

## ESTRATÉGIAS ALIMENTARES EM ATLETAS DO FUTSAL FEMININO NO BRASIL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA<sup>1</sup>

Gabriela Coelho Muniz Silva,

Faculdade Ensino

Gabriela Teixeira Paula,

Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)

Júlia Martins de Castro,

Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)

Selva Maria Guimarães Barreto,

Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)

### RESUMO

*O objetivo foi realizar uma revisão integrativa para desvelar as práticas alimentares entre atletas do futsal feminino e sua influência no desempenho físico. Não encontrando resultados recorreu-se à base de dados não oficial. Foram selecionados 5 artigos. Os resultados evidenciaram que as atletas apresentaram ingestão calórica abaixo do recomendado e também consumo inadequado de macronutrientes. Poucos são os estudos que abordam as estratégias alimentares dentro do futsal feminino.*

*PALAVRAS-CHAVE: Futsal feminino; Alimentação; Desempenho físico*

### INTRODUÇÃO

O futsal se originou do futebol de salão, e carrega consigo algumas discordâncias sobre sua criação. Há relatos de que teria surgido no Brasil na década de 1940, devido à dificuldade dos jovens da Associação Cristã de Moços em encontrar espaços livres para praticar o futebol, o que os levou a jogar em quadras de basquete e hóquei de forma adaptada. Foi no final da década de 1980 que o futebol de salão deu origem ao futsal como conhecemos hoje. (CBFS, 2021; PEREIRA; ANTUNES, 2017).

Historicamente o futsal, que tem suas amarras sociais atreladas ao futebol, durante muito tempo foi proibido para as mulheres, assim como muitas outras práticas esportivas, sob a prerrogativa de ser incompatível com sua natureza sensível e frágil (SILVA, 2015). Durante

<sup>1</sup> O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

as décadas de proibição, de 1941 até 1979, apesar de haver mulheres praticando na ilegalidade, existiam grandes limitações, não sendo permitida a prática competitiva até 1983 quando, com a autorização da Federação Internacional de Futebol de Salão (FIFUSA), a regulamentação como esporte coletivo foi conquistada (ASTARITA, 2009; SANCHES & BORIM, 2010).

Pelas características do futsal enquanto esporte é preciso levar em conta o fato de que consiste em demandas energéticas intercaladas, aeróbicas e anaeróbicas, o que torna de extrema importância estratégias que visem um melhor rendimento dos diferentes estímulos que o corpo necessita (AVELAR et. al. 2008).

Sabe-se que atletas têm necessidades energéticas bem elevadas, e estão diretamente relacionadas à melhoria no seu desempenho. O consumo adequado de alimentos é fundamental para promover melhor performance, pois reduz a fadiga, permitindo render por maior tempo, e proporcionando uma melhor recuperação. Em contrapartida, o alto gasto calórico sem a manutenção de uma dieta balanceada, observado muitas vezes entre praticantes de exercícios, impede que se chegue a 100% de seu rendimento (LOSADO; CENI, 2016).

Quando se pensa no futsal de mulheres, não são muitos os artigos que o exploram, e o cenário é ainda pior quando se foca nas práticas alimentares, bem como sua influência no desempenho físico, sendo de extrema importância esta pesquisa para melhorar as bases de dados sobre este assunto.

## OBJETIVO

O objetivo do estudo foi realizar uma revisão integrativa para desvelar as práticas alimentares entre atletas do futsal feminino e sua influência no desempenho físico.

## METODOLOGIA

Realizou-se a pesquisa da literatura nas bases de dados: PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Buscaram-se artigos em português, entre 2010 e 2020. Os descritores adotados foram: futsal feminino, consumo alimentar, desempenho físico, alimentação, esporte coletivo, estratégias alimentares, rendimento. Não encontrando nenhum resultado recorreu-se à base de

dados não oficial *google* acadêmico. Ao final da busca foram selecionados 5 artigos dentro do tema.

## ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Em um estudo transversal descritivo desenvolvido por Manosso et al. (2010) transversal descritivo foi analisado através de Recordatório de 24h o consumo de energia, macronutrientes e fibras de 15 atletas do time de futsal feminino da Universidade Federal de Santa Catarina. Foram consideradas recomendações da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME, 2009). Ao relacionar o consumo das atletas com as recomendações observaram-se diferença estatística apenas para o consumo de energia e fibras, ambos abaixo do necessário. Verificou-se uma alimentação com predominância hipocalórica, baixa ingestão de fibras, normoglicídica, hiperproteica e hiperlipídica. De acordo com Villard et al. (2001) uma dieta insuficiente em calorias associada ao exercício intenso do futsal pode gerar efeitos negativos, como a fadiga proveniente da baixa do estoque de glicogênio.

Na pesquisa realizada por Batalha et al. (2019) avaliando o estado e o perfil nutricional de atletas de uma equipe de futsal de Caxias do Sul, observou-se que 92,13% foram classificadas como eutróficas. O perfil alimentar foi considerado "adequado" ou "inadequado" de acordo com os cálculos feitos a partir do QFA. Os resultados mostraram que 53,8% da amostra tinham uma dieta considerada adequada e 46,2% considerada não adequada. Apesar de uma alimentação saudável pela maioria das atletas, o consumo de alguns alimentos mais refinados, industrializados, sem nenhum valor nutricional também foi encontrado, revelando a importância de um acompanhamento nutricional adequado.

No estudo realizado por Barbosa et al. (2019), com o objetivo de avaliar os hábitos alimentares de uma equipe de 15 jogadoras de futsal feminino, foi encontrado uma média do valor energético de 1683,24 Kcal, expressando uma inadequação no consumo em desacordo com suas necessidades reais, que são aumentadas pelo exercício. Sobre a relação dos macronutrientes com o peso corporal observou-se todos os valores abaixo das recomendações da SBME para atletas.

A pesquisa de Soares et al. (2016) buscou avaliar o consumo alimentar e composição corporal de 20 atletas de futsal de um município do Paraná. A amostra foi dividida em dois grupos de acordo com a faixa etária: juvenil e adultos. Entre as atletas adultas, uma

encontrava-se desnutrida e uma com sobrepeso. Entre as adolescentes, 2 encontravam-se com excesso de peso.. Notou-se também que a ingestão energética de 70% das atletas era inferior ao recomendado. Em relação ao consumo de macronutrientes 25% das atletas apresentaram ingestão diária adequada, 45% demonstraram consumo proteico acima do recomendado. Quanto à ingestão de gordura, 60% das atletas consumiam uma quantidade maior de valor diário. Verificou-se que 95% consumiam quantidades menores de carboidratos que a estabelecida pela SBME. Também foi constatado o uso de suplementos alimentares por 1 atleta, e 10% realizavam ingestão alcoólica. E segundo Padoa-Schioppa (2009) um fator importante é o efeito negativo da ingestão de bebidas alcoólicas, principalmente por atletas, piorando seu desempenho.

Em outro estudo realizado por Ribas et al. (2013) foi avaliado os hábitos alimentares, a composição corporal e o perfil metabólico durante um jogo/treino de 11 atletas de futsal feminino. Foi evidenciado consumo de macronutrientes e calórico inadequado pela maioria das atletas, o que pode interferir negativamente no desempenho. Em relação ao metabolismo energético a glicose teve seus valores diminuídos conforme o decorrer do jogo, demonstrando a exigência do sistema glicolítico durante a partida.

De acordo com Hargreaves (2005) os níveis baixos de glicose observados no presente estudo demonstram uma ineficiência das reservas de glicogênio muscular e hepático em manter o exercício. Sendo a glicose a principal fonte de energia para o cérebro, uma glicemia baixa durante o jogo pode acarretar em hipoglicemia e fadiga central.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Poucos são os estudos que abordam estratégias alimentares no futsal feminino. Daqueles encontrados, a maioria demonstrou que o consumo de macronutrientes pelas atletas é muitas vezes inadequado. Em todos os estudos foi evidenciado uma ingestão calórica abaixo do recomendado para atletas. Isso aponta a necessidade de orientação nutricional para praticantes da modalidade, tendo em vista os efeitos no desempenho. A escassez de artigos nas bases de dados selecionadas relaciona-se com os achados de Barreira, Gonçalves, Medeiros e Galatti (2018). O futsal feminino é um esporte que está em uma crescente no país e tem exigências específicas a níveis diversos, incluindo aspectos relacionados à alimentação





CONBRACE  
CONICE 2021  
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e  
Ciências do Esporte  
no tempo presente:

Defender Vidas,  
Afirmar as Ciências

das atletas. Faz-se, por isso, necessário que estudos futuros se voltem para o suprimento dessas demandas.

## FOOD STRATEGIES IN FEMALE FUTSAL ATHLETES IN BRAZIL: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW.

### ABSTRACT

*The objective was to carry out an integrative review to unveil dietary practices among female futsal athletes and their influence on physical performance. When no results were found, an unofficial database was used. 5 articles were selected. The results showed that the athletes had caloric intake below the recommended and also inadequate intake of macronutrients. There are few studies that address eating strategies within women's futsal.*

**KEYWORDS:** *Female futsal; Alimentation; Physical performance*

## ESTRATEGIAS ALIMENTARIAS EN DEPORTISTAS DE FUTSAL FEMENINO EN BRASIL: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.

### RESUMEN

*El objetivo fue realizar una revisión integradora para conocer las prácticas alimentarias de las deportistas de fútbol sala y su influencia en el rendimiento físico. Cuando no se encontraron resultados, se utilizó una base de datos no oficial. Se seleccionaron 5 artículos. Los resultados mostraron que los atletas tenían una ingesta calórica por debajo de la recomendada y también una ingesta inadecuada de macronutrientes. Hay pocos estudios que aborden las estrategias alimentarias en el fútbol sala femenino.*

**PALABRAS CLAVE:** *Fútbol sala femenino; Alimentación; Rendimiento físico.*

### REFERÊNCIAS

ASTARITA, P. E. **Incentivos e dificuldades vivenciados por atletas do futsal feminino universitário.** 2009. 32 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Escola de Educação Física da, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

AVELAR, A., DOS SANTOS, K. M., CYRINO, E. S., CARVALHO, F. O., DIAS, R. M. R., ALTIMARI, L. R., GOBBO, L. A. Perfil antropométrico e de desempenho motor de atletas paranaenses de futsal de elite. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano.** Vol. 10. Num. 1. p.76-80. 2008.





CONBRACE  
CONICE 2021  
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e  
Ciências do Esporte  
no tempo presente:

Defender Vidas,  
Afirmar as Ciências

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**, v. 13, n. 79, p. 283–288, 2019.

BARREIRA, J., GONÇALVES, M. C. R., MEDEIROS, D. C. C., & GALATTI, L. R. Produção acadêmica em futebol e futsal feminino: estado da arte dos artigos científicos nacionais na área da Educação Física. **Revista Movimento**. v 24, n 2, p. 607-618, 2018.

BATALHA, T. B., GOTTARDO, F. M., CONDE, S. R. E ALVES, M. K. (2019) “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*, v. 13, n. 79, p. 378-383, 2019.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO. **O esporte da bola pesada que virou uma paixão**. Disponível em: Confederação Brasileira de Futsal (CBFS). Acesso em: 27 maio 2021.

HARGREAVES M. Metabolic factors in fatigue. *Sport Science Exchange*, 18:1-7, 2005  
LOSADO, F.; CENI, G. C. . Avaliação nutricional de atletas de futsal do Norte do RS, com e sem histórico de orientação nutricional. *RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 10, n. 57, p. 296–305, 2016.

MANOSSO, L. M., BOTTEGA, D., SCHULZ, M., KAZAPI, I. A. M., RODRIGUES, A. Ingestão alimentar da equipe de futsal feminino da Universidade Federal de Santa Catarina: energia, macronutrientes e fibras. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica** v 25, n 2, p. 114-7, 2010.

PADA. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 109, n. 3, p. 509–527, mar. 2009.

PEREIRA, C. M. S.; ANTUNES, A. C. Trajetória do futsal feminino no Brasil: um caminho repleto de obstáculos. **Anais do Seminário Internacional Fazendo Gênero 11 & 13th Women's Worlds Congress**, Florianópolis-SC, Brasil. ISSN 2179-510X. 2017, agosto/setembro.

RIBAS, M. R., BASSAN, J. C., JUNIOR, C. D. A., TEIXEIRA, C. A. B., MARURICIO, A. L., SANTO, B. E., ORSSO, C. E. Padrões bioquímicos e macronutrientes na dieta de atletas de futsal feminino sub-17. **Revista UNIANDRADE**. v. 13, n. 3, p. 235–247, 2012.

SANCHES, V. C.; BORIM, J. M. História e evolução do futsal feminino no Brasil e no Paraná. **EFDeportes.com Revista Digital**, 15(149), 2010.

SILVA, G. C. **Narrativas sobre o futebol feminino na imprensa paulista: entre a proibição e a regulamentação** (1965-1983). Dissertação de mestrado, Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil, 2015.





CONBRACE  
CONICE 2021  
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e  
Ciências do Esporte  
no tempo presente:

Defender Vidas,  
Afirmar as Ciências

SOARES, B.M., CHAGAS, M.E.E., SEHNEM, R.C. E 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**. v 8, n 29, p. 129-141, 2016.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE (SBME). Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ações ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v 15, n.2. p. 3-12. 2009.

VILARDI, T. C. C.; RIBEIRO, B. G.; SOARES, E. DE A. Distúrbios nutricionais em atletas femininas e suas inter-relações. **Revista de Nutrição**, v. 14, n. 1, p. 61–69, abr. 2001.

