

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
AGÊNCIA DE INOVAÇÃO, EMPREENDEDORISMO, PESQUISA, PÓS-
GRADUAÇÃO E INTERNACIONALIZAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
MESTRADO ACADÊMICO

CORRELAÇÕES ENTRE AS VARIÁVEIS DE FREQUÊNCIA DE
TREINAMENTO, ANTROPOMÉTRICAS, EDUCACIONAIS,
SOCIOECONÔMICAS, IMAGEM CORPORAL E O CONSUMO DE MACRO E
MICRONUTRIENTES EM JOGADORAS DE FUTSAL

FABIANA VIANA MACIEL RODRIGUES

São Luís

2022

FABIANA VIANA MACIEL RODRIGUES

**CORRELAÇÕES ENTRE AS VARIÁVEIS DE FREQUÊNCIA DE TREINAMENTO,
ANTROPOMÉTRICAS, EDUCACIONAIS, SOCIOECONÔMICAS, IMAGEM
CORPORAL E O CONSUMO DE MACRO E MICRONUTRIENTES
EM JOGADORAS DE FUTSAL**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, para Defesa de Dissertação para a obtenção do Título de Mestre em Educação Física.

Área de Concentração: Biodinâmica do Movimento Humano

Linha de Pesquisa: Atividade Física relacionada a Saúde

Orientador: Prof. Dr. Antônio Coppi Navarro

Coorientador: Prof. Dr. Francisco Navarro

São Luís
2022

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Rodrigues, Fabiana Viana Maciel.

Correlações entre as variáveis de frequência de treinamento, antropométricas, educacionais, socioeconômicas, imagem corporal e o consumo de macro e micronutrientes em jogadoras de futsal / Fabiana Viana Maciel Rodrigues. - 2022.

131 f.

Coorientador(a): Francisco Navarro.

Orientador(a): Antonio Coppi Navarro.

Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-graduação em Educação Física/ccbs, Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2022.

1. Consumo alimentar. 2. Futsal feminino. 3. Imagem corporal. I. Navarro, Antonio Coppi. II. Navarro, Francisco. III. Título.

FABIANA VIANA MACIEL RODRIGUES

**CORRELAÇÕES ENTRE AS VARIÁVEIS DE FREQUÊNCIA DE TREINAMENTO,
ANTROPOMÉTRICAS, EDUCACIONAIS, SOCIOECONÔMICAS, IMAGEM
CORPORAL E O CONSUMO DE MACRO E MICRONUTRIENTES
EM JOGADORAS DE FUTSAL**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, para Defesa para a obtenção do Título de Mestre em Educação Física.

A Banca Examinadora da Defesa da Dissertação de Mestrado apresentada em sessão pública, considerou o candidato aprovado em: 20/04/2022.

Prof. Dr. Antonio Coppi Navarro (Orientador)
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Francisco Navarro (Coorientador)
IES ou PPG de fora do PPGEF

Prof. Dr. Carlos Eduardo Neves Amorim (Examinador-Interno)
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr^a Andréa Dias Reis (Examinador-Interno)
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Herickson Araújo Costa (Examinador-Interno)
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr^a. Aline Guimarães Amorim (Examinador-Externo)
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Marlon Lemos de Araújo (Examinador-Externo)
Instituto Federal do Ceará

São Luís
2022

DEDICATÓRIA

Dedico aos meus pais Paulo Cavalcante Rodrigues e Maria Francisca Viana Maciel que me apoiaram durante toda a minha trajetória acadêmica, dedico também para minhas tias Maria do Livramento Maciel Lira e Julia Maria Viana Maciel, minhas avós Maria Viana Maciel e Maria Cavalcante Rodrigues, aos meus avôs Manoel Silva Maciel e Pedro Alves Rodrigues, dedico também a minha amiga Ingrid Matias, que se alegraria com esta conquista.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à coordenação e ao professor e Doutor Christiano Eduardo Veneroso, coordenador do Programa de Pós-Graduação em Educação Física pela oportunidade de participar desta experiência.

Agradeço ao meu orientador e professor Doutor Antonio Coppi Navarro, e ao meu coorientador Doutor Francisco Navarro, pelo incentivo, ajuda e tempo dedicado durante este processo.

Agradeço também aos meus professores Doutor Christian Emmanuel Torres Cabido, Doutor Thiago Teixeira Mendes, Doutor Carlos Eduardo Neves Amorim e Emanuel Péricles Salvador, pelas contribuições dadas durante as disciplinas.

Agradeço à Universidade Federal do Maranhão - UFMA, ao Laboratório de Fisiologia e Prescrição do Exercício do Maranhão - LAFIPEMA e ao Grupo de Pesquisa e Estudo sobre o Futsal e o Futebol - GPEFF, pelo acolhimento e ajuda durante a execução do projeto.

Agradeço a Deus e aos meus pais Paulo Cavalcante Rodrigues e Maria Francisca Viana Maciel pela força e incentivo.

Agradeço ao Grupo de Estudos em Fisiologia e Nutrição Esportiva - GEFINE e aos professores e Mestres, Marcos Roberto Campos de Macedo e Raphael Furtado Marques, e aos meus amigos Matheus Caíck Santos Brandão e Kassiandra Lima Pinto, que contribuíram com incentivos e orientações durante o início de minha jornada acadêmica.

Agradeço à equipe adulta de Futsal Feminino do Moto Club, a todas às jogadoras e ao professor e Mestre Marlon Lemos de Araújo, pela disponibilidade e confiança para a execução do presente estudo.

RESUMO

Objetivo: Identificar e correlacionar a frequência de treinamento, das variáveis antropométricas, educacionais, socioeconômicas, o estado nutricional, a imagem corporal e o consumo de macro e micronutrientes em jogadoras de futsal. **Materiais e Métodos:** Foram avaliadas 22 jogadoras de futsal feminino de categoria adulta, onde realizaram-se os procedimentos de Avaliação do volume de treinamento, tempo de treinamento em anos, tempo de treinamento em dias da semana e tempo de treinamento em horas por dia; Avaliação antropométrica auto relatada de peso e estatura; Classificação do Índice de Massa Corporal; Identificação do grau de escolaridade; Classificação socioeconômica através do questionário da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa; Avaliação da Imagem corporal através dos questionários Body Shape Questionnaire e a escala de silhuetas de Stunkard; Avaliação do consumo alimentar, utilizando a ferramenta do Diário alimentar com duração de 4 dias não consecutivos. Todos os questionários foram adaptados e enviados de forma online através do Google Forms. **Resultados:** A média de idade, foi de 27,64 \pm 4,85 anos; média de peso de 69,92 \pm 10kg, estatura média de 1,61 \pm 0,06m. 9,09% apresentaram Magreza, 59,09% apresentaram-se Eutróficas, 22,72% apresentaram Sobrepeso, 9,09% apresentaram Obesidade grau I. Quanto ao tempo de prática 86,36% praticam a modalidade de futsal a mais três anos. 45,45% realizam dois treinos semanais, e 31,81% realizam três treinos semanais, 4,54% relatou treinar seis vezes na semana. 54,54% relataram treinar pelo menos por mais de duas horas e menos de três horas por dia. 31,82% relataram treinar pelo menos por mais de uma hora e menos de duas horas por dia, 4,54% relatou treinar por mais de três horas por dia. Quanto a escolaridade, 18,18% relataram concluir o ensino médio, 4,54%, relatou não concluir o ensino médio, 31,81% possuir o ensino superior completo, 36,36% relataram possuir o ensino superior incompleto. Quanto à estratificação socioeconômica 9,09% apresentaram-se no estrato econômica C2, 31,81%apresentaram-se no estrato econômica C1, 36,36% apresentaram-se no estrato econômica B2, 13,63% apresentaram-se no estrato econômica B1, 4,54% encontraram-se no estrato socioeconômico A. Quanto a imagem corporal 18,18% apresentaram-se satisfeitas. Porém, 68,18% apresentaram insatisfação corporal pelo excesso de peso e 13,63% apresentaram insatisfação pela magreza. 95,45% apresentaram ausência de insatisfação corporal e 4,54% apresentaram insatisfação corporal leve. Quanto ao consumo calórico, analisado no domingo, observou-se o consumo médio de calorias foi de 1.854 \pm 744,91kcal, o consumo médio de proteínas foi de 91,20 \pm 36,29, equivalente a 21,10% do valor energético total. A média encontrada de carboidratos foi de 201,05 \pm 89,54g, equivalente a 43,87% do valor energético total (VET). A quantidade média de lipídios foi de 74,04 \pm 41,18g, equivalente a 35,02% do VET. **Conclusão:** As jogadoras de futsal apresentaram volume de treinamento insuficiente a nível de alto rendimento. E em sua maioria, as jogadoras foram classificadas como eutróficas, em contrapartida, mostraram-se insatisfeitas quanto a sua autopercepção da imagem corporal. Quanto ao consumo alimentar, apresentaram baixo consumo de carboidratos, consumo moderado de proteínas e um elevado consumo de lipídios, bem como inadequações quanto ao consumo de micronutrientes.

Palavras-chave: Futsal Feminino. Imagem Corporal. Consumo Alimentar.

ABSTRACT

Objective: Identify and correlate training frequency, anthropometric, educational, socioeconomic variables, nutritional status, body image and macro and micronutrient consumption in indoor soccer players. **Materials and methods:** Twenty-two adult female futsal players were evaluated, where the procedures for Assessment of training volume, in training time in years, training time in weekdays and training time in hours per day were carried out; Self-reported anthropometric assessment of weight and height; Classification of the Body Mass Index; Identification of the level of education; Socioeconomic classification through the questionnaire of the Brazilian Association of Research Companies; Body image assessment using the Body Shape Questionnaire and Stunkard's silhouette scale; Food consumption assessment using the Food Diary tool with a duration of 4 non-consecutive days. All questionnaires were adapted and sent online via Google Forms. **Results:** The mean age was 27.64 ± 4.85 years; average weight of 69.92 ± 10 kg, average height of 1.61 ± 0.06 m. 9.09% were Thin, 59.09% were Eutrophic, 22.72% were Overweight, 9.09% were Obesity I grade. 45.45% perform two weekly training sessions, and 31.81% perform three weekly training sessions, 4.54% reported training six times a week. 54.54% reported training for at least more than two hours and less than three hours a day. 31.82% reported training for at least more than an hour and less than two hours a day, 4.54% reported training for more than three hours a day. As for education, 18.18% reported having completed high school, 4.54% reported not completing high school, 31.81% having completed higher education, 36.36% reported having incomplete higher education. As for socioeconomic stratification, 9.09% were in economic class C2, 31.81% were in economic class C1, 36.36% were in economic class B2, 13.63% were in economic class B1, 4.54% were in socioeconomic stratum A. Regarding body image, 18.18% were satisfied. However, 68.18% were dissatisfied with their excess weight and 13.63% were dissatisfied with being thin. 95.45% had no body dissatisfaction and 4.54% had mild body dissatisfaction. As for caloric consumption, analyzed on Sunday, the average caloric consumption was $1,854 \pm 744.91$ kcal, the average protein consumption was 91.20 ± 36.29 , equivalent to 21.10% of the total energy value. . The average found for carbohydrates was 201.05 ± 89.54 g, equivalent to 43.87% of the total energy value (VET). The average amount of lipids was 74.04 ± 41.18 g, equivalent to 35.02% of the VET. **Conclusion:** Futsal players had insufficient training volume at a high performance level. And most of the players were classified as eutrophic, on the other hand, they were dissatisfied with their self-perception of body image. As for food consumption, they had low consumption of carbohydrates, moderate consumption of proteins and a high consumption of lipids, as well as inadequacies in the consumption of micronutrients.

Key words: Women's Futsal. Body image. Food Consumption.

LISTAS DE QUADROS

Ordem	Título	Página
1	Dados antropométricos das jogadoras	45
2	Consumo alimentar	53
3	Correlações entre as variáveis	70
4	Correlações entre anos de prática e consumo alimentar	73
5	Correlações entre treinos semanais (dias) e consumo alimentar	75
6	Correlações entre treinos semanais em horas e consumo alimentar	77
7	Correlações entre o estrato socioeconômico e o consumo alimentar	79
8	Correlações entre escala de silhuetas e consumo alimentar	81
9	Correlações entre BSQ e consumo alimentar	83

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	OBJETIVO	13
2.1	OBJETIVO GERAL	13
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
3	HIPÓTESES	14
3.1	HIPÓTESE AFIRMATIVA	14
3.2	HIPÓTESE NULA	14
4	REVISÃO DE LITERATURA	15
4.1	ANTROPOMETRIA	15
4.2	IMAGEM CORPORAL	24
4.3	CONSUMO ALIMENTAR	27
5	MATERIAIS E MÉTODOS	36
5.1	DESENHO DO ESTUDO	36
5.2	CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	37
5.3	DELINEAMENTO DO ESTUDO	37
5.4	TIPO DE ESTUDO	38
5.5	LOCAL DA PESQUISA	38
5.6	POPULAÇÃO E AMOSTRA	38
5.7	PROCEDIMENTOS	38
5.7.1	Frequência de treinamento	38
5.7.2	Antropometria	39
5.7.3	Escolaridade	39
5.7.4	Socioeconômico	39
5.7.5	Imagem corporal	40
5.7.6	Consumo alimentar	40
5.8	MATERIAIS/EQUIPAMENTOS	41
5.9	TRATAMENTO ESTATÍSTICO	41
6	RESULTADOS E DISCUSSÃO	42
7	CONCLUSÃO	95

REFERENCIAS

97

ANEXOS

104

1 INTRODUÇÃO

O futsal é caracterizado como uma modalidade coletiva que possui características de transição entre ataque e defesa, onde inclui-se retomada da bola, impedimento do progresso da equipe adversária, proteção das próprias metas, manutenção da posse de bola, avanços em direção a equipe adversária e finalização. Além disso, é uma modalidade que demanda grande exigência das vias fisiológicas e metabólicas, repercutindo na qualidade das realizações das habilidades técnicas e táticas dos jogadores (Balzano e colaboradores, 2014; Marques e colaboradores, 2017).

Nesse sentido, o desempenho técnico pode influenciar de modo significativo o resultado de uma partida, para avaliar estas ações utiliza-se a análise de desempenho, onde são elencadas ações técnicas que influenciam o desempenho individual e geral da equipe. Sendo assim, diante das características físicas e fisiológicas, para a capacidade de realização de chutes, passes e ações muito rápidas como os saltos, os membros inferiores irão desempenhar um importante papel na execução e controle dos movimentos (David, Picanço, Reichert, 2014; Fonteles e colaboradores, 2014).

Nesse contexto, um outro preditor importante de desempenho é a capacidade funcional cardiorrespiratória, onde utiliza-se o Consumo máximo de oxigênio (VO_2 máximo) para a classificação desta capacidade. Sendo de grande importância diante da realização dos exercícios de longa e média duração dependentes principalmente do metabolismo aeróbio (Barros Neto e colaboradores, 2001).

Desse modo, diante de um exercício vigoroso como o futsal, exige-se também uma alta demanda metabólica e hídrica, que pode ser influenciada por fatores individuais, ambientais ou do jogo. Desta forma, uma reposição hídrica adequada torna-se fundamental para a manutenção do desempenho associada com a ingestão equilibrada de macro e micronutrientes que é responsável pela reposição da energia utilizada durante as partidas e competições (Schwarz e colaboradores, 2012).

Além disso, o desempenho físico tem estreita relação com a imagem corporal fazendo com que as jogadoras sejam um grupo particularmente vulnerável à instalação de possíveis transtornos de autopercepção corporal, tendo em vista a ênfase dada ao controle de peso corporal e adoção de dietas (Rosen, 1988).

Sendo assim, a justificativa do trabalho se dá pela correlação entre o volume de treinamento, variáveis antropométricas, educacionais, socioeconômicas, estado nutricional, imagem corporal e o consumo de macro e micronutrientes em jogadoras de futsal com os possíveis fatores que podem comprometer ou melhorar o desempenho esportivo.

Isso no sentido tanto da escassez de publicações envolvendo as variáveis como a correlação entre elas, no que se refere ao futsal feminino. Como no sentido de poder otimizar as capacidades das jogadoras para um desempenho físico mais robusto e quiçá um desempenho tecno-tático mais favorável.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Identificar e correlacionar a frequência de treinamento, as variáveis antropométricas, educacionais, socioeconômicas, o estado nutricional, a imagem corporal e o consumo de macro e micronutrientes em jogadoras de futsal.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar o tempo de prática em anos, dias da semana e horas por dia;
- Identificar os dados antropométricos;
- Analisar o nível de escolaridade;
- Classificar o estrato socioeconômico;
- Avaliar o estado nutricional;
- Analisar a imagem corporal, pela escala de silhuetas e pelo *Body Shape Questionnaire* - BSQ;
- Quantificar o consumo alimentar de macro e micronutrientes;
- Correlacionar as variáveis de frequência de treinamento, antropométricas,

3 HIPÓTESES

3.1 HIPÓTESE AFIRMATIVA - H_1

Existem correlações fortes entre a frequência de treinamento, as variáveis antropométricas, educacionais, socioeconômicas, o estado nutricional, a imagem corporal e o consumo de macro e micronutrientes em jogadoras de futsal.

3.2 HIPÓTESE NULA - H_0

Não existem correlações fortes entre a frequência de treinamento, as variáveis antropométricas, educacionais, socioeconômicas, o estado nutricional, a imagem corporal e o consumo de macro e micronutrientes em jogadoras de futsal.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 ANTROPOMETRIA

No estudo de Portela e colaboradores (2018), que avaliaram 15 atletas profissionais de futsal, com idade média de $24,2 \pm 3,5$, onde objetivou verificar a influência de um microciclo no período de pré-temporada na composição corporal em atletas de uma equipe profissional de futsal, obteve-se as medidas antropométricas para verificação do percentual de gordura, onde foi utilizado uma equação de regressão para estimar a densidade corporal.

Diante dos resultados encontrados, quanto ao somatório, índice de massa corporal, somatório de dobras e percentual de gordura, foram observadas diferenças estatísticas significativas no somatório de dobras cutâneas ($p=0,004$) e no percentual de gordura. Do total de atletas avaliados, 13 (86,7%), apresentaram redução no percentual de gordura (Portela e colaboradores, 2018).

Portanto, concluiu-se sobre a importância da pré-temporada para melhorar a composição corporal dos atletas, e destaca que um curto período de treinamento já é capaz de promover diferenças significativas na composição corporal. Essas modificações podem contribuir para a melhora da performance física e possivelmente na prevenção de lesões desportivas (Portela e colaboradores, 2018).

No estudo de Queiroga e colaboradores (2018), que avaliaram 115 jogadoras do sexo feminino de 10 equipes de futsal com idade média de $22,0 \pm 3,9$, com o objetivo de comparar as características morfológicas de atletas femininas de futsal, iniciantes e reservas, de participantes de alto nível competitivo da XX Copa

do Brasil de Clubes, onde avaliou-se o índice de massa corporal (IMC) e a densidade corporal.

Diante dos resultados encontrados, nenhuma associação foi observada entre condição e jogadora posição, em relação às variáveis morfológicas, os dados enfatizam um maior % GC ($p=0,047$) e diâmetro do fêmur mais longo ($p=0,048$) em favor dos atletas reserva. Os resultados revelaram que, após controle por idade, as diferenças permaneceram para ambas as variáveis morfológicas. No entanto, ao controlar por tempo de prática, as diferenças não permaneceram significativas (Queiroga e colaboradores, 2018).

Portanto, concluiu-se que em termos de aplicação prática, considerando que a composição corporal e experiência esportiva são atributos que parecem estar associados ao desempenho, as diferenças observadas entre os atletas iniciantes e reservas pode ser usado de uma forma que complementa os critérios para a tomada de decisão do técnico na formação da equipe titular no futsal feminino (Portela e colaboradores, 2018).

No estudo de Canever e colaboradores (2018), que avaliaram 16 jogadores de futsal, do sexo masculino, com idade média de 21 anos. Onde objetivou avaliar a composição corporal dos jogadores de uma equipe profissional de futsal, e verificar a porcentagem de massa magra e massa gorda entre os dois métodos realizados, foram utilizados o Índice de Massa Corporal (IMC), avaliação da composição através de bioimpedância bioelétrica e dobras cutâneas.

Diante dos resultados encontrados, 75% ($n=11$) foram classificados como eutróficos e 25% ($n=5$) com sobrepeso. De acordo com os dados obtidos na avaliação antropométrica por impedância todos os atletas encontram-se dentro dos

parâmetros estabelecidos para o percentual de gordura corporal (Canever e colaboradores, 2018).

Além disso, a análise dos dados permite observar que a técnica da impedância bioelétrica apresentou valores maiores do percentual de gordura quando comparado com dobras cutâneas (DC), ou seja, a média da impedância bioelétrica 10,61% e DC 7,45% (Canever e colaboradores, 2018).

Portanto, concluiu-se que valores de massa gorda reduzida podem favorecer o rendimento máximo, visto que a movimentação durante os jogos é extremamente intensa, com alta exigência energética. Além disso, a determinação do estado nutricional através do IMC não é o mais adequado, pois é baseado na relação entre peso e estatura, onde não é uma medida precisa do teor de gordura do corpo, portanto deve ser associado a um indicador de composição corporal e utilizado duas técnicas diferentes (Canever e colaboradores, 2018).

Sugere-se que sejam realizados novos estudos, a fim de traçar o perfil de atletas profissionais dessa modalidade esportiva, sendo um tema relativamente novo e poucos trabalhos até o presente momento foram publicados, desta forma o aprofundamento de estudos ligados a essa área são de extrema importância tanto para o crescimento intelectual, quanto para o benefício de atletas, tanto no masculino como no feminino (Canever e colaboradores, 2018).

No estudo de Petreça e colaboradores (2017), que avaliaram 22 atletas de futebol de campo e 16 atletas de futsal, com idade média de $26,6 \pm 5,3$. Onde objetivou comparar características antropométricas, composição corporal e somatotipo de atletas profissionais de futsal e futebol de campo, com isso, para analisar a composição corporal, foram realizadas medidas antropométricas e de dobras cutâneas.

Diante dos resultados encontrados, foram verificadas as diferenças significativas na “massa corporal”, “estatura”, dobras cutâneas de “peitoral” e “bíceps” nos diâmetros “femoral” sendo os atletas de futebol de campo com valores superiores em relação aos de futsal (Petreça e colaboradores, 2017).

Observando também diferença significativa na massa livre de gordura, sendo que nos atletas de futebol de campo essas foram superiores aos de futsal. Portanto, foi possível observar nesse estudo que os atletas participantes diferem além da idade e em algumas medidas antropométricas como massa corporal, estatura, dobras cutâneas de peitoral e bíceps nos diâmetros femoral, sendo que os atletas de futebol de campo apresentaram valores mais elevados em relação aos de futsal (Petreça e colaboradores, 2017).

Diante disso, apesar das modalidades de futebol de campo e futsal apresentar gestos esportivos e algumas valências físicas similares, este estudo demonstrou que na composição corporal podem ocorrer diferenças em alguns elementos antropométricos, o que evidencia ainda mais o controle de preparação para incremento das habilidades técnicas e táticas por meio da especialização física e esportiva (Petreça e colaboradores, 2017).

No estudo de Marques e colaboradores (2016), que avaliaram 21 jogadoras de futsal de uma equipe universitária, com idade média de $22,52 \pm 3,41$, com o objetivo de identificar o perfil físico de jogadoras de uma equipe universitária, conforme a posição tática desempenhada durante o jogo, mensurando-se assim as medidas antropométricas e dobras cutâneas.

Diante dos resultados encontrados, pode-se observar que as jogadoras de linha (alas, pivôs e fixos) demonstraram valores semelhantes nas medidas de dobras cutâneas analisadas. Quanto as goleiras, estas apresentaram um

percentual de gordura relativamente mais elevado em relação as demais posições, observou-se também diferença significativa no índice de massa corporal (IMC) entre as goleiras e as jogadoras de linha (Marques e colaboradores, 2016).

Portanto, concluiu-se que estes dados indicam que as goleiras do futsal feminino apresentam a massa corporal e um percentual de gordura mais elevado, quando comparadas às demais posições. É de suma importância que os profissionais dessa área proponham um treinamento visando à diminuição dessa ocorrência. Visto que, no futsal masculino não existem diferenças no percentual de gordura dos goleiros e demais jogadores (Marques e colaboradores, 2016).

Vale ressaltar que o estudo contou com uma amostra pequena, principalmente de goleiras, o que de certa forma limita uma análise mais consistente das informações que vêm sendo publicadas. Assim, sugere-se o desenvolvimento e validação de novas pesquisas antropométricas, abrangendo maior número de jogadoras, para que atendam as especificidades do futsal (Marques e colaboradores, 2016).

No estudo de Petreça e colaboradores (2016), que avaliaram 244 jogadores de futsal de base do sexo masculino, com idade média de $12,3 \pm 2,2$ onde objetivou analisar o perfil de composição corporal em atletas de base das modalidades de futsal e futebol de campo, obtendo-se as medidas antropométricas, dobras cutâneas e o Índice de Massa Corporal (IMC).

Diante dos resultados encontrados, obteve-se diferenças significativas entre as variáveis antropométricas na massa corporal ($p < 0,001$), estatura ($p < 0,001$), IMC ($p = 0,002$) e envergadura ($p = 0,03$). Quanto ao IMC, observou-se que 80,4% dos praticantes de “futsal” foram classificados como eutróficos, em contraponto obtiveram a maior prevalência na obesidade (6,5%). Os praticantes de ambas as

modalidades obtiveram a maior prevalência no sobrepeso com 24,2%. Grande parte da amostra possui o percentual de gordura em valores normais (66,1%). Em contraponto, foram observados atletas classificados como moderadamente alto (12,3%), alto (5,7%) e excessivamente alto (4,9%) (Petreça e colaboradores, 2016).

Portanto, concluiu-se que os valores obtidos se tornam importantes para profissionais de Educação Física, treinadores em escolas de esporte, a fim de analisar situações futuras e adversas tanto relacionadas à saúde quanto ao desempenho esportivo servindo de parâmetro para o planejamento dos treinamentos além da possível comparação com atletas de outras categorias, modalidades e regiões (Petreça e colaboradores, 2016).

No estudo de Soares e colaboradores (2016), que avaliaram 20 jogadoras de futsal, do sexo feminino de idade entre 14 e 26 anos, com o objetivo de avaliar o estado nutricional de atletas de Futsal feminino do município de Guarapuava-Paraná, com base em dados antropométricos e do consumo alimentar, procurando fornecer dados nutricionais específicos a esta modalidade esportiva. Dessa forma, foram mensuradas as medidas antropométrica, dobras cutâneas e o Índice de Massa Corporal (IMC).

Diante dos resultados encontrados, quanto ao IMC, para a sua classificação, as atletas foram divididas entre adolescentes, e adultas. Para as atletas adultas foi constatado que 1 (14,3%) encontra-se desnutrida e o mesmo número se repete para sobrepeso. Para as atletas adolescentes constatou-se que 2 (15,4%) atletas encontraram-se com excesso de peso, das quais 1 (7,7%) mostrou sobrepeso e 1 obesidade (7,7%). Em relação ao percentual de gordura das atletas obteve-se como resultado uma média de $24,6 \pm 4,5\%$ para o grupo avaliado e para as atletas adolescentes, observou-se que a maioria, 5 (55,6%) obtiveram classificação de

gordura corporal adequada, já nas atletas adultas, verificou-se que 4 (36,4%) apresentavam-se eutróficas, sendo que o mesmo número se repetiu para sobrepeso (Soares e colaboradores, 2016).

Portanto, concluiu-se que as atletas adultas se encontraram mais afastadas do considerado ideal para porcentual de gordura, enquanto as adolescentes estão mais próximas. Além disso, indica-se a necessidade da inserção de um profissional nutricionista no contexto esportivo, a fim de garantir uma alimentação adequada, e por consequência, melhor perfil nutricional, mais saúde e maior rendimento esportivo, através de um acompanhamento contínuo com essas competidoras do início ao fim das temporadas (Soares e colaboradores, 2016).

Sugere-se também quanto a importância da presença de uma equipe multidisciplinar na prática esportiva, especialmente em esportes de rendimento, para o melhor desempenho do atleta. É conveniente também haver mais pesquisas relacionadas a mulheres atletas e principalmente pesquisas relacionadas ao futsal, a fim de se obter dados mais consensuais quanto à composição corporal e às necessidades energéticas e de nutrientes, específicos a esta modalidade esportiva (Soares e colaboradores, 2016).

No estudo de Campo e colaboradores (2014), que avaliaram 70 atletas profissionais do sexo masculino, sendo 25 jogadores de basquete, 17 jogadores de futsal e 28 jogadores de handebol, com idades entre 27 a 29 anos, onde objetivou analisar a composição corporal (CM) e as diferenças de composição corporal entre posição de jogo diferentes em jogadores profissionais. Diante disso, foram mensuradas as medidas antropométricas, composição corporal através de bioimpedância multifrequencial, dobras cutâneas e o índice de massa corporal (IMC).

Diante dos resultados encontrados, no handebol, o pivô apresentou maior massa muscular esquelética e em jogadores de futsal, não foram encontradas diferenças significativas, os jogadores de handebol do grupo 1 apresentaram maiores valores corporais massa e massa muscular esquelética e jogadores de basquete apresentaram os maiores valores de massa gorda (Campo e colaboradores, 2014).

Portanto, concluiu-se que o presente estudo fornece dados normativos de composição corporal para posições individuais de jogo, diante disso, ações principais do jogo fortemente afetam a composição corporal dos jogadores no basquete e no handebol, conseqüentemente, os treinadores podem usar essas informações para determinar o tipo de características da composição corporal que estão em consonância com cada posição específica de jogo e o condicionamento treinador para projetar programas de treinamento específicos, dependendo da posição de jogo de cada jogador individual (Campo e colaboradores, 2014).

Além disso, a composição corporal poderia ser modificada pelo treinamento e dieta, sendo muito útil ferramenta para fazer mudanças nutricionais e dietéticas, suplementação estratégias e calcular a carga de trabalho de treinamento certa. (Campo e colaboradores, 2014).

No estudo de Andreato e colaboradores (2013) que avaliaram 11 jogadores de futsal do sexo masculino, onde objetivou identificar a composição corporal, potência aeróbia, força e resistência muscular, agilidade e flexibilidade dos jogadores de futsal, utilizou-se a aferição das dobras cutâneas para identificação da composição corporal dos mesmos.

Diante dos resultados encontrados, observou-se que a composição corporal constitui um importante componente da aptidão física, além de o fato geralmente

reconhecido de que o excesso de gordura corporal pode resultar em implicações negativas para a saúde, bem como prejudicar o desempenho no esporte. No entanto, conclui-se que a falta de estudos que foram realizados em jogadores de futsal torna difícil a análise dos dados. Além disso, não há uniformidade na fase de treinamento ou nas equações para estimar densidade corporal e composição corporal (Andreato e colaboradores, 2013).

No estudo de Queiroga e colaboradores (2005), que avaliaram 112 jogadoras de futsal, do sexo feminino, com o objetivo de verificar a influência de um microciclo no período de pré-temporada na composição corporal em jogadoras de uma equipe profissional de futsal, obtendo-se as medidas antropométricas, dobras cutâneas e o índice de Massa Corporal (IMC).

Diante dos resultados encontrados, de forma geral, pode-se observar que as jogadoras de linha (alas, pivôs e fixos) demonstraram valores semelhantes nas variáveis analisadas. Por outro lado, as goleiras demonstraram ter significativamente mais massa corporal e relação às alas e as pivôs, além de possuírem um IMC estatisticamente superior do que as alas, a gordura relativa do grupo analisado foi de 23,2% (Queiroga e colaboradores, 2005).

Portanto, pode-se concluir que, no que se refere às variáveis antropométricas, as goleiras de futsal feminino de alto nível competitivo possuem maior massa corporal quando comparadas às alas e, as pivôs, principalmente devido a um maior acúmulo de gordura corporal. Por outro lado, percebe-se que as jogadoras de linha parecem ter características antropométricas semelhantes, o que sugere que, ou a função tática desempenhada em jogo não parece ser um fator decisivo para causar modificações morfológicas nestas atletas, ou que o

treinamento não está sendo realizado dentro do princípio da especificidade para cada posição (Queiroga e colaboradores, 2005).

De uma forma geral, os resultados do presente estudo podem contribuir para a caracterização do perfil morfológico de jogadoras de futsal feminino de alto nível competitivo, bem como no fornecimento de subsídios para uma melhor adequação do treinamento físico destas atletas, a fim de que o desempenho possa ser otimizado através de um perfil morfológico mais favorável (Queiroga e colaboradores, 2005).

4.2 IMAGEM CORPORAL

No estudo de Fortes e colaboradores (2012), que avaliaram 58 jogadores do sexo masculino das modalidades de futsal (n=26) e natação (n=32), com idade média de 15 ± 2 , onde objetivou avaliar a insatisfação corporal de jogadores adolescentes competitivos de natação e futsal e relacioná-la com variáveis antropométricas e o grau de comprometimento psicológico com o exercício.

Dessa forma, para avaliar a insatisfação corporal, foi aplicado o *Body Shape Questionnaire* (BSQ), já para determinar o grau de comprometimento psicológico que um indivíduo possa ter com o hábito de se exercitar, aplicou-se a *Commitment Exercise Scale* específico para adolescentes (Fortes e colaboradores, 2012).

Diante dos resultados encontrados, em relação às classificações do BSQ, quase todos os atletas de ambas as modalidades não apresentaram insatisfação corporal, sendo que somente 2 sujeitos da modalidade natação foram classificados com moderada insatisfação. Já no Grau de Comprometimento Psicológico ao Exercício (GCPE), 7 nadadores e 9 jogadores de futsal apresentaram classificação

negativa, demonstrando que a prática de treinamento esportivo interfere nas relações sociais e familiares, enquanto 24 atletas de natação e 17 de futsal foram classificados na categoria positiva do instrumento (Fortes e colaboradores, 2012).

Portanto, concluiu-se que a grande maioria desses adolescentes apresentaram baixos níveis de insatisfação corporal. Atletas de natação se mostraram mais insatisfeitos com seus corpos em relação aos de futsal. Além disso, as variáveis antropométricas, percentual de gordura e Índice de Massa Corporal (IMC) apresentaram correlações positivas e significativas com a insatisfação corporal no grupo futsal, ao contrário do GCPE, que não apresentou relação com a insatisfação corporal (Fortes e colaboradores, 2012).

Além disso, as correlações indicaram que quanto maior a massa gorda, maior a insatisfação, ou quanto maior o peso corporal, maior a insatisfação corporal em jogadores adolescentes competitivos de futsal (Fortes e colaboradores, 2012).

No estudo de Kravchychyn e colaboradores (2013), que avaliaram 45 jogadoras do sexo feminino, com idades entre 15 e 26 anos, praticantes das modalidades: voleibol (11 atletas), basquetebol (14 atletas), futsal (10 atletas) e handebol (10 atletas), com o objetivo de analisar se há relação entre a autoimagem corporal, transtornos alimentares, adiposidade corporal e estado nutricional de praticantes de modalidades coletivas do gênero feminino. Dessa forma, aplicou-se o *Body Shape Questionnaire* (BSQ) e o questionário *Eating Attitudes Test* (EAT-26).

Diante dos resultados encontrados, por não haver associação entre a modalidade esportiva praticada e presença de transtornos alimentares ($p=0,201$) e entre a modalidade e a distorção da autoimagem corporal ($p=0,103$), optou-se por realizar todas as demais análises de associação entre distorção da autoimagem

corporal, presença de transtornos alimentares e os índices antropométricos com todas as atletas. Além disso, não observou associação entre a faixa etária (adolescente (44,4%) ou adulta (55,6%)), com a autoimagem corporal ($p=0,729$) e com a presença de transtornos alimentares ($p=0,678$) (Kravchychyn e colaboradores, 2013).

Desse modo, foram realizadas as análises com as todas as jogadoras em conjunto, onde as 11 jogadoras avaliadas (24,5%) apresentaram algum grau de distorção da autoimagem corporal. Em relação à avaliação de transtornos alimentares, 6 jogadoras (13,3%) foram diagnosticadas com risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Pôde-se notar que, entre as praticantes de modalidades coletivas, houve associação entre a distorção da autoimagem corporal, excesso de peso e maior adiposidade corporal (Kravchychyn e colaboradores, 2013).

Entretanto, a distorção da autoimagem corporal não se associou com a presença de transtornos alimentares, excesso de peso e maior adiposidade corporal. Portanto, concluiu-se que jogadoras de modalidade coletiva em sobrepeso e obesidade possuem maior tendência a distorção da autoimagem corporal, porém não tem propensão para desenvolver transtornos alimentares (Kravchychyn e colaboradores, 2013).

No estudo de Gattiboni e colaboradores (2015), que avaliaram 37 alunos, sendo 22 do sexo masculino e 15 do sexo feminino, com idades entre 16 e 18 anos, onde objetivou analisar a relação entre as vivências esportivas e a percepção da imagem corporal de adolescentes estudantes do ensino médio de escolas privadas, utilizou-se então o questionário das vivências em educação física, e escala de nove silhuetas, para análise da percepção da imagem corporal.

Diante dos resultados encontrados, observou-se que a porcentagem dos amostrados insatisfeitos com sua aparência corporal é superior aos que se encontram satisfeitos, tanto no sexo feminino quanto no masculino, com o total de insatisfeitos no sexo masculino é de 68,2% e de 60% no sexo feminino (Gattiboni e colaboradores, 2015).

Dessa forma, concluiu-se que a maioria dos estudantes estão insatisfeitos com a imagem corporal real (PICR), sendo que os estudantes estão insatisfeitos pela sua magreza e as estudantes insatisfeitas pelo excesso de peso. Nesse sentido, em relação à percepção da imagem corporal ideal (PICI) o sexo masculino deseja dimensões corporais mais robustas, enquanto o sexo feminino gostaria de possuir dimensões corporais menores. Notou-se também, que as investigações sobre a imagem corporal entre jogadoras de futsal são escassas (Gattiboni e colaboradores, 2015).

4.3 CONSUMO ALIMENTAR

No estudo de Gomes e colaboradores (2015), que avaliaram jogadores do sexo masculino, com idade entre 14 e 15 anos, que objetivou avaliar a composição corporal e consumo alimentar de adolescentes jogadores de futsal, onde os jogadores foram convidados a responderem a uma anamnese e ao recordatório alimentar de 24 horas (R24hs) com reaplicação de três vezes, de forma não consecutiva.

Onde encontraram os seguintes resultados, a média de ingestão de carboidratos em g/kg foi de 5,35 e encontra-se no limite mínimo da recomendação, em relação as proteínas em g/kg a média de ingestão foi de 1,74, mostrando-se

moderadamente acima do valor recomendado e os lipídios levemente superiores a recomendação. Observou-se também que a média de ingestão de vitamina E em mg foi de $6,0 \pm 3,6$ e a de Cálcio em mg foi de 522 ± 464 , encontrando-se muito abaixo das recomendações. Portanto, estes resultados indicam que o perfil antropométrico se encontrava adequado, no entanto o consumo alimentar apresentou-se inadequado, qualitativamente (Gomes e colaboradores, 2015).

Além disso, os dados apontam à necessidade de adequar a alimentação desses indivíduos, através de um acompanhamento com profissionais da nutrição, pois esses jovens encontram-se em fase de diversas mudanças fisiológicas, e as inadequações na ingestão alimentar podem ser nocivas ao desenvolvimento e prejudicar o desempenho (Gomes e colaboradores, 2015).

No estudo de Souza e colaboradores (2015), que avaliaram 10 jogadores de futsal com o objetivo de avaliar a composição corporal dos jogadores e a alimentação, verificando se eles estão de acordo com as recomendações para atletas descritos na literatura, onde houve realização de entrevista individual para aplicação do Recordatório 24 horas, para uma posterior classificação da dieta de acordo com os valores recomendados pela American Dietetic Association (ADA).

Além disso, correlacionou-se o consumo de macronutrientes e o percentual de gordura, a fim de buscar formas de melhorar o desempenho dos jogadores através da alimentação, visto que esta está diretamente ligada à composição corporal. Diante dos resultados encontrados, em relação ao consumo de macronutrientes onde, a média do consumo diário de proteína foi de 21,74% (1,54 g/ptn/kg), de lipídios de 31,98% (1,07 g/ptn/kg) e a média do consumo diário de carboidrato de 46,27% (3,60g/ptn/kg). Quanto a correlação entre o consumo de macronutrientes e o percentual de gordura, não se pode dizer que há correlação

entre as variáveis, visto que nenhum dos coeficientes é estatisticamente significativo (Souza e colaboradores, 2015).

Portanto, concluiu-se que a adequação das calorias e composição da dieta realizada pelos jogadores deve ser analisada e reestruturada, visto que grande parte deles realiza ingestão inferior às recomendações de energia total e carboidratos, e excessivo consumo de proteínas e gorduras. Vale ressaltar que o desenvolvimento de ações de educação nutricional, por profissionais nutricionistas se faz fundamental, para que haja esclarecimentos, principalmente, quanto à escolha dos alimentos e a composição deles, promovendo assim melhora dos hábitos alimentares e promoção de saúde e desenvolvimento físico do jogador (Souza e colaboradores, 2015).

No estudo de Rodrigues e colaboradores (2016), que avaliaram 9 jogadores de futsal do sexo masculino, com idade entre 14 e 15 anos, onde objetivou utilizar estratégias de educação nutricional em um grupo de adolescentes praticantes de futsal, avaliar o perfil nutricional através de registro de consumo alimentar e avaliação antropométrica e verificar se houve impacto positivo no perfil alimentar e antropométrico pré e após a intervenção. Realizou-se então a pesquisa antes e após seis meses de intervenção nutricional, onde foi realizada avaliação antropométrica e de consumo alimentar através do Recordatório de 24 horas (R24), aplicados durante três dias não consecutivos.

Diante dos resultados encontrados, a distribuição de carboidratos, proteína e lipídeos em grama por quilograma obteve a seguinte variação: a ingestão de carboidrato variou de $5,65 \pm 1,65$ g/kg/dia para $5,79 \pm 2,19$ g/kg/dia; a ingestão de proteína variou de $1,67 \pm 0,57$ g/kg/dia para $2,17 \pm 0,85$ g/kg/dia; a ingestão de lipídio variou de $1,21 \pm 0,29$ g/kg/dia para $1,31 \pm 0,39$ g/kg/dia. Não sendo verificada

diferença significativa em nenhum dos macronutrientes e micronutrientes estudados, após seis meses de estudo. Quanto ao cálcio e potássio encontravam-se abaixo das recomendações, porém sem diferença significativa nos dois momentos investigados (Rodrigues e colaboradores, 2016).

Portanto, concluiu-se que após seis meses de intervenção nutricional o grupo de jogadores avaliados apresentaram mudanças no perfil antropométrico, os mesmos estando nos parâmetros adequados. Em relação ao consumo alimentar não foi verificada mudanças significativas no perfil alimentar. Apesar de não ter sido verificada mudanças no perfil alimentar após seis meses de intervenção nutricional, pode-se verificar que a presença do nutricionista no local dos treinos apresentou um impacto positivo nos jovens e na equipe técnica, como o maior questionamento sobre a alimentação equilibrada, quais alimentos consumir antes e pós-treino, solicitação para realização de nova avaliação antropométrica e conversas entre os jogadores e a equipe técnica sobre a alimentação (Rodrigues e colaboradores, 2016).

Além disso, esses dados nos mostram que é preciso encontrar meios mais atrativos de realizar intervenção nutricional para atingir esse grupo. Sendo assim, verificou-se a necessidade de novas ações de intervenção nutricional com jogadores adolescentes (Rodrigues e colaboradores, 2016).

No estudo de Soares e colaboradores (2016), que avaliaram 20 jogadoras de futsal do sexo feminino de idades entre 14 e 26 anos, onde objetivou avaliar o estado nutricional com base em dados antropométricos e do consumo alimentar, procurando fornecer dados nutricionais específicos a esta modalidade esportiva.

Onde a avaliação da ingestão calórica e de macronutrientes foi realizada através do Registro Alimentar de três dias (RA3) durante três dias não

consecutivos, os dados foram comparados diante das recomendações da Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva (Soares e colaboradores, 2016).

Diante dos resultados encontrados, de acordo com o registro alimentar, em relação ao consumo proteico, pode-se verificar uma média de consumo de $1,62 \pm 0,7$ g/kg/peso, sendo que a minoria, 5 (25%) jogadoras apresentam ingestão diária adequada, e apenas 6 (30%) apresentaram uma baixa ingestão proteica, enquanto 9 (45%) jogadoras mostraram um consumo proteico acima do recomendado por esse parâmetro, quanto a ingestão lipídica foi de $32,07 \pm 14,41\%$, observou-se que a maioria, 12 (60%) consumia uma quantidade maior que 30% e 8 (40%) consumia quantidades menores que 30% do valor diário, sendo esse valor considerado o ideal. Para a ingestão glicídica, obteve-se uma média de $51,96 \pm 5,56\%$, verificou-se que a maioria 19 (95%) ingere quantidades menores que as preconizadas e somente 1 (5%) atleta consome a quantidade considerada ideal (Soares e colaboradores, 2016).

Portanto, de acordo com os resultados apresentados, percebe-se um déficit de consumo de carboidratos na dieta, fazendo com que as jogadoras busquem outras fontes alimentares para oferecer energia como o lipídio, não sendo este uma fonte interessante para as jogadoras, podendo comprometer o treino ou jogo, como também levar a um excesso de gordura corporal, o qual acaba por prejudicar o rendimento e desenvolvimento nos treinamentos e competições (Soares e colaboradores, 2016).

Assim, indica-se a necessidade da inserção de um profissional nutricionista no contexto esportivo, a fim de garantir uma alimentação adequada, e por consequência, melhor perfil nutricional, mais saúde e maior rendimento esportivo, através de um acompanhamento contínuo com essas competidoras do início ao fim

das temporadas. É conveniente também haver mais pesquisas relacionadas a mulheres atletas e principalmente pesquisas relacionadas ao futsal, a fim de se obter dados mais consensuais quanto à composição corporal e às necessidades energéticas e de nutrientes, específicos a esta modalidade esportiva (Soares e colaboradores, 2016).

No estudo de Abrão e colaboradores (2017), que avaliaram 26 jogadores do sexo masculino, com idade entre 10 e 13 anos, onde objetivou avaliar o perfil nutricional de jogadores adolescentes de futsal do projeto da cidade de Joinville-SC. Para avaliação do consumo alimentar, houve realização de entrevista individual para aplicação do Recordatório Alimentar de 24 horas.

Diante dos resultados encontrados, observou-se que a média de ingestão de carboidratos foi de 56,27% e encontra-se abaixo da recomendação, em relação às proteínas a média de ingestão foi de 18,35%, mostrando-se superior ao recomendado e os lipídios com 25,38% considerado dentro da recomendação (Abrão e colaboradores, 2017).

Portanto, concluiu-se que conseqüentemente o consumo alimentar apresentou-se insuficiente para a demanda energética exigida para o jogador nesta fase da vida. Apontando assim à necessidade de adequar a alimentação deles por profissional da nutrição, pois estão em uma fase da vida de mudanças fisiológicas, visto também que a inadequação da ingestão alimentar de macro e micronutrientes pode acarretar prejuízos no desenvolvimento e no desempenho (Abrão e colaboradores, 2017).

No estudo de Silveira e colaboradores (2017), que avaliaram 32 adolescentes do sexo masculino, com o objetivo de avaliar a adequação da dieta de adolescentes jogadores de futsal das categorias sub-13, sub-15 e sub-17 de um

clube esportivo antes e depois de intervenção nutricional para uma alimentação saudável, bem como avaliar a qualidade da dieta, o que permitirá aprimorar estratégias de treinamento, mantendo a nutrição e desenvolvimento adequados.

Diante disso, foi realizada uma estratégia de intervenção nutricional e posterior avaliação do consumo alimentar, onde avaliado foi por meio do Recordatório Alimentar do Dia Habitual, além disso, houve a comparação dos macronutrientes ingeridos com as recomendações das *Dietary Reference Intakes (DRI)* e da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (Silveira e colaboradores, 2017).

Diante dos resultados encontrados, quanto ao consumo alimentar, as três categorias apresentaram inadequação no consumo energético e de todos os macronutrientes, com exceção do percentual do Valor Calórico Total representado pelos lipídios pré-intervenção nas categorias sub-13 e sub-17. As categorias sub-13, sub-15 e sub-17 apresentaram ingestão excessiva de proteína, com valores de $3 \pm 1,3$ g/kg, $2,7 \pm 0,7$ g/kg e $1,8 \pm 0,7$ g/kg pré-intervenção, para cada categoria respectivamente, e $2,9 \pm 1,1$ g/kg, $2,6 \pm 1,3$ g/kg e $1,8 \pm 0,6$ g/kg pós-intervenção, respectivamente. Em relação ao consumo de carboidrato, todas as categorias apresentaram baixo consumo antes e depois da intervenção e consumo elevado de lipídios nos dois momentos, com exceção das categorias sub-13 ($29 \pm 8\%$) e sub-17 ($28,1 \pm 7,1\%$) pré-intervenção (Silveira e colaboradores, 2017).

Portanto, concluiu-se que os resultados demonstram inadequação dietética e baixa adesão a uma alimentação saudável, o que reforça a importância do acompanhamento nutricional para estes jogadores adolescentes. Além disso, a intervenção nutricional utilizada mostrou-se ineficiente para modificação de hábitos alimentares no dado período. Futuras intervenções devem incluir outras

abordagens de educação nutricional, com um acompanhamento prolongado, para gerar modificações no estilo de vida desses jogadores (Silveira e colaboradores, 2017).

No estudo de Barbosa e colaboradores (2019), que avaliaram 14 jogadoras de futsal feminino, com idade média de $26,17 \pm 5,11$, onde objetivou avaliar o estado nutricional e dos hábitos alimentares de um time de futsal feminino de alto rendimento. Diante disso, para avaliação do consumo alimentar, foi utilizado o Recordatório Alimentar de 24 horas.

Diante dos resultados encontrados, em relação aos macronutrientes, quanto ao valor energético total (VET), a proteína variou no mínimo de 10,49% e o máximo de 33,45%, com média de $19,91 \pm 7,93$; o carboidrato variou entre o mínimo de 33,76% e o máximo de 70,87%, com média de $55,93 \pm 11,06$; e o lipídio variou entre o mínimo de 9,08% e o máximo de 45,64%, com média de $21,97 \pm 10,35$, quanto a quantidade em gramas consumidas na alimentação diária das atletas de futsal em relação ao valor energético total (VET), variou, sendo a proteína de $77,82 \pm 24,47$; o carboidrato de $234,58 \pm 86,02$ e o lipídio de $43,11 \pm 26,36$ (Barbosa e colaboradores, 2019).

Portanto, concluiu-se que as jogadoras de alto rendimento de futsal feminino, ainda fazem ingestão alimentar que não está de acordo com os valores preconizados pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, portanto, devem fazer acompanhamento com nutricionista para adequação do gasto energético total diário e sua composição corporal (Barbosa e colaboradores, 2019).

No estudo de Batalha e colaboradores (2019), que avaliaram 13 jogadoras de futsal com idade média de $15,54 \pm 1,05$, onde objetivou avaliar o estado nutricional e o perfil alimentar de uma equipe escolar de jogadoras de futsal do

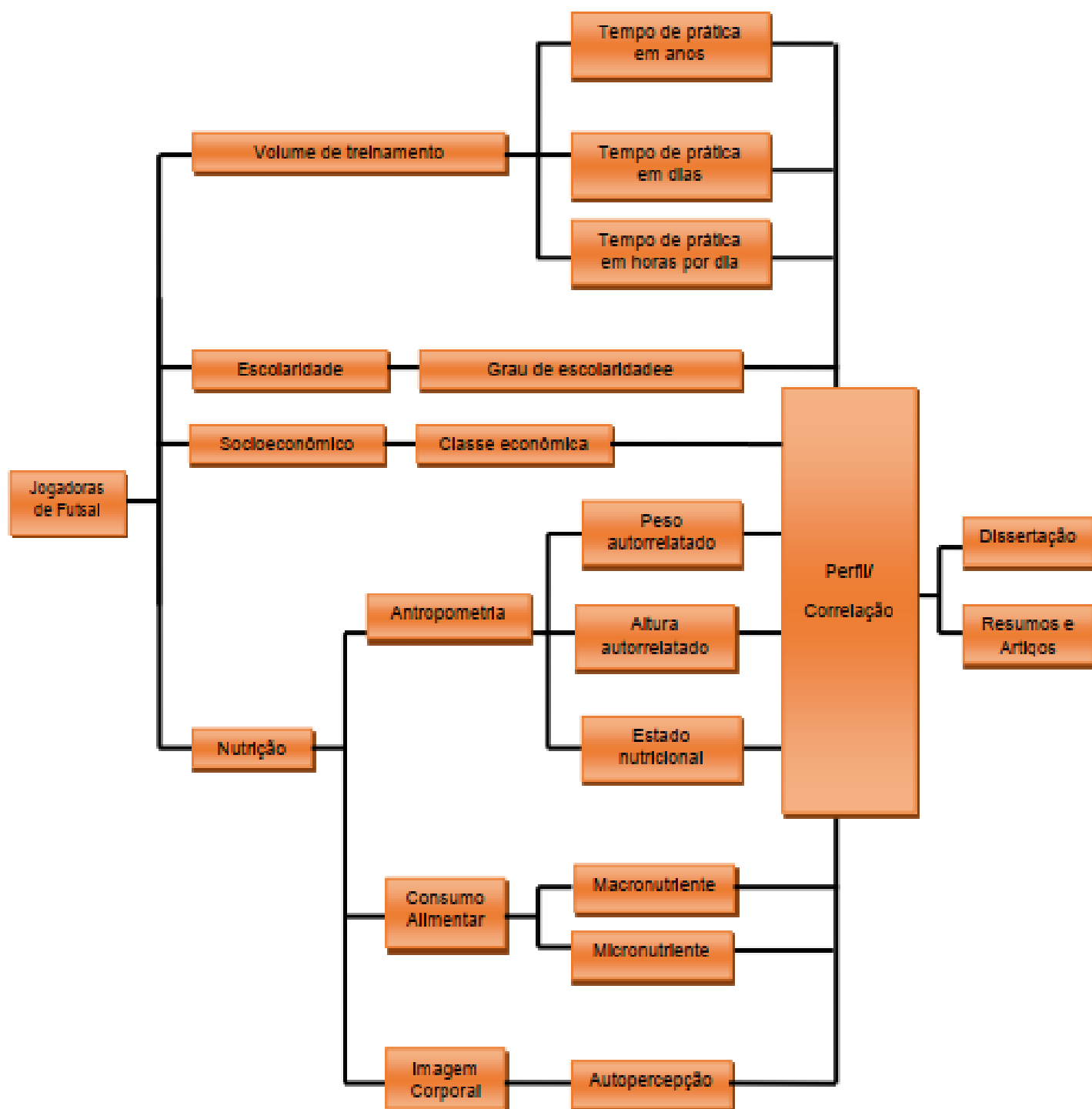
município de Caxias do Sul. Dessa forma, para o estudo dietético qualitativo, foi utilizado o Questionário de Frequência Alimentar (QFA), e para avaliar a qualidade do consumo alimentar, foi utilizado o questionário composto por doze itens distribuídos em escala *likert*.

Diante dos resultados encontrados, não foram encontradas correlações significativas entre as variáveis adequação da dieta e percentual de gordura ($p=0,32$) e a associação entre adequação da dieta e circunferência da cintura ($p=53$). Os resultados encontrados foram que 100% das jogadoras com alto percentual de gordura possuíam dieta adequada e 50% das jogadoras com percentual de gordura adequado estavam com dieta não adequada, sendo o mesmo percentual para dieta adequada. Através do teste t de *student*, verificou-se que médias de percentual de gordura não variaram significativamente ($p=0,10$) entre as pessoas com a dieta classificada como adequada ($24,16 \pm 6,2\%$) ou dieta classificada como inadequada ($23,76 \pm 4,3\%$) (Batalha e colaboradores, 2019).

Portanto, concluiu-se que foi possível verificar que a equipe apesar de não ter um acompanhamento nutricional, possui bons hábitos alimentares, além disso, foi possível concluir também que a educação em nutrição tem a acrescentar para as jogadoras de futsal, tanto em uma alimentação adequada, quanto no desempenho em treinos e competições. Verifica-se também a importância que sejam feitas orientações sobre a essencialidade de uma alimentação adequada e equilibrada para melhorar o desempenho físico e a saúde das jogadoras (Batalha e colaboradores, 2019).

5 MATERIAIS E MÉTODOS

5.1 DESENHO DO ESTUDO



O estudo obedeceu às normas da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, com encaminhamento, via Plataforma Brasil, do estudo ao Comitê de Ética envolvendo Seres Humanos do Hospital Universitário da Universidade Federal do Maranhão onde foi emitido o parecer de aprovação com CAAE 12810619.2.0000.5086. Com a posterior aplicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), bem como, da autorização do responsável.

5.3 DELINEAMENTO DO ESTUDO

O procedimento de mensuração de cada variável efetuou-se por: Avaliação do volume de treinamento, referente ao tempo de treinamento em anos, tempo de treinamento em dias da semana e tempo de treinamento em horas por dia; Avaliação de dados antropométricos auto relatados como peso e estatura; Avaliação do estado nutricional através do Índice de Massa Corporal (IMC); Avaliação do tempo de escolaridade; Avaliação socioeconômica através do questionário da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa; Imagem corporal, foram utilizados o *Body Shape Questionnaire* e a escala de silhuetas de *Stunkard*; Avaliação do consumo alimentar, onde foram utilizado o diário alimentar e o software de nutrição *Dietbox*, todos os questionários foram adaptados e enviados de forma online através do *Google Forms*.

5.4 TIPO DE ESTUDO

Este estudo tem por característica ser do tipo transversal descritivo. (Campana e colaboradores, 2001; Haddad, 2004).

5.5 LOCAL DA PESQUISA

Laboratório de Fisiologia e Prescrição do Exercício do Maranhão - LAFIPEMA, na Universidade Federal do Maranhão (UFMA).

5.6 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Todas as 22 jogadoras da equipe adulta de futsal feminino do Moto Club, São Luís, Maranhão, Brasil.

5.7 PROCEDIMENTOS

5.7.1 Frequência de Treinamento

Para quantificação da frequência de treinamento, foram aplicados questionários quanto ao tempo de prática de treinamento em anos; tempo de treinamento em dias da semana e tempo de treinamento em horas por dia.

5.7.2 Antropometria

As medidas de peso e estatura autorrelatados pelas jogadoras de futsal através de uma ficha de anamnese online. Utilizou-se, posteriormente o índice de massa corporal (IMC), para determinação do estado nutricional (WHO, 2014).

5.7.3 Escolaridade

Para avaliação da escolaridade foi utilizado o questionário para indicação do tempo de escolaridade, contendo as seguintes opções: Sem escolaridade; Fundamental Incompleto; Fundamental completo; Médio completo; Médio Incompleto; Superior completo; Superior incompleto e outros.

5.7.4 Socioeconômico

Para avaliação socioeconômica, foi utilizado o questionário da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP), através do Critério de Classificação Econômica Brasil (CCEB), que enfatiza sua função de estimar o poder de compra das pessoas e famílias urbanas, classificando assim a população em classes econômicas.

Diante disso, a classificação é realizada conforme a posse de bens e não somente com base na renda familiar.

Sendo assim, para cada bem possuído há uma pontuação e cada classe será definida pela soma dessa pontuação, as classes definidas pelo Critério de Classificação Econômica Brasil (CCEB) são A1, A2, B1, B2, C, D e E.

5.7.5 Imagem Corporal

Para as informações sobre a imagem corporal foi utilizado o *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) desenvolvido por Copper e colaboradores (1987) e traduzido para o português por Cordás e Castilho (1994), contendo 34 perguntas objetivas que irão gerar pontuações. Onde a soma total for igual o maior que 111 pontos, será caracterizada insatisfação com a imagem corporal.

Dessa forma, o questionário foi categorizado em BSQ positivo (BSQ+) para insatisfação com a imagem corporal; e BSQ negativo (BSQ-) para satisfação. Além disso, foi utilizada a escala de silhueta adaptada de *Stunkard* (1983), onde o avaliado indicou a imagem subjetiva corporal e a imagem corporal que desejava ter.

5.7.6 Consumo alimentar

Foi utilizado o Diário de Consumo Alimentar durante 04 dias não consecutivos, onde o avaliado foi orientado quanto às medidas caseiras, registro por fotos e anotações das suas refeições em porções, gramas e medidas caseiras dos alimentos ingeridos ao longo do dia, permitindo a avaliação de uma maneira mais ampla quanto à quantidade do consumo de macronutrientes e micronutrientes (Thompson, Byers, 1994).

Após o registo do diário alimentar no domingo, terça, quinta e sábado, os dados foram tabulados e analisados no software para Nutricionistas *Dietbox*©2018 *Dietbox* informática LTDA.

5.8 MATERIAIS/EQUIPAMENTOS

Notebook Asus X451c - Hd500gb Ram4gb; Google Forms; Google drive; Software Dietbox©2018 informática LTDA.

5.9 TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Para o tratamento estatístico, neste estudo, para organização, da quantificação, da caracterização dos dados coletados, utilizamos a estatística descritiva, tais como: a frequência absoluta, a frequência relativa, a média, o desvio padrão, o valor máximo, o valor mínimo; e para o tratamento estatístico analítico os testes paramétricos da correlação de Pearson, sendo adotado o valor de $p < 0,05$ como significância.

Para classificação das correlações adotou-se o seguinte: o valor do $r = 0,01$ até $0,39$ (fraco); $r = 0,40$ até $0,69$ (moderado); $r = 0,70$ até 1 (forte), podendo ser (+) positivo ou (-) negativo (Figueiredo Filho e Silva Junior, 2009).

O software utilizado para os tratamentos estatísticos descritivas e analíticas foi o *Excel Microsoft*.

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

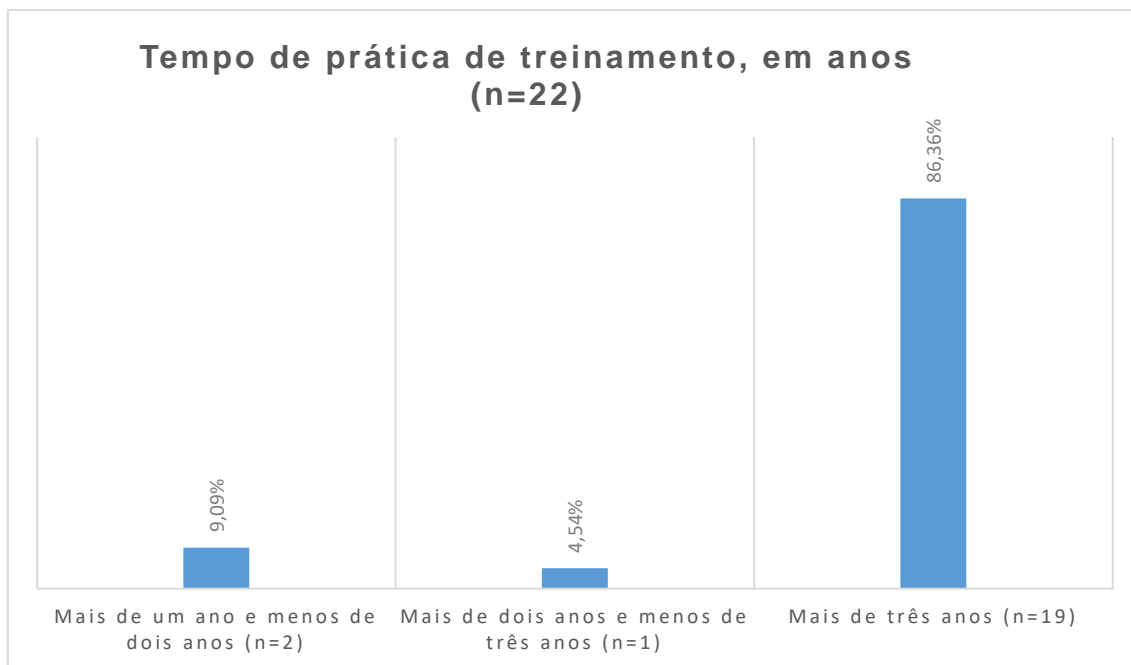


Figura 1 -Tempo de prática de treinamento, em anos, (n=22).

Quanto ao tempo de prática, em anos, 19 das 22 jogadoras (86,36%), relataram praticar a modalidade esportiva por mais de 3 anos. Dessa forma, observa-se uma prática esportiva insuficiente a nível alto rendimento pelas jogadoras de futsal, portanto, apresentando assim uma prática regular de treinos.

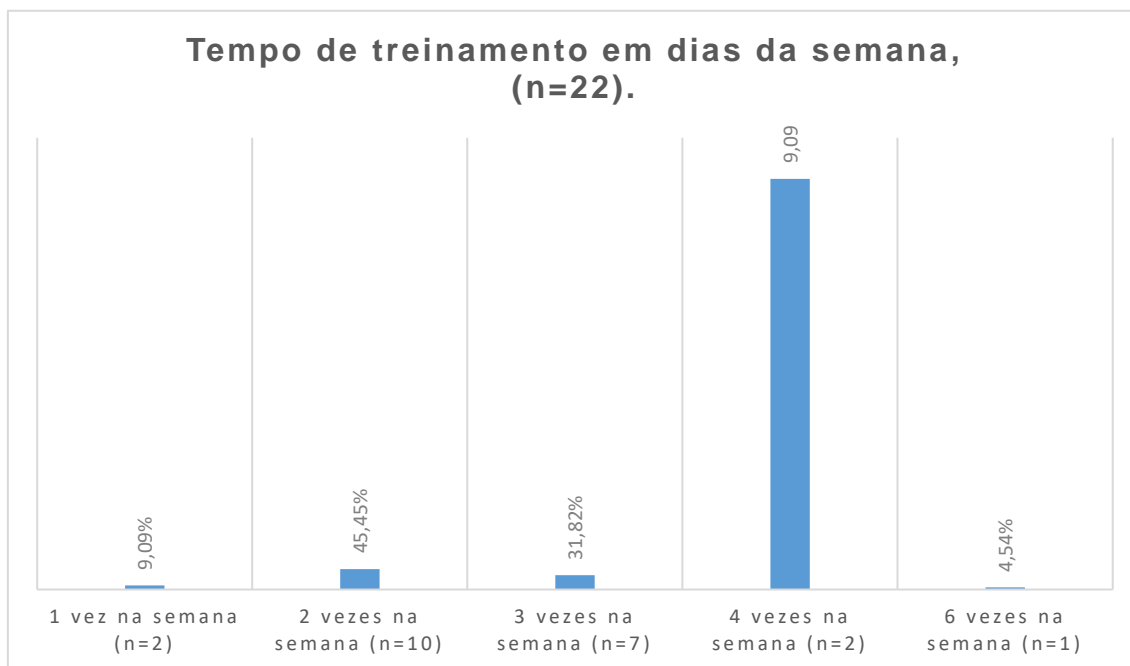


Figura 2 - Tempo de treinamento em dias da semana, (n=22).

Quando questionadas em relação à frequência semanal de treinos, 10 das 22 jogadoras (45,45%) realizam pelo menos 2 treinos semanais, e sete das 22 jogadoras (31,81%) realizam pelo menos 3 treinos semanais, apenas uma jogadora (4,54%) relatou treinar até 6 vezes na semana.

Portanto, observou-se que as jogadoras possuem uma rotina semanal de treinos razoável para praticantes de atividade física, podendo contribuir assim com o desenvolvimento de suas habilidades técnicas e táticas.

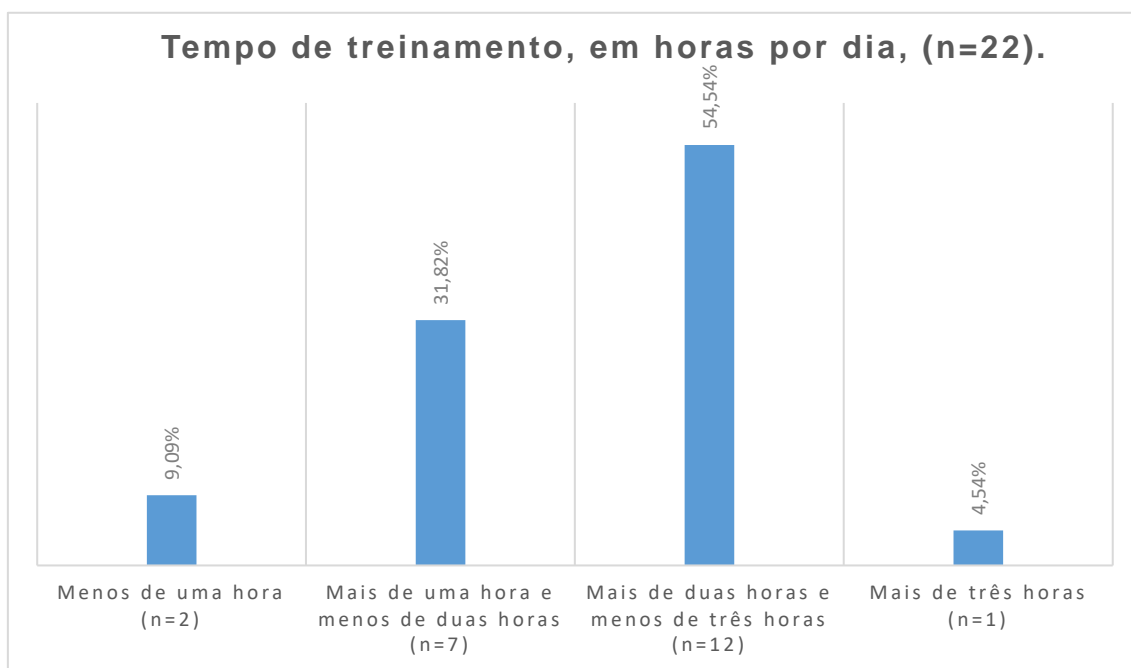


Figura 3 - Tempo de treinamento, em horas por dia, (n=22).

Diante do tempo de treinamento em horas por dia, 12 das 22 jogadoras (54,54%) relataram treinar pelo menos por mais de duas horas e menos de três horas por dia.

Entretanto, sete das 22 jogadoras (31,82%), relataram treinar pelo menos por mais de uma hora e menos de duas horas por dia, apenas uma jogadora (4,54%) relatou treinar por mais de três horas por dia.

Portanto, observou-se que as jogadoras apresentam possivelmente uma quantidade de horas de treino insuficiente quando comparadas a jogadoras de alto rendimento.

Quadro 1 - Dados antropométricos das jogadoras, (n=22).

Jogadoras	Idade (anos)	Massa corporal (kg)	Estatura (m)
1	35	52	1,67
2	25	74,1	1,65
3	24	62,1	1,63
4	32	74	1,71
5	34	58	1,56
6	26	62,1	1,60
7	24	67	1,75
8	24	90	1,68
9	26	48	1,63
10	27	49	1,63
11	26	54	1,55
12	21	58	1,63
13	20	55	1,56
14	26	80	1,60
15	26	66	1,67
16	26	58	1,60
17	28	60	1,60
18	25	60	1,50
19	24	63	1,59
20	35	60	1,54
21	35	80	1,70
22	37	54	1,50
Média	27,54	69,92	1,61
DP	±4,85	±10,79	±0,06
Máximo	37	90	1,75
Mínimo	20	48	1,50

Legenda: DP= Desvio padrão.

Quanto as características antropométricas autorrelatadas das jogadoras de futsal (n=22), a média de idade, em anos, foi de 27,64 ±4,85; a média de peso em kg foi de 69,92 ±10, e a estatura, em metros, a média foi de 1,61 ±0,06. Estes achados se assemelham aos resultados encontrados no estudo de Barbosa e colaboradores (2019), que avaliaram 14 jogadoras de futsal com idade média de 26,17 ± 5,11 anos, peso corporal médio de 60,56 ± 9,96kg e estatura, média de 1,60 ± 0,06m. Estes resultados podem ser explicados pelo fato de que ambos os

estudos avaliaram equipes adultas de futsal feminino, que possivelmente possuem gastos energéticos possivelmente semelhantes.

Classificação do IMC das jogadoras, (n=22).

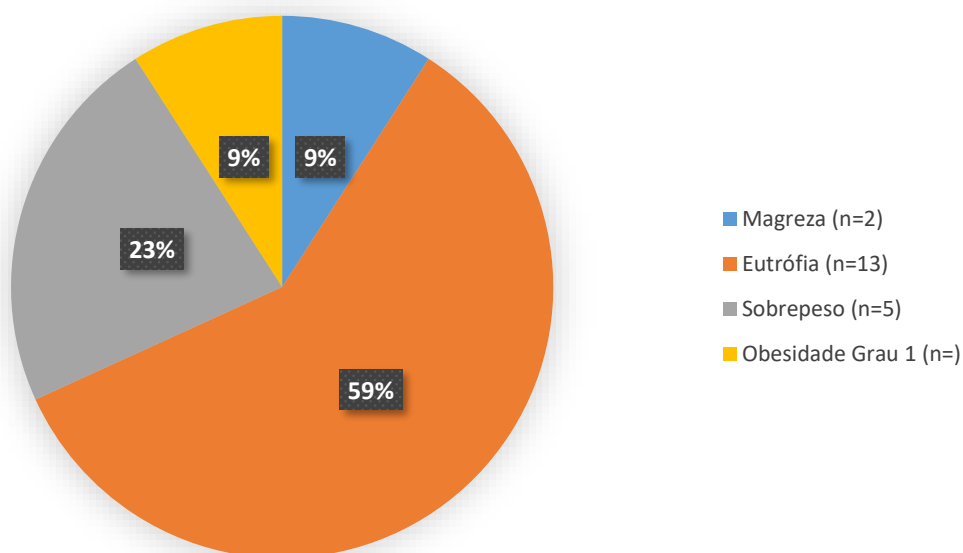


Figura 4 - Classificação do IMC das jogadoras, (n=22).

Quando avaliado o estado nutricional, de acordo com o índice de massa corporal (IMC), duas das 22 jogadoras (9,09%) apresentaram Magreza, 13 das 22 jogadoras (59,09%) apresentaram-se Eutróficas, cinco das 22 jogadoras (22,72%) apresentaram Sobrepeso, e duas das 22 jogadoras (9,09%) apresentaram Obesidade grau I.

Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Batalha e colaboradores (2019), que avaliaram o estado nutricional de 13 jogadoras futsal com idade média de $15,54 \pm 1,05$ anos, onde também apresentaram em seu estudo um elevado número de jogadoras classificadas como eutróficas 92,3% (n=12) e apenas uma jogadora foi classificada com baixo peso. Os achados do presente

estudo podem ser explicados possivelmente pela prática frequente do futsal, promovendo assim equilíbrio metabólico para um adequado estado nutricional.

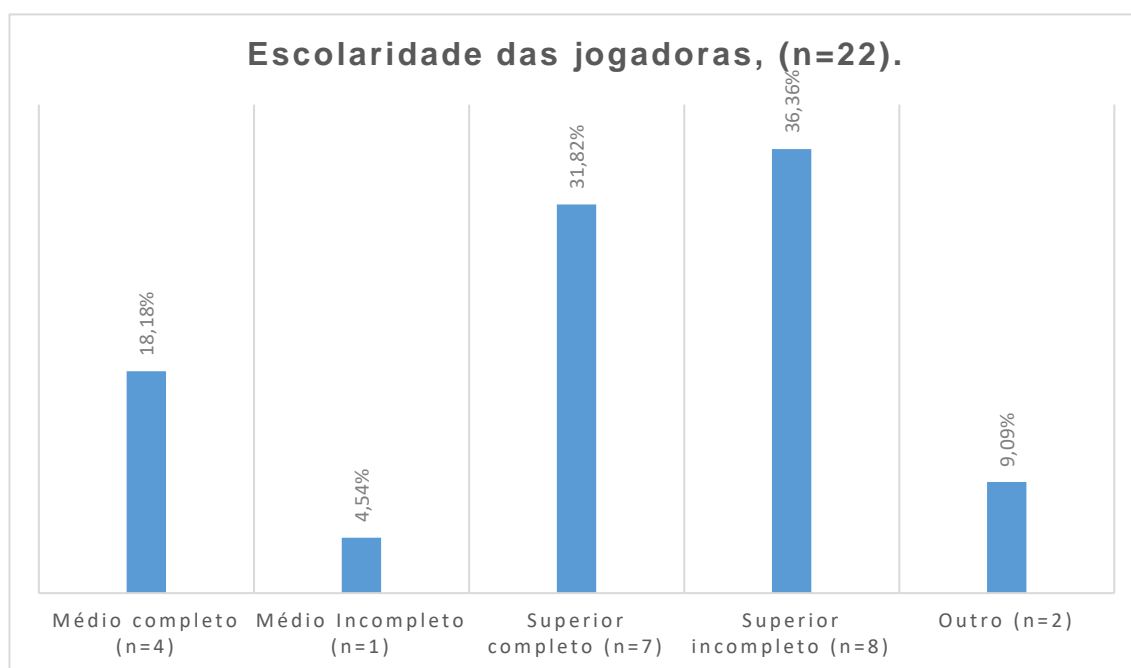


Figura 5 - Escolaridade das jogadoras, (n=22).

Em relação a escolaridade, quatro das 22 jogadoras (18,18%) relataram concluir o ensino médio, uma das 22 jogadoras (4,54%) relatou não concluir o ensino médio, sete das 22 jogadoras (31,81%) possuir o ensino superior completo, oito das 22 jogadoras (36,36%) relataram possuir o ensino superior incompleto. Observou-se que grande parte das jogadoras avaliadas possuem o ensino superior completo ou estão cursando. Estes dados se diferem aos encontrados na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD contínua) que foi desenvolvida pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) realizada em 2019, onde 46,6% da população brasileira com a idade de 25 anos ou mais, estava concentrada nos níveis de instrução até o ensino fundamental completo ou equivalente; 27,4% tinham o ensino médio completo ou equivalente; e 17,4%, o superior completo. Enquanto à nível estadual, o Maranhão apresentou um aumento

no percentual de pessoas com o ensino superior completo, onde o número passou de 8,6%, em 2018, para 9,1%, em 2019.

Porém, quando se comparam estes dados entre as Unidades da Federação, o Maranhão apresentou o menor percentual de pessoas de 25 anos ou mais com nível superior completo.

Portanto, as jogadoras avaliadas apresentaram-se acima da média brasileira e maranhense para o nível de escolaridade, o que podemos considerar como interessante.

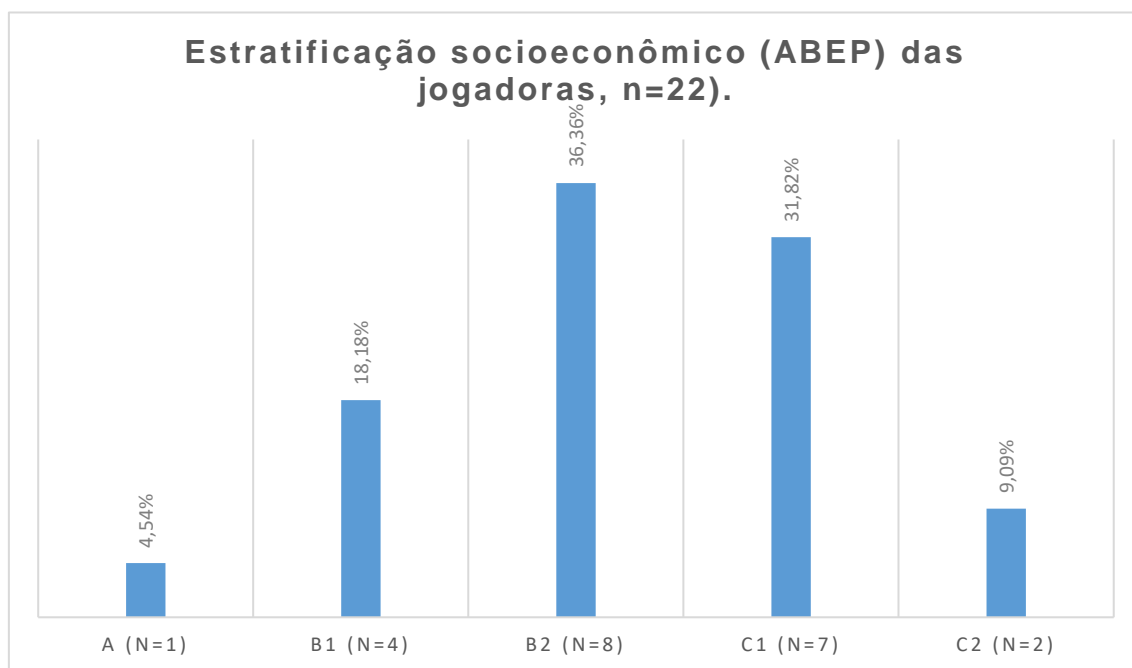


Figura 6 - Estratificação socioeconômica (ABEP) das jogadoras, n=22).

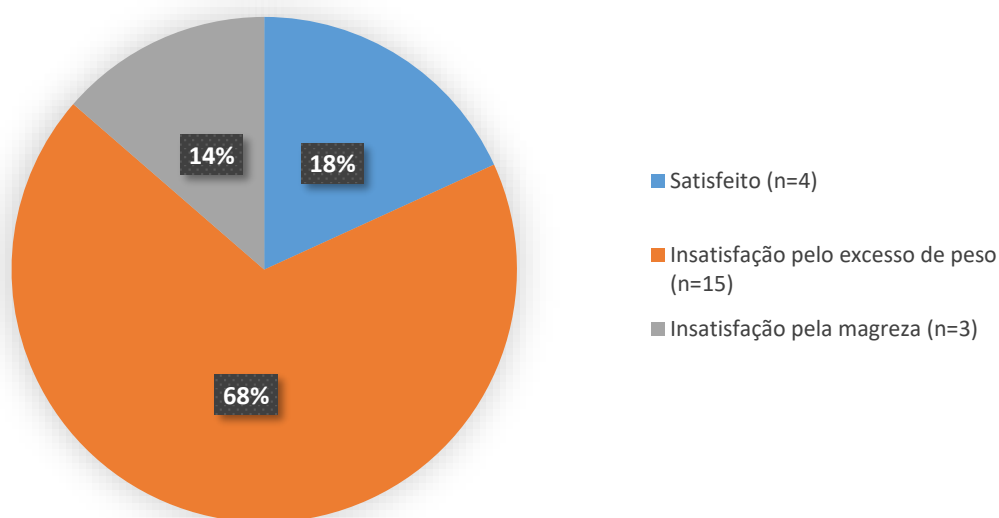
Quanto a estratificação socioeconômica das jogadoras (ABEP), duas das 22 jogadoras (9,09%), apresentaram-se na classe econômica C2, sete das 22 jogadoras (31,81%), apresentaram-se na classe econômica C1, oito das 22 jogadoras (36,36%), apresentaram-se na classe econômica B2, três das 22

jogadoras (13,63%) apresentaram-se na classe econômica B1, E apenas uma jogadora (4,54%), encontra-se no estrato socioeconômico A.

Estes resultados se sobrepõem aos dados encontrados com base no levantamento Socioeconômico - IBOPE realizado pela ABEP em 2005, havendo a distribuição da população por região metropolitana, onde a média brasileira encontrada para a classe A1 foi de 0,9%; A2 (4,1%); B1 (8,9%); B2 (15,7%); C1 (20,7%); C2 (21,8%); D (25,4%); e E (2,6%).

Em relação às jogadoras de futsal, as mesmas apresentaram-se concentradas em sua maioria nas classes de B1; B2; C1; C2, indicando uma renda familiar por classe entre 706,00 a 3.479,00 reais. Em comparação à média Maranhense, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 54,1% dos maranhenses sobrevivem com menos de R\$ 406,00 reais por mês.

Portanto, as jogadoras de futsal apresentaram-se acima da renda familiar maranhense, indicando uma média salarial superior, sendo assim, possivelmente possuindo um poder aquisitivo maior e dessa forma um privilégio.

Imagem corporal das jogadoras, (n=22).**Figura 7 - Imagem Corporal das jogadoras, (n=22).**

Quanto a imagem corporal, quando avaliada a escala de silhuetas, quatro das 22 jogadoras (18,18%), apresentaram satisfeitas quanto a imagem corporal. Porém, 15 das 22 jogadoras (68,18%), apresentaram insatisfação corporal pelo excesso de peso e três das 22 jogadoras (13,63%) apresentaram insatisfação corporal pela magreza.

Estes resultados divergem dos encontrados no estudo de Gattiboni e colaboradores (2015), que avaliaram 37 alunos 22 do sexo masculino e 15 do sexo feminino praticantes de atividade física, com idades entre 16 e 18 anos. De acordo com a escala de silhuetas, o total de sujeitos insatisfeitos no sexo masculino foi de 68,2% e de 60% no sexo feminino mostrando que a maioria dos estudantes está insatisfeita com a imagem corporal real (PICR), colaborando assim com o presente estudo, que também apresentou em sua maioria insatisfação corporal por parte das jogadoras de futsal.

Além disso, por estarem expostas a padrões corporais impostos e difundidos pela indústria cultural, veículos de comunicação, internet, bem como o fator esportivo que possivelmente requer um tipo físico mais definido, estes fatores podem contribuir para o desencadeamento da insatisfação corporal. Sendo assim, ocasionando uma possível pressão estética em relação os corpos das jogadoras de futsal (Novaes, 2010).

Os dados encontrados no presente estudo quanto a imagem corporal das jogadoras também podem ser comparados ao estado nutricional atual delas, onde pelo menos duas das 22 jogadoras apresentaram magreza e pelo menos sete das 22 jogadoras apresentaram sobrepeso e obesidade, podendo ser relacionado possivelmente com a insatisfação corporal pela magreza ou excesso de peso.

Body shape questionnaire (BSQ) das jogadoras, (n=22).

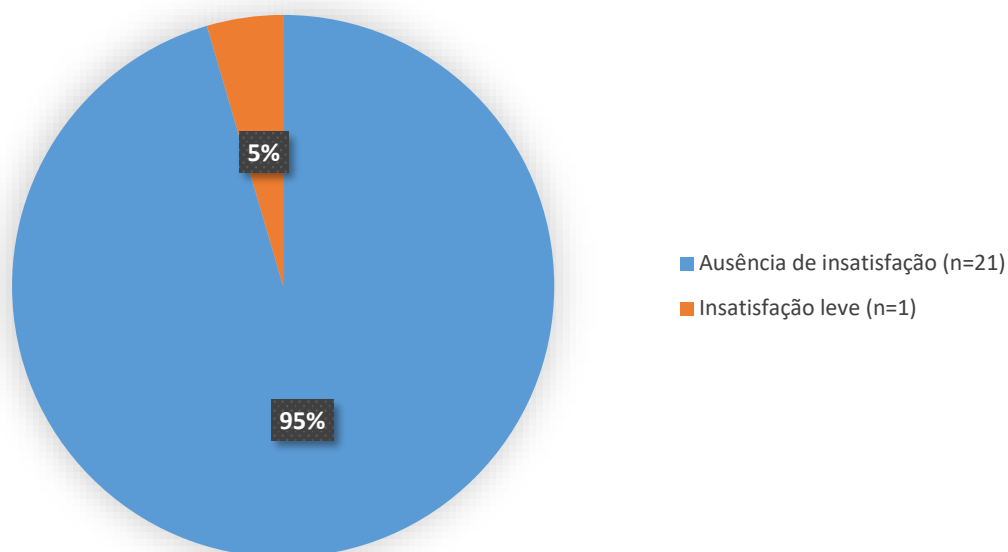


Figura 8 - Body Shape Questionnaire (BSQ) das jogadoras, (n=22).

Quanto a imagem corporal, quando avaliado o *Body Shape Questionnaire* (BSQ), 21 das 22 jogadoras (95,45%) apresentaram ausência de insatisfação corporal e apenas uma jogadora (4,54), apresentou insatisfação corporal leve.

Divergindo assim do estudo de Kravchychyn e colaboradores (2013), que avaliaram 45 atletas do gênero feminino com idades entre 15 e 26 anos, praticantes das modalidades: voleibol (11 atletas), basquetebol (14 atletas), futsal (10 atletas) e handebol (10 atletas), utilizou-se então o *Body Shape questionnaire* (BSQ) e todas as jogadoras foram avaliadas em conjunto, onde, 11 das jogadoras (24,5%) apresentaram algum grau de distorção da autoimagem corporal. Dessas, sete (15,5%) apresentaram distorção leve e quatro (8,9%), distorção moderada. Os resultados do presente estudo diante do BSQ, podem ter ocorrido pela possível omissão diante de alguns dos questionamentos abordados no questionário, visto que ele foi realizado de forma independente pelas jogadoras, sendo refletidos assim na escala de silhuetas que mostrou uma maior insatisfação corporal. Um outro ponto que possivelmente pode ter ocorrido, seria o fato de que as jogadoras não possuiriam a vontade de modificar a sua autoimagem corporal mesmo com a presença de insatisfação.

Quadro 2 - Consumo alimentar.

Nutrientes	Domingo	Terça	Quinta	Sábado
Quantidade (g)	1.331	1.471	1.314	1.097
Calorias (Kcal)	1.854	1.953	1.488	1.626
Proteína (g)	91,20	90,34	67,99	71,60
Proteína (g/kg)	1,50	1,50	1,11	1,17
Proteína (%)	21,10	18,81	18,16	17,66
Carboidrato (g)	201,05	245,30	183,16	209,13
Carboidrato (%)	43,87	52,51	50,59	52,48
Lipídio (g)	74,04	68,10	49,85	55,58
Lipídio (%)	35,02	28,67	31,25	29,86
Fibra (g)	12,88	16,21	9,58	11,20
Sódio (mg)	2.393	1.785	1.563,77	1.934
Vitamina A (mcg)	344,66	294,35	1.002	283,85
Vitamina D (mcg)	7,54	3,00	1,86	2,34
Vitamina B1 (mcg)	1,46	1,20	0,91	1,26
Vitamina B3 (mcg)	20,23	19,80	17,05	14,92
Vitamina B9 (mcg)	225,28	237,98	206,48	189,07
Ferro (mg)	11,55	13,22	8,96	10,10
Potássio (mg)	1.888	1.886	1.404	1.379
Magnésio (mg)	198,97	198,78	154,33	153,18
Açúcar total (g)	45,56	37,12	27,44	36,64
Colesterol (mg)	325,80	315,08	350,43	317,27
Poli-insaturados (g)	12,92	13,71	11,16	11,89
Cálcio (mg)	533,09	481,94	343,78	318,40
Selênio (mcg)	114,94	111,48	100,74	95,13
Vitamina C (mg)	52,58	551,68	55,41	45,65
Vitamina E (mg)	11,29	12,98	9,44	8,86
Vitamina B2 (mg)	1,49	1,31	1,37	1,05
Vitamina B6 (mg)	1,52	1,45	1,29	1,07
Vitamina B12 (mcg)	4,75	3,89	10,21	3,25
Fósforo (mg)	1.078	1.027	774,89	735,04
Zinco (mg)	11,23	10,62	6,99	8,75
Manganês (mg)	1,40	1,92	1,62	1,13
Gorduras Trans (g)	1,57	1,69	1,15	1,97
Gorduras Saturadas (g)	28,87	24,61	16,25	17,34
Gorduras Monoinsaturadas (g)	25,58	21,77	16,20	18,38

Quando analisadas as médias das 22 jogadoras de futsal, no domingo, observou-se que a quantidade média de alimentos consumidos, em gramas foi de $1.331 \pm 407,91$, com valor máximo encontrado de 2.697 gramas e valor mínimo de 870 gramas, quanto ao consumo calórico, observou-se o consumo médio de 1.854

$\pm 744,91$ calorias, com valor máximo encontrado de 4.005 e valor mínimo de 826 calorias.

Já quando analisadas as médias das 19 jogadoras de futsal na terça-feira, foi observada a quantidade média, em gramas, de alimentos consumidos de $1.471 \pm 926,76$, com valor máximo encontrado de 4.336 gramas e valor mínimo de 585 gramas, quanto ao consumo calórico, observou-se o consumo médio de $1.953 \pm 952,54$ calorias, com valor máximo encontrado de 4.287 e valor mínimo de 869 calorias.

Quando analisadas as médias das 19 jogadoras de futsal na quinta-feira, foi observada a quantidade média, em gramas, de alimentos consumidos de $1.314 \pm 939,50$, com valor máximo encontrado de 4.000 gramas e valor mínimo de 250 gramas, quanto ao consumo calórico, observou-se o consumo médio de $1.488 \pm 521,29$ calorias, com valor máximo encontrado de 2.697 e valor mínimo de 660,43 calorias.

E quando analisadas as médias das 19 jogadoras de futsal no sábado, foi observada a quantidade média em gramas, de alimentos consumidos de $1.097 \pm 428,27$, com valor máximo encontrado de 1.875 gramas e valor mínimo de 380 gramas, quanto ao consumo calórico, observou-se o consumo médio de $1.626 \pm 814,79$ calorias, com valor máximo encontrado de 3.225 e valor mínimo de 328 calorias.

Os valores do presente estudo foram inferiores quando comparados aos resultados do estudo de Barbosa e colaboradores (2019), onde obtiveram uma média de 1.683,24 kcal, valor máximo de 2.561,90 e valor mínimo de 995,49.

A ingestão calórica adequada pode variar em relação a cada organismo e a sua necessidade energética, sendo indispensáveis ao funcionamento dos órgãos

do corpo humano, promovendo assim um adequado equilíbrio energético diário (Quintão e colaboradores, 2009).

Portanto, o consumo de calorias deverá ser ajustado de forma individual para cada jogadora, visto que cada organismo necessita de uma quantidade específica de energia para executar suas funções vitais e as demais funções atribuídas ao longo do dia, juntamente com a prática de exercícios físicos (Hargreaves, 1992).

Quanto ao consumo de macronutrientes, ao analisar o consumo de proteína no domingo, observou-se que a quantidade média foi de $91,20 \pm 36,29$ gramas equivalentes a 21,10% do valor energético total (VET), com valor máximo de 176 e valor mínimo de 25 gramas, e quando observada em g/kg/dia, a média encontrada foi de $1,50 \pm 0,68$ g/kg, com valor máximo de 3,00 e valor mínimo de 0,90g/kg.

Ao analisar o consumo de proteína na terça-feira, observou-se que a quantidade média, em gramas, foi de $90,34 \pm 52,15$ equivalentes a 18,81% do valor energético total (VET), com valor máximo de 239,54 e valor mínimo de 26,48 gramas, e quando observada em g/kg/dia, a média em g/kg encontrada foi de $1,50 \pm 0,95$, com valor máximo de 4,13 e valor mínimo de 0,45g/kg.

Quanto à análise do consumo de proteína na quinta-feira, observou-se que a quantidade média, em gramas foi de $67,99 \pm 39,09$ equivalentes a 18,16% do valor energético total (VET), com valor máximo de 177,1 e valor mínimo de 14,70 gramas. E quando observada em g/kg/dia, a média encontrada foi de $1,11 \pm 0,60$ g/kg, com valor máximo de 2,39 e valor mínimo de 0,16g/kg.

Quanto ao consumo de proteína no sábado, observou-se que a quantidade média, em gramas foi de $71,60 \pm 43,01$ equivalentes a 17,66% do valor energético total (VET), com valor máximo de 183,89 e valor mínimo de 3,05 gramas. E quando

observada em g/kg/dia, a média encontrada foi de $1,17 \pm 0,74$ g/kg, com valor máximo de 3,17 e valor mínimo de 0,04g/kg.

Os achados do presente estudo no domingo e na terça-feira, se sobrepuseram aos resultados encontrados no estudo de Barbosa e colaboradores (2019), onde o percentual médio da ingestão de proteína foi de 19,91%, equivalendo a 77,82 gramas e 1,34g/kg. Já na quinta-feira e no sábado, valores menores foram encontrados no presente estudo.

Quando comparados os resultados do presente estudo às recomendações da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2009) que indicam de 1,2 a 1,6g/kg, os resultados apresentaram-se adequados no domingo e na terça-feira. Em contrapartida, na quinta-feira e no sábado, os resultados para o consumo de proteínas encontraram-se abaixo da recomendação.

O mesmo foi encontrado quando comparados os resultados do presente estudo às recomendações do *American College of Sports Medicine* (2016), que indicam uma faixa de ingestão proteica de 1,2 a 2,0g/kg/dia, onde os resultados apresentaram-se adequados no domingo e na terça-feira, já na quinta-feira e no sábado, a ingestão apresentou-se inadequada.

Já quando comparadas com as recomendações da *Dietary Reference Intakes* - DRIs que indicam a ingestão de 46g/dia de proteínas para o sexo feminino com faixa etária de 19 a 30 anos, as jogadoras apresentaram consumo superiores em todos os dias da pesquisa.

O consumo adequado de proteína se faz importante para as sínteses enzimáticas e sínteses hormonais, sendo de grande importância também para praticantes de atividades físicas, que requerem uma quantidade proteica maior, para síntese e recuperação muscular. Diante disto, se faz necessário o ajuste do

consumo proteico, visto que o consumo inadequado de proteínas pode prejudicar os processos de manutenção da massa muscular (Welker, Souza, 2002).

Ao analisar a quantidade de carboidratos consumidos no domingo, a média encontrada, em gramas, foi de $201,05 \pm 89,54$, equivalente a 43,87% do valor energético total (VET), com valor máximo de 396, valor mínimo de 90 gramas e 3,28g/kg/dia.

Já quando analisada a quantidade de carboidratos consumidos na terça-feira, a média encontrada foi de $245,30 \pm 95,67$ equivalentes a 52,51% do valor energético total (VET), com valor máximo de 424,39, valor mínimo de 93,22 gramas e 4,03g/kg/dia.

Ao analisar a quantidade de carboidratos consumidos na quinta-feira, a média encontrada foi de $183,16 \pm 71,76$ equivalentes a 50,59% do valor energético total (VET), com valor máximo de 336,68, valor mínimo de 62 gramas e 3,02g/kg/dia.

E quando analisada a quantidade de carboidratos consumidos no sábado, a média encontrada foi de $209,13 \pm 145,91$ equivalentes a 52,48% do valor energético total (VET), com valor máximo de 608,29, valor mínimo de 77,53 gramas e 3,36g/kg/dia.

Em contrapartida, maiores valores foram encontrados no estudo de Barbosa e colaboradores (2019), onde obtiveram a média de 234,58 gramas, equivalente a 55,93% do valor energético total (VET). De acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2009), os resultados do presente estudo encontram-se inferiores aos recomendados, que correspondem de 60 a 70% do aporte calórico diário, sendo o suficiente para atender a demanda esportiva.

Quando comparados os resultados do presente estudo às recomendações do *American College of Sports Medicine* (2016), que indicam uma faixa de ingestão de carboidratos de 5 a 7g/kg/dia para programas de exercício moderado com prática esportiva maior que 1 hora por dia, os resultados apresentaram-se inadequados em todos os dias da pesquisa.

Já quando comparadas com as recomendações da *Dietary Reference Intakes* - DRIs que indicam a ingestão de 130g/dia de carboidratos para o sexo feminino com faixa etária de 19 a 30 anos, as jogadoras apresentaram consumo superior em todos os dias da pesquisa.

Diante disso, esta ingestão inadequada de carboidratos pode ter ocorrido pela má distribuição dos macronutrientes, consumindo assim uma quantidade menor que a recomendada, visto que provavelmente as jogadoras não possuem orientação profissional quanto aos seus hábitos alimentares, estes resultados podem estar também relacionados às jogadoras (n=2) que apresentaram magreza quanto à classificação do estado nutricional, refletindo no baixo consumo de carboidratos.

Este baixo consumo de carboidratos pelas jogadoras de futsal, poderá possivelmente ocasionar um baixo desempenho durante as sessões de treinamento e até mesmo durante as partidas oficiais, visto que os carboidratos fornecem energia de forma rápida para as células (Viebig, Nacif, 2007).

Além disso, a ingestão adequada de carboidratos pode possivelmente retardar a fadiga, promover a reposição dos estoques energéticos, bem como promover uma melhor recuperação de lesões e a preservação da massa muscular (Nascimento, Alencar, 2007).

Portanto, a baixa ingestão de carboidratos deverá ser ajustada de forma adequada por um profissional Nutricionista com especialização aplicada ao esporte.

Quanto ao consumo de lipídios no domingo, foi possível a observar a quantidade média, em gramas, de $74,04 \pm 41,18$, equivalente a 35,02% do valor energético total (VET), com valor máximo de 192 e valor mínimo de 19 gramas.

Já quando analisado o consumo de lipídios na terça-feira, foi possível a observar a quantidade média, em gramas, de $68,10 \pm 52,63$, equivalente a 28,67% do valor energético total (VET), com valor máximo de 227,69 e valor mínimo de 14,17 gramas.

E quanto ao consumo de lipídios na quinta-feira, foi possível a observar a quantidade média de $49,85 \pm 21,46$ gramas, equivalente a 31,25% do valor energético total (VET), com valor máximo de 99,29 e valor mínimo de 17,61 gramas.

Já quando analisado o consumo de lipídios no sábado, foi possível a observar a quantidade média de $55,58 \pm 35,90$ gramas, equivalente a 29,86% do valor energético total (VET), com valor máximo de 131,49 e valor mínimo de 0,48 gramas.

Os resultados do presente estudo apresentaram valores superiores aos encontrados no estudo de Barbosa e colaboradores (2019), onde obtiveram a média da ingestão em gramas de lipídios de 43,11, e 21,97% do valor energético. De acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2009) que recomenda a ingestão de até 30% do valor energético total, os resultados do presente estudo encontram-se superiores aos recomendados no domingo e na quinta-feira, já na terça-feira e no sábado, os resultados apresentaram-se adequados.

Resultados semelhantes foram encontrados quando comparados os resultados do presente estudo às recomendações do *American College of Sports Medicine* (2016), que indicam uma faixa de ingestão de lipídeos de até 30% do valor energético total, os resultados encontraram-se superiores aos recomendados no domingo e na quinta-feira, já na terça-feira e no sábado, os resultados apresentaram-se adequados.

Diante disso, este consumo um pouco mais elevado de lipídios pode ser interessante durante a prática de exercícios físicos com a finalidade de preservar o glicogênio muscular e assim retardar um possível quadro de fadiga muscular. Porém, o consumo em excesso de lipídios deverá ser observado e ajustado juntamente com a distribuição adequada dos macronutrientes de acordo com a necessidade individual de cada jogadora (McMurray, Anderson, 1996).

Quanto ao consumo de fibras, a média encontrada no domingo foi de 12,88 gramas, na terça-feira foi de 16,21 gramas, na quinta-feira foi de 9,58 gramas, e a média encontrada no sábado foi de 11,20 gramas.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o consumo de fibras deve variar entre 20 e 35 gramas ao dia. Portanto, o consumo de fibras encontrado no presente estudo, foram inferiores quanto à recomendação.

Já quando comparadas com as recomendações da *Dietary Reference Intakes* - DRIs que indicam a ingestão de 25g/dia de carboidratos para o sexo feminino com faixa etária de 19 a 30 anos, as jogadoras apresentaram consumo inferiores em todos os dias da pesquisa.

Este baixo consumo de fibras pode estar relacionado a um baixo consumo de frutas e verduras pelas jogadoras, bem como o nível de escolaridade, quanto à possível ausência de informação sobre os alimentos fontes de fibras e ao poder

aquisição destes alimentos. O baixo consumo de fibras pode ocasionar desconfortos gastrointestinais e distensão abdominal, portanto o consumo deve ser adotado através da ingestão de cereais integrais, frutas e vegetais (Marlett, Mcburney, Slavin, 2002).

Diante dos micronutrientes analisados no domingo, pôde-se observar as médias encontradas de sódio (2.393mg), vitamina A (344,66mcg), vitamina D (7,54mcg), ferro (11,55mg), potássio (1.888mg), magnésio (198,97mg), cálcio (533,09mg), selênio (114,94mcg), vitamina C (52,58 mg), vitamina E (11,29mg), vitamina B₁₂ (4,75mcg), fósforo (1.078mg), zinco (11,23mg), manganês (1,40mg).

Quanto às inadequações encontradas, vitamina A, ferro, magnésio, cálcio e manganês, encontraram-se abaixo das recomendações preconizadas pela Organização Mundial de Saúde. Por outro lado, a vitamina D, selênio, vitamina C, vitamina E, vitamina B₁₂, fósforo e zinco, encontraram-se dentro das recomendações.

Já quando comparadas com as recomendações da *Dietary Reference Intakes* - DRIs que indicam a ingestão média para o sexo feminino com faixa etária de 19 a 30 anos, as jogadoras apresentaram consumo inferior no domingo para a ingestão de vitamina A, ferro, magnésio, cálcio, vitamina C, vitamina E e manganês.

Diante dos micronutrientes analisados na terça-feira, pôde-se observar as médias encontradas de sódio (1.785), vitamina A (294,35mcg), vitamina D (3,00mcg), ferro (13,22mg), potássio (1.886mg), magnésio (198,78mg), cálcio (481,94mg), selênio (111,48mcg), vitamina C (551,68mg), vitamina E (12,98mg), vitamina B₁₂ (3,89mcg), fósforo (1.027mg), zinco (10,62mg), manganês (1,92mg).

Quanto às inadequações encontradas, vitamina A, vitamina D, ferro, magnésio, cálcio e manganês, encontraram-se abaixo das recomendações

preconizadas pela Organização Mundial de Saúde. Diante dos resultados encontrados, selênio, vitamina C, vitamina E, vitamina B12, fósforo e zinco, mantiveram-se dentro das recomendações.

Já quando comparadas com as recomendações da *Dietary Reference Intakes* - DRIs que indicam a ingestão média para o sexo feminino com faixa etária de 19 a 30 anos, as jogadoras apresentaram consumo inferior na terça-feira para a ingestão de vitamina A, vitamina D, ferro, magnésio, cálcio e vitamina E.

Diante dos micronutrientes analisados na quinta-feira, pôde-se observar as médias encontradas de sódio (1.563,77), vitamina A (1.002mcg), vitamina D (1,86mcg), ferro (8,96mg), potássio (1.404mg), magnésio (154,33mg), cálcio (343,78mg), selênio (100,74mcg), vitamina C (55,41mg), vitamina E (9,44mg), vitamina B12 (10,21mcg), fósforo (774,89mg), zinco (6,99mg), Manganês (1,62mg).

Quanto às inadequações encontradas, vitamina D, ferro, magnésio, cálcio, vitamina E, zinco e manganês encontraram-se abaixo das recomendações preconizadas pela Organização Mundial de Saúde. Por outro lado, a vitamina A, selênio, vitamina C, vitamina B12 e fósforo, encontraram-se dentro das recomendações.

Já quando comparadas com as recomendações da *Dietary Reference Intakes* - DRIs que indicam a ingestão média para o sexo feminino com faixa etária de 19 a 30 anos, as jogadoras apresentaram consumo inferior na quinta-feira para a ingestão de vitamina D, Ferro, magnésio, cálcio, vitamina C, vitamina E, zinco e Manganês.

Em relação aos micronutrientes analisados no sábado, pôde-se observar as médias encontradas de sódio (1.934), vitamina A (283,85mcg), vitamina D (2,34mcg), ferro (10,10mg), potássio (1.379mg), magnésio (153,18mg), cálcio

(318,40mg), selênio (95,13mcg), vitamina C (45,65mg), vitamina E (8,86mg), vitamina B12 (3,25mcg), fósforo (735,04mg), zinco (8,75mg), manganês (1,13mg).

Quanto às inadequações encontradas, vitamina A, ferro, magnésio, vitamina E, cálcio e manganês, encontraram-se abaixo das recomendações preconizadas pela Organização Mundial de Saúde. Porém, a vitamina D, selênio, vitamina C, vitamina B12, fósforo e zinco, encontraram-se dentro das recomendações.

Já quando comparadas com as recomendações da *Dietary Reference Intakes* - DRIs que indicam a ingestão média para o sexo feminino com faixa etária de 19 a 30 anos, as jogadoras apresentaram consumo inferior na quinta-feira para a ingestão de vitamina A, vitamina D, ferro, magnésio, cálcio, vitamina C, vitamina E e manganês.

Diante disso, baixo consumo de micronutrientes em todos os dias da pesquisa, possivelmente está relacionado com o consumo inadequado de alimentos fontes, como frutas e verduras, sendo necessária a inclusão destes nutrientes na alimentação, pois eles irão contribuir nos processos celulares relacionados ao metabolismo energético, na contração muscular, hipertrofia e reparação, bem como na resposta imune e nos efeitos antioxidantes (Chong-Han, 2010).

O baixo consumo de vitaminas e minerais podem desencadear o desenvolvimento de doenças e distúrbios metabólicos, dentre eles, anemias, cegueira noturna e fraqueza muscular, sendo possivelmente fatores que podem interferir ou dificultar a prática de exercícios físicos, nesse caso no treinamento e no jogo de futsal (Rubio, 2010).

Os minerais por sua vez, quando consumidos em quantidades adequadas, irão auxiliar no metabolismo dos macronutrientes e no transporte de oxigênio. Estes

valores deveram ser preservados para um bom funcionamento do organismo, visto que os níveis adequados de nutrientes provêm benefícios à saúde, bem como a prevenção do aparecimento de lesões, na manutenção do desempenho esportivo e na recuperação (Bonatto e colaboradores, 2018).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o consumo de sódio consumido pelas jogadoras encontrou-se elevado no domingo, sendo recomendado o consumo de até 2.000 mg ao dia, este consumo elevado de sódio pode estar relacionado possivelmente ao consumo de alimentos industrializados pelas jogadoras. Por outro lado, na terça-feira, na quinta-feira e no sábado a ingestão encontrou-se adequada.

A ingestão adequada se faz necessária na participação da transmissão dos impulsos nervosos e nos estímulos e contrações musculares, sendo de grande importância também para praticantes de atividade física, nesse caso, das jogadoras de futsal (Nelson, Cox, 2019).

Quanto ao consumo de potássio, encontrou-se abaixo da recomendação em todos os dias da pesquisa, onde deveria ser no mínimo de 3.510mg ao dia segundo a Organização Mundial de Saúde. Este baixo consumo deverá ser ajustado, pois a baixa ingestão de potássio pode contribuir para o aumento da retenção sódica e hídrica, diminuindo assim a excreção de sódio pela urina e aumentando a pressão sanguínea, requerendo assim um maior esforço cardiovascular, sendo um fator de risco para o desenvolvimento de aneurismas, acidente vascular cerebral e insuficiência cardíaca. Este baixo consumo pode ser preocupante principalmente durante a prática de atividade física, visto que as baixas concentrações de potássio no sangue podem estar relacionadas com a indução da fraqueza muscular ou paralisia muscular e até mesmo arritmias cardíacas (Burton e colaboradores, 2001).

Portanto, este consumo deve ser acompanhado e adequado com uma alimentação equilibrada, ou até mesmo suplementado de acordo com cada necessidade.

Diante disso, o consumo dos micronutrientes pelas jogadoras de futsal deverá ser adequado e ajustado por um profissional nutricionista, visto que todas as vitaminas e minerais possuem diferentes funções importantes ao organismo, que assim irão contribuir para um bom desempenho físico e cognitivo (Okuizumi e colaboradores, 2018).

Quando avaliado o consumo de açúcar total no domingo, observou-se a quantidade média de 45,56 gramas. Já na terça-feira, observou-se a quantidade média de 37,12 gramas. Quando avaliado o consumo de açúcar total na quinta-feira, observou-se a quantidade média de 27,44 gramas. E no sábado, observou-se a quantidade média de 36,64 gramas.

Diante das recomendações da Organização Mundial de Saúde, o consumo ideal de açúcar deveria ser de até 25 gramas ao dia e no máximo de 50 gramas. Apesar de que os resultados do presente estudo estejam adequados, se faz necessária a atenção diante deste consumo, pois a ingestão excessiva deste carboidrato está relacionada ao desenvolvimento da resistência à insulina e do diabetes.

Em contrapartida, o consumo adequado de carboidratos simples pré e pós partida, pode ser utilizado como uma estratégia eficaz para a prevenção de fadiga, e a promoção de uma melhor recuperação, e em níveis adequados, este consumo pode fornecer substratos energéticos importantes durante a prática esportiva. Diante disso, às jogadoras deverão ser orientadas quanto ao consumo deste carboidrato, adequando-o de acordo com as suas necessidades diárias, somadas

ao gasto energético durante as sessões de treinamento (Gomes, Rogero, Tirapegui, 2006).

Quando avaliado o consumo de colesterol total no domingo, foi observado o valor médio de 325,80 miligramas, já quando avaliado o consumo de colesterol total na terça-feira, foi observado o valor médio de 315,08 miligramas, quando avaliado o consumo de colesterol total na quinta-feira, foi observado o valor médio de 350,43 miligramas, e no sábado foi observado o valor médio de 317,27 miligramas.

Diante disso, quando comparados os resultados à recomendação da Organização Mundial de Saúde, valores superiores foram encontrados no presente estudo, onde o valor recomendado é de 300mg ao dia. O consumo elevado de colesterol está relacionado com o aumento do risco ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares (OMS, 2003). Sendo necessária a diminuição deste consumo pelas jogadoras de futsal.

Além disso, visto que o consumo excessivo poderá ocasionar problemas relacionados à saúde, além da redução do consumo, as jogadoras deverão permanecer com a prática de atividade física de forma regular, como forma também de prevenção ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares (Grund, 1988).

Em contrapartida, o consumo adequado poderá contribuir como fonte de energia adicional à dieta, sendo importante durante a prática de atividade física, neste caso, o consumo deverá ser ajustado diante da necessidade de cada jogadora (ADA, 2001).

Quando avaliado o consumo de gorduras trans no domingo, foi observado o valor médio de 1,57 gramas, já na terça-feira, foi observado o valor médio de 1,69 gramas, quando avaliado o consumo de gorduras trans na quinta-feira, foi

observado o valor médio de 1,15 gramas, e no sábado foi observado o valor médio de 1,97 gramas.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, o consumo de gorduras trans, não deve ultrapassar o valor de 2g para uma dieta de 2.000 calorias, diante disso, os resultados encontrados no presente estudo, apresentaram-se adequados.

Diante disso, o baixo consumo de gorduras trans deve ser mantido, visto que o consumo elevado deste tipo de gordura está relacionado com o aumento da Lipoproteína de baixa densidade (LDL) e diminuição da lipoproteína de alta densidade (HDL) e ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Além disso este baixo consumo deverá ser mantido em prol da prevenção de doenças correlacionadas ao consumo elevado de gorduras trans, alinhados juntamente com a prática esportiva (Katan e colaboradores, 1990).

Quanto ao consumo de gorduras saturadas no domingo, o valor encontrado foi de 28,87 gramas, já na terça-feira a média encontrada foi de 24,61 gramas, quanto ao consumo de gorduras saturadas na quinta-feira, o valor médio foi de 16,25 gramas, e no sábado, o valor médio encontrado foi de 17,34 gramas.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, o consumo de gorduras saturadas não deverá ultrapassar 22 gramas, baseada em uma dieta de 2.000 calorias.

Portanto, o presente estudo apresentou valores maiores do que o recomendado no domingo e na terça-feira, sendo necessária a orientação quanto ao consumo elevado deste tipo de gordura, que pode estar relacionado com o consumo excessivo de carnes ricas em gorduras e alimentos embutidos. Além disso, o consumo elevado de gorduras saturadas gera um ambiente favorável ao desenvolvimento acelerado da aterosclerose (Ribeiro e colaboradores, 2004).

Em contrapartida, a prática regular de exercícios físicos parece promover um possível efeito protetor ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares (Taylor e colaboradores, 2004).

O valor médio encontrado de gorduras monoinsaturadas no domingo, foi de 25,58 gramas, já na terça-feira, o valor médio encontrado foi de 21,77 gramas, em relação ao valor médio encontrado de gorduras monoinsaturadas na quinta-feira, o valor encontrado foi de 16,20 gramas, e no sábado, o valor médio encontrado foi de 18,38 gramas.

Diante da recomendação da Organização Mundial de Saúde, o consumo de gorduras monoinsaturadas deverá ser entre 33 a 44 gramas baseada em uma dieta de 2.000 calorias, em comparação ao presente estudo, as jogadoras de futsal apresentaram uma baixa ingestão de gorduras monoinsaturadas, possivelmente estando relacionada com a ausência ou a baixa ingestão de oleaginosas, azeite de oliva e óleos como os de canola, girassol, gergelim, palma e soja. Além disso, este baixo consumo pode estar relacionado com o nível de escolaridade e a ausência de conhecimento diante dos alimentos fontes deste tipo de gordura, bem como à aquisição dos alimentos fontes de gorduras monoinsaturadas.

O consumo adequado de gorduras monoinsaturadas contribuirá na síntese de hormônios e na redução do desenvolvimento de doenças cardiovasculares, além disso, sendo associado à prática regular de exercícios físicos (Soares e colaboradores, 2016).

Quando ao consumo de gorduras poli-insaturadas no domingo, o valor médio ingerido foi de 12,92 gramas, já na terça-feira o consumo médio foi de 13,71 gramas, quanto ao consumo de gorduras poli-insaturadas na quinta-feira, o valor

médio encontrado foi de 11,16 gramas, e no sábado, o valor médio encontrado foi de 11,89 gramas.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o consumo de gorduras poli-insaturadas deverá entre 11 a 12 gramas para uma dieta de 2.000 calorias, diante dos resultados do presente estudo, o consumo de gorduras poli-insaturadas no domingo e na terça-feira apresentaram-se elevados.

Diante disso, se faz necessário o ajuste deste consumo, visto que o consumo adequado irá promover um bom funcionamento das células, em especial as oculares e do sistema nervoso, portanto, o bom funcionamento do organismo de forma integral poderá refletir positivamente no desempenho de atividades cotidianas e atividades físicas, sendo de grande importância para a manutenção da saúde cardiovascular, aliado e intensificado juntamente com a prática de atividade física. Além disso, o consumo adequado deste tipo de gordura irá promover diversos benefícios ao organismo, dentre eles, o controle das concentrações da Lipoproteína de Baixa Densidade - LDL e da Lipoproteína de Alta Densidade - HDL e prevenção de doenças cardiovasculares (Oliveira e colaboradores, 2013).

Portanto, o consumo de gorduras pelas jogadoras de futsal, deverá ser observado e adequado quanto à qualidade dos alimentos possivelmente ingeridos por elas, com a inclusão de alimentos in natura e diminuição de alimentos industrializados, além disso, os ácidos graxos ingeridos de forma adequada poderão ser utilizados como fonte de energia pelo organismo, sendo conveniente durante à prática de atividades físicas.

Correlações

Quadro 3 - Correlações entre as variáveis.

Variáveis	r ou correlação	R ou Quadrado	Valor de t	Valor do p
Anos de prática X Treinos semanais (dias)	0,067650132	0,00457654	0,303235266	0,617652876
Anos de prática X Duração do treino (horas)	0,181995343	0,033122305	0,827731536	0,791434878
Anos de prática X IMC	-0,240380735	0,057782898	-1,107488345	0,140303687
Anos de prática X Escolaridade	-0,269737281	0,072758201	-1,252735756	0,112036453
Anos de prática X Classe	0,010399816	0,000108156	0,046511907	0,518329135
Anos de prática X Silhueta	-0,030732737	0,000944501	-0,13750593	0,445970397
Anos de prática X BSQ	0,082953995	0,006881365	0,372264598	0,643286907
Treinos semanais (dias) x Duração do treino (horas)	0,170825266	0,029181272	0,775350428	0,776611758
Treinos semanais (dias) X IMC	0,1036342	0,010740047	0,465975285	0,676984908
Treinos semanais (dias) X Escolaridade	-0,305400774	0,093269633	-1,434319989	0,083102775
Treinos semanais (dias) X Classe	-0,29559106	0,087374075	-1,383757195	0,090482872
Treinos semanais (dias) X Classificação silhueta	-0,407637048	0,166167963	-1,996408258	0,029508691
Treinos semanais (dias) X BSQ	0,286631851	0,082157818	1,337997926	0,902396738
Duração do treino (horas) X IMC	0,097705704	0,009546405	0,43905391	0,667446591
Duração do treino (horas) X Escolaridade	-0,239960812	0,057581191	-1,105435351	0,140737639
Duração do treino (horas) X Classe	-0,045956524	0,002112002	-0,205741202	0,419487242

Duração do treino (horas) X Silhueta	0,061113233	0,003734827	0,273818498	0,606550354
Duração do treino (horas) X BSQ	-0,16495722	0,027210884	-0,747957592	0,231390167
Escolaridade X IMC	0,149266402	0,022280459	0,675102809	0,746511872
Escolaridade x Classe	0,049381682	0,002438551	0,221111358	0,586429258
Escolaridade x Silhueta	0,141903323	0,020136553	0,641098534	0,735803032
Escolaridade x BSQ	-0,024448489	0,000597729	-0,10936966	0,456973842
Classe x Silhueta	0,342818851	0,117524765	1,632031096	0,941210416
Classe x BSQ	-0,487544088	0,237699238	-2,497271238	0,010450548
Silhueta x BSQ	0,017641871	0,000311236	0,078909125	0,531074
Silhueta X IMC	-0,284546427	0,080966669	-1,327402108	0,099313355
BSQ X IMC	-0,091124516	0,008303677	-0,409223796	0,343259579

Conforme o quadro 3, sobre as significâncias das variáveis, apresentaram-se significativas somente em Treinos semanais (dias) X Classificação silhueta e Classe x BSQ.

Quanto à classificação das correlações, às variáveis Treinos semanais (dias) X Classificação silhueta; Classe x Silhueta e Classe x BSQ, apresentaram correlação moderada, ou seja, algumas das variáveis aproximam-se de forma linear, enquanto outras variáveis encontram-se afastadas, correspondendo assim, a força e a direção encontradas entre as mesmas.

Diante da classificação das correlações entre as variáveis, pôde-se observar que Anos de prática X Treinos semanais (dias); Anos de prática X Duração do treino (horas); Anos de prática X IMC; Anos de prática X Escolaridade; Anos de prática X Classe; Anos de prática X Silhueta; Anos de prática X BSQ; Treinos semanais (dias) X Duração de treino (horas); Treinos semanais (dias) X IMC; Treinos semanais (dias) X Escolaridade; Treinos semanais (dias) X Classe; Treinos semanais (dias)

X BSQ; Duração do treino (horas) X IMC; Duração de treino (horas) X Escolaridade; Duração do treino (horas) X Classe; Duração do treino (horas) X Silhueta; Duração de treino (horas) X BSQ; Escolaridade X IMC; Escolaridade X Classe; Escolaridade X Silhueta; Escolaridade X BSQ; Classe X Silhueta; Classe X BSQ; Silhueta X BSQ; Silhueta X IMC; BSQ X IMC, apresentaram correlação fraca, sendo assim, apresentando menor grau de dependência estatística linear diante das variáveis.

Quanto a classificação das correlações negativas e positivas, temos as variáveis de Anos de prática X IMC; Anos de prática X Escolaridade; Anos de prática X Silhueta; Treinos semanais (dias) X Escolaridade; Treinos semanais (dias) X Classe; Treinos semanais (dias) X Classificação silhueta; Duração do treino (horas) X Escolaridade; Duração do treino (horas) X Classe; Duração do treino (horas) X BSQ; Escolaridade x BSQ; Classe x BSQ; Silhueta X IMC; BSQ X IMC, que apresentaram correlação negativa, indicando que medida que o valor de uma variável aumenta, o valor da segunda reduz.

Quanto as demais variáveis, Anos de prática X Treinos semanais (dias); Anos de prática X Duração do treino (horas); Anos de prática X Classe; Anos de prática X BSQ; Treinos semanais (dias) x Duração do treino (horas); Treinos semanais (dias) X IMC; Treinos semanais (dias) X BSQ; Duração do treino (horas) X IMC; Duração do treino (horas) X Silhueta; Escolaridade X IMC; Escolaridade x Classe; Escolaridade x Silhueta; Silhueta x BSQ, apresentaram correlação positiva, ou seja, a medida que o valor de uma variável aumenta, o mesmo acontece com a outra variável.

Para as correlações das variáveis com o consumo alimentar, realizamos com a média dos quatro dias de consumo (domingo, terça, quinta e sábado), pois ao realizarmos o test t pareado entre domingo e terça, entre domingo e quinta, entre

domingo e sábado, entre terça e quinta, entre terça e sábado, entre quinta e sábado foram todas estatisticamente significativas. Além disso, devido à ausência de estudos a discussão destes resultados ficou prejudicada. Indicando assim um possível caráter inovador do presente estudo. Desse modo apresentaremos nos quadros a seguir as correlações entre as variáveis e o consumo alimentar.

Quadro 4 - Correlações entre anos de prática e consumo alimentar.

Variáveis	r ou correlação	R ou Quadrado	Valor de t	Valor do p
Anos De Prática Esportiva X Quant (G)	0,135898254	0,018468335	0,613446534	0,726915546
Anos De Prática Esportiva X Kcal	0,11406024	0,013009738	0,51344372	0,693499585
Anos De Prática Esportiva X Ptn (G)	0,136599925	0,018659539	0,616673953	0,727960999
Anos De Prática Esportiva X Cho (G)	-0,021685395	0,000470256	-0,097002844	0,461821984
Anos De Prática Esportiva X Lip (G)	0,178814586	0,031974656	0,812782932	0,787269221
Anos De Prática Esportiva X Fibra (G)	-0,336364363	0,113140985	-1,597341158	0,062564433
Anos De Prática Esportiva X Sódio (Mg)	0,25240399	0,063707774	1,166555765	0,871766433
Anos De Prática Esportiva X Vitam A (Mcg)	0,071895932	0,005169025	0,322362614	0,624817345
Anos De Prática Esportiva X Vitam D (Mcg)	0,065422167	0,00428006	0,293204967	0,613878327
Anos De Prática Esportiva X Vitam B1 (Mg)	0,202188753	0,040880292	0,923284582	0,816826765
Anos De Prática Esportiva X Vitam B3 (Mg)	0,36437049	0,132765854	1,74980644	0,952624113

Anos De Prática Esportiva X Vitam B9 (Mcg)	0,3270527	0,106963469	1,547740419	0,931688121
Anos De Prática Esportiva X Ferro (Mg)	0,143348833	0,020548888	0,647765445	0,73792195
Anos De Prática Esportiva X Potássio (Mg)	0,033176736	0,001100696	0,148452596	0,558299066
Anos De Prática Esportiva X Magnésio (Mg)	0,038833461	0,001508038	0,173799615	0,56815629
Anos De Prática Esportiva X Açúcar Total (G)	-0,052062119	0,002710464	-0,233145055	0,408953131
Anos De Prática Esportiva X Colesterol (Mg)	0,013042364	0,000170103	0,058332188	0,52298223
Anos De Prática Esportiva X Poli-Insaturados (G)	0,251725432	0,063365693	1,163207147	0,871103481
Anos De Prática Esportiva X Cálcio (Mg)	0,014024419	0,000196684	0,062725276	0,524710764
Anos De Prática Esportiva X Selênio (Mcg)	0,013091424	0,000171385	0,058551644	0,52306859
Anos De Prática Esportiva X Vitam C (Mg)	0,071301169	0,005083857	0,319682167	0,623816049
Anos De Prática Esportiva X Vitam E (Mg)	0,227499485	0,051756016	1,044805303	0,846004338
Anos De Prática Esportiva X Vitam B2 (Mg)	0,156348521	0,02444486	0,70791785	0,756610073
Anos De Prática Esportiva X Vitam B6 (Mg)	0,254609236	0,064825863	1,177451176	0,873905901
Anos De Prática Esportiva X Vitam B12 (Mcg)	0,038893558	0,001512709	0,174068986	0,568260814
Anos De Prática Esportiva X Fosforo (P) (Mg)	0,073828479	0,005450644	0,331074512	0,628065463
Anos De Prática Esportiva X Zinco (Mg)	0,224471414	0,050387416	1,030155559	0,842671751

Anos De Prática Esportiva X Manganês (Mg)	0,074662568	0,005574499	0,334835731	0,629464784
Anos De Prática Esportiva X Gorduras Trans (G)	0,12691775	0,016108115	0,572220842	0,713376085
Anos De Prática Esportiva X Gorduras Saturadas (G)	0,135237584	0,018289204	0,610408566	0,725929512
Anos De Prática Esportiva X Monoinsaturadas (G)	0,202282355	0,040918151	0,923730245	0,816940153

Quadro 5 - Correlações entre treino semanais (dias) e consumo alimentar.

Variáveis	r ou correlação	R ou Quadrado	Valor de t	Valor do p
Treinos Semanais (Dias) X Quant (G)	0,011285585	0,000127364	0,050473884	0,519889114
Treinos Semanais (Dias) X Kcal	0,5853926	0,342684496	3,229053852	0,997988646
Treinos Semanais (Dias) X Ptn (G)	0,372913545	0,139064512	1,7973715	0,956663355
Treinos Semanais (Dias) X Cho (G)	0,313110679	0,098038297	1,474411904	0,922397366
Treinos Semanais (Dias) X Lip (G)	0,738099421	0,544790755	4,892426672	0,999961349
Treinos Semanais (Dias) X Fibra (G)	0,225758702	0,050966991	1,036379558	0,84409378
Treinos Semanais (Dias) X Sódio (Mg)	0,397086951	0,157678046	1,934913492	0,966707662
Treinos Semanais (Dias) X Vitam A (Mcg)	0,203947959	0,04159477	0,931664986	0,818951092
Treinos Semanais (Dias) X Vitam D (Mcg)	-0,044413307	0,001972542	-0,198818533	0,422158497
Treinos Semanais (Dias) X Vitam B1 (Mg)	0,204659152	0,041885368	0,93505559	0,819805846

Treinos Semanais (Dias) X Vitam B3 (Mg)	0,238037728	0,05666196	1,096041806	0,857264339
Treinos Semanais (Dias) X Vitam B9 (Mcg)	0,436489798	0,190523343	2,169636259	0,979172007
Treinos Semanais (Dias) X Ferro (Mg)	0,486850393	0,237023305	2,492613177	0,989443828
Treinos Semanais (Dias) X Potássio (Mg)	0,428903306	0,183958046	2,123333191	0,977112066
Treinos Semanais (Dias) X Magnésio (Mg)	0,332339081	0,110449264	1,575836118	0,934995218
Treinos Semanais (Dias) X Açúcar Total (G)	0,078811151	0,006211197	0,353553888	0,63640103
Treinos Semanais (Dias) X Colesterol (Mg)	0,741852462	0,550345075	4,94758043	0,999966079
Treinos Semanais (Dias) X Poli-Insaturados (G)	0,702969968	0,494166775	4,42026283	0,999881067
Treinos Semanais (Dias) X Cálcio (Mg)	0,555489159	0,308568205	2,98755502	0,996490738
Treinos Semanais (Dias) X Selênio (Mcg)	0,160792328	0,025854173	0,728565051	0,762842594
Treinos Semanais (Dias) X Vitam C (Mg)	-0,109727659	0,012040159	-0,49369811	0,31332169
Treinos Semanais (Dias) X Vitam E (Mg)	0,656287456	0,430713225	3,889945832	0,999577522
Treinos Semanais (Dias) X Vitam B2 (Mg)	0,58869366	0,346560226	3,256878623	0,998114738
Treinos Semanais (Dias) X Vitam B6 (Mg)	0,365643681	0,133695302	1,756862349	0,953243044
Treinos Semanais (Dias) X Vitam B12 (Mcg)	0,160361403	0,02571578	0,726560882	0,762241768
Treinos Semanais (Dias) X Fosforo (P) (Mg)	0,411076225	0,168983662	2,016659498	0,971650845

Treinos Semanais (Dias) X Zinco (Mg)	0,448194933	0,200878698	2,242206395	0,982063741
Treinos Semanais (Dias) X Manganês (Mg)	0,0475958	0,00226536	0,213096393	0,583346554
Treinos Semanais (Dias) X Gorduras Trans (G)	0,27296108	0,074507751	1,268905657	0,890820191
Treinos Semanais (Dias) X Gorduras Saturadas (G)	0,601127405	0,361354157	3,363965092	0,998532003
Treinos Semanais (Dias) X Monoinsaturadas G	0,749851842	0,562277784	5,068636723	0,999974511

Quadro 6 - Correlações entre treino em horas e consumo alimentar.

Variáveis	r ou correlação	R ou Quadrado	Valor de t	Valor do p
Duração Do Treino (Horas) X Quant (G)	-0,108765154	0,011829859	-0,489315432	0,314845176
Duração Do Treino (Horas) X Kcal	0,07180987	0,005156657	0,321974732	0,624672506
Duração Do Treino (Horas) X Ptn (G)	-0,112374985	0,012628137	-0,505759757	0,309146546
Duração Do Treino (Horas) X Cho (G)	-0,005001222	2,50122E-05	-0,022366425	0,491183413
Duração Do Treino (Horas) X Lip (G)	0,278149424	0,077367102	1,295026618	0,895315776
Duração Do Treino (Horas) X Fibra (G)	0,097761885	0,009557386	0,439308805	0,667537462
Duração Do Treino (Horas) X Sódio (Mg)	0,293292528	0,086020507	1,371979968	0,907725212
Duração Do Treino (Horas) X Vitam A (Mcg)	-0,082202884	0,006757314	-0,368870876	0,357958413
Duração Do Treino (Horas) X Vitam D (Mcg)	-0,186931924	0,034943544	-0,85098541	0,202188442

Duração Do Treino (Horas) X Vitam B1 (Mg)	0,183629201	0,033719683	0,835420591	0,793557327
Duração Do Treino (Horas) X Vitam B3 (Mg)	0,007841202	6,14845E-05	0,035068	0,513821641
Duração Do Treino (Horas) X Vitam B9 (Mcg)	0,146245694	0,021387803	0,661138996	0,742144088
Duração Do Treino (Horas) X Ferro (Mg)	0,176839253	0,031272122	0,803512748	0,784659942
Duração Do Treino (Horas) X Potássio (Mg)	-0,088322454	0,007800856	-0,396539723	0,347853841
Duração Do Treino (Horas) X Magnésio (Mg)	-0,183235809	0,033575362	-0,833568609	0,206952626
Duração Do Treino (Horas) X Açúcar Total (G)	0,300339463	0,090203793	1,40817081	0,913143353
Duração Do Treino (Horas) X Colesterol (Mg)	0,229753329	0,052786592	1,05573007	0,848456729
Duração Do Treino (Horas) X Poli-Insaturados (G)	0,316672777	0,100281648	1,493043422	0,924850629
Duração Do Treino (Horas) X Cálcio (Mg)	0,146418976	0,021438517	0,661939511	0,742395611
Duração Do Treino (Horas) X Selênio (Mcg)	-0,160520019	0,025766677	-0,727298531	0,23753699
Duração Do Treino (Horas) X Vitam C (Mg)	0,139860338	0,019560914	0,63168311	0,732794691
Duração Do Treino (Horas) X Vitam E (Mg)	0,31192185	0,09729524	1,468209159	0,921566303
Duração Do Treino (Horas) X Vitam B2 (Mg)	0,222680586	0,049586643	1,02150639	0,840680484
Duração Do Treino (Horas) X Vitam B6 (Mg)	-0,004396561	1,93298E-05	-0,019662211	0,49224923
Duração Do Treino (Horas) X Vitam B12 (Mcg)	-0,266760302	0,071161059	-1,237844212	0,114717634

Duração Do Treino (Horas) X Fosforo (P) (Mg)	-0,073770365	0,005442067	-0,330812482	0,372032091
Duração Do Treino (Horas) X Zinco (Mg)	0,079977433	0,00639639	0,35881937	0,638343728
Duração Do Treino (Horas) X Manganês (Mg)	0,087623284	0,00767784	0,39337629	0,650996563
Duração Do Treino (Horas) X Gorduras Trans (G)	0,391658858	0,153396661	1,903631853	0,964623222
Duração Do Treino (Horas) X Gorduras Saturadas (G)	0,13104551	0,017172926	0,591151216	0,719635562
Duração Do Treino (Horas) X Monoinsaturadas (G)	0,303281136	0,091979447	1,423352787	0,915339041

Quadro 7 - Correlações entre estrato socioeconômico e consumo alimentar.

Variáveis	r ou correlação	R ou Quadrado	Valor de t	Valor do p
Classe Socioeconômica X Quant (G)	0,056191182	0,003157449	0,251692274	0,598137167
Classe Socioeconômica X Kcal	-0,09014418	0,008125973	-0,404785019	0,344864556
Classe Socioeconômica X Ptn (G)	-0,059062538	0,003488383	-0,264597612	0,396949538
Classe Socioeconômica X Cho (G)	0,098147407	0,009632913	0,441058024	0,66816078
Classe Socioeconômica X Lip (G)	-0,29789904	0,088743838	-1,395609325	0,088707643
Classe Socioeconômica X Fibra (G)	-0,147686645	0,021811345	-0,667797688	0,255767906
Classe Socioeconômica X Sódio (Mg)	-0,106285119	0,011296526	-0,478029204	0,318783986
Classe Socioeconômica X Vitam A (Mcg)	0,343195712	0,117783297	1,634064567	0,941425619

Classe Socioeconômica X Vitam D (Mcg)	0,131242382	0,017224563	0,592054869	0,719932578
Classe Socioeconômica X Vitam B1 (Mg)	-0,064052925	0,004102777	-0,287042832	0,38844635
Classe Socioeconômica X Vitam B3 (Mg)	0,010766779	0,000115924	0,048153289	0,518975447
Classe Socioeconômica X Vitam B9 (Mcg)	-0,199642461	0,039857112	-0,911171186	0,186273187
Classe Socioeconômica X Ferro (Mg)	-0,194198335	0,037712993	-0,885336132	0,193000439
Classe Socioeconômica X Potássio (Mg)	-0,138358032	0,019142945	-0,624764745	0,269427578
Classe Socioeconômica X Magnésio (Mg)	-0,107597647	0,011577254	-0,484001164	0,316697041
Classe Socioeconômica X Açúcar Total (G)	0,076357162	0,005830416	0,34247947	0,632302882
Classe Socioeconômica X Colesterol (Mg)	-0,274326358	0,075254951	-1,275767482	0,107984664
Classe Socioeconômica X Poli-Insaturados (G)	-0,241101708	0,058130033	-1,111014711	0,139560577
Classe Socioeconômica X Cálcio (Mg)	0,072580629	0,005267948	0,325448795	0,625969089
Classe Socioeconômica X Selênio (Mcg)	-0,047582183	0,002264064	-0,213035291	0,416676969
Classe Socioeconômica X Vitam C (Mg)	-0,043802145	0,001918628	-0,196077338	0,423217315
Classe Socioeconômica X Vitam E (Mg)	-0,195051877	0,038045235	-0,889380918	0,191936813
Classe Socioeconômica X Vitam B2 (Mg)	-0,034358364	0,001180497	-0,153746052	0,439638929
Classe Socioeconômica X Vitam B6 (Mg)	-0,110765545	0,012269006	-0,498425606	0,311682163

Classe Socioeconômica X Vitam B12 (Mcg)	0,370038195	0,136928266	1,781304252	0,955333531
Classe Socioeconômica X Fosforo (P) (Mg)	-0,015100249	0,000228018	-0,067538065	0,473396137
Classe Socioeconômica X Zinco (Mg)	-0,084348683	0,0071147	-0,378567881	0,354404467
Classe Socioeconômica X Manganês (Mg)	0,021387203	0,000457412	0,095668363	0,537654484
Classe Socioeconômica X Gorduras Trans (G)	-0,056775552	0,003223463	-0,254318212	0,400861712
Classe Socioeconômica X Gorduras Saturadas (G)	-0,260259211	0,067734857	-1,205456057	0,120717635
Classe Socioeconômica X Monoinsaturadas (G)	-0,218589889	0,04778154	-1,001790179	0,163924661

Quadro 8 - Correlações entre escala de silhuetas e consumo alimentar.

Variáveis	r ou correlação	R ou Quadrado	Valor de t	Valor do p
Classificação Silhueta X Quant (G)	-0,213996316	0,045794423	-0,979716267	0,16918948
Classificação Silhueta X Kcal	-0,329388968	0,108497092	-1,560136741	0,066835931
Classificação Silhueta X Ptn (G)	-0,002291708	5,25193E-06	-0,010248859	0,495959739
Classificação Silhueta X Cho (G)	-0,321290387	0,103227513	-1,517300466	0,072050808
Classificação Silhueta X Lip (G)	-0,369287024	0,136372906	-1,777116569	0,045018805
Classificação Silhueta X Fibra (G)	-0,428224969	0,183376624	-2,119220181	0,023079539
Classificação Silhueta X Sódio (Mg)	-0,07402953	0,005480371	-0,33198106	0,371597099
Classificação Silhueta X Vitam A (Mcg)	0,01648684	0,000271816	0,073741411	0,529042977

Classificação Silhueta X Vitam D (Mcg)	-0,258868878	0,067013096	-1,198552511	0,122026668
Classificação Silhueta X Vitam B1 (Mg)	-0,09587791	0,009192574	-0,430763533	0,335514689
Classificação Silhueta X Vitam B3 (Mg)	0,121851309	0,014847741	0,549026765	0,705611056
Classificação Silhueta X Vitam B9 (Mcg)	-0,358619947	0,128608266	-1,718077388	0,050246777
Classificação Silhueta X Ferro (Mg)	-0,175874362	0,030931791	-0,798988188	0,216620791
Classificação Silhueta X Potássio (Mg)	-0,325729444	0,106099671	-1,540733294	0,069158038
Classificação Silhueta X Magnésio (Mg)	-0,211423129	0,04469974	-0,967380985	0,172181766
Classificação Silhueta X Açúcar Total (G)	-0,363370357	0,132038016	-1,744271729	0,047866296
Classificação Silhueta X Colesterol (Mg)	-0,222384665	0,049454939	-1,02007823	0,159650012
Classificação Silhueta X Poli-Insaturados (G)	-0,381608061	0,145624713	-1,846325209	0,039494265
Classificação Silhueta X Cálcio (Mg)	-0,461508257	0,212989871	-2,326506723	0,015040625
Classificação Silhueta X Selênio (Mcg)	-0,031262899	0,000977369	-0,139880311	0,445043742
Classificação Silhueta X Vitam C (Mg)	-0,379246168	0,143827656	-1,832971032	0,040511834
Classificação Silhueta X Vitam E (Mg)	-0,400227979	0,160182435	-1,953124675	0,032129433
Classificação Silhueta X Vitam B2 (Mg)	-0,262011533	0,068650043	-1,214168487	0,119080775
Classificação Silhueta X Vitam B6 (Mg)	0,054011473	0,002917239	0,241899746	0,594397791

Classificação Silhueta X Vitam B12(Mcg)	-0,005592289	3,12737E-05	-0,025009866	0,490141615
Classificação Silhueta X Fosforo (P) (Mg)	-0,210940836	0,044496036	-0,965071332	0,172746044
Classificação Silhueta X Zinco (Mg)	0,030678756	0,000941186	0,137264179	0,553935236
Classificação Silhueta X Manganês (Mg)	-0,148835894	0,022152123	-0,673111528	0,254108428
Classificação Silhueta X Gorduras Trans (G)	-0,217917886	0,047488205	-0,998556618	0,164688691
Classificação Silhueta X Gorduras Saturadas (G)	-0,364785016	0,133068108	-1,752102459	0,047173716
Classificação Silhueta X Monoinsaturadas (G)	-0,34450645	0,118684694	-1,641144038	0,057830326

Quadro 9 - Correlações entre BSQ e consumo alimentar.

Variáveis	r ou correlação	R ou Quadrado	Valor de t	Valor do p
Classificação BSQ X Quant (G)	-0,211537661	0,044748182	-0,967929573	0,172047924
Classificação BSQ X Kcal	-0,051635472	0,002666222	-0,231229311	0,409687359
Classificação BSQ X Ptn (G)	0,07627338	0,005817628	0,342101485	0,632162718
Classificação BSQ X Cho (G)	-0,238532971	0,056897978	-1,098459573	0,142219442
Classificação BSQ X Lip (G)	0,113900174	0,01297325	0,512713702	0,69324865
Classificação BSQ X Fibra (G)	-0,33096902	0,109540492	-1,568538759	0,065850676
Classificação BSQ X Sódio (Mg)	-0,144667746	0,020928757	-0,653852163	0,260151721
Classificação BSQ X	-0,051989988	0,002702959	-0,232821163	0,409077242

Vitam A (Mcg)				
Classificação BSQ X Vitam D (Mcg)	-0,125352843	0,015713335	-0,565051959	0,289012803
Classificação BSQ X Vitam B1 (Mg)	-0,226744112	0,051412892	-1,04114785	0,154822949
Classificação BSQ X Vitam B3 (Mg)	0,05718754	0,003270415	0,256169687	0,599843731
Classificação BSQ X Vitam B9 (Mcg)	-0,220998055	0,04884014	-1,013390181	0,161204121
Classificação BSQ X Ferro (Mg)	0,00673118	4,53088E-05	0,030103434	0,511865586
Classificação BSQ X Potássio (Mg)	-0,0492394	0,002424519	-0,220472724	0,413816166
Classificação BSQ X Magnésio (Mg)	-0,169995685	0,028898533	-0,771472748	0,224510623
Classificação BSQ X Açúcar Total (G)	-0,283731178	0,080503381	-1,323265502	0,099987318
Classificação BSQ X Colesterol (Mg)	0,125952679	0,015864077	0,567799316	0,711903886
Classificação BSQ X Poli-Insaturados (G)	-0,003108151	9,6606E-06	-0,013900141	0,494520431
Classificação BSQ, X Cálcio (Mg)	-0,261654279	0,068462962	-1,212391199	0,119413315
Classificação BSQ X Selênio (Mcg)	-0,124359214	0,015465214	-0,560502343	0,290534068
Classificação BSQ X Vitam C (Mg)	-0,061771272	0,00381569	-0,276778081	0,392328241
Classificação BSQ X Vitam E (Mg)	-0,116987045	0,013685969	-0,526799268	0,301926871
Classificação BSQ X Vitam B2 (Mg)	-0,094839511	0,008994533	-0,426055602	0,337201247
Classificação BSQ X	0,053040482	0,002813293	0,237538614	0,592729446

Vitam B6 (Mg)				
Classificação BSQ X Vitam B12 (Mcg)	0,003640853	1,32558E-05	0,016282496	0,506418636
Classificação BSQ X Fosforo (P) (Mg)	-0,113458925	0,012872928	-0,510701498	0,307443525
Classificação BSQ X Zinco (Mg)	0,277789796	0,077167171	1,293212128	0,895008207
Classificação BSQ X Manganês (Mg)	-0,20270955	0,041091162	-0,92576455	0,182542863
Classificação BSQ X Gorduras Trans (G)	-0,067292435	0,004528272	-0,301624614	0,38295244
Classificação BSQ X Gorduras Saturadas (G)	0,134400651	0,018063535	0,606561268	0,724678092
Classificação BSQ X Monoinsaturadas (G)	0,124295892	0,015449469	0,560212465	0,709368869

Quantos as significâncias das variáveis, algumas das variáveis apresentaram-se de forma significativa em Classificação Silhueta X Lip (G); Classificação Silhueta X Fibra (G); Classificação Silhueta X Açúcar Total; Classificação Silhueta X Poli-Insaturados (G); Classificação Silhueta X Cálcio (Mg); Classificação Silhueta X Vitam C (Mg); Classificação Silhueta X Vitam E (Mg); Classificação Silhueta X Gorduras Saturadas (G).

Quanto à classificação da correlação entre as variáveis, Treinos Semanais (Dias) X Vitam B9 (Mcg); Treinos Semanais (Dias) X Ferro Mg; Treinos Semanais (Dias) X Potássio (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Cálcio (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Vitam E (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Vitam B2 (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Fósforo (P) (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Zinco (Mg); Treinos Semanais

(Dias) X Gorduras Saturadas (G); Classificação Silhueta X Fibra (G); Classificação Silhueta X Cálcio (Mg); Classificação Silhueta X Vitam E (Mg), apresentaram correlação moderada, indicando assim aproximação da linearidade entre algumas das variáveis.

Diante da classificação das correlações entre as variáveis, pôde-se observar correlação fraca entre Anos De Prática Esportiva X Quant (G); Anos De Prática Esportiva X Kcal; Anos De Prática Esportiva X Ptn (G); Anos De Prática Esportiva X Cho (G); Anos De Prática Esportiva X Lip (G); Anos De Prática Esportiva X Fibra (G); Anos De Prática Esportiva X Sódio (Mg); Anos De Prática Esportiva X Vitam A (Mcg); Anos De Prática Esportiva X Vitam D (Mcg); Anos De Prática Esportiva X Vitam B1 (Mg); Anos De Prática Esportiva X Vitam B3 (Mg); Anos De Prática Esportiva X Vitam B9 (Mcg); Anos De Prática Esportiva X Ferro (Mg); Anos De Prática Esportiva X Potássio (Mg); Anos De Prática Esportiva X Magnésio (Mg); Anos De Prática Esportiva X Açúcar Total (G); Anos De Prática Esportiva X Colesterol (Mg); Anos De Prática Esportiva X Poli-Insaturados (G); Anos De Prática Esportiva X Cálcio (Mg); Anos De Prática Esportiva X Selênio (Mcg); Anos De Prática Esportiva X Vitam C (Mg); Anos De Prática Esportiva X Vitam E (Mg); Anos De Prática Esportiva X Vitam B2 (Mg); Anos De Prática Esportiva X Vitam B6 (Mg); Anos De Prática Esportiva X Vitam B12 (Mcg); Anos De Prática Esportiva X Fosforo (P) (Mg); Anos De Prática Esportiva X Zinco (Mg); Anos De Prática Esportiva X Manganês (Mg); Anos De Prática Esportiva X Gorduras Trans (G); Anos De Prática Esportiva X Gorduras Saturadas (G); Anos De Prática Esportiva X Monoinsaturadas (G); Treinos Semanais (Dias) X Quant (G); Treinos Semanais (Dias) X Kcal; Treinos Semanais (Dias) X Ptn (G); Treinos Semanais (Dias) X Cho (G); Treinos Semanais (Dias) X Fibra (G); Treinos Semanais (Dias) X Sódio Mg; Treinos Semanais (Dias)

X Vitam A (Mcg); Treinos Semanais (Dias) X Vitam D (Mcg); Treinos Semanais (Dias) X Vitam B1 (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Vitam B3 (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Magnésio (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Açúcar Total (G); Treinos Semanais (Dias) X Selênio (Mcg); Treinos Semanais (Dias) X Vitam C (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Vitam B6 (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Vitam B12 (Mcg); Treinos Semanais (Dias) X Manganês (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Gorduras Trans (G); Duração Do Treino (Horas) X Quant (G); Duração Do Treino (Horas) X Kcal; Duração Do Treino (Horas) X Ptn (G); Duração Do Treino (Horas) X Cho (G); Duração Do Treino (Horas) X Lip (G); Duração Do Treino (Horas) X Fibra (G); Duração Do Treino (Horas) X Sódio (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Vitam A (Mcg); Duração Do Treino (Horas) X Vitam D (Mcg); Duração Do Treino (Horas) X Vitam B1 (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Vitam B3 (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Vitam B9 (Mcg); Duração Do Treino (Horas) X Ferro (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Potássio (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Magnésio (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Açúcar Total; Duração Do Treino (Horas) X Colesterol (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Poli-Insaturados (G); Duração Do Treino (Horas) X Cálcio (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Selênio (Mcg); Duração Do Treino (Horas) X Vitam C (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Vitam E (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Vitam B2 (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Vitam B6 (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Vitam B12 (Mcg); Duração Do Treino (Horas) X Fosforo (P) (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Zinco (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Manganês (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Gorduras Trans (G); Duração Do Treino (Horas) X Gorduras Saturadas (G); Duração Do Treino (Horas) X Monoinsaturadas (G); Classe Socioeconômica X Quant (G); Classe Socioeconômica X Kcal; Classe Socioeconômica X Ptn (G); Classe

Socioeconômica X Cho (G); Classe Socioeconômica X Lip (G); Classe Socioeconômica X Fibra (G); Classe Socioeconômica X Sódio (Mg); Classe Socioeconômica X Vitam A (Mcg); Classe Socioeconômica X Vitam D (Mcg); Classe Socioeconômica X Vitam B1 (Mg); Classe Socioeconômica X Vitam B3 (Mg); Classe Socioeconômica X Vitam B9 (Mcg); Classe Socioeconômica X Ferro (Mg); Classe Socioeconômica X Potássio (Mg); Classe Socioeconômica X Magnésio (Mg); Classe Socioeconômica X Açúcar Total (G); Classe Socioeconômica X Colesterol (Mg); Classe Socioeconômica X Poli-Insaturados (G); Classe Socioeconômica X Cálcio Mg; Classe Socioeconômica X Selênio (Mcg); Classe Socioeconômica X Vitam C (Mg); Classe Socioeconômica X Vitam E (Mg); Classe Socioeconômica X Vitam B2 (Mg); Classe Socioeconômica X Vitam B6 (Mg); Classe Socioeconômica X Vitam B12 (Mcg); Classe Socioeconômica X Fosforo (P) (Mg); Classe Socioeconômica X Zinco (Mg); Classe Socioeconômica X Manganês (Mg); Classe Socioeconômica X Gorduras Trans G; Classe Socioeconômica X Gorduras Saturadas G; Classe Socioeconômica X Monoinsaturadas G; Classificação Silhueta X Quant (G); Classificação Silhueta X Kcal; Classificação Silhueta X Ptn G; Classificação Silhueta X Cho (G); Classificação Silhueta X Lip G; Classificação Silhueta X Sódio (Mg); Classificação Silhueta X Vitam A (Mcg); Classificação Silhueta X Vitam D (Mcg); Classificação Silhueta X Vitam B1 (Mg); Classificação Silhueta X Vitam B3 (Mg); Classificação Silhueta X Vitam B9 (Mcg); Classificação Silhueta X Ferro (Mg); Classificação Silhueta X Potássio (Mg); Classificação Silhueta X Magnésio (Mg); Classificação Silhueta X Açúcar Total (G); Classificação Silhueta X Colesterol (Mg) Classificação Silhueta X Selênio (Mcg); Classificação Silhueta X Vitam C (Mg); Classificação Silhueta X Poli-Insaturados (G); Classificação Silhueta X Vitam B2 (Mg); Classificação Silhueta X Vitam B6

(Mg); Classificação Silhueta X Vitam B12 (Mcg); Classificação Silhueta X Fósforo (P) (Mg); Classificação Silhueta X Zinco (Mg); Classificação Silhueta X Manganês (Mg); Classificação Silhueta X Gorduras Trans (G); Classificação Silhueta X Gorduras Saturadas (G); Classificação Silhueta X Monoinsaturadas (G); Classificação BSQ X Quant (G); Classificação BSQ X Kcal; Classificação BSQ X Ptn (G); Classificação BSQ X Cho (G); Classificação BSQ X Lip (G); Classificação BSQ X Fibra (G); Classificação BSQ X Sódio (Mg); Classificação BSQ X Vitam A (Mcg); Classificação BSQ X Vitam D (Mcg); Classificação BSQ X Vitam B1 (Mg); Classificação BSQ X Vitam B3 (Mg); Classificação BSQ X Vitam B9 (Mcg); Classificação BSQ X Ferro (Mg); Classificação BSQ X Potássio (Mg); Classificação BSQ X Magnésio (Mg); Classificação BSQ X Açúcar Total (G); Classificação BSQ X Colesterol (Mg); Classificação BSQ X Poli-Insaturados (G); Classificação BSQ, X Cálcio (Mg); Classificação BSQ X Selênio (Mcg); Classificação BSQ X Vitam C (Mg); Classificação BSQ X Vitam E (Mg); Classificação BSQ X Vitam B2 (Mg); Classificação BSQ X Vitam B6 (Mg); Classificação BSQ X Vitam B12 (Mcg); Classificação BSQ X Fósforo (P) (Mg); Classificação BSQ X Zinco (Mg); Classificação BSQ X Manganês (Mg); Classificação BSQ X Gorduras Trans (G); Classificação BSQ X Gorduras Saturadas (G); Classificação BSQ X Monoinsaturadas (G), dessa forma, indicam coeficientes de correlação mais próximos de 0.

Quanto à classificação da correlação entre as variáveis, Treinos Semanais (Dias) X Lip (G); Treinos Semanais (Dias) X Colesterol (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Poli-Insaturados (G); Treinos Semanais (Dias) X Monoinsaturadas G, apresentaram correlação forte, ou seja, as variáveis possuem maiores valores absolutos de coeficientes.

Quanto a classificação das correlações negativas e positivas, foi encontrada correlação negativa entre Anos De Prática Esportiva X Cho (G); Anos De Prática Esportiva X Fibra (G); Anos De Prática Esportiva X Açúcar Total (G); Treinos Semanais (Dias) X Vitam D (Mcg); Treinos Semanais (Dias) X Vitam C (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Quant (G); Duração Do Treino (Horas) X Ptn (G); Duração Do Treino (Horas) X Cho (G); Duração Do Treino (Horas) X Vitam A (Mcg); Duração Do Treino (Horas) X Vitam D (Mcg); Duração Do Treino (Horas) X Potássio (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Magnésio (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Selênio (Mcg); Duração Do Treino (Horas) X Vitam B6 (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Vitam B12 (Mcg); Duração Do Treino (Horas) X Fosforo (P) (Mg); Classe Socioeconômica X Kcal; Classe Socioeconômica X Ptn (G); Classe Socioeconômica X Lip (G); Classe Socioeconômica X Fibra (G); Classe Socioeconômica X Sódio (Mg); Classe Socioeconômica X Vitam B1 (Mg); Classe Socioeconômica X Vitam B9 (Mcg); Classe Socioeconômica X Ferro (Mg); Classe Socioeconômica X Potássio (Mg); Classe Socioeconômica X Magnésio (Mg); Classe Socioeconômica X Colesterol (Mg); Classe Socioeconômica X Poli-Insaturados (G); Classe Socioeconômica X Selênio (Mcg); Classe Socioeconômica X Vitam C (Mg); Classe Socioeconômica X Vitam E (Mg); Classe Socioeconômica X Vitam B2 (Mg); Classe Socioeconômica X Vitam B6 (Mg); Classe Socioeconômica X Fosforo (P) (Mg); Classe Socioeconômica X Zinco (Mg); Classe Socioeconômica X Gorduras Trans (G); Classe Socioeconômica X Gorduras Saturadas (G); Classe Socioeconômica X Monoinsaturadas (G); Classificação Silhueta X Quant (G); Classificação Silhueta X Kcal; Classificação Silhueta X Ptn (G); Classificação Silhueta X Cho (G); Classificação Silhueta X Lip (G); Classificação Silhueta X Fibra (G); Classificação Silhueta X Sódio (Mg);

Classificação Silhueta X Vitam D (Mcg); Classificação Silhueta X Vitam B1 (Mg);
Classificação Silhueta X Vitam B9 (Mcg); Classificação Silhueta X Ferro (Mg);
Classificação Silhueta X Potássio (Mg); Classificação Silhueta X Magnésio (Mg);
Classificação Silhueta X Açúcar Total (G); Classificação Silhueta X Colesterol (Mg);
Classificação Silhueta X Poli-Insaturados (G); Classificação Silhueta X Cálcio (Mg);
Classificação Silhueta X Selênio (Mcg); Classificação Silhueta X Vitam C (Mg);
Classificação Silhueta X Vitam E (Mg); Classificação Silhueta X Vitam B2 (Mg);
Classificação Silhueta X Vitam B12(Mcg); Classificação Silhueta X Fosforo (P)
(Mg); Classificação Silhueta X Manganês (Mg); Classificação Silhueta X Gorduras
Trans (G); Classificação Silhueta X Gorduras Saturadas (G); Classificação Silhueta
X Monoinsaturadas (G); Classificação BSQ X Quant (G); Classificação BSQ X Kcal;
Classificação BSQ X Cho (G); Classificação BSQ X Fibra (G); Classificação BSQ X
Sódio (Mg); Classificação BSQ X Vitam A (Mcg); Classificação BSQ X Vitam D
(Mcg); Classificação BSQ X Vitam B1 (Mg); Classificação BSQ X Vitam B9 (Mcg);
Classificação BSQ X Potássio (Mg); Classificação BSQ X Magnésio (Mg);
Classificação BSQ X Açúcar Total (G); Classificação BSQ X Poli-Insaturados (G);
Classificação BSQ, X Cálcio (Mg); Classificação BSQ X Selênio (Mcg);
Classificação BSQ X Vitam C (Mg); Classificação BSQ X Vitam E (Mg);
Classificação BSQ X Vitam B2 (Mg); Classificação BSQ X Fosforo (P) (Mg);
Classificação BSQ X Manganês (Mg); Classificação BSQ X Gorduras Trans (G),
dessa forma, considera-se que as variáveis são inversamente relacionadas.

Já para as correlações positivas, foram observadas entre Anos De Prática
Esportiva X Quant (G); Anos De Prática Esportiva X Kcal; Anos De Prática Esportiva
X Ptn (G); Anos De Prática Esportiva X Lip (G); Anos De Prática Esportiva X Sódio
(Mg); Anos De Prática Esportiva X Vitam A (Mcg); Anos De Prática Esportiva X

Vitam D (Mcg); Anos De Prática Esportiva X Vitam B1 (Mg); Anos De Prática Esportiva X Vitam B3 (Mg); Anos De Prática Esportiva X Vitam B9 (Mcg); Anos De Prática Esportiva X Ferro (Mg); Anos De Prática Esportiva X Potássio (Mg); Anos De Prática Esportiva X Magnésio (Mg); Anos De Prática Esportiva X Colesterol (Mg); Anos De Prática Esportiva X Poli-Insaturados (G); Anos De Prática Esportiva X Cálcio (Mg); Anos De Prática Esportiva X Selênio (Mcg); Anos De Prática Esportiva X Vitam C (Mg); Anos De Prática Esportiva X Vitam E (Mg); Anos De Prática Esportiva X Vitam B2 (Mg); Anos De Prática Esportiva X Vitam B6 (Mg); Anos De Prática Esportiva X Vitam B12 (Mcg); Anos De Prática Esportiva X Fosforo (P) (Mg); Anos De Prática Esportiva X Zinco (Mg); Anos De Prática Esportiva X Manganês (Mg); Anos De Prática Esportiva X Gorduras Trans (G); Anos De Prática Esportiva X Gorduras Saturadas (G); Anos De Prática Esportiva X Monoinsaturadas (G); Treinos Semanais (Dias) X Quant (G); Treinos Semanais (Dias) X Kcal; Treinos Semanais (Dias) X Ptn (G); Treinos Semanais (Dias) X Cho (G); Treinos Semanais (Dias) X Lip (G); Treinos Semanais (Dias) X Fibra (G); Treinos Semanais (Dias) X Sódio (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Vitam A (Mcg); Treinos Semanais (Dias) X Vitam B1 (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Vitam B3 (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Vitam B9 (Mcg); Treinos Semanais (Dias) X Ferro (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Potássio (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Magnésio (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Açúcar Total (G); Treinos Semanais (Dias) X Colesterol (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Poli-Insaturados (G); Treinos Semanais (Dias) X Cálcio (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Selênio (Mcg); Treinos Semanais (Dias) X Vitam E (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Vitam B2 (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Vitam B6 (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Vitam B12 (Mcg); Treinos Semanais (Dias) X Fosforo (P) (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Zinco (Mg); Treinos Semanais (Dias)

X Manganês (Mg); Treinos Semanais (Dias) X Gorduras Trans (G); Treinos Semanais (Dias) X Gorduras Saturadas (G); Treinos Semanais (Dias) X Monoinsaturadas G; Duração Do Treino (Horas) X Kcal; Duração Do Treino (Horas) X Lip (G); Duração Do Treino (Horas) X Fibra (G); Duração Do Treino (Horas) X Sódio (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Vitam B1 (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Vitam B3 (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Vitam B9 (Mcg); Duração Do Treino (Horas) X Ferro (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Açúcar Total (G); Duração Do Treino (Horas) X Colesterol (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Poli-Insaturados (G); Duração Do Treino (Horas) X Cálcio (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Vitam C (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Vitam E (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Vitam B2 (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Zinco (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Manganês (Mg); Duração Do Treino (Horas) X Gorduras Trans (G); Duração Do Treino (Horas) X Gorduras Saturadas (G); Duração Do Treino (Horas) X Monoinsaturadas (G); Classe Socioeconômica X Quant (G); Classe Socioeconômica X Cho (G); Classe Socioeconômica X Vitam A (Mcg); Classe Socioeconômica X Vitam D (Mcg); Classe Socioeconômica X Vitam B3 (Mg); Classe Socioeconômica X Açúcar Total (G); Classe Socioeconômica X Cálcio (Mg); Classe Socioeconômica X Vitam B12 (Mcg); Classe Socioeconômica X Manganês (Mg); Classificação Silhueta X Vitam A (Mcg); Classificação Silhueta X Vitam B3 (Mg); Classificação Silhueta X Vitam B6 (Mg); Classificação Silhueta X Zinco (Mg); Classificação BSQ X Ptn (G); Classificação BSQ X Lip (G); Classificação BSQ X Vitam B3 (Mg); Classificação BSQ X Ferro (Mg); Classificação BSQ X Colesterol (Mg); Classificação BSQ X Vitam B6 (Mg); Classificação BSQ X Vitam B12 (Mcg); Classificação BSQ X Zinco (Mg); Classificação BSQ X Gorduras Saturadas (G); Classificação BSQ X Monoinsaturadas (G), dessa forma, as variáveis estudadas

estão diretamente correlacionadas. Além disso, devido à ausência de estudos a discussão destes resultados ficou prejudicada. Indicando assim um possível caráter inovador do presente estudo.

Sendo assim, diante dos resultados observados no presente estudo, pôde-se considerar algumas inadequações alimentares diante de alguns nutrientes consumidos pelas jogadoras de futsal durante os 4 dias que o consumo alimentar foi avaliado. Diante disso, visando a promoção da saúde e um bom desempenho esportivo, um profissional nutricionista especialista em Nutrição esportiva, deverá acompanhá-las para promover uma adequação alimentar.

Além disso, poucos estudos relacionados a jogadoras de futsal foram encontrados, onde foi ocorreu uma maior dificuldade quanto a busca de estudos relacionados ao consumo alimentar de jogadoras de futsal, dessa forma, poucos estudos avaliaram o consumo alimentar, e quando avaliaram, apresentaram somente a ingestão de macronutrientes. O presente estudo por sua vez, mostrou um diferencial diante do consumo alimentar, onde o consumo foi observado de uma forma mais ampla, avaliando os macros e micronutrientes em dias não consecutivos, incluindo o final de semana.

Diante da imagem corporal, poucos estudos avaliaram jogadoras de futsal feminino, demonstrando assim uma limitação, visto que o público feminino possivelmente tende a desenvolver cada vez mais tensões e distúrbios envolvendo a imagem corporal. Dessa forma, o presente estudo enfatiza a importância da elaboração de estudos sobre a imagem corporal de jogadoras femininas de futsal, visto que as ferramentas utilizadas são de fácil aplicabilidade e auxiliam a entender cada vez mais sobre esta temática.

Dessa forma, se faz necessária a realização de mais estudos com equipes femininas de futsal, visto que é uma modalidade que tende a se tornar cada vez mais praticada na atualidade. Além de suas particularidades físicas, metabólicas e sociais, onde elas ainda são pouco incluídas e estudadas.

Quanto a hipótese do presente estudo, pôde-se observar que as correlações atenderam a proposta indicada de forma parcial, onde poucas correlações fortes foram encontradas entre as variáveis. Encontrando assim uma maior quantidade de correlações moderadas e fracas.

Além disso, variáveis técnico-táticas, capacidades físicas e fisiológicas deixaram de ser medidas e avaliadas no presente estudo pela impossibilidade de contato físico ou execução de partidas da equipe de futsal feminino, devido à pandemia da COVID - 19, levando assim a adaptação do presente estudo para o ambiente virtual.

7 CONCLUSÃO

As jogadoras de futsal apresentaram frequência/volume de treinamento insuficiente a nível de alto rendimento. Já quanto ao nível de escolaridade, elas estão cursando ou possuem o ensino superior completo, além disso, apresentam-se acima da renda familiar maranhense, indicando assim uma média salarial superior.

E em sua maioria, as jogadoras de futsal foram classificadas como eutróficas, mas em contrapartida, mostraram-se insatisfeitas quanto a sua autopercepção da imagem corporal.

Quanto ao consumo alimentar, apresentaram baixo consumo de carboidratos, consumo moderado de proteínas e um elevado consumo de lipídios, bem como inadequações quanto ao consumo de micronutrientes.

REFERÊNCIAS

ABEP. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Dados com base no Levantamento Sócio Econômico - IBOPE. 2005/2008

Abrão, T.C.A.; Toriani, S.S.; Almeida, P.H.F. Perfil nutricional de adolescentes jogadores de Futsal de Joinville-SC. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo.Vol.11. Núm.66. p.676-681. 2017.

American Dietetic Association; Dietitians of Canada; American College of Sports Medicine. Position of American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and American College of Sports Medicine: nutrition and athletic performance. J Am Diet Assoc. Vol.100. Núm.12. p.1543-56. 2001.

Andreato, L.V.; Esteves, J.V.D.C.; Souza, E.A.; Branco, B.H.M.; Panissa, V.L.G.; Moraes, S.M.F. Anthropometric and motor characteristics of Brazilian Futsal athletes at state level. Medicina dello sport-rivista di fisiopatologia dello sport. Vol.66. p.211-221. 2013.

Batalha, T.B.; Gottardo, F.M.; Conde, S.R.; Alves, M.K. Estado nutricional e perfil alimentar de uma equipe escolar de Futsal feminino no município de Caxias do Sul-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo.Vol.13. Núm.79. p.378-383. 2019.

Balzano, O.N.; Leite, W.S.S.; Santos, R.R. Determinação da eficiência coletiva ofensiva no futsal de alto rendimento. Revista Brasileira de Futsal e Futebol. São Paulo. Vol. 6. Núm. 21. p.162-168. 2014.

Barbosa, A.K.S.; Caldas, E.S.; Silva, D.M.B.; Araújo, M.L.; Navarro, A.C. Avaliação de hábitos alimentares de uma equipe de futsal feminino. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo.Vol.13. Núm.79. p.283-288. 2019.

Barros Neto, T.L.; Tebexreni, A.S.; Tambeiro, V.L. Aplicações práticas da ergoespirometria no atleta. Rev Soc Cardiol Estado de São Paulo. Vol.11. p.695-705. 2001.

Bertol, L.P.; Langaro, M.V.; Baratto, I. Avaliação do consumo atual versus consumo recomendado em atletas de futsal: enfoque no índice glicêmico. Revista Brasileira de Futsal e Futebol. São Paulo. Vol.10. Núm.37. p.164-178. 2018.

Bonatto, G.F.C.; Correa, V.G.; Massing, E.; Mateus, T.L.; Koehnlein, E.A. Perfil antropométrico, consumo de macronutrientes e micronutrientes antioxidantes de atletas profissionais de futsal do oeste e sudoeste do Paraná. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol. 26. Núm.1. p.65-74. 2018.

Burton R. Potassium homeostasis. In: Clinical physiology of acid-base and electrolyte disorders. McGraw-Hill. ed.5. p.374-402.2001

Campana, A.O.; Padovani, C.R.; Iaria, C.T.; Freitas, C.B.D.; Paiva, S.A.R.; Hossne, W.S. Investigação científica na área médica. Manole. 2001.

Campo, D.J.R.; Sánchez, F.M.; García, P.E.; Arias, J.A.R.; Cerezal, A.B.; Suarez, V.J.C.; Díaz, J.F.J. Características da composição corporal em diferentes posições de jogo dos jogadores de quadra da equipe profissional: Basquete, Handebol e Futsal. *Int. J. Morphol.* Vol.32. Núm.4. p.1316-1324. 2014.

Canever, M.F.; Baratto, I. Avaliação da composição corporal de uma equipe profissional de Futsal da cidade de Pato Branco-PR. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* São Paulo.Vol.12. Núm.69. p.21-29. 2018.

Chong-Han, K. Dietary Lipophilic Antioxidants: Implications and Significance in the Aging Process. *Crit Rev Food Sci Nutr.* Vol.5. Núm.10. p.931-7. 2010.

Cooper, P.J.; Taylor, M.J.; Cooper, Z.; Fairbum, C.G. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *Int J Eat Disord.* Vol.6. p.485-94.1987.

Cordàs, T.A.; Castilho, S. Imagem corporal nos transtornos alimentares. Instrumento de avaliação: body shape questionnaire. *Revista Psiquiátrica Biológica.* Vol.2. Núm.1. 1994.

David, G B.; Picanço, L.M.; Reichert, F.F. Análise de fatores determinantes do gol no futsal feminino. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol.* São Paulo. Vol.6. Núm.19. p.18-26. 2014.

Nascimento, O.V.; Alencar, F.H. Perfil do estado nutricional do atleta adulto. *Fitness & Performance Journal.* Vol. 6. Núm. 4. p.241-6. 2007.

FAO/OMS. Human Vitamin and Mineral Requirements. In: Report 7th Joint FAO/OMS Expert Consultation. Bangkok, Thailand. 2001.

Ferreira, J.F.; Alves, B.P.; Silva, D.A.G. Análise do perfil antropométrico e de desempenho motor de atleta juatubenses de futsal sub 17. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol.* São Paulo.Vol.9. Núm.32. p.59-63. 2017.

Figueirado Filho, D.B.; Silva Junior, J.A. Desvendando os mistérios do Coeficiente de Correlação de Pearson. *Revista Política Hoje.* Vol. 18. Núm. 1. p.115-146. 2009.

Fonteles, A.I.; Medeiros, R.M.V.; Farias Júnior, L.F.; Farias, T.B.; Dantas, P.M.S.; Okano, A.H. Avaliação isocinética da musculatura extensora e flexora do joelho de atletas de futsal feminino. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol.* Vol.6. Núm.20. p.102-109. 2014.

Fortes, L.S.; Miranda, V.P.N.; Amaral, A.C.S.; Ferreira, M.E.C. Insatisfação corporal, grau de comprometimento psicológico com o exercício e variáveis antropométricas de atletas adolescentes. *Pensar a Prática.* Vol.15. Núm.2. p.272-550. 2012.

Gattiboni, B.D.; Sá, A.S.; Pozzobon, D.; Borges, L.L.; Denardini, V. W.; Bevilacqua, L.A.; Balsan, L.A.G.; Daronco, L.S.E. Vivências esportivas e percepção da imagem corporal dos adolescentes do ensino médio de escolas privadas. *Salusvita*. Vol.34. Núm.1. p.13-26. 2015.

Gomes, J.S.; Schmidt, M.; Biesek, S. Avaliação do perfil antropométrico e consumo alimentar adolescentes jogadores de futsal. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo.Vol.9. Núm.53. p.463-470. 2015.

Gomes, M.R.; Rogero, M.M.; Tirapegui, J. Nutrição e atividade esportiva. *Nutrição: fundamentos e aspectos atuais*. Atheneu. Vol.11. p.143-58. 2006.

Grund, S.M.; Ahrens, E.H. Workshop on the impact of dietary cholesterol on plasma lipoproteins and atherogenesis. *Arteriosclerose*. Vol.8. Núm.95. 1988.

Haddad, N. *Metodologia de estudos em ciências da saúde*. Roca. 2004.

Hargreaves, M. Carbohydrates and Exercise. *Food, Nutrition and Sports Performance: an International Scientific Consensus Conference*. p.19-33. 1992.

IBGE. Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua. 2016/2019.

Institute of Medicine. *Dietary reference intakes: applications in dietary planning*. National Academy. Washington. 2003.

Jackson, A.S.; Pollock, M.L. Generalized equations for predicting body density of men. *British Journal of Nutrition*. Vol. 40. p. 497-504. 1978.

Jackson, A.S.; Pollock, M.L.; Ward, A.N.N. Generalized equations for predicting body density of women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. Vol.12. Núm.3. p.175-182. 1980.

Katan, M.B. Effect of dietary trans fatty acids on high-density and low-density lipoprotein cholesterol levels in healthy subjects. *The New England Journal of Medicine*. Vol. 323. Núm.7. p.439-445. 1990.

Kravchychyn, A.C.P.; Silva, D.F.; Machado, F.A. Relação entre estado nutricional, adiposidade corporal, percepção de autoimagem corporal e risco para transtornos alimentares em atletas de modalidades coletivas do gênero feminino. *Rev Bras Educ Fís Esporte*. Vol. 27. Núm.3. p.459-66. 2013.

Lohman, T.G.; Roche, A.F.; Martorell, R. *Anthropometric standardization reference manual*. Human Kinetics: Champaign. 1988.

Marenucci, N.R.; Oliveira, D.V.; Freire, G.L.M.; Junior, J.R.A.N.; Bennemann, R.M.; Acencio, F.R. Ansiedade pré-competitiva, coesão de grupo e resiliência em atletas de futsal feminino. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. São Paulo.Vol.12. Núm.48. p.195-201. 2020.

Marlett, J. A.; McBurney, M. I.; Slavin, J. L. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: health implications of dietary fiber. *J Am Diet Assoc.* Vol.102. p.993-1000. 2002.

Marques, P.A.; Voser, R.C.; Tartaruga, L.A.P. Perfil antropométrico de atletas universitárias de futsal feminino conforme a função tática. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* São Paulo. Vol.10. Núm.56. p.216-221. 2016.

Marques, W.K.B.; Martins, K.K.S.; Alves, F.J.C.; Silva, A.V.S.; Martins, P.S.C.; Abreu, M.L.; Sá, R.T.; Navarro, A.C. O efeito das penalizações e a incidência de gols no futsal sub-15. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol.* São Paulo. Vol.9. Núm.33. p.120-124. 2017.

McMurray, R.G, Anderson, J.J.B. Introdução à nutrição no exercício e no esporte. *Nutrição no exercício e no esporte.* Vol.2170. p.1-14. 1996.

Nelson, D.L., Cox, M.M. *Princípios de Bioquímica de Lehninger.* Porto Alegre: Artmed. Vol.7. 2019.

Novaes, J.V. *Com que corpo eu vou.* Rio de Janeiro: PUC-Rio: Pallas. 2010.

Nutrition and Athletic Performance. American College of Sports Medicine. 2016.

Okuizumi, A.M.; Santos, L.L.D.; Rocha, S.A.; Conde, G.A. Avaliação nutricional de adolescentes praticantes de atletismo. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício.* São Paulo. Vol.12. Núm.80. p.1130-1137. 2018.

Oliveira, M.L.M.; Nunes, D.C.S.P. Biomarcadores celulares e moleculares envolvidos na resposta imune-inflamatória modulada por ácidos graxos insaturados. *Acta Veterinaria Brasilica.* Vol.07. Núm.02. p.113-124. 2013.

Organização Mundial da Saúde. *Manejo do Tratamento de Pacientes com Diabetes.* p.80. 2011.

Paludo, A.C.; Rabelo, F.N.; Batista, M.M.; Maciel, I.R.; Tartaruga, M.P.; Simões, A. C. Game location effect on pre-competition cortisol concentration and anxiety state: A case study in a futsal team. *Journal of Sport Psychology.* Vol.29. Núm.1. p.105-112. 2020.

Petrecá, D.R.; Bonoldi, E.D.J.; Becker, L.E. Comparação da composição corporal de atletas profissionais de Futsal e Futebol de campo. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol.* São Paulo. Vol.9. Núm.33. p.180-189. 2017.

Petreça, D.R.; Neto, H.A.R. Perfil de Composição Corporal em Atletas de Base das Modalidades de Futsal e Futebol de Campo. *Saúde e Pesquisa.* Vol.9. Núm.1. 2016.

PNAD. *Pesquisa nacional por amostra de domicílios: microdados.* IBGE. 2009.

Portela, R.; Hacke, L.; Flores, A.; Petreca, D.R. Influência da pré-temporada na composição corporal de atletas de Futsal. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol. São Paulo*.Vol.10. Núm.40. p.557-563. 2018.

Queiroga, M.R.; Mezalira, F.M.; Souza, W.C.; Weber, V.M.R.; Carvalhaes, M.F.M.; Ferreira, S.A.; Silva, D.F. Morphological Profile of Athlete Starters and Nonstarters of Feminine Futsal. *J. Phys. Educ. Vol.29. e.2965. 2018.*

Queiroga, M.R.; Ferreira, S.A.; Romanzini, M. Perfil antropométrico de atletas de futsal feminino de alto nível competitivo conforme a função tática desempenhada no jogo. *Rev. bras. Cineantropometria e desempenho humano. Vol.7. Núm.1. 2005.*

Quintão, D.F.; Oliveira, G.C.; Silva, S.A.; Marins, J.C.B. Estado nutricional e perfil alimentar de atletas de futsal de diferentes cidades do interior de Minas Gerais. *Revista Brasileira de Futebol. Vol.2. Núm.1. p.13-20. 2009.*

Ribeiro, K.C.; Shintaku, C.O.R. A influência dos lipídios da dieta sobre a aterosclerose. *ConScientiae Saúde. Núm. 3. p.73-83. 2004.*

Rodrigues, B.; Spuldaro, L.I.; Biesek, S. Intervenção nutricional em atletas adolescentes praticantes de Futsal de uma Associação Atlética de Curitiba-PR. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol.10. Núm.56. p.126-135. 2016.*

Rosen, L.W.; Hough, D.O. Pathogenic weigh control behavior samong female gymnasts. *Phys Sports med. Vol.16. p.140-6. 1988.*

Rubio, M.A. Dieta y prevención de enfermedad coronária. *Clin Invest Arterioscl. Vol.22. p.58-69. 2010.*

Schwarz, K.; Freitas, A.R.; Tiveron, R.Z.; Gatti, R.R.; Silva, R. Avaliação da ingestão calórica e de macronutrientes de atletas de uma equipe de futsal masculino do município de Guarapuava, Paraná. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo*.Vol.6. Núm.34. p.300-309. 2012.

Silveira, M.A.; Rombaldi, A.J.; Coswig, V.S. Efeitos de uma intervenção alimentar em atletas de futsal de diferentes categorias etárias. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol. São Paulo. Vol.9. Núm.32. p.70-76. 2016.*

Siri, W.E. Body composition from fluids spaces and density: analyses of methods. In: *Techniques for measuring body composition, Washington, DC: National Academy of Science and Natural Resource Council. 1956.*

Soares, B.M.; Chagas, M.E.E.; Sehnem, R.C.; Círico, D. Avaliação da ingestão calórica e composição corporal de atletas de Futsal feminino do município de Guarapuava-Paraná. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol. São Paulo*.Vol.8. Núm.29. p.129-141. 2016.

Soares, L.A.; Takeuti, T.D.; Oliveira, P.A.V.; Silva, A.A.; Lara, B.H.J.; Júnior, J.A. T.; Crema, E. Impactos nutricionais da ingestão alimentar dos ácidos graxos ômega 3 e óleo de palma: uma revisão. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. Vol.10. Núm.56. p.105-114. 2016.

Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SMBE). Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos à saúde. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol.9. Núm.2. p.1-13. 2003.

Souza, J.A.; Navarro, F. Avaliação do perfil antropométrico e nutricional de atletas de futsal do clube Rio Branco-ES. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol.9. Núm.50. p.111-119. 2015.

Stunkard, A.J.; Sorensen, T.; Schulsinger, F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In: Kety, S. S.; Rowland, L.P.; Sidman, R.L.; Matthysse, S.W. The Genetics of Neurological and Psychiatric Disorders. New York: Raven Press. p.115-120. 1983.

Taylor, R.S.; Brown, A.; Ebrahim, S. Exercise-based rehabilitation for patients with coronary heart disease: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Am.J Med. Vol.116. p.682-692. 2004.

Thompson, F.E, Byers, T. Dietary assessment resource manual. J Nutr. Vol.124. Núm.11. 1994.

Viebig, R.F.; Nacif, M.A.L. Nutrição aplicada à atividade física e ao esporte. Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia. Roca. Vol.16. p.215-234. 2007.

Voser, R.C.; Cunha, G.S.; Marques, P.A.; Duarte, J.M.; Ângelo, D.S.; Aimi, G.A.; Hein, A.P. Conhecimento nutricional, perfil alimentar e estado nutricional de jogadores universitários de Futsal. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol.12. Núm.71. p.394-403. 2018.

Welker, A.F.; Souza, P.F. Efeito da ingestão de carboidrato sobre o metabolismo lipídico durante o repouso após exercício. In: Arq. Brás. Endocrinol. Metab. Vol.46. p.505-505. 2002.

World Health Organization. Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Geneva: WHO. Technical Report Series. 916. 2003.

World Health Organization. Global Strategy on diet, physical activity and health: list of all documents and publications. Fifty-seventh World Health Assembly. A57/9. 2004.

World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a World Health Organization Consultation. Geneva: World Health Organization. p.253. 2000.

World Health Organization. WHO and FAO Joint Consultation: fatsandoils in human nutrition. Nut Rev. Vol.53. Núm.7. p.202-205. 1995.

ANEXOS

ANEXO 1 - Dados antropométricos das jogadoras.

AMOSTRA	IDADE	PESO (KG)	ALTURA (M)	ALTURA ²	IMC KG/M ²	CLASSIFICAÇÃO IMC							
JOGADORA 01	35	52	1,67	2,7889	18,65	1							
JOGADORA 02	25	74,1	1,65	2,7225	27,22	2							
JOGADORA 03	24	62,1	1,63	2,6569	23,37	1							
JOGADORA 04	32	74	1,71	2,9241	25,31	2							
JOGADORA 05	34	58	1,56	2,4336	23,83	1							
JOGADORA 06	26	62,1	1,6	2,56	24,26	1							
JOGADORA 07	24	67	1,75	3,0625	21,88	1							
JOGADORA 08	24	90	1,68	2,8224	31,89	3							
JOGADORA 09	26	48	1,63	2,6569	18,07	0							
JOGADORA 10	27	49	1,63	2,6569	18,44	0							
JOGADORA 11	26	54	1,55	2,4025	22,48	1							
JOGADORA 12	21	58	1,63	2,6569	21,83	1							
JOGADORA 13	20	55	1,56	2,4336	22,60	1							
JOGADORA 14	26	80	1,6	2,56	31,25	3							
JOGADORA 15	26	66	1,67	2,7889	23,67	1							
JOGADORA 16	26	58	1,6	2,56	22,66	1							
JOGADORA 17	28	60	1,6	2,56	23,44	1							
JOGADORA 18	25	60	1,5	2,25	26,67	2							
JOGADORA 19	24	63	1,59	2,5281	24,92	1							
JOGADORA 20	35	60	1,54	2,3716	25,30	2							
JOGADORA 21	35	80	1,7	2,89	27,68	2							
JOGADORA 22	37	54	1,5	2,25	24,00	1							
Média	27,5455	62,9227	1,61591										
Desvio P	4,85727	10,7962	0,06573										
mínimo	20	48	1,5										
máximo	37	90	1,75										

Classificação IMC	
< 18,5	= Magreza
18,5 - 24,9	= Saudável
25 - 29,9	= Sobrepeso
30 - 34,9	= Obesidade Grau I
35 - 39,9	= Obesidade Grau II
≥ 40	= Obesidade Grau III

Classificação IMC	
0	= Magreza
1	= Saudável
2	= Sobrepeso
3	= Obesidade Grau I
4	= Obesidade Grau II
5	= Obesidade Grau III

ANEXO 2 - Nível de Escolaridade e volume de treinamento das jogadoras.

AMOSTRA	ESCOLARIDADE	ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA	TREINOS SEMANAIS (DIAS)	DURAÇÃO DO TREINO (HORAS)	
JOGADORA 01	6	3	2	2	Classificação Escolaridade
JOGADORA 02	6	1	3	0	0= Sem escolaridade
JOGADORA 03	5	3	3	1	1= Ensino fundamental incompleto
JOGADORA 04	3	3	2	2	2= Ensino fundamental completo
JOGADORA 05	5	3	4	1	3= Ensino médio completo
JOGADORA 06	6	3	3	2	4= Ensino médio incompleto
JOGADORA 07	5	3	2	2	5= Superior completo
JOGADORA 08	6	3	3	2	6= Superior incompleto
JOGADORA 09	5	3	2	2	7= outro
JOGADORA 10	5	3	2	2	
JOGADORA 11	3	3	2	2	Classificação Anos de Prática
JOGADORA 12	6	1	2	2	0= Menos de um ano
JOGADORA 13	3	3	3	1	1= Mais de um ano e menos de dois anos
JOGADORA 14	6	2	2	2	2= Mais de dois anos e menos de três anos
JOGADORA 15	5	3	3	1	3= Mais de três anos
JOGADORA 16	6	3	4	1	
JOGADORA 17	3	3	3	1	Classificação Dias de Treino
JOGADORA 18	4	3	6	3	1= Vez na semana
JOGADORA 19	6	3	2	2	2= 2 vezes na semana
JOGADORA 20	5	3	2	2	3= 3 vezes na semana
JOGADORA 21	7	3	1	1	4= 4 vezes na semana
JOGADORA 22	7	3	1	0	5= 5 vezes na semana
					6= 6 vezes na semana
					Classificação Duração do Treino
					0= Menos de uma hora
					1= Mais de uma hora e menos de duas horas
					2= Mais de duas horas e menos de três horas
					3= Mais de três horas

ANEXO 3 – Estratificação socioeconômico (ABEP) das jogadoras.

JOGADORA	INST. CHEFE DA FAMÍL	N. DE AUTOMÓVEIS	EMPREGADOS MENSUAIS	MÃO DE LAVAR	QNT. DE BANHEIROS	QNT. DE DVD	QNT. DE GELADEIRA	QNT. DE FREEZER	MICROCOMPUTA	DE LAV. DE LOUÇ	MICROON	MOTOCICLET	QNT. MAQUINAS SEC.	ROUPEMENÇA DA AGÍTIPO DE RUAM	Pontuação Total	Classe	
JOGADORA 01	4	0	0	2	7	0	2	2	0	0	2	0	0	4	2	25	4-C1
JOGADORA 02	4	0	3	2	3	1	2	2	3	0	0	1	0	0	2	23	4-C1
JOGADORA 03	2	5	10	2	3	0	2	2	3	0	0	1	2	4	2	38	2-B1
JOGADORA 04	7	0	3	2	7	0	2	0	0	0	2	1	0	4	2	30	3-B2
JOGADORA 05	4	5	7	2	7	0	2	2	6	0	2	0	2	4	2	45	1-A
JOGADORA 06	0	3	3	2	10	0	2	2	0	0	2	1	2	4	2	33	3-B2
JOGADORA 07	4	0	0	2	3	0	3	2	11	0	0	0	0	4	2	31	3-B2
JOGADORA 08	4	0	0	2	3	0	2	0	6	0	0	0	0	4	2	23	4-C1
JOGADORA 09	4	0	3	2	3	0	2	0	3	0	0	1	0	4	2	24	4-C1
JOGADORA 10	7	0	7	0	3	0	2	0	0	0	0	0	0	4	2	25	4-C1
JOGADORA 11	4	3	10	2	3	0	2	2	0	0	2	0	0	4	2	34	3-B2
JOGADORA 12	7	3	3	2	7	1	2	0	6	0	2	0	2	4	2	41	2-B1
JOGADORA 13	0	5	7	0	7	1	2	2	3	0	0	1	0	4	2	34	3-B2
JOGADORA 14	4	3	0	2	3	0	2	0	6	0	2	0	0	0	2	24	4-C1
JOGADORA 15	7	0	0	0	3	1	2	2	3	0	0	0	0	4	2	24	4-C1
JOGADORA 16	7	3	7	0	3	0	2	0	3	0	0	1	0	4	0	30	3-B2
JOGADORA 17	4	0	0	0	3	0	2	0	3	0	0	1	0	4	0	17	5-C2
JOGADORA 18	7	3	3	2	3	1	2	0	3	3	2	1	2	4	2	38	2-B1
JOGADORA 19	4	0	0	0	3	0	2	2	0	0	0	0	0	4	2	17	5-C2
JOGADORA 20	7	3	3	2	10	0	2	0	6	0	2	0	0	4	2	41	2-B1
JOGADORA 21	7	3	0	0	7	1	2	0	6	0	0	0	0	4	0	30	3-B2
JOGADORA 22	0	0	7	2	7	1	2	0	6	0	2	0	0	4	2	33	3-B2

Classificação Grau de Instrução - Chefe de Família	
Analfabeto/Fundamental I Incompleto = 0	
Fundamental I completo/Fundamental II Incompleto = 1	
Fundamental II completo/Médio Incompleto = 2	
Médio Completo/Superior Incompleto = 4	
Superior Completo = 7	

Itens	Variáveis				
	Quantidade				
	0	1	2	3	4 ou +
Banheiro	0	3	7	10	14
Empregados Domésticos	0	3	7	10	13
Automóveis	0	3	5	8	11
Microcomputador	0	3	6	8	11
Lava Louça	0	3	6	6	6
Geladeira	0	2	3	5	5
Freezer	0	2	4	6	6
Lava Roupa	0	2	4	6	6
DVD	0	1	3	4	6
Micro-ondas	0	2	4	4	4
Motocicleta	0	1	3	3	3
Secadora Roupa	0	2	2	2	2

Serviços Públicos		
	Não	Sim
Água encanada	0	4
Rua pavimentada	0	2

Classe	Pontos
1 - A	45 - 100
2 - B1	38 - 44
3 - B2	29 - 37
4 - C1	23 - 28
5 - C2	17 - 22
6 - D - E	0 - 16

Ativar o Windows

ANEXO 4 – Imagem corporal das jogadoras.

AMOSTRA	PICR	PICI	PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO			
JOGADORA 01	2	3	-1	2			
JOGADORA 02	6	4	2	1			
JOGADORA 03	2	2	0	0			
JOGADORA 04	6	4	2	1			Classificação
JOGADORA 05	5	4	1	1			Pontuação 0= Satisfeito
JOGADORA 06	5	3	2	1			Pontuação Positiva= Insatisfação pelo excesso de peso
JOGADORA 07	4	4	0	0			Pontuação Negativa= Insatisfação pela magreza
JOGADORA 08	6	5	1	1			
JOGADORA 09	1	4	-3	2			Classificação
JOGADORA 10	3	4	-1	2			0= Satisfeito
JOGADORA 11	3	2	1	1			1= Insatisfação pelo excesso de peso
JOGADORA 12	4	3	1	1			2= Insatisfação pela magreza
JOGADORA 13	3	2	1	1			
JOGADORA 14	6	3	3	1			
JOGADORA 15	5	5	0	0			PICR- Percepção da Imagem Corporal Real
JOGADORA 16	3	2	1	1			PICI- Percepção da Imagem Corporal Ideal
JOGADORA 17	5	4	1	1			
JOGADORA 18	4	4	0	0			
JOGADORA 19	7	5	2	1			
JOGADORA 20	5	4	1	1			
JOGADORA 21	5	2	3	1			
JOGADORA 22	5	4	1	1			

ANEXO 6 – Consumo alimentar, domingo.

AMOSTRA	Quant.g	KCAL	PRO	PTN(%)	CHOg	CHO(%)	UFg	UF(%)	FIBRAg	SODIOmg	Item A(mg)	Item D(mg)	Item B1(mg)	Item B3(mg)	Item B9(mg)	FERRONg	totalss(mg)	totalss(mg)	totalss(mg)	totalss(mg)
JOGADORA 01	1251	1171	99.09	34.8	90.23	31.58	42.68	33.02	2.16	2.770	258.28	4.61	1.03	17.41	68.78	9.96	1.706	207.09	31.60	282.39
JOGADORA 02	1295	1825	79.94	17.36	192.2	41.99	82.84	40.88	18.93	2.926	939.13	2.39	2.1	15.16	297.85	11.27	1.756	213.4	37.89	303.62
JOGADORA 03	1050	1718	86.05	10.08	170.45	41.67	73.4	38.35	16.75	3.959	305.79	1.01	1.65	19.61	456.16	12.82	1.531	186.06	32.0	302.62
JOGADORA 04	1517	2294	66.96	11.77	344.04	60.56	69.93	27.86	31.02	3.943	207.36	1.64	2.92	19.06	501.06	17.02	2.289	253.1	59.62	301.62
JOGADORA 05	946	1.887	101.04	21.61	117.5	25.11	110.79	33.76	4.45	1.734	441.53	1.79	0.43	16.67	88.04	14.94	1.813	157.99	24.15	428.95
JOGADORA 06	1217	1.812	112.80	25.2	215.88	48.14	55.08	26.86	7.34	2.904	298.48	14.24	1.77	22.65	111.77	14.85	1.890	242.53	20.42	286.23
JOGADORA 07	1112	1.729	107.42	24.74	152.45	35.11	77.46	40.14	16.83	2.664	330.48	1.08	1.71	22.49	302.19	12.78	1.695	225.81	14.6	244.52
JOGADORA 08	870	1.672	84.79	20.08	145.51	39.62	84.64	45.31	6.82	2.524	322.14	1.85	1.04	18.59	72.67	10.23	1.789	160.54	56.67	351.09
JOGADORA 09	1.752	2.748	86.74	15.08	257.38	59.65	351.0	51.93	11.81	8.404	380.27	5	1.86	15.96	287.02	12.77	1.942	178.02	21	480.97
JOGADORA 10	1.069	2.099	138.13	27.02	184.01	37.92	79.7	35.05	4.85	5.495	1.333	1.69	1.97	57.98	76.53	20.69	1.364	141.33	8.62	411.86
JOGADORA 11	1.129	1.181	70.38	22.88	100.10	30.03	52.3	40.09	9.97	1.034	71.51	3.26	1.75	12.72	100.47	7.01	1.979	142.53	50.05	251.98
JOGADORA 12	1.295	1.885	25.82	5.90	286.000	58.80	85.04	39.1	16.55	952.97	615.62	4.05	0.39	5.34	131.91	2.82	1.992	88.25	97.89	354
JOGADORA 13	1.175	826	30.85	14.80	127.110	61.00	22.34	24.1	16.84	780.99	32.69	0.34	0.63	2.94	245.43	5.35	950.19	159.52	5.82	54.16
JOGADORA 14	873	1.068	106.05	18.60	105.230	38.70	51.51	42.7	11.33	1.626	107.61	1.81	0.75	7.67	129.97	4.71	1.290	97.26	36.04	116.11
JOGADORA 15	1.445	2.739	84.85	10.80	295.880	48.90	111.13	40.9	17.84	1.870	472.87	87.52	1.39	12.08	146.44	14.23	2.383	254.33	195.36	204.08
JOGADORA 16	1.781	2.913	157.82	21.70	560.260	40.70	92.09	28.6	10.21	2.692	338.05	12.17	1.37	35.08	249.37	11.57	3.405	336.15	40.46	591.52
JOGADORA 17	1.043	1.249	85.24	30.30	118.350	38.10	43.54	31.5	10.66	1.355	224.5	2.39	0.83	30.3	126.6	7.59	1.382	139.45	24.3	246.87
JOGADORA 18	2.897	4.035	176.25	17.80	394.870	39.40	191.89	45	27	5.982	741.24	13.18	2.78	27.43	798.85	23.05	4.123	449.22	53.24	967.94
JOGADORA 19	1.135	2.109	109.05	20.70	285.060	50.60	67.04	28.7	19.42	872.25	245.45	1.76	1.17	21.83	190.73	18.78	2.453	242	26.40	210.05
JOGADORA 20	1.997	1.620	91.61	22.70	227.270	56.40	37.26	20.8	11.52	1.333	93.6	0.36	0.99	31.83	371.07	6.38	859.08	131.11	73.72	362.3
JOGADORA 21	1.180	1.075	108.94	41.80	110.410	42.10	38.98	18.5	5.32	916.51	184.9	22.26	0.99	13.77	95.72	5.93	1.684	273.64	1.36g	354.81
JOGADORA 22	1.680	1.254	84.96	20.80	174.010	58.60	51.12	22.6	7.91	1.788	41.48	1.31	1.28	27.84	90.80	9.04	1.615	154.23	10.28	120.51
Média	1.331	1.854	91.20	21.10	201.05	43.87	74.04	35.02	12.88	2393.39	344.66	7.34	1.46	20.23	225.28	11.55	1888.38	198.97	45.56	325.80
Desvio Padrão	407.91	244.91	30.29	8.03	89.54	9.93	41.18	9.81	7.40	1460.12	287.01	14.52	0.71	11.99	171.21	5.25	736.81	82.25	40.31	201.48
Máximo	2.897	4.035	176	21	396	61	192	53	51	5.992	1.333	66	5	36	780	23	4.123	445	193	968
Mínimo	870	826	25	5	90	25	19	15	2	781	33	0	1	3	70	3	855	88	6	34

Amostrador	CALCIO mg	vitamin C(mg)	vitamin E(mg)	vitamin B1(mg)	vitamin B6(mg)	vitamin B12(mg)	vitamin D(mg)	Zinco(mg)	vitamin A(mg)	vitamin K(mg)	vitamin B9(mg)	vitamin B12(mg)	vitamin D(mg)	vitamin E(mg)	vitamin K(mg)	vitamin B9(mg)	vitamin B12(mg)	vitamin D(mg)	vitamin E(mg)	vitamin K(mg)	vitamin B9(mg)	vitamin B12(mg)	vitamin D(mg)	vitamin E(mg)	vitamin K(mg)	vitamin B9(mg)	vitamin B12(mg)	vitamin D(mg)	vitamin E(mg)	vitamin K(mg)
4,03	357,39	164,4	32,06	7,71	1,34	1,73	9,95	1,179	13,42	0,94	0,65	15,35	16,32	52	1,81															
14,13	627,52	88,52	38,51	13,3	1,35	1,04	2,67	1,084	10,77	1,82	0,34	28,79	52,46	74,1	1,07															
16,57	1,158	104,88	16,66	14,41	1,87	0,87	4,81	1,583	10,82	1,68	0,98	20,30	21,60	62,1	1,30															
19,58	478,5	83,82	37,64	23,38	1,96	1,14	1,89	955,69	6,04	2,85	0,29	19,06	21,55	74	0,90															
12,14	181,18	79,37	9,88	7,33	1,3	1,54	9,67	984,11	21,2	1,01	2,35	42,65	35,51	58	1,74															
9,8	585,58	217,17	2,13	7,02	1,71	1,55	9,23	1,580	12,88	1,56	7,35	15,85	18,50	62,1	1,82															
14,65	451,15	116,54	33,36	13,02	1,03	1,43	3,24	1,136	13,65	1,61	0,68	25,28	30,46	67	1,60															
6,95	694,25	69,01	24,24	5,12	1,47	1,06	7,51	1,628	15,35	1,01	1,12	40,79	29,61	90	0,94															
24,53	736,87	104,19	10,95	19,08	1,99	1,95	7,41	1,313	13,96	1,62	5,62	34,88	58,67	48	1,81															
8,25	395,66	72,7	103,55	18,7	3,31	4,76	3,5	934,07	31,89	0,97	2,51	32,82	26,56	49	2,82															
5,39	381,67	102,52	119,38	3,45	1,22	1,32	1,83	901,76	7,83	0,65	0,35	19,19	20,5	54	1,30															
4,29	440,35	31,53	157,93	4,73	0,92	0,94	439,38	2,49	0,88	2,4	48,88	2,4	17,88	58	0,44															
5,94	118,76	19,19	14,66	3,98	0,22	0,31	0,57	366,79	4,72	1,32	0,15	5,44	8,19	55	0,56															
7,11	343,41	23,31	28,15	2	0,74	0,48	1,02	646,76	9,95	0,77	1,28	21,32	17,95	80	0,63															
7,7	880,42	54,22	67,52	4,33	1,87	1,27	5,14	1,151	12,83	2,08	4,09	62	49,99	86	0,98															
23,88	642,37	221,58	237,7	12,19	1,99	2,87	7,49	1,716	9,5	1,17	0,18	29,14	31,8	58	2,71															
13,05	451,75	117,16	5,46	12,55	1,36	1,51	2,45	927,37	5,62	0,57	0,45	11,53	11,88	60	1,57															
54,05	1,525	352,87	133,93	45,49	3,34	2,3	10,92	2,487	16,87	3,8	0,39	60,15	84,05	80	2,94															
8,81	845,17	62,06	7,24	3,85	1,8	1,48	2,14	1,217	12,76	1,25	2,88	52,34	22,65	68	1,78															
7,66	98,63	123,52	0,3	1,39	1,12	1,51	1,18	701,51	4,71	1,14	0,21	13,22	8,09	60	1,53															
6,42	128,14	259,15	9,84	9,4	0,94	1,16	10,38	1,359	4,03	1,01	0,65	4,59	6,01	80	1,36															
9,26	277,86	73,84	66,02	4,76	0,81	1,74	0,93	675,0	4,56	1,57	0,27	6,37	8,82	54	1,19															
12,92	535,09	114,94	51,38	11,29	1,49	1,52	4,75	1078,59	11,23	1,40	1,57	28,87	25,58		1,50															
10,90	342,83	74,40	59,99	10,08	0,74	0,93	3,63	464,54	6,59	0,72	1,94	17,76	15,63		0,68															
54	1,525	335	238	45	3	5	11	2,407	52	4	7	62	64		3															
4	99	19	0	2	0	0	1	367	2	1	0	5	6		0															

ANEXO 9 – Consumo alimentar, sábado.

AMOSTRA	Quant (g)	KCAL	PTN g	PTN (%)	CHO g	CHO (%)	LIPO g	LIPO (%)	FIBRA g	SÓDIO mg	Am A (mg)	Am D (mg)	Am B1 (mg)	Am B5 (mg)	FERRO mg	fosfo mg	calcio mg	carotenosterol (μg)			
JOGADORA 01	661	1.084	62,81	23,33	143,23	53,23	28,05	23,46	7,74	1.505	342,96	7,45	1,01	12,85	147,04	14,42	905,96	153,87	23,95	496	
JOGADORA 02	1.553	2.425	153,83	18,44	470,78	64,85	53,93	16,71	32,87	1.294	170,24	6,1	2,04	17,37	197,25	9,11	3.199	362,48	45,27	327,4	
JOGADORA 03	784	1.481	64,6	18,02	173,98	48,52	53,94	39,47	7,89	2.240	35,18	1,77	0,96	18,44	165,02	9,06	1.595	170,53	21,69	152,24	
JOGADORA 04	810	1.657	62,57	15,06	213,29	51,33	62,09	33,62	9,25	2.217	1.113	5,1	2,42	17,24	96,72	17,38	1.517	157,51	8,03	304,85	
JOGADORA 05	809	1.832	114,76	25,36	118,97	26,79	97,25	48,55	7,6	1.670	255,05	0	1,06	19,92	161,29	14,35	2.315	183,3	3,7	375,33	
JOGADORA 06	1.885	2.544	96,65	15,23	242,01	38,14	151,49	46,88	10,07	3.835	287,65	4,54	2,12	25,82	342	18,36	2.511	187,02	50,87	320,28	
JOGADORA 07	1.564	2.436	48,85	7,97	458,7	74,87	46,72	17,16	27,65	1.791	223,72	0,16	2,31	18,88	293,83	15,12	2.083	178,8	65,2	211,73	
JOGADORA 08	610	702,28	41,29	22,25	94,38	56,24	22,97	27,51	7,04	199,28	151,2	1,37	0,85	7,28	362,17	8,35	835,18	94,12	7,38	423,1	
JOGADORA 09	916,5	1.071,00	52,9	12,91	162,25	60,7	52,06	28,99	4,55	1.704	1.256	0,98	0,96	8,34	61,2	8,18	696,97	70,44	0,55	385,01	
JOGADORA 10	982	1.959	110,92	22,93	124,6	25,76	110,27	51,3	4,3	8.032	7,22	0,26	0,56	4,04	25,27	11,44	602,64	89,82	33,05	378,58	
JOGADORA 11																					
JOGADORA 12	1.546	608	24,64	16,4	77,55	51,6	21,93	32	5,02	511,63	272,89	1,95	0,52	2,65	109,62	2,97	861,3	75,59	15,76	387,29	
JOGADORA 13	995	1.085	34,97	12,9	173,23	69,7	28,93	23,5	9,21	365,65	0	0,22	0,81	8,89	315,48	6,58	1.020,00	99,55	32,5	44,5	
JOGADORA 14	590	1.090	76	29,8	94,11	37,1	37,23	33,1	9,39	1.448,00	138,02	0,36	0,75	22,80	130,36	6,08	1.014,00	109,99	24,43	180,84	
JOGADORA 15	589	328	5,05	3,6	80	95,1	0,48	1,5	1,49	7,35	21,89	0	0,21	0,95	1,6	1,46	152,4	32,99	32,67	0	
JOGADORA 16	1.245	2.231	188,89	33,6	176,04	82,2	83,28	34,2	17,41	1.922,00	56,91	1,28	3,51	46,91	411,91	16,88	2.795,00	287,56	11,77	451,8	
JOGADORA 17	1.162	1.271	53,15	16,6	183,6	57,5	36,73	25,9	7,23	1.585,00	295,87	0,26	0,49	14,68	62,89	6,47	611,18	66,74	86,23	183,58	
JOGADORA 18	1.205	2.340	91,42	15,3	298	40,4	115,38	44,1	17,2	1.791,00	490,46	2,97	1,27	21,32	211,45	12,43	1.734,00	253,31	132,44	685,07	
JOGADORA 19	1.361	3.215	77,71	9,6	608,29	75,2	54,5	15,2	21,76	1.305,00	128,84	8,08	1,62	8,33	172,25	6,4	1.013,00	148,61	99,18	174,01	
JOGADORA 20																					
JOGADORA 21																					
JOGADORA 22	1.875	1.134	46,34	16,7	140,45	50,5	40,53	32,8	18,47	3.241,00	185,5	0	0,57	12,99	144,57	4,59	1.121,02	120,26	1,87	178,88	
MÉDIA	1097,13	1626,93	71,60	17,66	209,13	52,48	55,58	29,66	11,32	1934,42	283,85	2,34	1,26	14,92	189,07	10,10	1379,64	153,18	36,94	317,27	
DESVIO P	428,27	814,29	43,01	7,35	143,91	17,99	35,90	12,54	8,38	1698,07	339,16	2,87	0,87	10,28	112,31	5,11	819,44	83,62	16,17	163,91	
MÁXIMO	1.875	3.215	188,89	35,6	608,29	95,1	151,49	51,3	32,87	8092	1.256	8,08	3,51	46,91	411,91	18,36	3199	362,48	152,44	685,07	
MÍNIMO	589	328	3,05	3,6	77,55	25,76	0,48	1,5	1,49	7,35	0	0	0,21	0,95	25,27	1,46	152,8	32,99	0,55	0	

Isotopuro	ALClO mg	nitro (mg)	Am C (mg)	Am E (mg)	Am B2 (mg)	Am B5 (mg)	Am B12 (mg)	iniforo (μg)	Zinco (mg)	niógen (mg)	URAS TRIPAS SATU	insatura	peso	G/KG PTN		
9,99	226,85	124,64	11,41	8,16	0,54	0,72	3,25	522,16	6,32	1,39	4,41	5,21	9,79	52	1,20788	
12,59	807,35	286,05	166,26	5,49	3,38	1,67	30,87	1.643	5,14	0,43	5,05	14,54	17,09	74,1	1,80907	
20,26	270,68	100,55	17,12	4,84	0,60	1,12	4,44	762,51	5,93	1,28	0,98	18,47	15,17	62,1	1,04026	
13,83	472,01	68,37	71,04	18,47	2,81	3,05	3,97	673,33	13,78	1,53	6,82	18,69	23,92	74	0,84534	
14,21	208,05	89,2	17,16	7,65	1,31	2,16	9,54	1.044	22,12	1,1	0,39	36,78	34,97	58	1,97852	
18,61	580,78	134,76	22,57	17,48	1,86	1,49	7,08	1.094	17,89	1,95	6,7	52,05	48,95	62,1	1,55896	
13,2	531,4	92,09	125,5	14,9	1,17	0,89	1,28	895,51	5,89	1,79	2,91	10,43	12,78	67	0,7291	
5,55	123,79	102,11	38,56	3,16	0,9	0,57	2,2	465,16	6,04	1,24	0,36	6,4	7,57	90	0,46433	
5,63	306,02	45,52	10,94	8,79	0,7	0,55	1,62	408,85	3,99	1,63	0	6,44	11,17	48	0,88542	
16,28	179,44	34,61	0,78	3,88	0,49	0,14	0,11	476,22	30,14	0,63	0,19	44,03	37,33	49	2,26967	
															54	
2,78	151,45	44,84	59,75	2,01	0,79	0,62	1,56	955,25	2,75	0,61	0,25	8,5	7,2	58	0,42483	
6,47	71,92	72,6	47,77	1,58	0,48	0,72	1,21	356,29	5,44	1,37	0,36	4,51	6,45	55	0,68581	
9,08	450,6	67,91	55,79	3,94	0,71	1,02	1,57	795,2	5,17	0,86	0,33	13,12	12,2	80	0,94375	
0,13	29,92	0,08	94,28	0,6	0,15	0,29	0	16	0,23	0,08	0	0,09	0,07	66	0,04621	
12,15	554,81	294,5	2,28	4	1,80	2,7	8,99	1.570,00	15,23	2,07	1,12	28,61	32,08	58	3,17051	
8,95	216,22	47,47	11,52	10,36	0,53	0,68	0,73	517,02	2,79	0,85	0,03	10,45	10,55	60	0,88583	
30,85	459,13	115,56	0,5	90,45	2,25	1,93	2,89	1.208,00	9,28	0,79	9,37	51,18	36,44	60	1,52987	
12,51	409,44	135,38	81,56	7,07	0,70	0,65	4,52	850,44	3,26	0,72	0,12	15,52	11,62	63	1,29349	
															60	
															80	
12,99	106,15	45,91	80,75	15,28	0,66	1,02	1,56	508,78	5,61	1,27	0,08	9,76	14,11	54	0,85815	
11,89	318,40	95,13	45,65	8,86	1,05	1,07	3,25	735,04	8,75	1,13	1,97	17,34	18,38		1,17	
6,87	206,24	65,93	45,60	7,51	0,99	0,73	3,01	421,18	7,65	0,54	2,84	14,42	13,18		0,74	
30,85	807,35	286,05	166,26	30,45	1,81	3,05	30,87	1643	30,14	2,07	9,37	52,05	48,95		5,17051	
0,13	29,92	0,08	0,5	0,8	0,15	0,14	0	16	0,23	0,06	0	0,09	0,07		0,04621	

ANEXO 10 – Consumo alimentar das jogadoras e dias da semana.

Quadro 4 - Consumo alimentar das jogadoras e dias da semana.

Jogadora	Domingo x Terça			
	Test t	Valor p de t	Valor r	Valor de p de r
1	0,05834621	0,522987748	0,881848057	0,806079235
2	0,054907028	0,52163422	0,844187755	0,795960559
3	0,367621202	0,641582612	0,91335984	0,814289481
4	0,815114073	0,78792224	0,961849635	0,826464744
5	0,01312697	0,505174796	0,933075658	0,819307046
6	0,775142904	0,776551778	0,942732877	0,821731192
7	0,400802459	0,653692872	0,235749315	0,592044427
8	0,044067047	0,51736635	0,978134082	0,830428728
9	0,047217538	0,518606991	0,953465751	0,824399442
10	0,248735467	0,597009078	0,73175694	0,763797634
11	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
12	0,007682718	0,503028672	0,939868603	0,821014508
13	0,143202533	0,556252289	0,896088101	0,809818424
14	0,013174767	0,505193637	0,995539663	0,83459623
15	0,081519113	0,532099455	0,960318203	0,826088731
16	0,024347267	0,509597257	0,993786363	0,834179675
17	0,192639722	0,575454027	0,900639674	0,811003504
18	0,579035727	0,715637659	0,980154965	0,830916275
19	0,112235115	0,544148547	0,84992235	0,7975228
20	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
21	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
22	0,03794368	0,514954508	0,916797267	0,815170904

ANEXO 11 – Consumo alimentar das jogadoras e dias da semana.

Quadro 5 - Consumo alimentar das jogadoras e dias da semana.

Jogadora	Domingo x Quinta			
	Test t	Valor p de t	Valor r	Valor de p de r
1	0,009472876	0,503734366	0,856915906	0,7994176
2	0,293121525	0,613846877	0,889802017	0,808173699
3	0,350313824	0,635203733	0,914186925	0,814501817
4	0,016473563	0,506493948	0,981667456	0,831280539
5	0,057617996	0,522701174	0,970749553	0,828638955
6	0,042434659	0,516723456	0,975350196	0,829755519
7	0,018772078	0,507399928	0,985082841	0,832101098
8	0,009415783	0,50371186	0,935837586	0,820002596
9	0,019926864	0,507855082	0,962964333	0,826738087
10	0,091650626	0,53607786	0,810766682	0,786703397
11	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
12	0,018442607	0,507270066	0,974988773	0,829667984
13	0,162031667	0,56358509	0,853489184	0,798490611
14	0,969743182	0,828394043	0,831778321	0,792553649
15	0,61531168	0,72751998	0,839054868	0,794555722
16	0,855595328	0,799060686	0,896547094	0,809938152
17	0,312890197	0,62127488	0,163561668	0,564179941
18	0,006326298	0,502493954	0,946661719	0,822711088
19	0,884197081	0,806699338	0,648836469	0,738261476
20	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
21	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
22	0,434471211	0,665811044	0,914723586	0,814639506

ANEXO 12 – Consumo alimentar das jogadoras e dias da semana.

Quadro 6 - Consumo alimentar das jogadoras e dias da semana.

Jogadora	Domingo x Sábado			
	Test t	Valor p de t	Valor r	Valor de p de r
1	0,009472876	0,503734366	0,961084313	0,826276903
2	0,293121525	0,613846877	0,819489832	0,789144614
3	0,350313824	0,635203733	0,924620036	0,817166399
4	0,016473563	0,506493948	0,93457223	0,819684159
5	0,057617996	0,522701174	0,983955044	0,831830445
6	0,042434659	0,516723456	0,995716328	0,834638163
7	0,018772078	0,507399928	0,93076515	0,818723792
8	0,009415783	0,50371186	0,875423206	0,804376546
9	0,019926864	0,507855082	0,881011883	0,805858185
10	0,091650626	0,53607786	0,95427491	0,824599497
11	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
12	0,018442607	0,507270066	0,83527637	0,793517644
13	0,162031667	0,56358509	0,969619093	0,828363828
14	0,969743182	0,828394043	0,984188937	0,8318866
15	0,61531168	0,72751998	0,732650595	0,764064616
16	0,855595328	0,799060686	0,991979159	0,833749552
17	0,312890197	0,62127488	0,907259759	0,812718428
18	0,006326298	0,502493954	0,950516342	0,823668921
19	0,884197081	0,806699338	0,842115076	0,79539402
20	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
21	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
22	0,434471211	0,665811044	0,916076443	0,814986302

ANEXO 13 – Consumo alimentar das jogadoras e dias da semana.

Quadro 7 - Consumo alimentar das jogadoras e dias da semana.

Jogadora	Terça x Quinta			
	Test t	Valor p de t	Valor r	Valor de p de r
1	0,463489266	0,676109188	0,608280932	0,725237824
2	0,013601011	0,505361657	0,867709632	0,802319502
3	0,004655411	0,501835263	0,989594151	0,833180726
4	0,004726807	0,501863408	0,965126597	0,827267473
5	0,006716618	0,502647824	0,965203315	0,827286235
6	0,101364696	0,539888721	0,918915347	0,815712629
7	0,282025414	0,609657643	0,265354621	0,603338134
8	0,006862778	0,502705442	0,964058279	0,827006056
9	0,389620884	0,649629911	0,952790179	0,824232296
10	0,025447101	0,510030696	0,962806953	0,826699513
11	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
12	0,209185015	0,581840153	0,931504409	0,818910544
13	0,022412559	0,508834769	0,97768411	0,830320038
14	0,23616855	0,592204955	0,854219245	0,798688336
15	0,896483326	0,809921521	0,959695929	0,825935785
16	0,292382541	0,613568316	0,875368176	0,80436192
17	0,263206501	0,602521668	0,156957197	0,561611084
18	0,017202687	0,506781342	0,926599542	0,817669052
19	0,017719603	0,50698509	0,936341752	0,820129368
20	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
21	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
22	0,060334849	0,52377027	0,905931203	0,812375098

ANEXO 14 – Consumo alimentar das jogadoras e dias da semana.

Quadro 8 - Consumo alimentar das jogadoras e dias da semana.

Jogadora	Terça x Sábado			
	Test t	Valor p de t	Valor r	Valor de p de r
1	0,394486496	0,651400184	0,895288358	0,809609692
2	0,012165228	0,504795687	0,974589177	0,829571167
3	0,016206661	0,506388744	0,982200827	0,831408865
4	0,044606793	0,517578912	0,922966943	0,81674592
5	0,035798093	0,514109271	0,91399416	0,814452343
6	0,298940511	0,616038139	0,937366964	0,820386971
7	0,408937494	0,656636991	0,252687214	0,598516563
8	0,037931419	0,514949678	0,913422424	0,814305554
9	0,235173349	0,591823859	0,796588634	0,782698072
10	0,541774354	0,703161826	0,599185593	0,722270579
11	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
12	0,449955171	0,671323441	0,797861446	0,783059537
13	0,054640743	0,521529408	0,944267581	0,822114399
14	0,034803738	0,513717529	0,984802649	0,832033885
15	0,005107036	0,502013301	0,838233415	0,794330325
16	0,011100369	0,504375925	0,98944814	0,833145859
17	0,874097608	0,804024032	0,820359333	0,789386981
18	0,032012134	0,512617659	0,907202085	0,812703532
19	0,109629669	0,543128018	0,79173863	0,781317304
20	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
21	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
22	0,192451645	0,575381308	0,69003017	0,751134572

ANEXO 15 - Consumo alimentar das jogadoras e dias da semana.

Quadro 9 - Consumo alimentar das jogadoras e dias da semana.

Jogadora	Quinta x Sábado			
	Test t	Valor p de t	Valor r	Valor de p de r
1	0,08021163	0,531585777	0,850157246	0,797586627
2	0,543627605	0,703788643	0,921180268	0,816290738
3	0,004407679	0,501737602	0,986477489	0,832435373
4	0,006980523	0,502751858	0,947749297	0,822981696
5	0,153943643	0,560438006	0,936428547	0,820151187
6	0,031239729	0,512313318	0,979853688	0,830843652
7	0,057589968	0,522690144	0,956917372	0,825251737
8	0,011252322	0,504435825	0,91693955	0,815207328
9	0,409910835	0,656988571	0,824274198	0,790476049
10	0,33055997	0,627873891	0,684571021	0,749449586
11	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
12	0,965163988	0,827276618	0,82953544	0,791934055
13	0,077000703	0,530324047	0,940075187	0,821066263
14	0,809148628	0,78624864	0,804077067	0,784819349
15	0,018292596	0,507210939	0,600227882	0,722611464
16	0,167714376	0,565793689	0,859791651	0,800193416
17	0,265761445	0,603492706	0,185743287	0,572785755
18	0,006940586	0,502736115	0,97409243	0,82945076
19	0,924931928	0,817245658	0,663105519	0,742761729
20	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
21	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
22	0,933085323	0,819309483	0,809491064	0,786344933

ANEXO 16 – Correlação entre escolaridade e consumo alimentar.

ESCOLARIDADE x Quant (g)	0,275715601	0,076019092	1,282758318	0,893222535
ESCOLARIDADE x KCAL	0,024777152	0,000613907	0,110840821	0,543602453
ESCOLARIDADE x PTN g	0,142834412	0,020401669	0,645392377	0,737168799
ESCOLARIDADE x CHO g	0,063697521	0,004857744	0,312456629	0,62111247
ESCOLARIDADE x LIP g	-0,111284136	0,012384159	-0,500788369	0,310864236
ESCOLARIDADE x FIBRA g	-0,014574354	0,000212412	-0,065185417	0,474321468
ESCOLARIDADE x SÓDIO mg	-0,058783797	0,003455535	-0,263344524	0,397425857
ESCOLARIDADE x Vitam A (mcg)	-0,370567503	0,137320274	-1,784257509	0,044419427
ESCOLARIDADE x Vitam D (mcg)	0,277235056	0,076859277	1,290414365	0,894532593
ESCOLARIDADE x Vitam B1 (mg)	-0,078104217	0,006100269	-0,350362967	0,364778097
ESCOLARIDADE x Vitam B3 (mg)	-0,06241917	0,003896153	-0,279632407	0,331224922
ESCOLARIDADE x Vitam B9 (mcg)	-0,217019403	0,047097421	-0,994235605	0,165713523
ESCOLARIDADE x FERRO mg	0,084747438	0,007182128	0,38037046	0,646254692
ESCOLARIDADE x Potássio (mg)	0,141908615	0,020138055	0,641122934	0,735810804
ESCOLARIDADE x Magnésio (mg)	0,241527657	0,058335609	1,113098998	0,860877292
ESCOLARIDADE x Açúcar total	-0,206541503	0,042659392	-0,944037162	0,1779431
ESCOLARIDADE x Colesterol (mg)	-0,024556909	0,000603042	-0,109854965	0,456783723
ESCOLARIDADE x Poliinsaturados (g)	-0,158387408	0,025086571	-0,717385549	0,240520297
ESCOLARIDADE x CÁLCIO mg	-0,025296081	0,000639892	-0,113163726	0,4554878
ESCOLARIDADE x Selenio (mcg)	0,303039623	0,091833013	1,42210466	0,915160231
ESCOLARIDADE x Vitam C (mg)	-0,0303066261	0,00092211	-0,135864705	0,446611007
ESCOLARIDADE x Vitam E (mg)	-0,171781295	0,029508813	-0,779821261	0,222098434
ESCOLARIDADE x Vitam B2 (mg)	-0,32378942	0,104839589	-1,530478447	0,070411976
ESCOLARIDADE x Vitam B6 (mg)	-0,058886801	0,003467655	-0,263807572	0,397249826
ESCOLARIDADE x Vitam B12(mcg)	-0,250635523	0,062818165	-1,157832379	0,129965928
ESCOLARIDADE x Fosforo (P) (mg)	0,097887065	0,009581877	0,439876757	0,667739901
ESCOLARIDADE x Zinco(mg)	-0,04988433	0,002488446	-0,223367597	0,412703971
ESCOLARIDADE x Mangânes (mg)	0,216961228	0,047072175	0,993955919	0,83421999
ESCOLARIDADE x GORDURAS TRANS g	-0,063806381	0,004071254	-0,285933457	0,388865323
ESCOLARIDADE x GORDURAS SATURADAS g	0,039233025	0,00153923	0,175590611	0,568851152
ESCOLARIDADE x Monoinsaturadas g	-0,168634003	0,028437427	-0,765111549	0,226359268

ANEXO 17 – Correlação entre anos de prática e consumo alimentar.

ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x Quant (g)	0,135898254	0,018468335	0,613446534	0,726915546
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x KCAL	0,11406024	0,013009738	0,51344372	0,693499585
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x PTN g	0,136599925	0,018659539	0,616673953	0,727960999
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x CHO g	-0,021685395	0,000470256	-0,097002844	0,461821984
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x LIP g	0,178814586	0,031974656	0,812782932	0,787269221
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x FIBRA g	-0,336364363	0,113140985	-1,597341158	0,062564433
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x SÓDIO mg	0,25240399	0,063707774	1,166555765	0,871766433
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x Vitam A (mcg)	0,071895932	0,005169025	0,322362614	0,624817345
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x Vitam D (mcg)	0,065422167	0,00428006	0,293204967	0,613878327
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x Vitam B1 (mg)	0,202188753	0,040880292	0,923284582	0,816826765
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x Vitam B3 (mg)	0,36437049	0,132765854	1,74980644	0,952624113
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x Vitam B9 (mcg)	0,3270527	0,106963469	1,547740419	0,931688121
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x FERRO mg	0,143348833	0,020548888	0,647765445	0,73792195
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x Potássio (mg)	0,033176736	0,001100696	0,148452596	0,558299066
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x Magnésio (mg)	0,038833461	0,001508038	0,173799615	0,56815629
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x Açúcar total	-0,052062119	0,002710464	-0,233145055	0,408953131
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x Colesterol (mg)	0,013042364	0,000170103	0,058332188	0,52298223
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x Poliinsaturados (g)	0,251725432	0,063365693	1,163207147	0,871103481
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x CÁLCIO mg	0,014024419	0,000196684	0,062725276	0,524710764
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x Selenio (mcg)	0,013091424	0,000171385	0,058551644	0,52306859
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x Vitam C (mg)	0,071301169	0,005083857	0,319682167	0,623816049
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x Vitam E (mg)	0,227499485	0,051756016	1,044805303	0,846004338
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x Vitam B2 (mg)	0,156348521	0,02444486	0,70791785	0,756610073
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x Vitam B6 (mg)	0,254609236	0,064825863	1,177451176	0,873905901
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x Vitam B12(mcg)	0,038893558	0,001512709	0,174068986	0,568260814
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x Fosforo (P) (mg)	0,073828479	0,005450644	0,331074512	0,628065463
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x Zinco(mg)	0,224471414	0,050387416	1,030155559	0,842671751
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x Mangânes (mg)	0,074662568	0,005574499	0,334835731	0,629464784
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x GORDURAS TRANS g	0,12691775	0,016108115	0,572220842	0,713376085
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x GORDURAS SATURADAS g	0,135237584	0,018289204	0,610408566	0,725929512
ANOS DE PRÁTICA ESPORTIVA x Monoinsaturadas g	0,202282355	0,040918151	0,923730245	0,816940153

ANEXO 18 – Correlação entre treinos semanais (dias) e consumo alimentar.

TREINOS SEMANAIS (DIAS) » Quant (g)	0,011285585	0,000127364	0,050473884	0,519889114
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » KCAL	0,5853926	0,342684496	3,229053852	0,997988646
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » PTN g	0,372913545	0,139064512	1,7973715	0,956663355
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » CHO g	0,313110679	0,098038297	1,47441904	0,922397366
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » LIP g	0,738099421	0,544790755	4,892426672	0,999961349
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » FIBRA g	0,225758702	0,050966991	1,036379558	0,84409378
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » SÓDIO mg	0,397086951	0,157678046	1,934913492	0,966707662
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » Vitam A (mcg)	0,203947959	0,04159477	0,931664986	0,818951092
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » Vitam D (mcg)	-0,044413307	0,001972542	-0,198818533	0,422158497
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » Vitam B1(mg)	0,204659152	0,041885368	0,93505559	0,819805846
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » Vitam B3 (mg)	0,238037728	0,05666196	1,096041806	0,857264339
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » Vitam B9 (mcg)	0,436489798	0,190523343	2,169636259	0,979172007
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » FERRO mg	0,486850393	0,237023305	2,492613177	0,989443828
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » Potássio (mg)	0,428903306	0,183958046	2,123333191	0,977112066
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » Magnésio (mg)	0,332339081	0,110449264	1,575836118	0,934995218
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » Açúcar total	0,078811151	0,006211197	0,353553888	0,63640103
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » Colesterol (mg)	0,741852462	0,550345075	4,94758043	0,999966079
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » Polinsaturados (g)	0,702969968	0,494166775	4,42026283	0,999881067
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » CÁLCIO mg	0,555489159	0,308568205	2,98755502	0,996490738
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » Selenio (mcg)	0,160792328	0,025854173	0,728565051	0,762842594
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » Vitam C (mg)	-0,109727659	0,012040159	-0,49369811	0,31332169
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » Vitam E (mg)	0,656287456	0,430713225	3,889945832	0,999577522
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » Vitam B2 (mg)	0,58869366	0,346560226	3,256878623	0,998114738
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » Vitam B6 (mg)	0,365643681	0,133695302	1,756862349	0,953243044
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » Vitam B12(mcg)	0,160361403	0,02571578	0,726560882	0,762241768
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » Fosforo (P) (mg)	0,411076225	0,168983662	2,016659498	0,971650845
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » Zinco(mg)	0,448194933	0,200878698	2,242206395	0,982063741
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » Mangânes (mg)	0,0475958	0,00226536	0,213096393	0,583346554
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » GORDURAS TRANS g	0,27296108	0,074507751	1,268905657	0,890820191
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » GORDURAS SATURADAS	0,601127405	0,361354157	3,363965092	0,998532003
TREINOS SEMANAIS (DIAS) » Monoinsaturadas g	0,749851842	0,562277784	5,068636723	0,999974511

ANEXO 19 – Correlação entre treinos (horas) e consumo alimentar.

DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » Quant (g)	-0,108765154	0,011829859	-0,489315432	0,314845176
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » KCAL	0,07180987	0,005156657	0,321974732	0,624672506
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » PTN g	-0,112374985	0,012628137	-0,505759757	0,309146546
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » CHO g	-0,005001222	2,50122E-05	-0,022366425	0,491183413
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » LIP g	0,278149424	0,077367102	1,295026618	0,895315776
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » FIBRA g	0,097761885	0,009557386	0,439308805	0,667537462
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » SÓDIO mg	0,293292528	0,086020507	1,371979968	0,907725212
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » Vitam A (mcg)	-0,082202884	0,006757314	-0,368870876	0,357958413
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » Vitam D (mcg)	-0,186931924	0,034943544	-0,85098541	0,202188442
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » Vitam B1(mg)	0,183629201	0,033719683	0,835420591	0,793557327
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » Vitam B3 (mg)	0,007841202	6,14845E-05	0,035068	0,513821641
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » Vitam B9 (mcg)	0,146245694	0,021387803	0,661138996	0,742144088
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » FERRO mg	0,176839253	0,031272122	0,803512748	0,784659942
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » Potássio (mg)	-0,088322454	0,007800856	-0,396539723	0,347853841
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » Magnésio (mg)	-0,183235809	0,033575362	-0,833568609	0,206952626
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » Açúcar total	0,300339463	0,090203793	1,40817081	0,913143353
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » Colesterol (mg)	0,229753329	0,052786592	1,05573007	0,848456729
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » Polinsaturados (g)	0,316672777	0,100281648	1,493043422	0,924850629
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » CÁLCIO mg	0,146418976	0,021438517	0,661939511	0,742395611
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » Selenio (mcg)	-0,160520019	0,025766677	-0,727298531	0,23753699
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » Vitam C (mg)	0,139860338	0,019560914	0,63168311	0,732794691
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » Vitam E (mg)	0,31192185	0,09729524	1,468209159	0,921566303
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » Vitam B2 (mg)	0,222680586	0,049586643	1,02150639	0,840680484
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » Vitam B6 (mg)	-0,004396561	1,93298E-05	-0,019662211	0,49224923
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » Vitam B12(mcg)	-0,266760302	0,071161059	-1,237844212	0,114717634
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » Fosforo (P) (mg)	-0,073770365	0,005442067	-0,330812482	0,372032091
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » Zinco(mg)	0,079977433	0,00639639	0,35881937	0,638343728
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » Mangânes (mg)	0,087623284	0,00767784	0,39337629	0,650996563
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » GORDURAS TRANS g	0,391658858	0,153396661	1,903631853	0,964623222
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » GORDURAS SATURADAS	0,13104551	0,017172926	0,591151216	0,719635562
DURAÇÃO DO TREINO (HORAS) » Monoinsaturadas g	0,303281136	0,091979447	1,423352787	0,915339041

ANEXO 20 – Correlação entre e consumo alimentar

..ASSE SOCIOECONOMICA » Quant (g)	0,056191182	0,003157449	0,251692274	0,598137167
..ASSE SOCIOECONOMICA » KCAL	-0,09014418	0,008125973	-0,404785019	0,344864556
..ASSE SOCIOECONOMICA » PTN g	-0,059062538	0,003488383	-0,264597612	0,396949538
..ASSE SOCIOECONOMICA » CHO g	0,098147407	0,009632913	0,441058024	0,66816078
..ASSE SOCIOECONOMICA » LIP g	-0,29789904	0,088743838	-1,395609325	0,088707643
..ASSE SOCIOECONOMICA » FIBRA g	-0,147686645	0,021811345	-0,667797688	0,255767906
..ASSE SOCIOECONOMICA » SÓDIO mg	-0,106285119	0,011296526	-0,478029204	0,318783986
..ASSE SOCIOECONOMICA » Vitam A (mcg)	0,343195712	0,117783297	1,634064567	0,941425619
..ASSE SOCIOECONOMICA » Vitam D (mcg)	0,131242382	0,017224563	0,592054869	0,719332578
..ASSE SOCIOECONOMICA » Vitam B1 (mg)	-0,064052925	0,004102777	-0,287042832	0,38844635
..ASSE SOCIOECONOMICA » Vitam B3 (mg)	0,010766779	0,000115924	0,048153289	0,518975447
..ASSE SOCIOECONOMICA » Vitam B9 (mcg)	-0,199642461	0,039857112	-0,911171186	0,186273187
..ASSE SOCIOECONOMICA » FERRO mg	-0,194198335	0,037712993	-0,885336132	0,193000439
..ASSE SOCIOECONOMICA » Potássio (mg)	-0,138358032	0,019142945	-0,624764745	0,269427578
..ASSE SOCIOECONOMICA » Mágnesio (mg)	-0,107597647	0,011577254	-0,484001164	0,316697041
..ASSE SOCIOECONOMICA » Açúcar total	0,076357162	0,005830416	0,34247947	0,632302882
..ASSE SOCIOECONOMICA » Colesterol (mg)	-0,274326358	0,075254951	-1,275767482	0,107984664
..ASSE SOCIOECONOMICA » Polinsaturados (g)	-0,241101708	0,058130033	-1,110104711	0,139560577
..ASSE SOCIOECONOMICA » CÁLCIO mg	0,072580629	0,005267948	0,325448795	0,625969089
..ASSE SOCIOECONOMICA » Selenio (mcg)	-0,047582183	0,002264064	-0,213035291	0,416676369
..ASSE SOCIOECONOMICA » Vitam C (mg)	-0,043802145	0,001918628	-0,196077338	0,423217315
..ASSE SOCIOECONOMICA » Vitam E (mg)	-0,195051877	0,038045235	-0,889380918	0,191336813
..ASSE SOCIOECONOMICA » Vitam B2 (mg)	-0,034358364	0,001180497	-0,153746052	0,439638929
..ASSE SOCIOECONOMICA » Vitam B6 (mg)	-0,110765545	0,012269006	-0,498425606	0,311682163
..ASSE SOCIOECONOMICA » Vitam B12(mcg)	0,370038195	0,136928266	1,781304252	0,955333531
..ASSE SOCIOECONOMICA » Fosforo (P) (mg)	-0,015100249	0,000228018	-0,067538065	0,473396137
..ASSE SOCIOECONOMICA » Zinco(mg)	-0,084348683	0,0071147	-0,378567881	0,354404467
..ASSE SOCIOECONOMICA » Mangânes (mg)	0,021387203	0,000457412	0,095668363	0,537654484
..ASSE SOCIOECONOMICA » GORDURAS TRANS g	-0,056775552	0,003223463	-0,254318212	0,400861712
..ASSE SOCIOECONOMICA » GORDURAS SATURADA	-0,260259211	0,067734857	-1,205456057	0,120717635
..ASSE SOCIOECONOMICA » Monoinsaturadas g	-0,218589889	0,04778154	-1,001790179	0,163924661

ANEXO 21 – Correlação entre e consumo alimentar

CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » Quant (g)	-0,213996316	0,045794423	-0,979716267	0,16918948
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » KCAL	-0,329388968	0,108497092	-1,560136741	0,066835931
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » PTN g	-0,002291708	5,25193E-06	-0,010248859	0,495959739
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » CHO g	-0,321290387	0,103227513	-1,517300466	0,072050808
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » LIP g	-0,369287024	0,136372906	-1,777116569	0,045018805
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » FIBRA g	-0,428224969	0,183376624	-2,119220181	0,023079539
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » SÓDIO mg	-0,07402953	0,005480371	-0,33198106	0,371597039
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » Vitam A (mcg)	0,01648684	0,000271816	0,073741411	0,529042977
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » Vitam D (mcg)	-0,258868878	0,067013096	-1,198552511	0,122026668
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » Vitam B1 (mg)	-0,09587791	0,009192574	-0,430763533	0,335514689
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » Vitam B3 (mg)	0,121851309	0,014847741	0,549026765	0,705611056
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » Vitam B9 (mcg)	-0,358619947	0,128608266	-1,718077388	0,050246777
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » FERRO mg	-0,175874362	0,030931791	-0,798988188	0,216620791
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » Potássio (mg)	-0,325729444	0,106099671	-1,540733294	0,069158038
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » Mágnesio (mg)	-0,211423129	0,04469974	-0,967380985	0,172181766
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » Açúcar total	-0,363370357	0,132038016	-1,744271729	0,047866296
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » Colesterol (mg)	-0,222384665	0,049454939	-1,02007823	0,159650012
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » Polinsaturados (g)	-0,381608061	0,145624713	-1,846325209	0,039494285
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » CÁLCIO mg	-0,461508257	0,212989871	-2,326506723	0,015040625
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » Selenio (mcg)	-0,031262899	0,000977369	-0,139880311	0,445043742
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » Vitam C (mg)	-0,379246168	0,143827656	-1,832971032	0,040511834
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » Vitam E (mg)	-0,400227979	0,160182435	-1,953124675	0,032129433
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » Vitam B2 (mg)	-0,262011533	0,068650043	-1,214168487	0,119080775
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » Vitam B6 (mg)	0,054011473	0,002917239	0,241899746	0,594397791
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » Vitam B12(mcg)	-0,005592289	3,12737E-05	-0,025009866	0,490141615
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » Fosforo (P) (mg)	-0,210940836	0,044496036	-0,965071332	0,172746044
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » Zinco(mg)	0,030678756	0,000941186	0,137264179	0,553935236
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » Mangânes (mg)	-0,148835894	0,022152123	-0,673111528	0,254108428
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » GORDURAS TRANS g	-0,217917886	0,047488205	-0,998556618	0,164688691
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » GORDURAS SATURADA	-0,364785016	0,133068108	-1,752102459	0,047173716
CLASSIFICAÇÃO SILHUETA » Monoinsaturadas g	-0,34450645	0,118684694	-1,641144038	0,057830326

ANEXO 22 – Correlação entre e consumo alimentar

CLASSIFICAÇÃO BSQ x Quant (g)	-0,211537661	0,044748182	-0,967929573	0,172047924
CLASSIFICAÇÃO BSQ x KCAL	-0,051635472	0,002666222	-0,231229311	0,409687359
CLASSIFICAÇÃO BSQ x PTN g	0,07627338	0,005817628	0,342101485	0,632162718
CLASSIFICAÇÃO BSQ x CHO g	-0,238532971	0,056897978	-1,098459573	0,142219442
CLASSIFICAÇÃO BSQ x LIP g	0,113900174	0,01297325	0,512713702	0,69324865
CLASSIFICAÇÃO BSQ x FIBRA g	-0,33096902	0,109540492	-1,568538759	0,065850676
CLASSIFICAÇÃO BSQ x SÓDIO mg	-0,144667746	0,020928757	-0,653852163	0,260151721
CLASSIFICAÇÃO BSQ x Vitam A (mcg)	-0,051989988	0,002702959	-0,232821163	0,409077242
CLASSIFICAÇÃO BSQ x Vitam D (mcg)	-0,125352843	0,015713335	-0,565051959	0,289012803
CLASSIFICAÇÃO BSQ x Vitam B1 (mg)	-0,226744112	0,051412892	-1,04114785	0,154822949
CLASSIFICAÇÃO BSQ x Vitam B3 (mg)	0,05718754	0,003270415	0,256169687	0,599843731
CLASSIFICAÇÃO BSQ x Vitam B9 (mcg)	-0,220998055	0,04884014	-1,013390181	0,161204121
CLASSIFICAÇÃO BSQ x FERRO mg	0,00673118	4,53088E-05	0,030103434	0,511865586
CLASSIFICAÇÃO BSQ x Potássio (mg)	-0,0492394	0,002424519	-0,220472724	0,413816166
CLASSIFICAÇÃO BSQ x Magnésio (mg)	-0,169995685	0,028898533	-0,771472748	0,224510623
CLASSIFICAÇÃO BSQ x Açúcar total	-0,283731178	0,080503381	-1,323265502	0,099987318
CLASSIFICAÇÃO BSQ x Colesterol (mg)	0,125952679	0,015864077	0,567799316	0,711903886
CLASSIFICAÇÃO BSQ x Poliinsaturados (g)	-0,003108151	9,6606E-06	-0,013900141	0,494520431
CLASSIFICAÇÃO BSQ x CÁLCIO mg	-0,261654279	0,068462962	-1,212391199	0,119413315
CLASSIFICAÇÃO BSQ x Selenio (mcg)	-0,124359214	0,015465214	-0,560502343	0,290534068
CLASSIFICAÇÃO BSQ x Vitam C (mg)	-0,061771272	0,00381569	-0,276778081	0,392328241
CLASSIFICAÇÃO BSQ x Vitam E (mg)	-0,116987045	0,013685969	-0,526799268	0,301926871
CLASSIFICAÇÃO BSQ x Vitam B2 (mg)	-0,094839511	0,008994533	-0,426055602	0,337201247
CLASSIFICAÇÃO BSQ x Vitam B6 (mg)	0,053040482	0,002813293	0,237538614	0,592729446
CLASSIFICAÇÃO BSQ x Vitam B12(mcg)	0,003640853	1,32558E-05	0,016282496	0,506418636
CLASSIFICAÇÃO BSQ x Fosforo (P) (mg)	-0,113458925	0,012872928	-0,510701498	0,307443525
CLASSIFICAÇÃO BSQ x Zinco(mg)	0,277789796	0,077167171	1,293212128	0,895008207
CLASSIFICAÇÃO BSQ x Mangânes (mg)	-0,20270955	0,041091162	-0,92576455	0,182542863
CLASSIFICAÇÃO BSQ x GORDURAS TRANS g	-0,067292435	0,004528272	-0,301624614	0,38295244
CLASSIFICAÇÃO BSQ x GORDURAS SATURADAS g	0,134400651	0,018063535	0,606561268	0,724678092
CLASSIFICAÇÃO BSQ x Monoinsaturadas g	0,124295892	0,015449469	0,560212465	0,709368869

ANEXO 23 – Ficha de Anamnese Adaptada *Google Forms*.

Ficha de Anamnese

Este estudo obedece, às normas da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, pois teve o encaminhamento via plataforma Brasil, ao Comitê de Ética envolvendo seres humanos da Universidade Federal do Maranhão que avaliou e emitiu parecer de aprovação CAAE: 12810619.2.0000.5086.

*Obrigatório

1. E-mail *

2. Eu, declaro que fui devidamente informado (a) pelo (a) pesquisador (a), sobre os procedimentos que serão utilizados, tais como: os riscos, os desconfortos, os benefícios, a confidencialidade da pesquisa e as garantias do participante.

Marcar apenas uma oval.

- sim, eu declaro
 Não, eu não declaro

3. Nome completo: *

4. Endereço residencial (Rua, número da casa, bairro, CEP) : *

5. Telefone: *

6. Data de nascimento: *

 Exemplo: 7 de janeiro de 2019

7. Sexo: *

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
 Masculino

8. Peso corporal declarado : *

9. Estatura declarada: *

10. Qual sua escolaridade ? *

Marcar apenas uma oval.

- Sem escolaridade
 Ensino fundamental completo
 Ensino fundamental incompleto
 Ensino médio completo
 Ensino médio incompleto
 Superior completo
 Superior incompleto
 Outro: _____

11. Você treina/ joga regularmente, há quanto tempo? *

Marcar apenas uma oval.

- Menos de um ano
 Mais de um ano e menos de dois anos
 Mais de dois anos e menos de três anos
 Mais de três anos

12. Quantos dias da semana você treina/ joga regularmente lutas *

Marcar apenas uma oval.

- 1 vez na semana
 2 vezes na semana
 3 vezes na semana
 4 vezes na semana
 5 vezes na semana
 6 vezes na semana
 7 vezes na semana

13. Quantas horas por dia você treina/ joga regularmente *

Marcar apenas uma oval.

- Menos de uma hora
 Mais de uma hora e menos de duas horas
 Mais de duas horas e menos de três horas
 Mais de três horas

ANEXO 24 – Questionário Socioeconômico Adaptado *Google Forms*.

Questionário Socioeconômico

Olá, neste questionário serão coletadas algumas informações a nível socioeconômico, leia com atenção e responda as questões a seguir:

14. 1 - Qual é a instrução do chefe da família? (Considere como chefe da família a pessoa que contribui com a maior parte da renda do domicílio). *

Marcar apenas uma oval.

- Ensino fundamental I incompleto
 Ensino fundamental I completo e ou Ensino fundamental II incompleto.
 Ensino fundamental II completo e ou Ensino Médio incompleto.
 Ensino médio completo e ou Ensino superior incompleto.
 Ensino superior completo.

Em relação ao seu domicílio responda:

15. Quantidade de automóveis de passeio exclusivamente para uso particular? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 Mais do que 4
 Não possui

16. Quantidade de empregados mensalistas, considerando apenas os que trabalham pelo menos cinco dias por semana? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 Mais do que 4
 Não possui

17. Quantidade de máquinas de lavar roupa, excluindo tanquinho? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 Mais do que 4
 Não possui

18. Quantidade de banheiros? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 Mais do que 4
 Não possui

19. DVD, incluindo qualquer dispositivo que leia DVD e desconsiderando o DVD do automóvel? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 Mais do que 4
 Não possui

20. Quantidade de geladeiras? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 Mais do que 4
 Não possui

21. Quantidade de freezers independentes ou parte da geladeira duplex? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 Mais do que 4
 Não possui

22. Quantidade de microcomputadores, considerando computadores de mesa, laptops, notebooks e netbooks e desconsiderando tablets, palms ou smartphones? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 Mais do que 4
 Não possui

23. Quantidade de lavadora de louças? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 Mais do que 4
 Não possui

24. Quantidade de fornos de micro-ondas? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 Mais do que 4
 Não possui

25. Quantidade de motocicletas, desconsiderando as usadas exclusivamente para uso profissional? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 Mais do que 4
 Não possui

26. Quantidade de máquinas secadoras de roupas, considerando lava e seca? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
- 2
- 3
- Mais do que 4
- Não possui

27. A água utilizada no seu domicílio é proveniente de? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Rede geral de distribuição
- 2- Poço ou nascente
- 3- Outro meio

28. Considerando o trecho da rua do seu domicílio, você diria que a rua é: *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Asfaltada/ pavimentada
- 2- Terra/ cascalho

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

ANEXO 25 – Escala de Silhuetas de Stunkard Adaptada *Google Forms*.

Escala de Silhuetas de Stunkard.

Este estudo obedece às normas da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, pois teve o encaminhamento via plataforma Brasil, ao Comitê de Ética envolvendo seres humanos da Universidade Federal do Maranhão que avaliou e emitiu parecer de aprovação CAAE: 12810619.2.0000.5086.

***Obrigatório**

1. E-mail *

2. Eu, declaro que fui devidamente informado(a) pelo(a) pesquisador(a), sobre os procedimentos que serão utilizados, riscos e desconfortos, benefícios, confidencialidade da pesquisa e garantias do participante. *

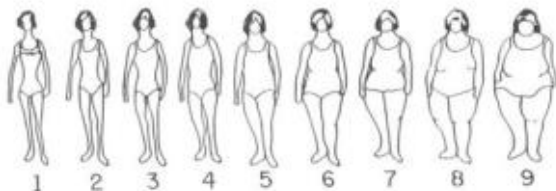
Marcar apenas uma oval.

- Sim, eu declaro
 Não, eu não declaro

3. Seu nome completo: *

Olá, neste questionário você escolherá a silhueta que consideraria semelhante com a sua aparência corporal atual e também escolherá outra silhueta que considera a forma corporal ideal. Observe a imagem e responda:

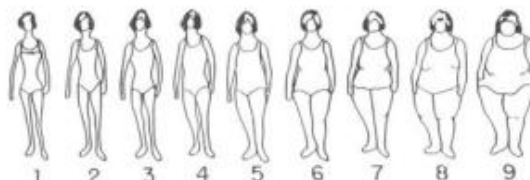
4. 1- Dentre as 9 formas corporais apresentadas, qual a silhueta que você considera mais SEMELHANTE a sua aparência corporal atual? *



Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9

5. 2- Dentre as 9 formas corporais apresentadas, qual a silhueta que você considera a forma corporal IDEAL? *



Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9

ANEXO 26 – (BSQ) Adaptado *Google Forms*.

Body Shape Questionnaire (BSQ) - Questionário de Preocupação com a Forma do Corpo.

Olá, neste questionário você irá responder como você se sente em relação à sua aparência nos últimos 3 meses. Por favor, leia com atenção cada uma das questões e assinale a mais apropriada utilizando a legenda a seguir:

- 1- Nunca
2- Raramente
3- Às vezes
4- Frequentemente
5- Muito Frequentemente
6- Sempre

6. 1- Ter- se sentido entediado(a) fez com que você passasse a se preocupar com a sua forma física? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

7. 2- Tem estado tão preocupado(a) com a forma do seu corpo que começou a pensar que deveria fazer dieta? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

8. 3- Já lhe ocorreu que as suas coxas, quadril ou nádegas são grandes demais em relação ao resto do seu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

9. 4- Tem sentido medo de ficar gordo(a) ou mais gordo(a)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

10. 5- Preocupou-se com o seu corpo não ser firme o suficiente? (Relacionado à flacidez da pele) *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

11. 6- Sentir-se cheio(a) (por exemplo, depois de ingerir uma refeição grande) fez com que se sentisse gordo(a)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

12. 7- Sentiu-se tão mal com a forma do seu corpo a ponto de chorar? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

13. 8- Evitou correr por achar que seu corpo poderia balançar? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

14. 9- Estar com pessoas magras, do mesmo sexo que o seu, faz com que se sinta desconfortável com a forma do seu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

15. 10-Preocupou-se com que as suas coxas poderem ocupar muito espaço quando se senta? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

16. 11-Comer, mesmo que uma pequena quantidade de comida, fez com que se sentisse gordo(a)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

17. 12-Tem reparado na forma do corpo de outras pessoas do mesmo sexo que o seu e, ao comparar-se, sentiu-se em desvantagem? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

18. 13-Pensar na forma do seu corpo interrompeu na sua capacidade de se concentrar em outras atividades (como por exemplo, ver televisão, ler ou acompanhar uma conversa)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

19. 14-Estar nu(nua), por exemplo, durante o banho, fez com que se sentisse gordo(a)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

20. 15-Já evitou usar roupas que o(a) façam reparar mais na forma do seu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

21. 16-Você se imagina cortando fora partes de seu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

22. 17-Comer doces, bolos e outros alimentos ricos em calorias fez com que se sentisse gordo(a)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

23. 18-Deixou de ir a eventos sociais (como por exemplo, festas) por sentir-se mal com a forma do seu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

24. 19-Sentiu-se excessivamente grande e arredondado(a)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

25. 20-Sentiu vergonha do seu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

26. 21-A preocupação com a forma do seu corpo levou-o(a) a fazer dieta? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

27. 22-Sentiu-se mais contente em relação à forma do seu corpo quando seu estômago estava vazio (por exemplo, pela manhã)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

28. 23-Você acha que seu físico atual decorre de uma falta de autocontrole? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

29. 24-Preocupou-se com que outras pessoas vissem dobras na região da sua cintura ou estômago? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

30. 25-Pensou que não é justo que outras pessoas do mesmo sexo que o seu sejam mais magras que você? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

31. 26-Já vomitou para se sentir mais magro(a)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

32. 27-Quando acompanhado(a), preocupou-se em ocupar um espaço excessivo (por exemplo, sentado(a) num sofá ou no banco de um transporte público)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

33. 28-Você se preocupa com o fato de estarem surgindo dobras em seu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

34. 29-Ver o seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) fez com que se sentisse mal em relação ao seu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

35. 30-Você belisca áreas de seu corpo para ver o quanto há de gordura? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

36. 31-Evitou situações nas quais as pessoas pudessem ver o seu corpo (por exemplo, vestiários ou banhos de piscina)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

37. 32-Já tomou laxantes para se sentir mais magro(a)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

38. 33-Sentiu-se particularmente desconfortável com a forma do seu corpo, quando na companhia de outras pessoas? *

Marcar apenas uma oval.

- 1- Nunca
 2- Raramente
 3- Às vezes
 4- Frequentemente
 5- Muito Frequentemente
 6- Sempre

39. 34-A preocupação com a forma do seu corpo fez com que sentisse que deveria fazer exercício físico? *

Marcar apenas uma oval.

- 1• Nunca
- 2• Raramente
- 3• Às vezes
- 4• Frequentemente
- 5• Muito Frequentemente
- 6• Sempre