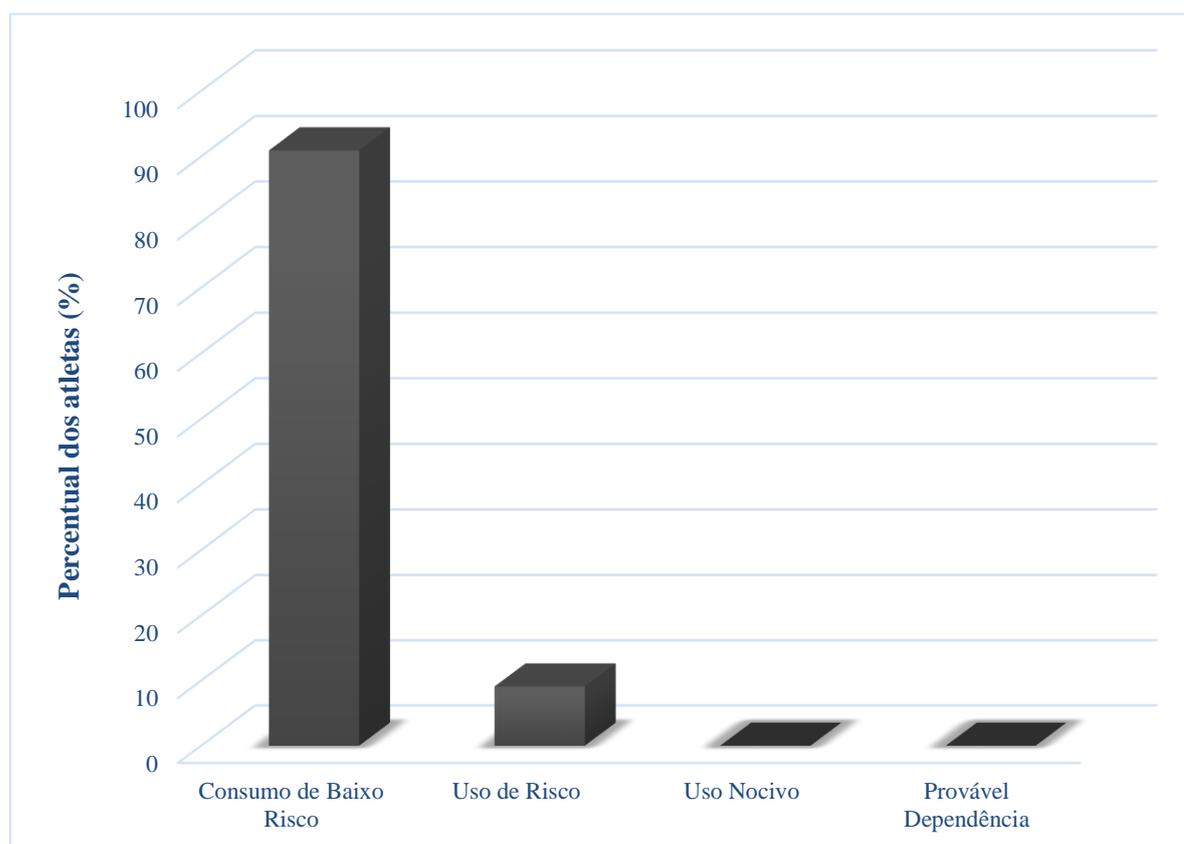
Na questão 9, foi perguntado se houve a existência de ferimentos ou prejuízos ao atleta ou a outras pessoas após o mesmo ter bebido; e todos os atletas afirmaram que isso nunca aconteceu.

Na última questão, os atletas deveriam responder se houve algum parente, médico ou amigo que demonstrou preocupação com o fato do atleta beber, ou sugeriu

que o mesmo parasse com o consumo, 9,09% (N=1) dos atletas relatou que ocorreu, mas não no último ano, 9,09% (N=1) afirmou que ocorreu sim, no último ano.

Após a descrição de cada questionamento do AUDIT, procedeu-se à análise dos escores totais e sua distribuição nas respectivas zonas de risco presentes no gráfico 1.

Gráfico 1: Distribuição das zonas de risco referente ao teste de identificação de problemas relacionados ao uso de álcool de jogadores de categoria sub-17 de um clube de futebol da capital pernambucana, 2014.



Os escores referentes à pontuação do AUDIT definiram que: para o consumo de baixo risco foi registrado uma maior proporção de jogadores (90,91%, N=10). Para o uso de risco foi verificado um percentual de 9,09% (N=1).

Portanto, observa-se que o padrão de consumo por parte dos jogadores de futebol avaliados está situado entre o baixo risco e o risco, haja vista o maior percentual deste grupo para o primeiro padrão de consumo. Embora, tenha sido registrado o uso de risco do álcool por parte de um jogador, esse percentual foi menor ao constatado por De Paula (2014) em estudo com jogadores profissionais de futebol, adultos (N=11),

pertencentes a um clube esportivo da cidade do Recife/PE, tendo a autora verificado um consumo de risco em 20,0% da população estudada (N=2). Este percentual maior pode estar relacionada ao fato de que os atletas do presente estudo não adolescentes ainda, e o do estudo de De Paula são adultos, tendo uma maior presença de bebidas alcoólicas.

O consumo de álcool no âmbito esportivo foi também registrado por Burke, Gollan, Read (1991) em jogadores de futebol, os quais apresentaram maior ingestão alcoólica após as partidas, sendo relatado que esta prática era em busca de relaxamento e união entre os membros da equipe

Embora os jogadores do presente trabalho tenham apresentado em sua maioria um consumo de álcool de baixo risco, é importante encorajar o desuso dessa substância psicoativa, que embora lícita e que tem o consumo incentivado pela sociedade, traz uma série de malefícios a saúde e desempenho físico desses atletas.

Diante dos resultados obtidos no presente estudo, torna-se relevante sensibilizar os atletas sobre a importância da hidratação adequada, tanto do ponto de vista da qualidade da bebida como da quantidade, bem como sobre os efeitos adversos do uso do álcool sobre a saúde e desempenho físico. Os achados deste trabalho demonstram ainda a importância do profissional nutricionista inserido na equipe esportiva, na promoção de ações de educação alimentar/nutricional bem como em saúde.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

- Os jogadores de futebol estudados apresentaram hábitos de hidratação semelhantes em treinamento e competições, ingerindo líquidos sistematicamente antes, durante e depois nas duas situações diferentes;
- Quanto ao tipo de líquido ingerido, a água se apresentou como solução mais utilizada em especial no momento do treinamento, enquanto que, os repositores estiveram mais presentes na ocasião da competição;
- Em relação ao volume de líquidos ingeridos os atletas tiveram dificuldade em estimar;
- O consumo de álcool é uma realidade no ambiente esportivo, tendo em vista os resultados evidenciados no presente estudo. Embora os jogadores tenham apresentado em sua maioria um consumo de álcool de baixo risco, foi ainda registrado o uso de risco por parte de um atleta, o que desperta para a necessidade de atividades de educação em saúde, tendo em vista os inúmeros malefícios do uso do álcool a saúde e desempenho físico do atleta.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Exercise and fluid Replacement. **Med Sci Sports Exerc** 2. 2007;39:377-99.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Position Statement on the use of alcohol in sports. **Med Sci Sports Exerc**, 14, p. IX-XI, 1982.

BARNES, M. J. Alcohol: Impact on Sports Performance and Recovery in Male Athletes. **Sports Medicine**., 2014.

BOONE, M.; DEEP, P.M.T. Physiology and pathophysiology of the vasopressin-regulated renal water reabsorption. **Pflugers Arch**, 2008. 456: p. 1005-24.

BORTOLOTTI H. et al. Enxague bucal com carboidrato: Recurso ergogênico capaz de otimizar o desempenho Físico. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, 2011.

BORTOLOTTI, H. et al. Carbohydrate mouth rinse does not improve repeated sprint performance. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 15, n. 6, p. 639-645, 2013.

Centro de Informações sobre Saúde e Álcool (CISA), 2015. Disponível: <<http://www.cisa.org.br/artigo/4429/relatorio-global-sobre-alcool-saude-2015.php>>. Acesso em: 20 jan. 2015.

CAMPOS, M. V. A. MIGUEL, H. SILVA, D. S. Grau de desidratação e taxa de sudorese em atletas juvenis de futebol após treinamentos e jogos. **Revista Digital EFDeportes**, Nº 165, Buenos Aires, 2012.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL. **Regras do Futebol 2014-2015**, 2014, Rio de Janeiro.

CONSELHO CIENTÍFICO DO INSTITUTO DE HIDRATAÇÃO E SAÚDE. **A influência do consumo de álcool na hidratação**. [S.l.]: Instituto de Hidratação e Saúde, [20--?]. Disponível em: <http://www.ihs.pt/xms/files/Documentos_Tecnicos_-_Revisoes_Tematicas/A_INFLUENCIA_DO_CONSUMO_DE_ALCOOL_NA_HIDRATACAO.pdf>. Acesso em: 11 nov. 2014

DUARTE, M.F.S.; DUARTE, C.R. Andrade DR. Perfil de Ultramaratonista Brasileiro. **Revista Treinamento** 4. Desportivo 1997;3:65-68.

FIFA. **Estatutos de la FIFA**: Reglamento de Aplicación de los Estatutos, Reglamento del Congreso. Zurich: FIFA, 2015. Disponível em: <http://es.fifa.com/mm/Document/AFFederation/Generic/02/58/14/48/2015FIFAStatutesES_Spanish.pdf>. Acesso em 11 nov. 2015.

GUERRA, I.; SOARES, E. A.; BURINI, R. C. Aspectos Nutricionais do Futebol de Competição. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v.7, n.6, p:200-206, 2001.

HANKEY, T. **Futebol**. Barueri, SP: Girassol Brasil, 2009.

KLEINER, S. Water: an essential but overlooked nutrient. **J Am Diet Assoc** 1999;99:200-

MAIA, R.R. SOUZA, R.A. BARBOSA, D. SIMÃO, A.P. SANTOS, L.H.G. Avaliação do estado de hidratação de atletas de futebol de campo. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Vol. 8, n. 3, 2009.

MARINS, J.C.B.; ARGUDO, C.; IGLESIAS, M.L.; MARINS, N.; ZAMORA, S. **Hábitos de hidratación en un colectivo de pruebas de resistencia**. Selección 2004;13:18-28.

MARINS, J.C.B.; FERREIRA, F.G. Nível de conhecimento dos atletas universitários da UFV sobre hidratação. **Fitness & Performance Journal** 2005;4:175-87.

MEYER, F.; PERRONE, C. Hidratação pós-exercício – recomendações e fundamentação científica. **R Bras Cien e Mov** 2004; 12 (2): 87-90.

OLIVEIRA, D. G., et al. Consumo de álcool por frequentadores de academia de ginástica. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v.63, n.2, p.127-32. 2014.

PEDROSA, A. A. S. **Perfil epidemiológico do consumo de álcool e fatores relacionados em estudantes universitários das ciências da saúde de Maceió-Alagoas**. 2009. 75 f. (Mestrado em Epidemiologia geral)- Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Rio de Janeiro, 2009. Disponível em: <
http://arca.icict.fiocruz.br/bitstream/icict/2318/1/ENSP_Disserta%C3%A7%C3%A3o_Pedrosa_Adriana_Antonio_da_Silva.pdf>. Acesso em: 11 nov. 2015.

QUARRIE, K. L.; FEEHAN, M.; WALLER, A.E.; COOKE, K. R.; WILLIAMS, S.; MCGEE, R. The New Zealand rugby injury and performance project: alcohol use patterns within a cohort of rugby players. **Addiction**, c. 91, n. 12, p. 1865-1868, 1996.

RIBEIRO, J. P. S. LIBERALI, R. Hidratação e exercício físico – uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, vol. 4 Nº 24, p. 506-514, São Paulo, 2010.

RIMSZA, M. E.; MOSES, K. S. Substance abuse on the college campus. **Pediatr Clin N Am**. 2005;52:307-319.

RODRIGUEZ, Nancy R. et al. Nutrition and athletic performance. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 41, n. 3, p. 709-731, 2009.

SANTOS, M. B. P. TINUCCI, T. O consumo de álcool e o esporte: uma visão geral em atletas universitários. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, Ano 3, Número 3, 2004.

SAWKA, M.; CHEUVRONT, S.N.; CARTER, R. **Human water needs**. *Nutr Rev* 2005;63:S30-9.

SILVA, A. X. **História do futebol no Brasil: Uma análise a partir do materialismo histórico dialético**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Estudos do Movimento Humano da Universidade Estadual de Londrina.

SILVA, N.L.E. SILVEIRA, D.V. BARBOSA, F.C.R. Caracterização do estado de hidratação em judocas de uma academia em Petrópolis, RJ. **Brazilian Journal of Biomotricity**, v.6, n. 4, p 269-276, 2012.

SIZER, Frances Sienkiewicz; WHITNEY, Eleanor. **Nutrição: Conceitos e Controvérsias**. Barueri, SP: Manoele, 2003. Cap5, p. 174

VILELA, H.F.; LIMA, J.C.; GONÇALVES, A. Prevalência de consumo de bebida alcoólica em atletas da 1ª divisão do futebol amador da liga uberlandense de futebol da cidade de Uberlândia, MG. **Revista Digital** – Buenos Aires – Ano 14 – Nº 139 – 2009

CHEUVRONT, S.N; SAWKA, M.N. Hydration Assessment of Athletes. **Sports Sci Exch.** 2005;18(2)1-6.

SHIRREFFS, SM. Markers of hydration status. **Eur J Clin Nutr.** 2003;57 Suppl 2:S6-S9.

GALLOWAY SD. Dehydration, rehydration, and exercise in the heat: rehydration strategies for athletic competition. **Can J Appl Physiol** 1999;24: 188-200.

MAUGHAN RJ. Fluid and electrolyte loss and replacement in exercise. **J Sports Sci** 1991;9:117-42.
Kirkendall DT. Effects of nutrition on performance in soccer. **Med Sci Sports Exerc** 1993;25:1370-4.

SANTOS, M. B. P., TINUCCI, T. O consumo de álcool e o esporte: Uma visão geral em atletas universitários. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. Editora Revistas. v.3, n.3, p;27-43, 2004.

SHI, X.; GISOLFI, C.V. Fluid and carbohydrate replacement during intermittent exercise. **Sports Med** 1998;25:157-72.

SHIRREFFS, S.M.; MAUGHAN, R.J. Restoration of fluid balance after exercise induced dehydration: effects of alcohol consumption. **Journal of Applied Physiology.** v.82, p:1152-1158, 1997.

SHIRREFFS, S. M.; MAUGHAN, R. J. The effect of alcohol on athletic performance. **Nutrition**, v.5, p.192-196, 2006.

APÊNDICE A – Formulário de Pesquisa

Variáveis sociodemográficas

Nome: _____ Idade: _____ (anos)

Estado Civil: _____

Grau de instrução: _____

Fuma: 1. Sim 2. Não Se sim, quantos cigarros/dia _____

Faz uso contínuo de algum medicamento 1. Sim 2. Não Se sim,
qual _____

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO NUTRICIONAL

Nome: _____

Hábitos de hidratação:

1 Frequência com que os atletas costumam ingerir líquido em duas situações diferentes como treino e competição:

1.1 TREINO

- Nunca
- Quase nunca
- Às vezes
- Sempre

1.2 COMPETIÇÃO

- Nunca
- Quase nunca
- Às vezes
- Sempre

2 Consumo de líquido em um momento do treino ou competição

2.1 TREINO

- Antes
- Durante
- Depois

2.2 COMPETIÇÃO

- Antes
- Durante
- Depois

Tipo de líquido consumido em cada um dos momentos do treino e competição.

3 TREINO

3.1 ANTES

- Água
- Suco de fruta
- Água de coco
- Repositores
- Outro Qual: _____

3.2 DURANTE

- Água
- Suco de fruta
- Água de coco

- Repositores
- Outro Qual: _____

3.3 DEPOIS

- Água
- Suco de fruta
- Água de coco
- Repositores
- Outro Qual: _____

4 COMPETIÇÃO

4.1 ANTES

- Água
- Suco de fruta
- Água de coco
- Repositores
- Outro Qual: _____

4.2 DURANTE

- Água
- Suco de fruta
- Água de coco
- Repositores
- Outro Qual: _____

4.3 DEPOIS

- Água
- Suco de fruta
- Água de coco
- Repositores
- Outro Qual: _____

Volume de solução consumida nos momentos Antes, Durante e Depois em cada uma das situações (treino e competição).

5. TREINO

5.1 ANTES

- 250ml
- 250 - 499ml
- 500 - 999ml
- ≥ 1000 ml

5.2 DURANTE

- 250ml

- 250 - 499ml
- 500 - 999ml
- ≥ 1000 ml

5.3 DEPOIS

- 250ml
- 250 - 499ml
- 500 - 999ml
- ≥ 1000 ml

6. COMPETIÇÃO

6.1 ANTES

- 250ml
- 250 - 499ml
- 500 - 999ml
- ≥ 1000 ml

6.2 DURANTE

- 250ml
- 250 - 499ml
- 500 - 999ml
- ≥ 1000 ml

6.3 DEPOIS

- 250ml
- 250 - 499ml
- 500 - 999ml
- ≥ 1000 ml

ANTROPOMETRIA

Peso atual: _____ A: _____ A²: _____ IMC: _____

APÊNDICE C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA NÚCLEO DE NUTRIÇÃO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Convidamos você, após autorização dos seus pais ou responsáveis legais para participar como voluntário (a) da pesquisa “**AValiação do rendimento de atletas de futebol submetidos a enxague bucal com carboidratos**”. Esta pesquisa é da responsabilidade da Professora: Cybelle Rolim de Lima. Telefones para contato: (081.91332177), e-mail: cybellerolim@yahoo.com.br com endereço: Rua Alto do Reservatório, S/N, – Bela Vista - CEP: 55608-680, Vitória de Santo Antão – PE. Colaboraram na pesquisa os graduandos Renata Emmanuele Assunção Santos e Idelfonso Beltrão de Barros Júnior.

Este documento se chama Termo de Assentimento e pode conter algumas palavras que você não entenda. Se tiver alguma dúvida, pode perguntar à pessoa a quem está lhe entrevistando, para compreender tudo o que vai acontecer. Você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecido (a) sobre qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se. Após ler as informações a seguir, caso aceite participar do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Caso não aceite participar, não haverá nenhum problema se desistir, é um direito seu. Para participar deste estudo, o responsável por você deverá autorizar e assinar um Termo de Consentimento, podendo retirar esse consentimento ou interromper a sua participação a qualquer momento.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Queremos analisar o rendimento de atletas de futebol submetidos a enxague bucal com diferentes concentrações de carboidratos. Os jovens que participarão dessa pesquisa têm de 15 a 17 anos de idade. A pesquisa será feita no/a Sport clube do Recife, nos horários dos treinos e nos dias marcados pelo treinador, onde os jovens serão submetidos a: questionário sociodemográfico/estruturado; coleta de dados antropométricos (peso corporal, estatura, índice de massa corporal e dobras cutâneas); enxague bucal com uma solução específica; e realização do teste RSA (análise de sprints repetidos). É possível ocorrer constrangimento ao responder algumas questões do questionário sociodemográfico e/ou desconforto na avaliação antropométrica (medidas corporais) e na realização do teste de análise de sprints repetidos (RSA). Como forma de minimizar os possíveis riscos a entrevista, assim como a avaliação antropométrica será realizada em local reservado. Se persistir o problema/risco a pesquisa será interrompida. Caso aconteça algo errado, você pode nos procurar pelos telefones informados acima. Mas há coisas boas que podem acontecer como você receber sua avaliação nutricional e as devidas orientações nutricionais necessárias.

Ninguém saberá que você está participando da pesquisa, não falaremos a outras pessoas, nem daremos a estranhos as informações que você nos fornecer. Os resultados da pesquisa serão publicados apenas em eventos ou publicações científica, mas sem identificar os jovens que participaram da pesquisa. Todos os dados coletados nesta pesquisa (entrevistas, testes, etc), ficarão guardados em computador pessoal, sob a responsabilidade do pesquisador, no endereço acima informado, pelo período de 5 anos.

Nem você e nem seus pais (ou responsáveis legais) pagarão nada para você participar desta pesquisa. Se você morar longe do clube, nós daremos a seus pais dinheiro suficiente para transporte, para também acompanhar a pesquisa.

Este documento passou pela aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFPE que está no endereço: (Avenida da Engenharia s/n – 1º Andar, sala 4 - Cidade Universitária, Recife-PE, CEP: 50740-600, Tel.: (81) 2126.8588 – e-mail: cepccs@ufpe.br).

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFPE no endereço: (**Avenida da Engenharia s/n – 1º Andar, sala 4 - Cidade Universitária, Recife-PE, CEP: 50740-600, Tel.: (81) 2126.8588 – e-mail: cepccs@ufpe.br**).

(assinatura do pesquisador)

ASSENTIMENTO DO MENOR DE IDADE EM PARTICIPAR COMO VOLUNTÁRIO

Eu, _____, portador (a) do documento de Identidade _____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo “**AValiação DO RENDIMENTO DE ATLETAS DE FUTEBOL SUBMETIDOS A ENXAGUE BUCAL COM CARBOIDRATOS**”, como voluntário (a). Fui informado (a) e esclarecido (a) pelo (a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, o que vai ser feito, assim como os possíveis riscos e benefícios que podem acontecer com a minha participação. Foi-me garantido que posso desistir de participar a qualquer momento, sem que eu ou meus pais precise pagar nada.

Local e data _____

Assinatura do participante: _____

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e o aceite do voluntário em participar. (02 testemunhas não ligadas à equipe de pesquisadores)

Nome:
Assinatura:

Nome:
Assinatura:

APÊNDICE D – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA NÚCLEO DE NUTRIÇÃO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Solicitamos a sua autorização para convidar o (a) seu/sua filho (a) (ou menor que está sob sua responsabilidade) para participar, como voluntário (a), da pesquisa “**AValiação DO RENDIMENTO DE ATLETAS DE FUTEBOL SUBMETIDOS A ENXAGUE BUCAL COM CARBOIDRATOS**”. Esta pesquisa é da responsabilidade da Professora: Cybelle Rolim de Lima. Telefones para contato: (081.91332177), e-mail: cybellerolim@yahoo.com.br com endereço: Rua Alto do Reservatório, S/N, – Bela Vista - CEP: 55608-680, Vitória de Santo Antão – PE. Colaboraram na pesquisa os graduandos Renata Emmanuele Assunção Santos e Idelfonso Beltrão de Barros Júnior.

Este documento se chama Termo de Consentimento e pode conter alguns tópicos que o/a senhor/a não entenda. Caso haja alguma dúvida, pergunte à pessoa a quem está lhe solicitando, para que o/a senhor/a esteja bem esclarecido (a) sobre tudo que será feito. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar que o (a) menor faça parte do estudo, rubriche as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa nem o (a) Sr.(a) nem o/a voluntário/a que está sob sua responsabilidade serão penalizados (as) de forma alguma. O (a) Senhor (a) tem o direito de retirar o consentimento da participação do (a) menor a qualquer tempo, sem qualquer penalidade.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

1. O objetivo deste estudo é avaliar o rendimento de atletas de futebol submetidos a enxague bucal com diferentes concentrações de carboidratos.
2. A participação de seu filho nesta pesquisa consistirá em participar de entrevista com questionário estruturado, avaliação antropométrica (medidas corporais), e enxague bucal com uma solução carboidratada, precedido do teste RSA (análise de sprints repetidos), ambos serão realizadas no ambiente de treinamento.
3. A participação de seu filho nesta pesquisa será em 4 momentos.
4. A participação de seu filho estará contribuindo para o esclarecimento de questões relacionadas ao estado nutricional e benefícios do enxague bucal com carboidratos em jogadores de futebol.
5. É possível ocorrer constrangimento ao responder algumas questões do questionário sociodemográfico/estruturado e/ou desconforto na avaliação antropométrica (medidas corporais) e na realização do teste de análise de sprints repetidos (RSA). Como forma de minimizar os possíveis riscos a entrevista, assim como a avaliação antropométrica será realizada em local reservado. Se persistir o problema/risco a pesquisa será interrompida.
6. Como benefícios seu filho receberá sua avaliação nutricional e as devidas orientações nutricionais necessárias.

As informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a participação de seu filho. Os dados coletados nesta pesquisa (entrevistas através de questionário), ficarão armazenados em (computador pessoal), sob a responsabilidade do (pesquisador), no endereço acima informado, pelo período mínimo 5 anos.

O (a) senhor (a) não pagará nada para ele/ela participar desta pesquisa. Se houver necessidade, as despesas para a participação serão assumidas pelos pesquisadores (ressarcimento com transporte e alimentação). Fica também garantida indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação do voluntário/a na pesquisa, conforme decisão judicial ou extra-judicial.

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFPE no endereço: (Avenida da Engenharia

s/n – Prédio do CCS - 1º Andar, sala 4 - Cidade Universitária, Recife-PE, CEP: 50740-600, Tel.: (81) 2126.8588 – e-mail: cepccs@ufpe.br).

Assinatura do pesquisador (a)

CONSENTIMENTO DO RESPONSÁVEL PARA A PARTICIPAÇÃO DO/A VOLUNTÁRIO

Eu, _____, CPF _____, abaixo assinado, responsável por _____, autorizo a sua participação no estudo pesquisa **“AVALIAÇÃO DO RENDIMENTO DE ATLETAS DE FUTEBOL SUBMETIDOS A ENXAGUE BUCAL COM CARBOIDRATOS”**, como voluntário(a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelo (a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes da participação dele (a). Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade (ou interrupção de seu acompanhamento/ assistência/tratamento) para mim ou para o (a) menor em questão.

Local e data _____

Assinatura do (da) responsável: _____

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e o aceite do voluntário em participar. (02 testemunhas não ligadas à equipe de pesquisadores)

Nome:

Assinatura:

Nome:

Assinatura:

ANEXO A – QUESTIONÁRIO PADRÃO AUDIT

1. Frequência de consumo da bebida alcoólica.

- 0 - Nunca
- 1 - Mensalmente ou menos
- 2 - De 2 a 4 vezes por mês
- 3 - De 2 a 3 vezes por semana
- 4 - 4 ou mais vezes por semana

2. Número de doses consumidas

- 0 - Nenhuma
- 1 - 1 ou 2
- 2 - 3 ou 4
- 3 - 5 ou 6
- 4 - 7 ou 9
- 5 - 10 ou mais

3. Frequência de consumo de 6 ou mais doses numa ocasião.

- 0 - Nunca
- 1 - Menos de uma vez por mês
- 2 - Mensalmente
- 3 - Semanalmente
- 4 - Diariamente

4. Frequência, nos últimos 12 meses, que acreditou não conseguir parar de beber.

- 0 - Nunca
- 1 - Menos de uma vez por mês
- 2 - Mensalmente
- 3 - Semanalmente
- 4 - Diariamente

5. Frequência, nos últimos 12 meses, que não conseguiu desenvolver atividades por causa do álcool.

- 0 - Nunca
- 1 - Menos de uma vez por mês
- 2 - Mensalmente
- 3 - Semanalmente
- 4 - Diariamente

6. Número de vezes, nos último mês, em que precisou beber pela manhã para sentir-se bem ao longo do dia, tendo bebido bastante no dia anterior.

- 0 - Nunca
- 1 - Menos de uma vez por mês
- 2 - Mensalmente
- 3 - Semanalmente
- 4 - Diariamente

7. Frequência com que sentiu culpa ou remorso por ter bebido, nos últimos 12 meses.

- 0 - Nunca
- 1 - Menos de uma vez por mês
- 2 - Mensalmente
- 3 - Semanalmente
- 4 - Diariamente

8. Frequência, nos últimos 12 meses, em que foi incapaz de lembrar fatos em decorrência da bebida.

- 0 - Nunca
- 1 - Menos de uma vez por mês
- 2 - Mensalmente
- 3 - Semanalmente
- 4 - Diariamente

9. Recebimento de críticas pelos resultados da bebedeira.

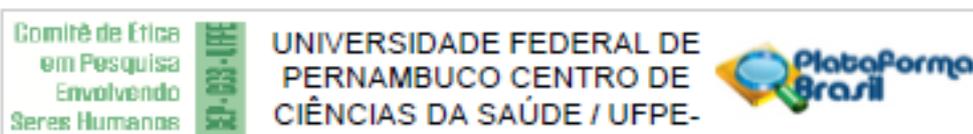
- 0 - Nunca
- 1 - Menos de uma vez por mês
- 2 - Mensalmente
- 3 - Semanalmente
- 4 - Diariamente

10. Existência de algum parente, médico ou amigo que demonstrou preocupação com o fato de você beber ou sugeriu que parasse esse consumo.

- 0 - Nunca
- 1 - Menos de uma vez por mês
- 2 - Mensalmente
- 3 - Semanalmente
- 4 - Diariamente

TOTAL:

ANEXO B – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: AVALIAÇÃO DO RENDIMENTO DE ATLETAS DE FUTEBOL SUBMETIDOS A ENXAGUE BUCAL COM CARBOIDRATOS

Pesquisador: Cybelle Rolim de Lima

Área Temática:

Versão:

CAAE: 33116214.7.0000.5208

Instituição Proponente: Centro Acadêmico de Vitória de Santo Antão

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 726.795

Data da Relatoria: 24/07/2014

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um projeto com finalidade de trabalho de conclusão dos alunos Renata Emmanuele Assunção Santos e Idefonso Beltrão Barros Júnior, que estará sob a orientação da Profa. Dra. Cybelle Rolim de Lima, que buscará avaliar os efeitos do enxague bucal com carboidratos sobre o desempenho de jogadores de futebol de categoria de base. Com a realização do presente estudo espera-se que os resultados possam contribuir para a adoção de uma prática nutricional simples que contribua para o melhor rendimento esportivo dos atletas de futebol da categoria estudada.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Geral: Avaliar os efeitos do enxague bucal com carboidratos em diferentes concentrações sobre o desempenho de jogadores de futebol de categoria de base, durante sprints repetidos (RSA).

Objetivos Específicos:

- Caracterizar a população segundo variáveis sociodemográficas;
- Caracterizar a população segundo variáveis antropométricas;
- Conhecer os hábitos de hidratação dos jogadores;
- Determinar a perda hídrica nos atletas juvenis;

Endereço: Av. da Engenharia s/nº - 1º andar, sala 4, Prédio do CCS
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 50.740-800
UF: PE **Município:** RECIFE
Telefone: (81)2126-8588 **Fax:** (81)2126-8588 **E-mail:** cepccs@ufpe.br