

MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO
CENTRO DE CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

CURSO DE INSTRUTOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO: **Felipe Alvarez** dos Santos Alves - 1º Tenente
ORIENTADOR: **Cláudia** de Mello Meirelles - Prof.^a Dr.^a

CONHECIMENTO SOBRE NUTRIÇÃO DOS ATLETAS DE JUDÔ DA ACADEMIA
MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS E A SUA CORRELAÇÃO COM A IDADE, MASSA
CORPORAL E TEMPO DE PRÁTICA NO ESPORTE.

Rio de Janeiro - RJ

2022

Aluno – **Felipe Alvarez** dos Santos Alves - 1º Ten

CONHECIMENTO SOBRE NUTRIÇÃO DOS ATLETAS DE JUDÔ DA ACADEMIA
MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS E A SUA CORRELAÇÃO COM A IDADE, MASSA
CORPORAL E AO TEMPO DE INCLUSÃO NO ESPORTE.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como
requisito parcial para conclusão da graduação em
Educação Física na Escola de Educação Física do
Exército.

Orientador: **Cláudia** de Mello Meirelles - ProfªDrª

Rio de Janeiro - RJ

2022

MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO
CENTRO DE CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

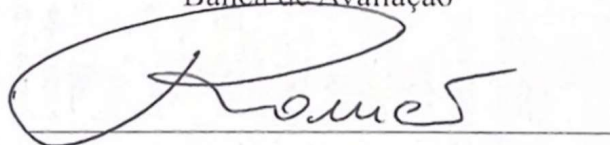
ALUNO: **Felipe Alvarez** dos Santos Alves - 1º Ten

CONHECIMENTO SOBRE NUTRIÇÃO DOS ATLETAS DE JUDÔ DA ACADEMIA
MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS E A SUA CORRELAÇÃO COM A IDADE, MASSA
CORPORAL E AO TEMPO DE INCLUSÃO NO ESPORTE.

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

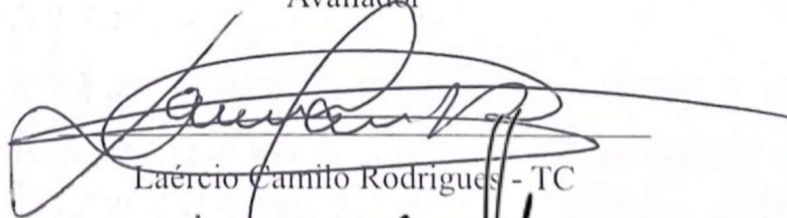
Aprovado em 23 de novembro de 2022

Banca de Avaliação



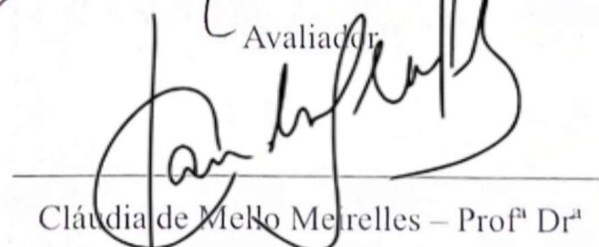
Wagner Siqueira Romão - TC

Avaliador



Laércio Camilo Rodrigues - TC

Avaliador



Cláudia de Mello Meirelles – Profª Drª

Avaliador

RESUMO

Introdução: O conhecimento sobre do que se alimentar e a conscientização da importância de uma ingestão saudável é o primeiro passo para a adoção de bons hábitos. O bom estado nutricional parece estar diretamente relacionado à saúde e ao desempenho físico dos praticantes de atividade física recreacionais ou competitivos. O objetivo deste estudo foi analisar o conhecimento sobre nutrição dos atletas da equipe de judô da Academia Militar das Agulhas Negras e correlacionar o resultado obtido a idade, massa corporal e ao tempo de inclusão no esporte. **Métodos:** Trata-se de estudo transversal descritivo, realizado com 26 militares do sexo masculino (22.2 ± 1.9 anos; $74,5 \pm 8,9$ kg; 174.7 ± 6.2 cm). Para levantamento do conhecimento nutricional, foi aplicado o questionário validado de Scagliusi et al (2006), composto por 12 questões agrupadas em três partes, sobre: dieta e relação com doenças; conteúdo de fibras e lipídios nos alimentos e quantidade de porções de frutas e hortaliças a ingerir. **Resultados:** 70% dos atletas indicaram possuir moderado conhecimento nutricional, enquanto 19% apresentaram baixo conhecimento e 11%, alto. Ademais, o teste de correlação de Pearson indicou uma associação positiva significativa entre a idade e o nível de conhecimento sobre nutrição ($r = 0,479$; $p = 0,021$). **Conclusão:** Conclui-se que os atletas avaliados apresentam oportunidades de melhorias em relação ao nível de conhecimento nutricional, especialmente os mais jovens.

Palavras-chave: hábitos alimentares, atletas de judô, conhecimento nutricional, militares

ABSTRACT

Introduction: Knowledge about what to eat and awareness of the importance of healthy eating is the first step towards adopting good habits. Good nutritional status seems to be directly related to health and physical performance for recreational or competitive physical activity practitioners. The objective of this study was to analyze the knowledge about nutrition of the athletes of the judo team of the Academia Militar das Agulhas Negras and to correlate the result obtained with age, body mass and time of inclusion in the sport. **Methods:** This is a descriptive cross-sectional study, carried out with 26 male military personnel (22.2 ± 1.9 years; 74.5 ± 8.9 kg; 174.7 ± 6.2 cm). To survey nutritional knowledge, the validated questionnaire by Scagliusi et al (2006) was applied, consisting of 12 questions grouped into three parts, about: diet and relationship with diseases; fiber and lipid content in food and amount of fruit and vegetable servings to eat. **Results:** 70% of the athletes indicated having moderate nutritional knowledge, while 19% had low knowledge and 11% had high knowledge. Furthermore, Pearson's correlation test indicated a significant positive association between age and the level of knowledge about nutrition ($r = 0.479$; $p = 0.021$). **Conclusion:** It is concluded that the evaluated athletes present opportunities for improvement in relation to the level of nutritional knowledge, especially the younger ones.

Keywords: eating habits, judo athletes, nutritional knowledge, military

INTRODUÇÃO

O conhecimento pode ser definido como uma informação que leva à compreensão/entendimento ou que é útil para se tomar alguma decisão ou desenvolver alguma ação informada previamente (1). No que diz respeito à alimentação, o conhecimento sobre do que se alimentar e a conscientização da importância de uma ingestão saudável é o primeiro passo para gerar mudanças no comportamento alimentar (2).

Porém, a relação entre o que as pessoas sabem e o que realmente praticam é, muitas vezes, pouco significativa. Embora o conhecimento não seja o único responsável pela mudança, atua como ferramenta importante (2). Entre os potenciais determinantes do hábito alimentar, estão a qualidade dos alimentos, as características sensoriais, a disponibilidade e os custos principalmente, assim como também as preferências e os costumes familiares (3).

Quanto ao desempenho esportivo, as influências da ingestão alimentar têm sido alvo de forte interesse nos últimos anos, por parte de atletas de alto rendimento e praticantes de atividade física (não atletas) que visam manutenção estética e de saúde. O estado nutricional pode estar diretamente relacionado ao bom funcionamento do organismo do atleta (4).

As necessidades orgânicas de macro e micronutrientes são modificadas pelas exigências da modalidade desportiva, sendo que o nutriente deve proporcionar tanto a energia para o trabalho biológico quanto as substâncias essenciais para a síntese de novos tecidos, reparo das células, permitindo que o atleta treine por um maior número de horas, ou que se recupere mais rapidamente entre as sessões dos treinamentos. Nesse sentido, a forma com que o atleta se alimenta é fator primordial que pode otimizar o desempenho desportivo.(5)

O planejamento da dieta para atletas, deve considerar diversos fatores como a adequação da demanda energética individualizada, a frequência, a intensidade e a duração do treinamento (6). Além disso, é fundamental entender como o atleta compreende a sua alimentação, sobretudo para adequação dietética (7).

A propagação do conhecimento em mídias eletrônicas vem facilitando o acesso às fontes de informações acerca de saúde e alimentação saudável. Porém, algumas fontes podem não estar atualizadas ou corretas, o que sugere a necessidade de estudos que levantem a compreensão de atletas e técnicos sobre a nutrição esportiva (8).

Em 2008, uma pesquisa envolvendo atletas de atletismo e triatlo, apontou que, em sua maioria, possuem satisfatório conhecimento nutricional e que o grau de instrução de nível escolar e acadêmico pode interferir nesse conhecimento (9). Entretanto, outra pesquisa mais recente de 2021, relatou que a maioria dos competidores de alto rendimento que participam de treinamento no centro de alto rendimento da vila Olímpica de Manaus, apresentaram um perfil

nutricional de sobrepeso e ingestão energética incompatível com o gasto energético determinado por suas modalidades. Este estudo incluiu 25 atletas de lutas. Ainda assim, todos demonstraram possuir entendimento quanto à identificação e consumo do alimento proteína e suas principais fontes (10).

O conhecimento das rotinas apropriadas de alimentação e suplementação pode nortear as escolhas nutricionais adotadas por indivíduos ou grupos. Assim, fez-se pertinente levantar o conhecimento dos atletas, a fim de identificar se eles estão capacitados ao melhor desempenho de suas atividades no que tange às escolhas nutricionais voltadas ao desempenho físico esportivo. Nesse sentido, o objetivo do estudo foi levantar o nível de conhecimento sobre alimentação dos atletas pertencentes a equipe de judô da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) e correlacionar o resultado obtido a idade, massa corporal e ao tempo de inclusão no esporte.

MÉTODOS

Tipo de pesquisa

Este estudo é um trabalho original, transversal, de caráter quantitativo e descritivo.

Amostra

A amostra da pesquisa foi composta por 33 militares do segmento masculino, ativos, voluntários, cadetes da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), havendo a perda amostral de 7 militares pelo preenchimento incompleto dos questionários, totalizando 26 respostas completas. Os critérios de inclusão foram: a) Os participantes deveriam ser da modalidade judô; b) Estarem em atividade no momento. Militares que já tinham formação acadêmica em nutrição não foram recrutados.

Todos conheceram os objetivos do estudo e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE; Anexo 1).

Ética da Pesquisa

A participação neste estudo foi de caráter voluntário, conforme Resolução específica do Conselho Nacional de Saúde 466/12. Este projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do CCFEx e aprovado sob CAAE 49569621.8.0000.9433.

Os voluntários foram informados sobre o objetivo da pesquisa e procedimentos que foram realizados. Bem como, ao final do estudo, receberam um informativo sobre nutrição esportiva, englobando os assuntos referentes ao questionário respondido.

Procedimentos

A coleta de dados foi realizada por meio virtual, utilizando um formulário eletrônico da plataforma *Google Forms* (Anexo 2), através de divulgação via *e-mail* obtido ao ser feito contato com o chefe de equipe pelo *WhatsApp*. Assim que acessado o *link*, o militar recebeu as boas-vindas e o convite para participar da pesquisa. O TCLE foi apresentado na íntegra no início da pesquisa. Após ler as informações iniciais, o voluntário teve as opções de aceitar ou recusar participar. Após selecionar a opção desejada, foi direcionado para a pesquisa ou para os agradecimentos finais, dependendo da sua opção. Não foi solicitado o nome de nenhum participante a fim de preservar o anonimato. Sendo garantido ao participante a possibilidade de abandonar a qualquer momento a pesquisa, assim como a possibilidade de editar ou excluir sua resposta antes do envio. As perguntas elaboradas foram de caráter voluntário, garantindo o

direito do participante de responder ou não a cada uma delas. Link dos questionários:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe2nKOO0gjiV->

[IPS2LL2Jw6SnUC5omJosGF4bNPMZdGfR5mg/viewform?usp=pp_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc53Wifew-)

e

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc53Wifew->

[CKrZbtoUcdi0r4mRDSOLk1VuyM6qeEkgowsfKzA/viewform?usp=pp_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc53Wifew-).

Instrumentos

Foi levantado o nível de conhecimento sobre nutrição, por meio do questionário Scagliusi de 12 questões (11). Uma escala de conhecimento nutricional aplicada no *National Health Interview Survey Cancer Epidemiology*. Dividido em 3 partes, inicialmente questões que relacionam a alimentação ao câncer, sua segunda parte envolve o conhecimento de fibras e lipídios nos alimentos e por fim uma questão sobre quantidade de porções de frutas e hortaliças. Após sua tradução e retrotradução, a escala foi adaptada, substituindo-se alimentos tipicamente americanos por outros típicos do Brasil. Sua validade e precisão foram confirmadas estatisticamente por estudo publicado em 2021. O questionário se encontra no Anexo 2.

Para classificação do conhecimento nutricional, utilizou-se os critérios de acordo com a validação brasileira (12): pontuações totais entre zero e seis indicaram baixo conhecimento nutricional; entre sete e 10 indicaram moderado conhecimento nutricional e acima de 10 indicaram alto conhecimento nutricional. O conhecimento nutricional foi classificado como satisfatório quando a pontuação foi superior a sete.

Para a obtenção dos dados antropométricos e demais informações pessoais dos atletas, foi feito questionário de perguntas diretas e discursivas.

Análise estatística

Os dados foram processados e analisados por meio do programa JASP. A distribuição da amostra foi analisada pelo teste de Shapiro-Wilk e foi aderente à normalidade. Para caracterização da amostra, foram apresentadas tabelas de frequência, bem como medidas de média, desvio padrão.

A associação entre os acertos no questionário e as variáveis demográficas foram testadas pela correlação de Pearson.

RESULTADOS

Os dados de caracterização da amostra e a divisão por categorias que foram obtidos através do preenchimento de questionário pelos atletas na plataforma *Google Forms*, encontram-se na Tabela 1 e 2. Os 33 atletas da equipe são, em sua totalidade, do sexo masculino, militares e praticantes de judô. Dentre eles, 26 constam na pesquisa devido ao preenchimento incompleto do questionário por 7 militares.

A frequência dos treinamentos são de 5 dias semanais e contemplam duas horas por dia. Como equipe, todos realizam as mesmas atividades, não havendo distinção entre as categorias.

Tabela 1. Caracterização da amostra

Característica	Média	Desvio padrão
Idade (anos)	22,2	1,9
Massa corporal (kg)	74,5	8,9
Estatura (centímetros)	174,7	6,2
Gordura corporal (percentual)	13,8	5,0
Tempo de inclusão no esporte (anos)	8,3	5,3

Tabela 2. Divisão por categoria de peso

Categoria de peso em quilogramas	Número	Percentual
Até 60 kg	3	11,5%
Até 66 kg	7	26,9%
Até 73 kg	6	23,1%
Até 81 kg	8	30,7%
Até 90 kg	1	3,8%
Até 100 kg	1	3,8%

Na Tabela 3 é indicado o percentual de acertos em cada questão, evidenciando maior índice de erro nas questões 2 e 6, assim como maior facilidade nas questões 1, 3 e 5.

Tabela 3. Percentual de acertos obtidos por questão.

Questões	% de acertos
1	100,0
2	34,6
3	92,3
4	84,6
5	96,1
6	42,3
7	50,0
8	65,4
9	65,4
10	61,5

11	65,4
12	73,1

Na Tabela 4, é feita a análise percentual dos acertos, subdivididos nos três conteúdos do presente questionário, onde, primeiramente, é abordada a relação entre a dieta e o câncer. Em seguida, o conhecimento exigido está acerca de fibras e lipídios nos alimentos. Finalizando o questionário, é avaliada a noção da quantidade de porções de frutas e hortaliças a serem ingeridas diariamente, sendo evidenciada uma maior dificuldade a respeito dos questionamentos sobre fibras e lipídios na alimentação.

Tabela 4. Porcentagem de acertos divididos por conteúdo

Conteúdo	Questões	Porcentagem
Relação dieta e câncer	1-4	77,9
Fibras e lipídios nos alimentos	5-11	63,7
Quantidade de porções de frutas e hortaliças a ingerir	12	73,1

Na Figura 1, é mostrada a distribuição dos Cadetes de acordo com o ano de formação que se encontram, em sua maioria (31%) no 2º ano da AMAN.

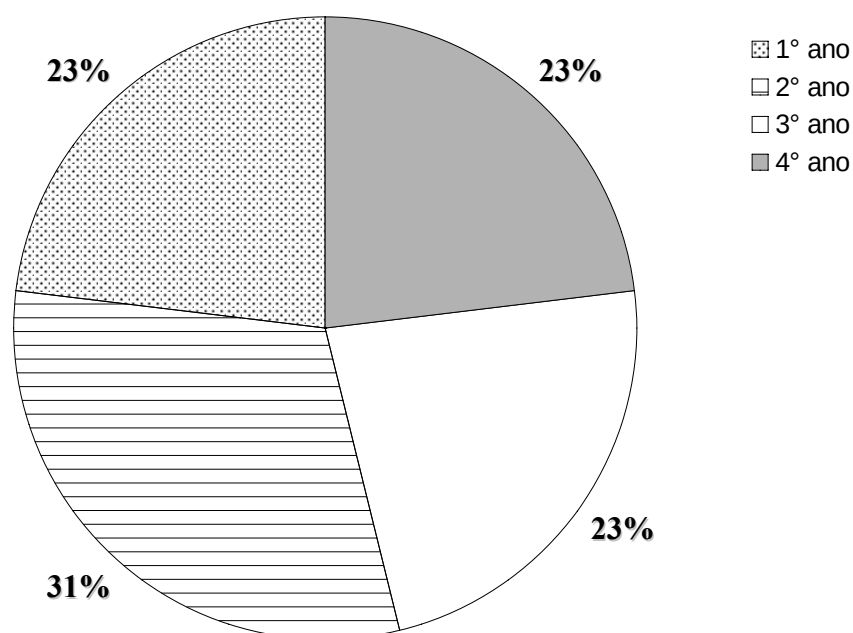


Figura 1. Distribuição dos cadetes de acordo com o ano de formação na AMAN

A Figura 2 demonstra a correlação entre o número de acertos no questionário e a idade do atleta. Pode-se observar que há uma correlação positiva e significativa entre essas duas variáveis.

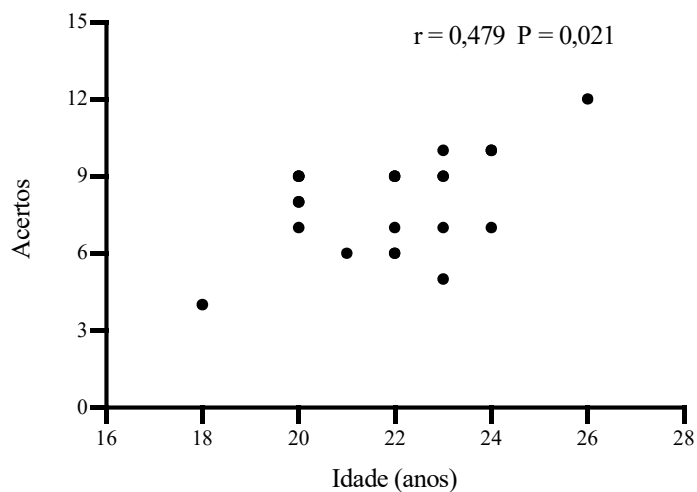


Figura 2. Correlação entre acertos totais e a idade

Na Figura 3, ilustra a correlação entre o número de acertos totais e a massa corporal (kg) dos atletas.

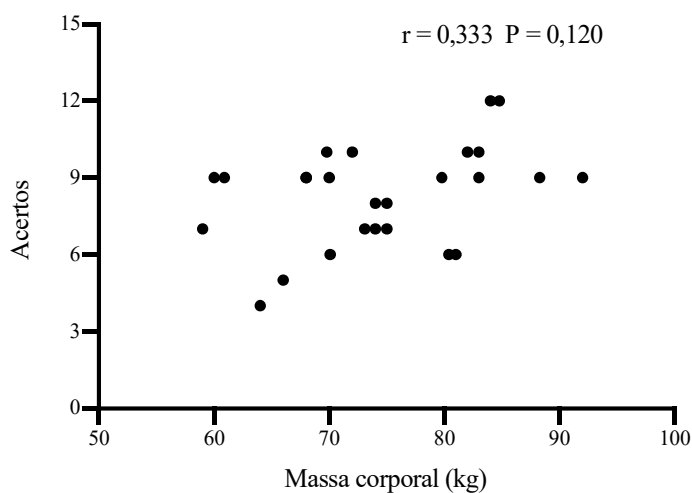


Figura 3. Correlação entre o número de acertos e a massa corporal

A Figura 4 apresenta a correlação entre o número de acertos e o tempo de prática do esporte. Evidenciando uma média de 8,3 anos.

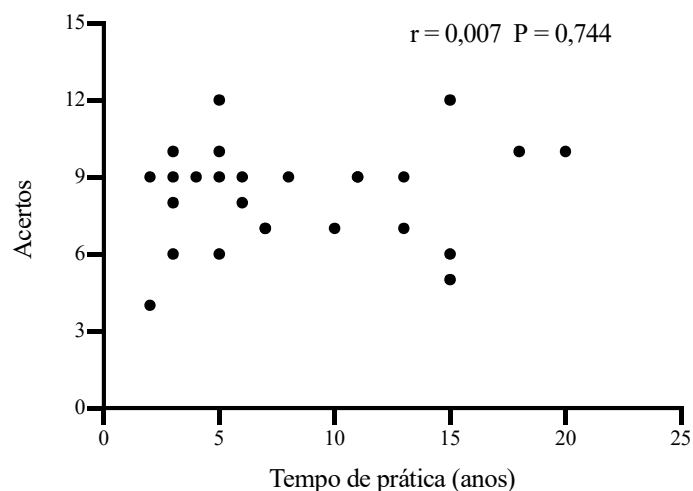


Figura 4. Correlação entre a média do número de acertos e o tempo de prática no judô

Na Figura 5, é indicado o número de atletas com a respectiva classificação nos níveis de conhecimento nutricional. Evidenciado um conhecimento moderado pela maior parte dos atletas, 19 dos 26, cinco possuindo baixo conhecimento e dois com alto conhecimento. A média de acertos foi de $8,4 \pm 2$.

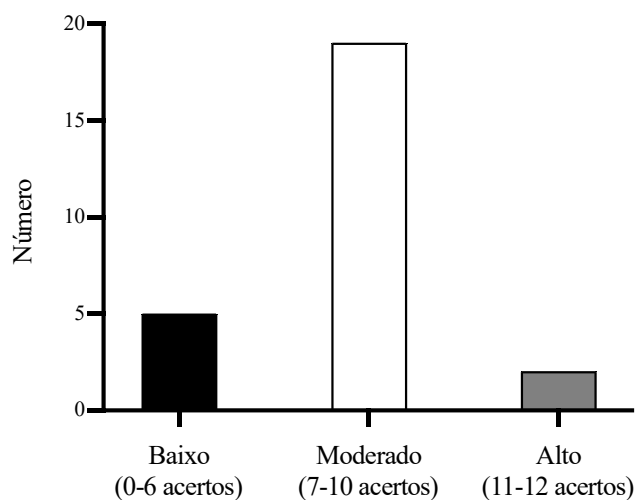


Figura 5. Número de atletas de acordo com a classificação do nível de conhecimento nutricional.

DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo analisar o conhecimento nutricional dos atletas de judô. Para tal, foram analisadas as respostas desses militares no questionário de Scagliusi (11) adaptado e validado para o Brasil. Tendo como principal resultado que, em sua maioria, os atletas possuem moderado conhecimento nutricional, obtendo acertos na média de $8,4 \pm 2$. Vale ressaltar que são escassas as pesquisas que fazem essa avaliação por meio de instrumentos validados. Dos inúmeros questionários existentes que avaliam o conhecimento nutricional, poucos têm sua validade atestada para serem usados com segurança. Diante disso, a associação entre conhecimento nutricional e escolha alimentar é, muitas vezes, baseada em instrumentos não validados, tornando resultados inconsistentes (11). Provocando assim a carência de estudos de referência nesta população. Fator limitante para discussão dos resultados.

O questionário desenvolvido e validado por Harnack et al. (1997) e traduzido para o português do Brasil por Scagliusi et al. (2006), foi também adaptado, de forma que os alimentos citados fossem do hábito alimentar dos brasileiros. Dessa forma, alguns autores vêm utilizando esta escala para coletar importantes informações acerca do conhecimento nutricional dos mais diversos públicos avaliados.

Tendo em vista a grande importância da nutrição como um dos fatores determinantes da performance e saúde dos atletas, existem dois objetivos que são primordiais na avaliação do seu estado nutricional, que são: conhecer os efeitos da atividade física sobre as necessidades nutricionais do indivíduo e, também, o comportamento potencializador da dieta na melhoria do seu desempenho físico (13).

Dentre alguns estudos, destaco dois, um que avaliou a pontuação de 26 atletas profissionais (16 do sexo masculino e 10 do sexo feminino) e 41 atletas amadores do sexo feminino de diversas modalidades do atletismo em fase de treinamento contínuo. Dentre os atletas profissionais, com exceção de um atleta de nacionalidade estrangeira, todos eram vinculados a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt) e de nível de competição nacional e internacional (9). A outra pesquisa era composta por 21 atletas profissionais de judô (13 homens e 8 mulheres), em fase de treinamento e competição (14). Com tais amostras, encontrou-se a pontuação de $8,9 \pm 1,7$ e $6,9 \pm 2,2$, respectivamente. A discrepância nos resultados obtidos com a aplicação do questionário em atletas de diferentes modalidades e até mesmo dentro do mesmo esporte, como citado anteriormente, a média $8,4 \pm 2$ desta pesquisa, demonstra a necessidade de educação nutricional para este público.

Não houve correlação significativa entre a massa corporal e o conhecimento acerca de nutrição, reafirmando achados de outros estudos que indicam haver pouca relação do resultado do questionário com os dados antropométricos do atleta.

Além disso, esperava-se que o tempo de prática da modalidade pudesse ser um indicador de aprimoramento do nível de conhecimento (16), colocando, assim, o esporte como fator positivo na promoção dos hábitos alimentares saudáveis. Sabe-se que atletas profissionais buscam constantemente informações e recursos que possam promover melhorias pequenas, mas significativas, no desempenho esportivo, já que, no alto rendimento, os pequenos detalhes são primordiais para os bons resultados. Contudo, vale ressaltar que não há relatos na literatura indicando que o tempo de inclusão na prática esportiva seja um fator determinante no nível de conhecimento nutricional de atletas profissionais e amadores (9). No presente estudo essa relação também não foi observada.

Diante das análises e exposições, concluímos que os atletas mais novos demonstraram menor conhecimento sobre nutrição, mesmo se tratando de amostra na qual o nível de escolaridade total é semelhante. Isso sugere que mesmo não havendo diferença significativa na influência da escolaridade com o conhecimento nutricional, a idade demonstrou ser um fator influenciador no entendimento sobre saúde e alimentação. Tais dados sugerem que os atletas mais jovens podem estar mais suscetíveis às interpretações errôneas sobre conceitos de alimentação e nutrição e alertam para a necessidade de programas de educação alimentar voltadas para esse público.

Por fim, no que diz respeito a alimentação, de forma geral, o maior conhecimento nutricional pode ser associado a escolhas e práticas alimentares saudáveis e ainda que possa modificar o comportamento alimentar dos atletas, não é o único fator determinante. Avaliando uma amostra de 105 estudantes universitários dos cursos da área de saúde (incluindo nutrição), Monteiro Bravo et. al. (2006), observou que o bom conhecimento nutricional, não estava, necessariamente associado a um bom hábito alimentar. Justificando, assim, os mais variados resultados gerados a partir das pesquisas e bem como a complexidade dessa linha de estudo.

Limitações

O questionário aplicado foi, originalmente, produzido para analisar a associação entre o conhecimento nutricional e a prevenção de câncer. Porém vem sendo amplamente utilizada em algumas populações com a finalidade de avaliar o nível de conhecimento nutricional em geral, por não existir outro questionário validado no Brasil. Além disso, o restrito número de

participantes da pesquisa se mostra também um fator limitante de resultados que possibilitem melhores interpretações e inferências.

Sugestões para pesquisas futuras

Sugere-se que seja feita uma análise com um número amostral maior. Assim como também, realizar o estudo em diferentes Organizações Militares e nas mais diversas equipes de outros esportes, podendo realizar um acompanhamento e disponibilizar minicursos, como os produzidos pela EsEFEx, com o intuito de melhorar o nível de instrução de nossos atletas. Além disso, propõe-se que sejam realizadas pesquisas sobre o conhecimento de nutrição comparando militares de carreira e do Programa de atletas de alto rendimento (PAAR) do Exército, procurando possíveis características nos hábitos e rotinas, no aspecto nutricional, desses indivíduos que possam influenciar no seu desempenho e na prevenção de lesões. Além disso, pode ser estudado a respeito da desidratação excessiva nos períodos pré competitivos que parece ser uma prática comum entre os atletas que necessitam perder peso em curto período de tempo, bem como a ingestão desorientada de calorias pobres em nutrientes aos que necessitam ganhar peso.

CONCLUSÃO

Conclui-se que os atletas avaliados apresentam oportunidades de melhorias em relação ao nível de conhecimento nutricional, apesar de o presente estudo ter observado um conhecimento nutricional moderado. Intervenções nutricionais que promovam a conscientização de técnicos, treinadores e atletas podem ser úteis para promover a adesão a dietas balanceadas em macro e micronutrientes e voltadas a manter um adequado nível de hidratação. Dessa forma, uma alimentação balanceada faz parte de uma estratégia de grande importância para a performance do atleta, uma vez que têm como princípio uma dieta com diversidade de alimentos, contendo a variedade de nutrientes que venha a suprir às individualidades biológicas e às particularidades de cada categoria de peso do judô e demais modalidades divididas por categorias.

REFERÊNCIAS

1. Axelson M, Brinberg D. *The measurement and conceptualization of nutrition knowledge. Journal Nutrition Education. 1992 set-out;24(5):239-46.*
2. Barbosa LB, Vasconcelos SM, Correia LO, Ferreira RC. Avaliação do conhecimento nutricional de adultos: Uma revisão sistemática. In *Ciência e Saúde Coletiva. Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva. 2016;21(2):449-62.*
3. Kearney M, Kearney JM, Dunne A, Gibney MJ. *Sociodemographic determinants of perceived influences on food choice in a nationally representative sample of Irish adults. Public Health Nutrition. 2000;3(2):219-26.*
4. Moraes LL, Micronutrientes e antioxidantes no exercício físico: Uma revisão. Pernambuco: Universidade Federal de Pernambuco, Centro acadêmico de Vitória, Curso de graduação em nutrição. 2017.
5. Issa RC, Moraes LF, Francisco RR, Santos LC, Anjos AF, Pereira SC. Alimentação escolar: planejamento, produção, distribuição e adequação. *Rev Panam Salud Publica. 2014; 35(2):96-103.*
6. Pastório JJ. Quantificação de carga interna de treinamento para deficientes visuais e marcadores fisiológicos em atletas de *Goalbal*. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Centro de Ciências Biológicas. Universidade Estadual de Maringá, Maringá; 2013.
7. Viebig RF, Nacif MA. Avaliação antropométrica nos ciclos da vida: uma visão prática. São Paulo. Metha; 2008.
8. Pessi S, Fayh AP. Avaliação do Conhecimento Nutricional de Atletas Profissionais de Atletismo e Triathlon. *Rev Bras Med Esporte. 2011 jul-ago;17(4).*
9. Nicastro H, Dattilo M, Santos TR, Padilha HV, Zimberg IZ, Crispim CA, et al. Aplicação da escala de conhecimento nutricional em atletas profissionais e amadores de atletismo. *Rev Bras Med Esporte.2008;14:205-08.*
10. Ozanildo V., Agnelo W. O. Rocha, Whendel M. Nível de conhecimento e de ingestão nutricional de atletas adultos. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. 2021 maio-jun;15(92):208-19.*
11. Harnack, L.; Block, G.; Subar, A.; Lane, S.; Brand, R. *Association of cancer prevention-related nutrition knowledge, beliefs, and attitudes to cancer prevention dietary behavior. J Am Diet Assoc 1997;97:957-65.*
12. Scagliusi FB, Polacow VO, Cordás TA, Coelho D, Alvarenga M, Philippi ST, et al. *Translation, adaptation and psychometric evaluation of the National Health Interview Survey*

Cancer Epidemiology Nutrition Knowledge Scale. Revista de Nutrição, Campinas.2006 jul-ago;19(4):425-436.

13. Bertulucci, K. N. B.; Schembri, T.; Pinheiro, A. M. M.; Navarro, A. C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica em São Paulo. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. 2012;4(20).

14. Oliveira FL, Russo FM, Menegatti I, Toya MM, Stulbach TE, Garcia LS, et al. Avaliação do conhecimento nutricional de atletas de judô. *Lécturas Educ Fis Deportes (Revista Digital)* 2009, 14.

15. Tafarel, J.; Andreza, T.; Maciel, R.; Rangel, R.; Azevedo, J.; Moreira, P.; Ferreira, H. Conhecimento nutricional e estado antropométrico de atletas universitários. *Rev Bras Med Esporte*. 2015 Nov-Dez;21(6):447-50.

16. Cupisti, A.; D'Alessandro, C.; Castrogiovanni, S.; Barale, A.; Morelli, E. *Nutrition knowledge and dietary composition in Italian adolescent female athletes and nonathletes*. *Int J Sport Nutr Exerc Metab, Champaign*.2002 Jun;12(2):207-19.

ANEXO 1



MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO

CENTRO DE CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO (CCFEx)
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO (EsEFEx)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde

O Sr. (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa intitulada CONHECIMENTOS SOBRE ALIMENTAÇÃO ENTRE TÉCNICOS E ATLETAS PERTENCENTES A EQUIPES MILITARES, submetida ao Comitê de Ética do Centro de Capacitação Física do Exército. Nessa pesquisa, pretendemos avaliar o nível de conhecimento das rotinas apropriadas de alimentação que pode nortear as escolhas nutricionais adotadas por esses indivíduos. O motivo que nos leva a estudar este assunto é a conhecida relevância do adequado estado nutricional para o desempenho físico esportivo do militar.

A sua participação no estudo envolverá o preenchimento de um formulário de 12 itens, através de ambiente virtual (*Google Forms*). Nele constarão perguntas gerais, questionário oriundo da tradução, adaptação e avaliação psicométrica da Escala de Conhecimento Nutricional do *National Health Interview Survey Cancer Epidemiology*. Tempo aproximado de preenchimento: 5 a 10 minutos. Bem como o preenchimento de um segundo questionário pela mesma plataforma onde serão inseridos os dados antropométricos e os demais dados pessoais.

O risco derivado de sua participação é mínimo, devido à possibilidade de ocorrer o vazamento de informações, por se tratar de um ambiente virtual. Porém, assim que finalizada a pesquisa, os dados serão excluídos da plataforma. Em seu benefício, você receberá um laudo via *e-mail*, com a análise das respostas obtidas a partir de solicitação.

Para participar deste estudo o Sr. não terá custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Caso tenha algum custo de internet a mais para responder essa pesquisa, entre em contato com o pesquisador para receber a indenização da pesquisa. Terá o esclarecimento sobre os procedimentos em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a

participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificações na forma em que é atendido pelo pesquisador, que tratará a sua identidade com padrões profissionais de sigilo.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada e os autores têm o compromisso de divulgar seus resultados em meios científicos. O Sr. não será identificado na pesquisa. Nela não constam perguntas pessoais como identidade e CPF, dessa forma, não será possível que o pesquisador exclua as respostas dadas, portanto cabe ao senhor retirar os dados aqui preenchidos caso não deseje mais participar.

Uma cópia deste termo de consentimento poderá ser solicitada por meio eletrônico para o Sr. Basta entrar em contato com os pesquisadores pelo número (24) 98131-9546. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de cinco anos. E, após esse período, serão destruídos.

Fui informado dos objetivos da pesquisa, conhecimentos sobre alimentação entre técnicos e atletas pertinentes a equipes militares, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar, se assim o desejar.

Eu, _____, portador do documento de identidade _____ fui informado (a) dos objetivos da pesquisa, conhecimentos sobre alimentação entre técnicos e atletas pertinentes a equipes militares, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar, se assim o desejar.

Declaro que concordo em participar e me foi dada a oportunidade de receber uma cópia deste termo, bem como de esclarecer as minhas dúvidas.

Rio de Janeiro-RJ, _____ de _____ de 2022

e-mail para encaminhamento de cópia deste termo (opcional):

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa, você poderá consultar:
Comitê de Ética em pesquisa do Centro de Capacitação Física do Exército
Endereço: Av. João Luiz Alves, s/n. Urca
Fone: (21) 2586-2297 / *e-mail*: cep@ccfex.eb.mil.br
Horário de atendimento: 2ª a 5ª feira, das 10 h às 15 h

Pesquisadora responsável: Profa. Dra. Claudia de Mello Meirelles

Fone: (21) 98092-6400 e-mail: claudiameirelles@yahoo.com.br

ANEXO 2

ESCALA DE CONHECIMENTO NUTRICIONAL

1. Eu vou ler duas sentenças. Por favor, diga-me com qual delas você concorda mais:
 - a) O que as pessoas comem ou bebem têm pouca influência sobre o desenvolvimento das principais doenças;
 - b) Comendo os tipos certos de alimentos, as pessoas podem reduzir suas chances de desenvolver as principais doenças.
 - c) Não sei.

2. Na sua opinião, quais doenças podem estar relacionadas com o que as pessoas comem e bebem?***

3. Você acha que o câncer pode estar relacionado com o que as pessoas comem e bebem?
 - a) Sim
 - b) Não
 - c) Provavelmente
 - d) Não sei

4. Quais dessas atitudes ajudariam se uma pessoa quisesse reduzir suas chances de ter certos tipos de câncer (assinale quantas alternativas quiser):
 - a) Comer mais fibras
 - b) Comer menos gordura
 - c) Comer mais frutas e hortaliças
 - d) Mudar o consumo de outros alimentos/nutrientes (por exemplo, sal e açúcar)
 - e) Nenhuma dessas mudanças ajudaria
 - f) Não sei

5. Alguns alimentos contêm fibras. Você já ouviu falar de fibras?
 - a) Sim
 - b) Não
 - c) Não sei

6. O que contém mais fibras: 1 tigela de farelo de trigo ou 1 tigela de cereal matinal?

a) Farelo de trigo

b) Cereal matinal

c) Ambos

d) Não sei/não tenho certeza

7. O que contém mais fibras: 1 xícara de alface ou 1 xícara de cenouras?

a) Alface

b) Cenoura

c) Ambos

d) Não sei/não tenho certeza

8. O que contém mais fibras: 1 xícara de espaguete com almôndegas ou 1 xícara de feijão?

a) Espaguete com almôndegas

b) Feijão

c) Ambos

d) Não sei/não tenho certeza

9. O que contém mais gordura: batatas chips ou biscoitos de polvilho?

a) Batatas chips

b) Biscoitos de polvilho

c) Ambos

d) Não sei/não tenho certeza

10. O que contém mais gordura: 1 copo de refrigerante ou 1 copo de leite integral?

a) Refrigerante

b) Leite integral

c) Ambos

d) Não sei/não tenho certeza.

11. O que contém mais gordura: 1 pedaço pequeno de bolo simples ou 1 fatia de pão integral?

a) Bolo simples

b) Pão integral

c) Ambos

d) Não sei/não tenho certeza

12. Quantas porções de frutas e hortaliças você acha que uma pessoa deve comer por dia para ter boa saúde? ***

* As respostas corretas estão sublinhadas e correspondem, cada uma, a um ponto. Os pontos devem ser somados para perfazer a pontuação total.

** 1 ponto para a menção de três das seguintes doenças: obesidade, doenças carenciais, transtornos alimentares, cardiopatias, diabetes, hipertensão, doenças hepáticas, doenças renais, osteoporose, doenças gastrintestinais.

*** 1 ponto para resposta dentro do intervalo de 3 a 5 porções.

TERMO DE CESSÃO DE DIREITOS SOBRE TRABALHO CIENTÍFICO

Título do trabalho científico:

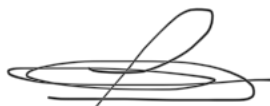
Conhecimento sobre nutrição dos atletas de judô da AMAN e sua correlação com a idade, massa corporal, e tempo de prática no esporte

Nome completo do autor:

Felipe Alvarez dos Santos Alves

1. Este trabalho, nos termos da legislação que resguarda os direitos autorais, é considerado de minha propriedade.
2. Autorizo a Escola de Educação Física do Exército a utilizar meu trabalho para uso específico no aperfeiçoamento e evolução da Força Terrestre, bem como a divulgá-lo por meio de publicação em revista técnica do Exército ou outro veículo de comunicação.
3. A Escola de Educação Física do Exército poderá fornecer cópia do trabalho mediante ressarcimento das despesas de postagem e reprodução. Caso seja de natureza sigilosa, a cópia somente deverá ser fornecida se o pedido for encaminhado por meio de organização militar, fazendo-se necessária a anotação do destino no Livro de Registro existente na Biblioteca.
4. É permitida a transcrição parcial de trechos do trabalho para comentários e citações, desde que sejam transcritos os dados bibliográficos dos mesmos, de acordo com a legislação sobre direitos autorais.
5. A divulgação do trabalho, em outros meios não pertencentes ao Exército, somente poderá ser feita com a autorização do autor ou da direção de ensino da Escola de Educação Física do Exército.

Rio de Janeiro, 19 de dezembro de 2022.



Felipe Alvarez dos Santos Alves - 1º Ten

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO
DE CURSO NA BIBLIOTECA DIGITAL DE TRABALHOS CIENTÍFICOS**

Na qualidade de titular dos direitos de autor da publicação, autorizo a Escola de Educação Física do Exército a disponibilizar através do site www.esefex.ensino.eb.br/, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 (Lei de Direito Autoral), o texto integral da obra abaixo citada, para fins de leitura, impressão e/ou *download*, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

1. Identificação do Trabalho de Conclusão de Curso

Título do TCC:

Conhecimento sobre nutrição dos atletas de judô da AMAN e sua correlação com a idade, massa corporal e tempo de prática no esporte

Nome completo do autor:

Felipe Alvarez dos Santos Alves

Idt: 0205025075 CPF: 16091920790 email: felipealvarez6070@yahoo.com.br

Autorizo disponibilizar e-mail na Base de Dados de Trabalhos de Conclusão de Curso da Biblioteca Digital de Trabalhos Científicos: (x) SIM () NÃO

Orientador:

Cláudia de Mello Meirelles

Idt: 096868794 CPF: 03786868794 email: claudiameirelles@yahoo.com.br

Membro da banca:

TC Wagner Siqueira Romão

Membro da banca:

TC Laércio Camilo Rodrigues

Membro da banca:

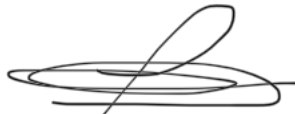
Claudia de Mello Meirelles

Data de apresentação: 23 / 11 / 2022 Titulação: Bacharel Ed. Física

Área de conhecimento: Ed. Física

Palavras-chave (até seis): hábitos alimentares – atletas de judô - conhecimento
nutricional - militares

Rio de Janeiro, 19 de dezembro de 2022.



Felipe Alvarez dos Santos Alves – 1º Ten



**MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO
EXÉRCITO (DACED/1980)
DIRETORIA DO PATRIMÔNIO HISTÓRICO E CULTURAL DO EXÉRCITO
(DPHCEX)**

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO
BDEx**

Eu, Felipe Alvarez dos Santos Alves, portador (a) do documento da identidade número 0205025075, e do CPF 16091920790, na qualidade de titular dos direitos morais e patrimoniais de autor que recaem sobre minha obra

Conhecimento sobre nutrição dos atletas de judô da Academia Militar das Agulhas Negras e sua correlação com a idade, massa corporal e ao tempo de inclusão no esporte, autorizo a Diretoria do Patrimônio Histórico e Cultural do Exército (DPHCEX), a partir desta data, a armazená-la em sua Biblioteca Digital (BDEx), colocá-la ao alcance do público por meios eletrônicos, em particular mediante acesso on-line pela rede mundial de computadores, permitir a quem a ela tiver acesso que a reproduza, desde que seja citada a fonte. Fica proibida a reprodução para fins comerciais, bem como qualquer alteração no conteúdo da obra.

Rio de Janeiro, 28 de janeiro de 20 23.

Assinatura do Autor e/ou Detentor dos Direitos Autorais