

AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR EM ADOLESCENTES PRATICANTES DE FUTEBOL: REVISÃO INTEGRATIVA

Mariana de Paiva Pereira¹

Suedna Marinho de Carvalho²

RESUMO

O futebol é a atividade esportiva mais conhecida no mundo. É um esporte dinâmico que exige do atleta velocidade, força e técnica. Os principais motivos para afiliação por adolescentes ao futebol são: a aquisição de habilidades, a excitação desencadeada pelo esporte, a afiliação a uma instituição e a aquisição de aptidão física. A ingestão de uma dieta adequada para esses jovens é importante para manter a saúde, o crescimento e a maturação, bem como para minimizar lesões e melhorar o desempenho esportivo. *Objetivo:* Conhecer o consumo alimentar de adolescentes praticantes de futebol. *Método:* Revisão integrativa, realizada através de bases de dados PubMed, SciELO, Google Acadêmico e BIREME, utilizando-se dos descritores “consumo alimentar”, “futebol” e “adolescência”. *Resultados:* Da amostra, foram selecionados 10 artigos para condução do trabalho. Os adolescentes possuem uma alimentação inadequada. O elevado consumo de alimentos industrializados como snacks, biscoitos doces, sucos artificiais, doces, balas e refrigerantes e baixo consumo de hortaliças cozidas e folhas cruas, evidenciam inadequação no consumo alimentar com baixo consumo de alimentos saudáveis e alto consumo de embutidos e industrializados. Assim, verificou-se que os adolescentes possuem uma alimentação inadequada, com prevalência de consumo de alimentos ultraprocessados e carência de micronutrientes importantes para o desenvolvimento e desempenho esportivo, como o cálcio e ferro.

Palavras-chave: Adolescente. Futebol. Alimentação.

¹ Graduanda do curso de Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte. Email: mmarianapaivap@hotmail.com

² Graduanda do curso de Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte. Email: suednamarinho8@gmail.com

EVALUATION OF FOOD CONSUMPTION IN ADOLESCENTS WHO PLAY FOOTBALL: INTEGRATIVE REVIEW

ABSTRACT

Football is the most popular sport in the world. It is a dynamic sport that demands speed, strength and technique from the athlete. The main reasons for affiliation to soccer by adolescents are: the acquisition of skills, the excitement triggered by the sport, the affiliation to an institution and the acquisition of physical aptitude. Intake of an adequate diet for these young people is important to maintain health, growth and victory, as well as to minimize injuries and improve sports performance. Objective: To know the food consumption of teenagers who practice soccer. Method: Integrative review, carried out using PubMed, SciELO, Google Scholar and BIREME databases, using the descriptors “food consumption”, “soccer” and “adolescence”. Results: From the sample, 10 articles were selected to carry out the work. Teenagers have a welcoming diet. The high consumption of industrialized foods such as snacks, sweet biscuits, artificial juices, sweets, candies and soft drinks and the low consumption of cooked vegetables and raw leaves, show inadequate food consumption with low consumption of healthy foods and high consumption of processed and processed foods. Thus, it was tolerated that adolescents have compulsive eating, with a prevalence of consumption of ultra-processed foods and a lack of important micronutrients for development and sports performance, such as calcium and iron.

Keywords: Adolescent. Soccer. Diet.

INTRODUÇÃO

O futebol é a atividade esportiva mais conhecida no mundo. No Brasil, é o esporte mais difundido e praticado por todas as idades e gêneros. É um esporte dinâmico que exige do atleta velocidade, força e técnica. Os treinamentos são volumosos e as competições são intensas; associados a pouco tempo de recuperação (MENDES, 2022).

Não só visto apenas para diversão, os principais motivos para afiliação por adolescentes ao futebol são: a aquisição de habilidades, a excitação desencadeada pelo esporte, a afiliação a uma instituição e a aquisição de aptidão física (SQUARCINI, 2019).

Nessa fase, observa-se uma rápida velocidade de crescimento, inferior somente ao primeiro ano de vida. Conseqüentemente, essas mudanças corporais exigem uma maior oferta energética. A nutrição inadequada entre os adolescentes pode interferir negativamente na maturação sexual e no crescimento saudável (REINALDO, 2016).

A ingestão de uma dieta adequada para esses jovens é importante para manter a saúde, o crescimento e a maturação, bem como para minimizar lesões e melhorar o desempenho esportivo. Uma dieta adequada irá ajudar a desenvolver hábitos alimentares saudáveis, que na idade adulta, juntamente com a atividade física, reduzirão o risco de muitas doenças relacionadas ao estilo de vida (SILVA, 2016).

A relação entre a alimentação e o desempenho esportivo merece destaque especial, principalmente na fase da adolescência. Tal fato, como cita VITOLLO (2015), justifica-se pelas maiores necessidades nutricionais exigidas para o crescimento e desenvolvimento do adolescente, somadas ao gasto energético próprio do esporte.

Nesse estágio da vida, jovens são vulneráveis ao desenvolvimento de práticas alimentares pouco saudáveis, adotando, segundo LOPES et al., (2021), uma dieta habitualmente rica em gorduras, açúcares e sódio, com pequena participação de frutas e hortaliças. Em paralelo a isto, quando o consumo de energia diário não supre o recomendado para as atividades realizadas, o indivíduo não atinge o necessário para manter as reservas de glicogênio hepático, dificultando a resposta ao exercício e aumentando a fadiga, que influencia diretamente o desempenho esportivo a curto-longo prazo (VITOLLO, 2015).

Assim como afirma SANTOS et al. (2017), a ingestão alimentar de micronutrientes como cálcio, ferro, vitaminas entre outros, favorece positivamente no rendimento e desempenho físico de atletas adolescentes. Dessa forma, a ingestão adequada desses, são

essenciais para funções metabólicas importantes, como a produção de energia, saúde óssea, função muscular e a recuperação pós-exercício.

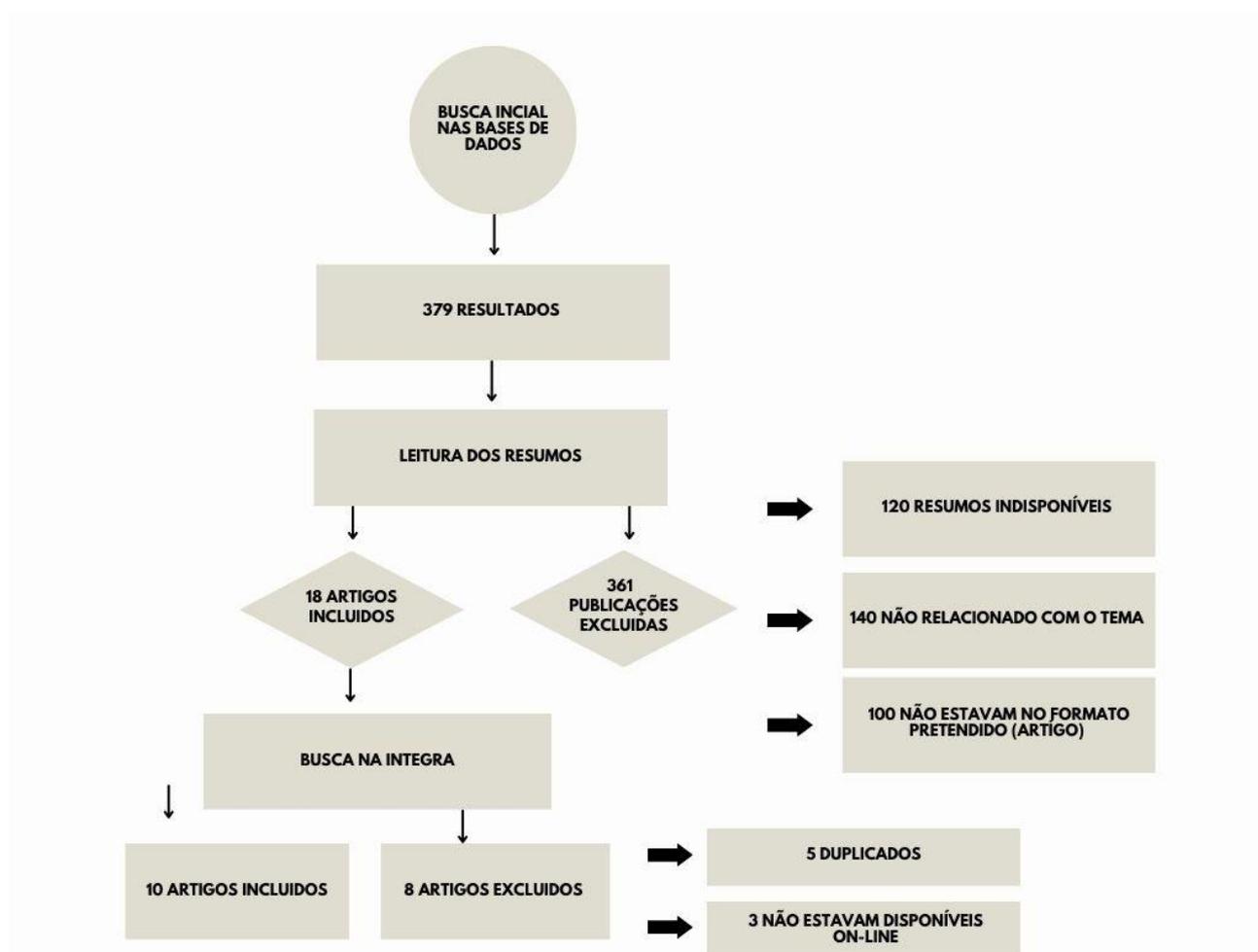
Portanto, garantir uma alimentação balanceada e rica em vitaminas e minerais é essencial para otimizar o desempenho atlético e a saúde dos indivíduos envolvidos em atividades esportivas, e tendo em vista o aumento das necessidades dietéticas durante a adolescência, do padrão alimentar pouco saudável desses indivíduos, e o aumento do gasto energético pela prática de atividades esportivas, objetivou-se conhecer o consumo alimentar de adolescentes praticantes de futebol, para assim propor medidas de auxílio nutricional para este ciclo de vida e na condição de praticante de um esporte tão difundido e importante socialmente para o brasileiro.

MÉTODOS

Foram pesquisados artigos publicados em periódicos nacionais indexados pela US National Library of Medicine (PubMed), Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Latin American and Caribbean Health Science Information Center (BIREME). Foram utilizados os descritores em Ciências da Saúde (DeCS) “consumo alimentar”, “futebol”, “adolescência” e suas combinações em português e inglês. Os critérios de inclusão decisivos para a seleção dos artigos foram: presença do descritor selecionado no título do trabalho ou inserido no resumo; o artigo da íntegra completo, o trabalho em português ou inglês; publicado entre 2015 a 2023. Os critérios de exclusão foram estudos descritivos que não forneceram informações precisas sobre os métodos utilizados e/ou resultados obtidos, bem como resumos de congressos, artigos incompletos e estudos que não incluíram o termo usado na busca como assunto principal do estudo.

Depois de consultar as bases de dados e refinar a busca, os estudos duplicados entre as bases de dados foram identificados e excluídos. Foram lidos todos os resumos restantes. Se a leitura do resumo fosse insuficiente para determinar se um artigo deveria ser incluído, dados os critérios de inclusão definidos, o artigo era lido na íntegra para determinar sua elegibilidade para inclusão em estudos posteriores. A busca foi realizada entre agosto de 2022 e maio de 2023, resultando em 18 artigos e nesta revisão, foram incluídos 10 deles.

O fluxograma abaixo, mostra a busca dos artigos. São estudos transversais realizados com adolescentes de 12 a 17 anos praticantes de futebol, avaliando consumo alimentar de forma qualitativa e quantitativa através de questionários de frequência alimentar e recordatório 24h.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Das dez produções científicas selecionadas, todas são publicações nacionais e atenderam a todos os critérios de inclusão e de exclusão que foram utilizados para o desenvolvimento do estudo. O Quadro 1 apresenta os estudos e principais objetivos e resultados sobre o consumo alimentar de adolescentes praticantes de futebol.

Quadro 1 – Estudos selecionados sobre consumo alimentar de adolescentes praticantes de futebol, 2015 a 2022.

AUTOR ANO	TÍTULO	OBJETIVO	TIPO DE ESTUDO	RESULTADOS
DE LIMA BEZERRA et al., 2017.	Perfil nutricional de adolescentes que realizam treinamento de futebol.	Determinar o perfil de consumo alimentar e composição corporal, em adolescentes do sexo masculino que frequentam uma escola de futebol no Sul do Brasil.	Estudo transversal	Mais da metade dos adolescentes apresentou um consumo insatisfatório de frutas e legumes. A metade apresentou baixo consumo de produtos lácteos e 30% relatou um alto consumo de frituras. A ingestão de água foi considerada satisfatória para 65,8% da amostra.
SOUZA; DANTAS, 2020.	Estado nutricional e consumo alimentar de atletas adolescentes de futebol de campo de um clube esportivo da cidade do RECIFE/PE.	Avaliar o estado nutricional e o consumo alimentar em atletas adolescentes de futebol de campo de um clube esportivo da Cidade do Recife/PE.	Estudo transversal	A ingestão calórica e dos macronutrientes, incluindo as fibras alimentares, bem como dos micronutrientes estão inadequados. Os atletas mostraram déficit energético entre a ingestão e as necessidades calóricas. Consumo insuficiente de carboidrato e de lipídios e excesso no consumo de proteínas. Por fim, houve uma baixa ingestão de fibras alimentares e de cálcio e excesso de ferro.
GOMES; SCHMIDT; BIESEK, 2015.	Avaliação do perfil antropométrico e consumo alimentar de adolescentes jogadores de futsal.	Avaliar o perfil antropométrico e o consumo alimentar de adolescentes de um clube de futsal de Curitiba, da categoria sub-15.	Estudo transversal	Observa-se que a média de ingestão de carboidratos encontra-se no limite mínimo da recomendação. Em relação as proteínas, a média mostram-se moderadamente acima do valor recomendado e os lipídios levemente superior a recomendação. Observa-se que a média de ingestão de vitamina E a

				de Cálcio encontra-se muito abaixo das recomendações.
ARRUDA et al., 2018.	Consumo de alimentos ricos em sódio e estado nutricional de crianças e adolescentes de uma escola de futebol.	Descrever o estado nutricional e consumo de alimentos ricos em sódio em alunos de uma escola de futebol filantrópica.	Estudo transversal	Quanto ao consumo de salgadinho de pacote, 30,8% relataram nunca consumir, seguido de 19,2% que consumiam diariamente. Quase metade dos alunos consumiam macarrão instantâneo de 1-2x/semana. Referente ao consumo de salsicha e/ou linguiça, 38,5% consumiam 1-2x/semana; 34,6% consumiam mortadela e/ou presunto 1-2x/semana e 23,1% consumiam estes alimentos de 5-6x/semana. O hambúrguer industrializado não era consumido por metade dos alunos e de 1-2x/semana por 38,5%.
BORGES, 2017.	Avaliação dos hábitos alimentares e do perfil nutricional de adolescentes atletas de futsal de uma escola particular de Brasília - Distrito Federal (DF).	Avaliar os hábitos alimentares e o perfil nutricional de adolescentes atletas de futsal.	Estudo transversal	Através de R24h, foi possível identificar que a adequação de carboidratos, encontrava-se dentro da faixa de recomendação das DRIs. Observa-se um consumo proteico baixo. Foi possível observar um grande consumo de alimentos processados e ultra processados, tais como refrigerantes, guloseimas, biscoitos, aperitivos, achocolatados e refrescos em pó.
BATALHA et al., 2019.	Estado nutricional e perfil alimentar de uma equipe escolar de futsal feminino do município de Caxias do Sul - RS.	Avaliar o estado nutricional e o perfil alimentar de uma equipe escolar de jogadoras de futsal do município de Caxias do Sul.	Estudo transversal	O perfil alimentar das jogadoras de futsal avaliadas possui um alto consumo de carboidratos e verduras. Mais de 60% da amostra apresenta ingestão de quatro ou mais vezes por semana, respectivamente, de balas, verduras, pães e massas, as

				<p>frituras são consumidas de uma a três vezes por semana.</p> <p>Os alimentos à base de açúcares, produtos industrializados, embutidos e manteiga são consumidos quatro ou mais vezes por semana, por mais de 30% das jogadoras. Observou-se que mais de 30% da amostra consome carne de porco e refrigerante não dietético uma vez por semana.</p>
SOUZA et al., 2017.	Avaliação do consumo alimentar de futebolistas integrantes do projeto Nutfut da Universidade Federal de Juiz de Fora – MG.	Avaliar o consumo alimentar e estado nutricional de adolescentes entre as faixas etárias de 15 a 17 anos, integrantes do projeto Nutfut da Universidade federal de Juiz de Fora, e realizar atividades de educação alimentar e nutricional.	Estudo longitudinal	<p>Destaca-se um alto consumo diário de sucos artificiais e refrigerantes, assim como o elevado consumo de snacks.</p> <p>Observou-se também um baixo consumo de sucos naturais, folhas cruas e hortaliças cozidas.</p> <p>Contudo, não foram identificadas alterações estatisticamente significantes no consumo alimentar dos adolescentes após as intervenções nutricionais.</p>
RODRIGUES; SPULDARO; BIESEK, 2016.	Intervenção nutricional em atletas adolescentes praticantes de Futsal de uma Associação Atlética de Curitiba-PR.	Utilizar estratégias de educação nutricional em um grupo de adolescentes praticantes de futsal e verificar possível melhora no perfil alimentar e antropométrico após a intervenção.	Estudo longitudinal	<p>Segundo o recordatório 24 horas, os alimentos mais consumidos pelos adolescentes foram pães refinados, doces, refrigerantes, biscoitos recheados, sucos industrializados, salgadinhos, frituras e carnes, pertencentes ao grupo de carboidratos e lipídios, sendo reduzido o consumo de alimentos de outros grupos alimentares como, por exemplo, do grupo de laticínios (leite e derivados) e de frutas, verduras e legumes.</p>

SILVA; ROSA, 2017.	Perfil nutricional de jogadores de futebol sub 17 de um clube profissional do vale do Itajaí-SC.	Identificar o perfil nutricional de jogadores de futebol Sub 17 do Brusque Futebol Clube.	Estudo transversal	Identificou-se uma ingestão média menor que o recomendado para os atletas desta faixa etária. Referente ao consumo de micronutrientes a ingestão de vitamina C, cálcio e magnésio foi insuficiente.
MENDES; NETO, 2022.	Consumo alimentar e perfil antropométrico de jogadores De categoria de base de um clube de futebol.	Avaliar a ingestão alimentar e o perfil antropométrico de jogadores da categoria sub-20 de um clube de futebol de Fortaleza - CE.	Estudo transversal	85,2% dos indivíduos com consumo adequado de carboidratos e 4,8% consumindo acima da recomendação. Em relação as proteínas, 55,5% mostraram consumo adequado, 40,8% apresentaram ingestão acima da faixa e em 3,7% observou-se consumo abaixo da recomendação. 37% dos indivíduos apresentaram um consumo de lipídios abaixo da recomendação, ou seja, menos de 20% do VET.

No contexto geral, os estudos apresentam em seus resultados a prevalência de uma alimentação fragilizada para os adolescentes praticantes de futebol. A presença constante de alimentos ultraprocessados e inadequação de importantes micronutrientes para essa faixa etária são predominantes, como cita SOUZA (2020) e SILVA (2017). Os questionários de frequência de consumo qualitativo e quantitativo (R24h) sinalizam o baixo consumo de alimentos fontes de cálcio, evidenciado em RODRIGUES (2016) e GOMES (2015) citados no quadro 1.

O perfil de consumo alimentar em adolescentes que realizam futebol, foi avaliado no estudo de DE LIMA BEZERRA et al. (2017) através de um questionário de frequência alimentar não-validado elaborado com base no documento “Dez passos para uma alimentação saudável para família”. A qualidade dos hábitos foi analisada através do consumo de porções (leite, carnes, saladas, frutas, frituras e doces) e sua frequência semanal. O estudo concluiu que os adolescentes possuem uma alimentação inadequada

devido ao baixo consumo de frutas, verduras e produtos lácteos, configurando um padrão alimentar inadequado.

RIBEIRO E MALAQUIAS (2022), traz uma possível justificativa para esse baixo consumo aonde afirma que ocorreram mudanças na alimentação dos adolescentes nos últimos 6 anos, principalmente com a redução drástica de refeições completas no dia a dia, a alta taxa de consumo de ultraprocessados o que favorece a um consumo insuficiente de macro e micronutrientes.

No estudo de SOUZA E DANTAS (2020) foram aplicados dois R24h em dias diferentes a fim de obter a média das quantidades consumidas de energia, macronutrientes, fibras e micronutrientes (cálcio e ferro) e comparar com a recomendação dietética de ingestão - DRI (2006). A ingestão energética foi caracterizada também como insuficiente, com um fornecimento inadequado de nutrientes importantes para o metabolismo e para o desempenho no momento de treino.

Assim como os estudos anteriores, GOMES, SCHMIDT E BIESEK (2015) encontraram uma ingestão insuficiente. Com a aplicação alternada de 3 registros alimentares 24h, observou-se excesso no consumo de refrigerantes, sucos artificiais, alimentos industrializados (biscoitos, doces, sorvetes, etc.), e pouca ingestão de carboidratos complexos. Também se observou a ausência do café da manhã e grande espaçamento entre as refeições decorrente dos períodos de aula escolar e treino seguido.

O questionário de frequência alimentar de ARRUDA ET AL. (2018), encontrou um alto consumo de alimentos ultraprocessados e ricos em sódio. Foi relatado que o lugar onde esses alimentos ricos em sódio são mais consumidos é no horário do lanche. Porém, iniciativas que busquem a melhoria da qualidade nutricional dos alimentos comercializados em escolas/escolinhas em âmbito nacional ainda não foram bem estabelecidas no Brasil (RODRIGUES, 2019).

Demonstrando resultados medianos nos questionários R24h em relação aos hábitos alimentares, BORGES (2017) identificou que boa parte das refeições dos adolescentes são realizadas fora de casa e sinalizou como uma característica para idade de substituírem o almoço por lanches rápidos e o achocolatado e refrigerante comumente substituto do leite, assim, é muito importante a avaliação do consumo alimentar de adolescentes, principalmente para os que fazem futebol, uma vez que a alimentação adequada influencia diretamente no desempenho do esporte e no desenvolvimento motor.

A educação nutricional no esporte acrescenta muito no desempenho, o estudo de BATALHA ET AL. (2019) concluiu que mesmo com alimentação balanceada como evidenciado nos resultados da sua pesquisa, existe um consumo alto e regular de carboidratos simples como balas, pirulitos e chiclete, nessa faixa etária.

Concordando com Batalha (2019), SOUZA ET AL. (2017) demonstra o elevado consumo de alimentos industrializados como snacks, biscoitos doces, sucos artificiais, doces, balas e refrigerantes, onde somente metade dos adolescentes da sua pesquisa consumiam diariamente algum tipo de fruta e leite integral. Um baixo consumo de hortaliças cozidas e folhas cruas, evidenciam inadequação no consumo alimentar com baixo consumo de alimentos saudáveis e alto consumo de embutidos e industrializados.

A alimentação de adolescentes é composta de muitos alimentos de rápido preparo e industrializados. RODRIGUES, SPULDARO E BIESEK (2016) alertam sobre a presença frequente na alimentação dos adolescentes de uma escola de futsal, dos seguintes alimentos: pizza, bolo, chocolate, bolacha recheada, refrigerantes, frituras, macarrão instantâneo, biscoitos industrializados e doces. Alimentos sem finalidade nutritiva, com pouca quantidade de vitaminas e minerais e alto teor de açúcares e lipídeos na composição.

Grande parte dos adolescentes possuem o consumo alimentar de macronutrientes e micronutrientes insuficiente, para os que realizam esporte, a alimentação inadequada influencia diretamente o desempenho na atividade esportiva. SILVA E ROSA (2017), ressaltam que as alterações fisiológicas causadas pela prática esportiva junto com o déficit calórico, pode ocasionar uma perda considerável de rendimento durante as competições e também fazer com que os atletas estejam sujeitos a maior ocorrência de lesões musculares com um processo de recuperação mais lento.

Assim, as necessidades nutricionais devem ser, adequadamente, supridas para que o indivíduo além de exercer sua atividade física com qualidade, possa expressar com plenitude seu potencial genético (MENDES E NETO, 2022). Jovens apresentam na maioria das vezes um consumo de cálcio insuficiente. O consumo inadequado de cálcio pode favorecer fraturas no futebol proveniente de fragilidade óssea e repercussões a médio e longo prazo, como: excesso de peso, osteoporose e distúrbios metabólicos (CIAMPO, 2022).

A alimentação é um fator imprescindível de saúde e performance para aperfeiçoar o desempenho físico. Nesse contexto, ressalta-se como é importante uma intervenção

nutricional com foco na saúde, a adoção de hábitos alimentares saudáveis à fase da vida e um acompanhamento para alcançar as necessidades nutricionais e demandas tanto fisiológicas quanto para o exercício.

CONCLUSÃO

Com os resultados obtidos, verificou-se que os adolescentes possuem uma alimentação inadequada, com prevalência de consumo de alimentos ultraprocessados (lanche rápido), doces e carência de micronutrientes importantes para o desenvolvimento e desempenho esportivo, como o cálcio e ferro. Todo praticante de atividade física deve ter a consciência de que uma alimentação adequada é essencial para suprir as necessidades energéticas e nutricionais aumentadas devido à prática de exercícios físicos. O consumo regular de alimentos ultraprocessados na alimentação causa diversos riscos à saúde, incluindo alterações metabólicas, aumento ao risco de fraturas e predisposição a doenças cardiovasculares.

Mudanças no consumo alimentar devem ser estimuladas através de práticas de educação alimentar e nutricional para construção de novos hábitos alimentares que perdurem por toda a vida.

REFERÊNCIAS

BATALHA, T. B., Gottardo, F. M., & Conde, S. R. Estado nutricional e perfil alimentar de uma equipe escolar de Futsal feminino no município de Caxias do Sul-RS. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, 13(79), 378-383.

BORGES, G. D. S. Avaliação dos hábitos alimentares e do perfil nutricional de adolescentes atletas de futsal de uma escola particular de Brasília-Distrito Federal (DF).

DA SILVA, Jeferson Nogueira; DA ROSA, Roseane Leandra. Perfil nutricional de jogadores de futebol sub 17 de um clube profissional do Vale do Itajaí-SC. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 11, n. 42, p. 44-51, 2019

DE ARRUDA, Bárbara Gomes Mamede et al. Consumo de alimentos ricos em sódio e estado nutricional de crianças e adolescentes de uma escola de futebol. *Seminário Transdisciplinar da Saúde*, n. 06, 2018.

DE LIMA BEZERRA, Agnes Denise et al. Perfil nutricional de adolescentes que realizam treinamento de futebol. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 65, p. 636-643, 2017.

DE SOUZA MAGELLA, L. F., Vieira, P. A. F., de Lima Pereira, P. M., & Prote, K. S. (2019). Avaliação do consumo alimentar de futebolistas Integrantes do projeto nutfut da universidade federal de juiz de fora. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, 11(42), 8-13.

DOS SANTOS, Derlane Andrade; DOS SANTOS, Flávia Bethânia Lima; DE CARVALHO, Luiza Marly Freitas. Perfil nutricional e ingestão alimentar de cálcio e ferro por atletas adolescentes praticantes de badminton. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 63, p. 278-288, 2017.

GOMES, Jane Sucharski; SCHMIDT, Marianna; BIESEK, Simone. Avaliação do perfil antropométrico e consumo alimentar adolescentes jogadores de futsal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 9, n. 53, p. 463-470, 2015.

LOPES, Joanilva Ribeiro et al. Adequação a uma alimentação saudável em adolescentes escolares e perfil bioquímico associado. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 29, p. 301-313, 2022.

MENDES, Renato Tavares; NETO, Abelardo Barbosa Moreira Lima. Consumo alimentar e perfil antropométrico de jogadores de categoria de base de um clube de futebol. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 16, n. 97, p. 95-106, 2022.

REINALDO, Jamille Mendonça et al. Inadequação nutricional na dieta de atletas adolescentes. **ABCS Ciências da Saúde**, v. 41, n. 3 de 2016.

RODRIGUES, Bruna; SPULDARO, Laís Isabele; BIESEK, Simone. Intervenção nutricional em atletas adolescentes praticantes de Futsal de uma Associação Atlética de Curitiba-PR. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 56, p. 126-135, 2016.

SOUZA, Izabelly Cristine Ramos Gomes de; DANTAS, Luana Ferreira. Estado nutricional e consumo alimentar de atletas adolescentes de futebol de campo de um clube esportivo da cidade do Recife/PE. 2020.

SQUARCINI, Camila Fabiana Rossi; DA SILVA, Rodrigo Barbosa; MOREL, Marcia. Fatores Motivacionais para praticar de futebol por adolescentes: um estudo de caso. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 11, n. 45, p. 455-461, 2019.

TOZETTO, A. V. B.; LOPES, P. R. N. Avaliação da perda hídrica de crianças e jovens atletas durante uma partida de futebol. **Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)**, v. 7, n. 2, p. 13-20, 2015.

VITOLLO, M. R. Nutrição: da gestação ao envelhecimento. Rio de Janeiro.2015.