

Universidade Salgado de Oliveira
Estágio em Nutrição em Esportes
2023/1º semestre
Trabalho final do Estágio de Nutrição em Esportes

O consumo de álcool por atletas

Autora: Vanessa do Carmo
Orientadora: Prof^a. Rayane Jeniffer
Rodrigues Marques
Co-orientadoras: Prof^a. Helen Cristina
Carvalho e Prof^a. Meire Zulmira Braga

1. Introdução

O consumo de bebida alcoólica nos finais de semana é comum para muitos brasileiros.

Em pesquisa realizada pela Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) (BRASIL, 2021) aponta que o perfil de consumo de 18,3% da população brasileira é de bebedor abusivo. É considerado consumo abusivo de bebidas alcoólicas cinco ou mais doses parahomens, ou quatro ou mais doses para mulheres, em uma única ocasião, pelo menos uma vez nos últimos 30 dias.

Tal comportamento também se reflete entre os atletas. Em pesquisa citada pela National Collegiate Athletic Association (NCAA) (NCAA, 2013) aponta que os estudantes-atletas universitários bebem mais e o fazem com mais frequência do que a população estudantil universitária em geral.

Estudos de revisão literária apontam diversos efeitos sobre o consumo de álcool por atletas, entre eles efeitos nas funções imunológica, cardiovascular, metabólica, nutricional, hormonal, psicomotora, síntese de proteínas, qualidade do sono (GIACOMELLI, 2019). Apesar de tais efeitos poderem sofrer variações relacionadas à dose e tipo de álcool, uso agudo ou crônico, taxa de eliminação, fatores endógenos e exógenos e o tipo de exercício realizado, a recomendação é evitar o uso, uma vez que afeta a recuperação e o desempenho esportivo.

O objetivo geral deste trabalho foi elaborar um plano alimentar para um paciente atleta e orientá-lo sobre o efeito do uso do álcool, tendo em vista que o objetivo era a melhora do desempenho físico e o mesmo relatou consumir álcool.

2. Metodologia

O estágio de Nutrição em Esportes foi desenvolvido na Clínica escola – Unicenut, da Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO) no campus Belo Horizonte, localizado na Rua Paru, 762 – Novo Floresta. Os atendimentos foram realizados as terças e quartas-feiras, das 14:00 às 18:00, nos meses de maio e junho de 2023, com o acompanhamento da nutricionista responsável. O estágio estava previsto para ser iniciado no início de fevereiro, mas a dificuldade na contratação de preceptor inviabilizou o início no mês previsto.

A princípio, foi desenvolvido um questionário para captação de pacientes em uma rede social, na página do curso de Nutrição do campus. Nesse questionário, além de dados para contato, foi questionado qual esporte o interessado praticava e em qual horário tinha disponibilidade para atendimento. Das 63 pessoas que preencheram o questionário, 11 declararam ter disponibilidade em qualquer horário e 26 ter disponibilidade à tarde, e 26 de manhã. Em um segundo momento, os atendimentos da clínica escola foram divulgados em um evento esportivo da UNIVERSO e foi disponibilizado formulários para quem tivesse interesse nos atendimentos preencher com os dados para contato. Foram preenchidos 20 formulários. A partir desse banco de dados com 83 pessoas, um primeiro o contato foi realizado com os que tinham interesse no atendimento no período da tarde, horário do estágio, para informar sobre os dias e horários disponíveis e possível marcação dos atendimentos. Os contatos foram realizados pelas 6 estagiárias. Vale destacar que de 24 pessoas contatadas, somente 15 responderam e das 15, somente 8 prosseguiram no agendamento. Desses 8, 2 faltaram. As demais estagiárias também tiveram dificuldade no agendamento dos atendimentos. Alguns pacientes foram captados entre os funcionários da UNIVERSO.

Realizados os agendamentos, os pacientes responderam uma anamnese, recordatório alimentar, avaliação antropométrica para diagnóstico e elaboração do plano alimentar.

Além do World, foi utilizada a plataforma dietbox, para registro dos dados e plano alimentar do paciente.

3. Resultados e Discussão

De 10 pacientes atendidos, um deles chamou atenção, por informar na anamnese fazer uso de álcool e que não abriria mão desse hábito.

O paciente é atleta de handebol, têm 30 anos, 1,79m, 75,3Kg. Durante a semana, treina handebol três vezes e musculação quatro vezes.

A avaliação antropométrica apontou IMC 23,5 e massa gorda de 19,11%, sendo o paciente eutrófico com baixo consumo de carboidratos e alto consumo de lipídeos. O recordatório apontou consumo médio de 2.222kcal, sendo 32,8% de proteínas, 29,1% de carboidratos e 38,1% de lipídeos.

A taxa metabólica de repouso (TMR) e equivalente metabólico de tarefa (MET) foi calculado pela fórmula de Cunningham, com a massa magra do paciente: 60,9Kg, resultando em TMR de 1840Kcal e TMR + MET de 2894kcal.

Foi elaborado um plano alimentar de 2881kcal, com 32,9% de proteínas, 44% de carboidratos e 23,1% de lipídeos, com adequações nos alimentos de consumo habitual do paciente, assim como os horários de pré e pós-treino para os dias de treino de handebol e musculação.

Também foram elaboradas orientações nutricionais e recomendações sobre o sono, salientando evitar o consumo de álcool, uma vez que prejudica o desempenho e recuperação do exercício físico.

4. Conclusão

Embora o paciente tenha relatado que não abriria mão do hábito de consumir bebida alcoólica nos finais de semana, espera-se que com a orientação o mesmo considere alterar esse hábito, tendo em vista seu objetivo, que era a melhora do desempenho físico e os males que esse hábito traz.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2021: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sócio demográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2021** / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2021-estimativas-sobre-frequencia-e-distribuicao-sociodemografica-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas>>. Acesso em: 03/06/2023.

GIACOMELLI, Katiele Baelz. SANTOS, Polliana Radtke. NEPOMUCENO, Patrick. et al. Efeitos do Consumo de álcool no desempenho e recuperação do exercício físico. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 13. n. 82. p.1009-1016. Nov./Dez. 2019.

NCAA. Sport Science Institute. More than just a drink: effects of alcohol on training and competition. 2013. Disponível em: <<https://www.ncaa.org/sports/2013/10/10/more-than-just-a-drink-effects-of-alcohol-on-training-and-competition.aspx>>. Acesso em: 03/06/2023.

APÊNDICE

APÊNDICE 1 – Recordatório alimentar

11/05/2023, 19:30

Dietbox



Recordatório

Data: 11/05/2023

Recordatório para [Redacted]

09:00 - Café da manhã

| | Grupo |
|--|-------------|
| • Pão de forma - [Redacted] (Fatia (25g): 4) | - |
| • Manteiga com sal (Colher de chá cheia (8g): 2) | - |
| • Muçarela (Fatia: 4) | Laticínios |
| • Peito de galinha ou frango Cozido(a) (Colher De Sopa: 2) | Aves e ovos |
| • Café sem açúcar (infusão) (Mililitro (1ml): 100) | - |
| • Leite de vaca integral (Mililitro: 200) | Laticínios |

11:30 - Pré-treino

| | Grupo |
|--|-------|
| • Malto Dextrina - [Redacted] (30g: 1) | - |

13:00 - Pós-treino

| | Grupo |
|--|-------|
| • Malto Dextrina - [Redacted] (30g: 1) | - |
| • Whey protein (Gramas: 60) | - |

15:00 - Almoço

| | Grupo |
|--|------------------|
| • Arroz branco (cozido) (Colher de arroz rasa (30g): 2) | - |
| • Feijão cozido (50% grão/caldo) (Colher de sopa (26,2g): 3) | - |
| • Bife grelhado de contra filé (Unidade média (100g): 1) | - |
| • Azeite de oliva (Colher De Sobremesa: 1) | Óleos e gorduras |
| • Alface crespa (Pires chá picada (20g): 1) | - |
| • Tomate (Colher de sopa cheia em cubos (15g): 2) | - |
| • Cenoura (cozida) (Colher de sopa cheia (picada) (25g): 1) | - |
| • Vagem (cozida) (Colher de sopa (20g): 1) | - |

19:00 - Jantar

| | Grupo |
|--|------------------|
| • Arroz branco (cozido) (Colher de arroz rasa (30g): 2) | - |
| • Feijão cozido (50% grão/caldo) (Colher de sopa (26,2g): 3) | - |
| • Bife grelhado de contra filé (Unidade média (100g): 1) | - |
| • Azeite de oliva (Colher De Sobremesa: 1) | Óleos e gorduras |
| • Alface crespa (Pires chá picada (20g): 1) | - |
| • Tomate (Colher de sopa cheia em cubos (15g): 2) | - |
| • Cenoura (cozida) (Colher de sopa cheia (picada) (25g): 1) | - |
| • Vagem (cozida) (Colher de sopa (20g): 1) | - |

23:00 - Ceia

| | Grupo |
|--|-------------|
| • Pão de forma - [Redacted] (Fatia (25g): 2) | - |
| • Manteiga com sal (Colher de chá cheia (8g): 1) | - |
| • Muçarela (Fatia: 2) | Laticínios |
| • Peito de galinha ou frango Cozido(a) (Colher De Sopa: 1) | Aves e ovos |



APÊNDICE 2 – Plano alimentar para os dias de treino de handebol

Clínica Escola de Nutrição da Universo – UNICENUT
RUA BOTUCATU, 250, BAIRRO FLORESTA, BELO HORIZONTE



Plano Alimentar

Data: 30/05/2023

Seg Qua Qui (dias de treino – Handebol)

| | |
|--|--|
| 09:00 - Café da manhã | Grupo |
| 4 fatias de Pão integral | Panificados |
| 2 fatias de Queijo minas frescal (60g) | - |
| 2 colheres de chá niveladas de Manteiga com sal | - |
| 2 colheres sopa de Peito de galinha ou frango Cozido (40g) | Aves e ovos |
| 200 ml de Leite de vaca desnatado | Laticínios |
| 100 ml de Café com açúcar (infusão) | - |
| 12:00 – Almoço | Grupo |
| 3 colheres de Arroz branco (cozido) (Colher de arroz cheia (135g) | - |
| 2 colheres sopa Feijão cozido (50% grão/caldo) (Colher de sopa (52g) | - |
| 1 Bife grelhado de contra filé (Unidade grande (150g) | - |
| 1 pires de Alface | Hortaliças folhosas, frutosas e outras |
| 300 ml de Suco de laranja | Frutas |
| Cenoura, ervilha e vagem (60g) | Hortaliças folhosas, frutosas e outras |
| 15:00 - Lanche da tarde | Grupo |
| 300 ml de Leite de vaca desnatado | Laticínios |
| 2 colheres sopa cheias de Abacate picado (90g) | - |
| 2 colheres chá de Açúcar | Açúcares e produtos de confeitaria |
| 1 colher sopa de Aveia em flocos | Farinhas, féculas e massas |
| 18:00 – Jantar | Grupo |
| 3 colheres de Arroz branco (cozido) (Colher de arroz cheia (135g) | - |
| 2 colheres sopa de Feijão cozido (50% grão/caldo) (52g) | - |
| 1 Bife grelhado de contra filé (Unidade grande (150g) | - |
| 1 pires de Alface | Hortaliças folhosas, frutosas e outras |
| 1 pera | Frutas |
| Cenoura, ervilha e vagem (60g) | Hortaliças folhosas, frutosas e outras |
| 19:30 - Pré-treino | Grupo |
| 2 medidas Malto Dextrina (60g) | - |
| 23:00 - Pós-treino | Grupo |
| 2 medidas de Whey protein (60g) | - |
| 2 medidas de Malto Dextrina (60g) | - |

APÊNDICE 3 – Plano alimentar para os dias de treino de musculação

Clínica Escola de Nutrição da Universo – UNICENUT
RUA BOTUCATU, 250, BAIRRO FLORESTA, BELO HORIZONTE



Ter Sex Sab Dom (dias de treino – Musculação)

| | |
|--|--|
| 09:00 - Café da manhã | Grupo |
| 4 fatias de Pão integral | Panificados |
| 2 fatias de Queijo minas frescal (60g) | - |
| 2 colheres de chá niveladas de Manteiga com sal | - |
| 2 colheres sopa de Peito de galinha ou frango Cozido (40g) | Aves e ovos |
| 200 ml de Leite de vaca desnatado | Laticínios |
| 100 ml de Café com açúcar (infusão) | - |
| 11:30 - Pré-treino | Grupo |
| 2 medidas Malto Dextrina (60g) | - |
| 13:00 - Pós-treino | Grupo |
| 2 medidas de Whey protein (60g) | - |
| 2 medidas de Malto Dextrina (60g) | - |
| 15:00 – Almoço | Grupo |
| 3 colheres de Arroz branco (cozido) (Colher de arroz cheia (135g) | - |
| 2 colheres sopa Feijão cozido (50% grão/caldo) (Colher de sopa (52g) | - |
| 1 Bife grelhado de contra filé (Unidade grande (150g) | - |
| 1 pires de Alface | Hortaliças folhosas, frutosas e outras |
| 300 ml de Suco de laranja | Frutas |
| Cenoura, ervilha e vagem (60g) | Hortaliças folhosas, frutosas e outras |
| 18:00 – Jantar | Grupo |
| 3 colheres de Arroz branco (cozido) (Colher de arroz cheia (135g) | - |
| 2 colheres sopa de Feijão cozido (50% grão/caldo) (52g) | - |
| 1 Bife grelhado de contra filé (Unidade grande (150g) | - |
| 1 pires de Alface | Hortaliças folhosas, frutosas e outras |
| 1 pera | Frutas |
| Cenoura, ervilha e vagem (60g) | Hortaliças folhosas, frutosas e outras |
| 23:00 - Ceia | Grupo |
| 300 ml de Leite de vaca desnatado | Laticínios |
| 2 colheres sopa cheias de Abacate picado (90g) | - |
| 2 colheres chá de Açúcar | Açúcares e produtos de confeitaria |
| 1 colher sopa de Aveia em flocos | Farinhas, féculas e massas |



ORIENTAÇÕES

NUTRICIONAIS



- **FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA CONSUMINDO ALIMENTOS DIFERENTES PARA OBTER TODOS OS NUTRIENTES;**
- **FRACIONE SUAS REFEIÇÕES (5 A 6 VEZES POR DIA) ESTIPULE HORÁRIOS PARA SUAS REFEIÇÕES;**
- **BEBA ÁGUA DURANTE TODO O DIA, MAS NÃO EXCEDA O CONSUMO DE 200 ML DURANTE AS REFEIÇÕES PRINCIPAIS;**
- **USE SAL MODERADAMENTE;**
- **EVITE O CONSUMO DE ALCOOL - PREJUDICA O DESEMPENHO E A RECUPERAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO;**
- **ADICIONE FIBRAS JUNTO AS FRUTAS OU OUTRAS PREPARAÇÕES (AVEIA, CHIA, LINHAÇA, ETC.);**
- **AUMENTE O CONSUMO DE FRUTAS E LEGUMES;**
- **USE PRODUTOS LÁCTEOS DESNATADOS OU SEMIDENATADOS DE BOA PROCEDÊNCIA;**
- **CONSUMA CARNES MAGRAS DE BOI, FRANGO SEM PELE OU PEIXE, PREFERINDO PREPARAÇÕES GRELHADAS, ASSADAS OU COZIDAS,**

COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?



HIGIENE DO SONO

- EVITE PRODUTOS COM CAFÉINA;
- EVITAR USO DE TELA AZUL (CELULAR, COMPUTADOR) ANTES DE DEITAR;
- CASO ASSISTA TV, ASSISTA NA SALA, NÃO NO QUARTO;
- TENHA UMA ROTINA DE SONO E PROCURE DORMIR SEMPRE NO MESMO HORÁRIO;
- USO DE CHÁS (EX. ALECRIM, CAMOMILA, ERVA CIDREIRA).