



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES

CAROLYNA ESTRELA RAMOS E NATÁLIA TEODORO MENEZES

**COMPARAÇÃO DA MANUTENÇÃO DE HÁBITOS DE TREINAMENTO
E ALIMENTARES EM ATLETAS COMPETITIVOS E NÃO-
COMPETITIVOS DE JUDÔ DURANTE A PANDEMIA**

Brasília
2020

CAROLYNA ESTRELA RAMOS E NATÁLIA TEODORO MENEZES

**COMPARAÇÃO DA MANUTENÇÃO DE HÁBITOS DE TREINAMENTO
E ALIMENTARES EM ATLETAS COMPETITIVOS E NÃO-
COMPETITIVOS DE JUDÔ DURANTE A PANDEMIA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do grau de Bacharel em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília
2020

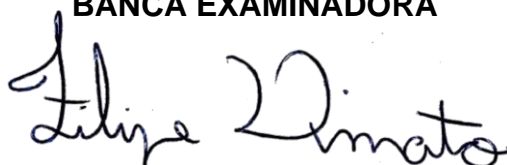
CAROLYNA ESTRELA RAMOS E NATÁLIA TEODORO MENEZES

**COMPARAÇÃO DA MANUTENÇÃO DE HÁBITOS DE TREINAMENTO
E ALIMENTARES EM ATLETAS COMPETITIVOS E NÃO-
COMPETITIVOS DE JUDÔ DURANTE A PANDEMIA**

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

BRASÍLIA, 03 de dezembro de 2020

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Filipe Dinato de Lima
Orientador



Prof. Dr. Márcio Rabelo Mota
Membro da banca



Prof. Me. Daniel Vasconcelos Veloso
Membro da banca

RESUMO

A pandemia da COVID-19 trouxe diversas dificuldades para a população, entre elas as limitações de práticas esportivas. Com eventos esportivos suspensos, academias fechadas, as pessoas tiveram que começar a realizar suas atividades individualmente e em casa com auxílio de outros meios. O objetivo deste estudo foi verificar a diferença de hábitos de treinamento e alimentares entre praticantes da modalidade de judô competidores e não competidores antes e durante a pandemia ocorrida em 2020. A amostra foi composta por 50 indivíduos com idade entre 11 e 51 ($17,98 \pm 6,95$ anos), de ambos os sexos, que praticavam judô no mínimo há 6 meses, em que um grupo foi composto por 12 indivíduos não competidores e o outro grupo composto por 38 indivíduos competidores. Foi aplicado um questionário contendo perguntas gerais pré pandemia e perguntas gerais durante a pandemia, sendo 9 perguntas fechadas e 1 aberta para cada período. Observou-se uma queda nos hábitos de treinamento relacionado a quantidade de treinos realizados por semana em ambos os grupos, assim como nos hábitos alimentares que estavam relacionados ao consumo de alimentos fritos, refrigerantes, doces, verduras, legumes, frutas e sucos naturais.

Palavras-chave: Pandemia. Judô. Alimentação. Lutas.

1 INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19, fez com que a população enfrentasse diversas dificuldades em relação às práticas de atividade física, resultando em um aumento do comportamento sedentário em diversas pessoas. Com as academias fechadas, as pessoas começaram a ter que realizar essas atividades individualmente e preferencialmente em casa, com o auxílio da tecnologia, como vídeos, aplicativos e orientações on-line (GONDIM; BECK; PITANGA, 2020).

Os eventos esportivos foram suspensos no Brasil e em vários outros países, atingindo até mesmo os Jogos Olímpicos e Paralímpicos de Tóquio de 2020. Com isso, modalidades se viram desafiados a encontrar estratégias, alternativas e incentivos para dar continuidade aos treinamentos esportivos para então, reduzir os impactos futuros causados pela pandemia (BATAGLION, MAZO, 2020).

Foi recomendado, que durante a pandemia, atletas praticantes de esportes de combate, realizassem um treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT). No judô foi sugerido substituir os companheiros de equipe por bandas de elástico, permitindo então a execução correta do golpe (HERRERA-VALENZUELA; VALDÉS-BADILLA; FRANCHINI, 2020).

O judô é uma prática esportiva, criada por Jigoro Kano em 1882. É uma modalidade muito praticada no Brasil e demanda de uma taxa metabólica alta, pois o esporte se caracteriza por movimentos de curta duração e alta intensidade. A maioria dos atletas precisam de um abastecimento energético alto, através de uma dieta ideal e adequada para o seu programa de treinamento (RODRIGUES, et al. 2017).

O judô ele é caracterizado como esporte de combate de alta intensidade. É encontrada uma complexidade maior do que outros esportes por conta da presença de várias categorias de peso, o que acaba diferenciando estruturas de técnicas e táticas principalmente por conta das demandas fisiológicas e morfológicas. Cada atleta tem uma maturidade diferente, um certo nível de habilidade, motivações e emoções diferentes para seu maior desempenho. (DRID; TRIVIC; TABAKOV, 2012).

Este estudo teve como objetivo comparar os hábitos de treinamentos e alimentares antes e durante a pandemia em praticantes de judô que participam de competições oficiais com os praticantes de judô que não competem.

2 METODOLOGIA

2.1 Aspectos Éticos

Todos os procedimentos estão de acordo com as diretrizes éticas e foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário de Brasília, com número de processo CAAE: 37362720.0.0000.0023. O procedimento foi explicado aos voluntários, que concordaram com a participação do questionário via internet.

2.2 Amostra

Participaram do estudo 50 praticantes de judô de ambos os sexos, com idades entre 11 e 51 anos, que praticam a modalidade no mínimo há 6 meses, sendo que 38 participam de competições oficiais, e 12 apenas treinam e não competem.

2.3 Métodos

Trata-se de um estudo transversal de caráter exploratório, com o objetivo de verificar os hábitos dos praticantes de judô pré e durante a pandemia através de um questionário enviado pelo Google Forms. Todos os participantes foram informados dos procedimentos para a realização do questionário e submetidos a pesquisa.

O questionário conteve uma simples anamnese, coletando nome, idade, sexo, peso pré e durante a pandemia, altura, tempo no judô, graduação e federação. Após a anamnese, conteve perguntas gerais pré pandemia e perguntas gerais durante a pandemia, sendo 9 perguntas fechadas e 1 aberta para cada grupo.

2.4 Análise Estatística

As análises descritivas foram obtidas através dos gráficos e respostas geradas pelo Google Forms, e o desvio padrão e média foram calculados através do programa BIOESTAT 5.0.

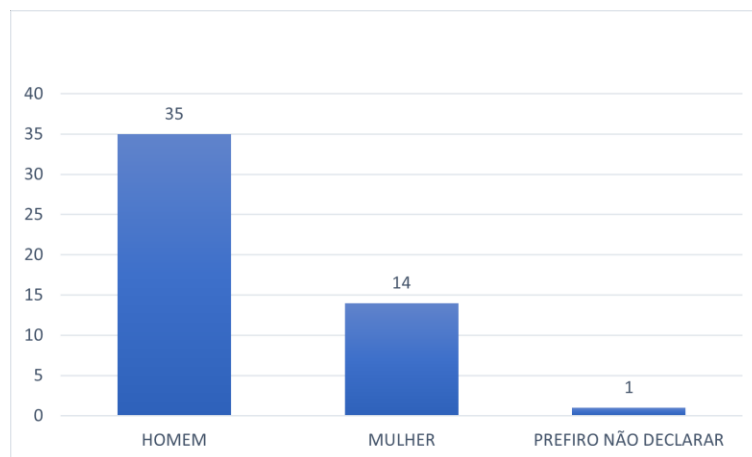
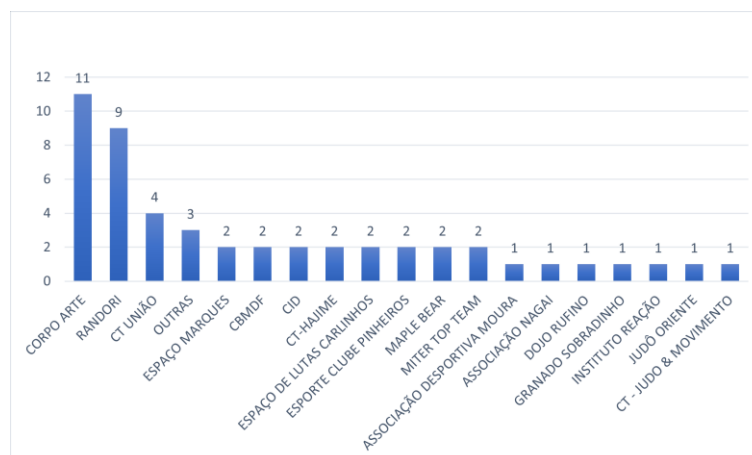
3 RESULTADOS

A primeira fase do questionário apresentou perguntas básicas sobre cada participante (Tabela 1).

Tabela 1 – Perguntas gerais sobre os participantes

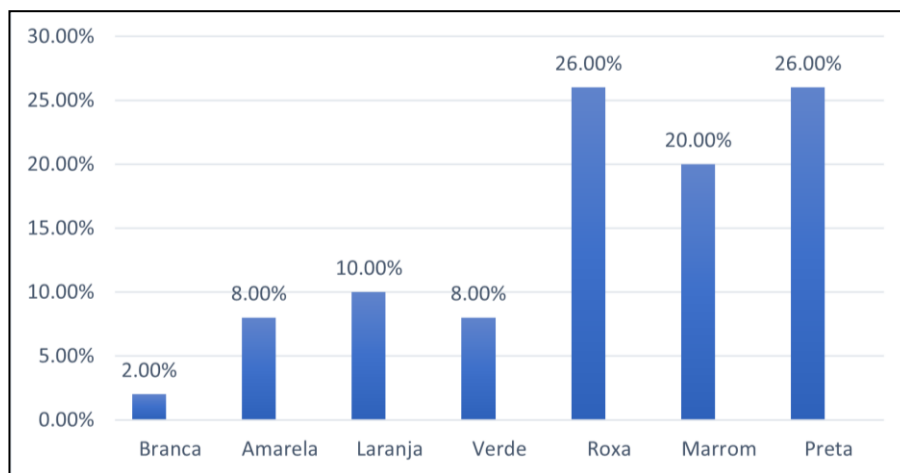
Variáveis	Média ± Desvio Padrão
Idade	17,98 ± 6,95
Estatura (cm)	168,58 ± 11,49
Peso pré-pandemia (kg)	66,77 ± 24,27
Peso durante a pandemia (kg)	66,72 ± 24,72
Tempo inserido no judô	10,48 ± 5,81

Foi coletada a informação sobre o sexo de cada indivíduo participante, onde 35 responderam homem, 14 responderam mulher e 1 respondeu prefiro não declarar (Figura 1). E coletamos também a academia por local de treino de cada um deles (Figura 2).

Figura 1 – Sexo**Figura 2 – Academia por local de treino**

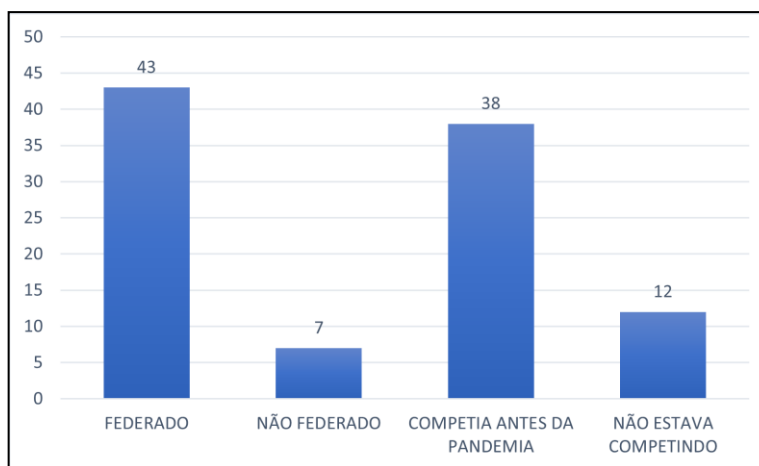
Nessa primeira etapa do questionário também foi perguntado a graduação de cada atleta, 2% (1 participante) faixa branca, 8% (4 participantes) faixa amarela, 10% (5 participantes) faixa laranja, 8% (4 participantes) faixa verde, 26% (13 participantes) faixa roxa, 20% (10 participantes) faixa marrom e 26% (13 participantes) faixa preta (Figura 3).

Figura 3 – Graduação de cada atleta



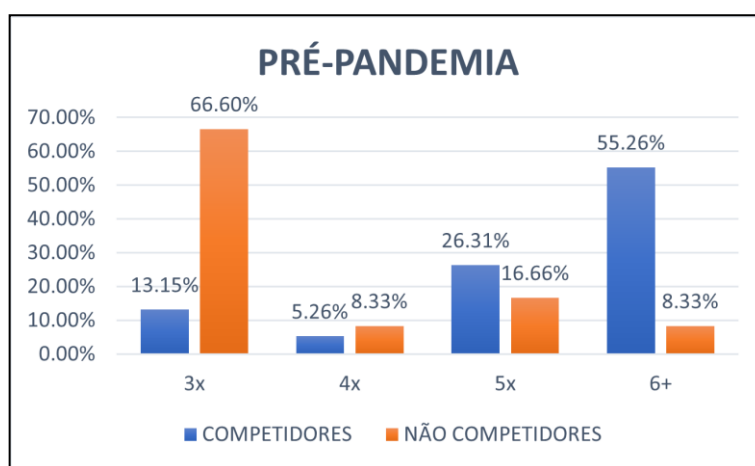
Foi questionado também se os participantes faziam parte de alguma federação, e apenas 7 responderam que não, enquanto 43 responderam que pertencem a uma federação. E quando perguntado se eles estavam competindo antes da pandemia, 12 responderam que não, enquanto 38 deles responderam que estavam competindo (Figura 4).

Figura 4 – Participantes federados e não federados, competidores e não competidores



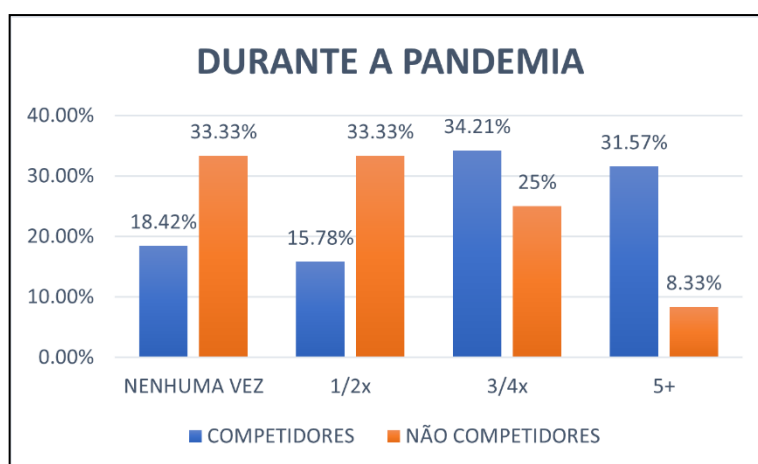
Nas perguntas gerais pré pandemia, foi perguntado aos praticantes quantas vezes por semana eles praticavam o judô. Parte dos participantes competidores (13,15%) e dos não competidores (66,6%) afirmou treinar 3 vezes por semana. 5, 26% dos competidores e 8,33% dos não competidores responderam treinar 4 vezes por semana. Dentre os que treinavam 5 vezes por semana estavam 26,31% dos competidores e 16,66% dos não competidores. Por último, apenas 8,33% dos não competidores treinavam mais de 6 vezes na semana, enquanto 55,26% dos competidores treinavam mais de 6 vezes por semana (Figura 5).

Figura 5 – Quantas vezes por semana a modalidade era praticada antes da pandemia



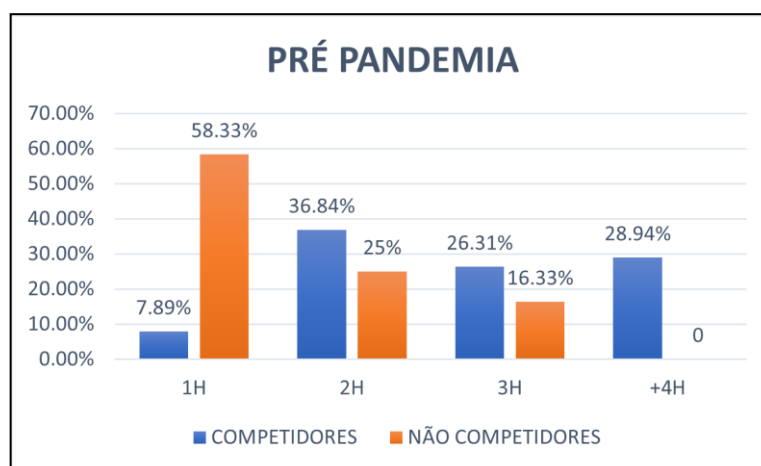
Já quando perguntado sobre a quantidade de vezes por semana que eles praticaram a modalidade durante a pandemia, houve uma queda da prática da atividade para ambos os grupos, onde 33,33% dos não-competidores não realizaram a prática da modalidade nenhuma vez na semana, 33,33% praticavam 1 a 2 vezes na semana, 25% 3 a 4 vezes na semana, e apenas 8,33% treinavam 5 vezes ou mais por semana. Entre os competidores 18,42% não treinavam nenhum dia na semana, 15,78% praticavam de 1 a 2 dias na semana, 34,21% de 3 a 4 dias, e 31,57% treinavam 5 vezes ou mais (Figura 6).

Figura 6 – Quantas vezes por semana a modalidade era praticada durante a pandemia



A pergunta seguinte foi sobre a quantidade de horas que cada participante treinava por dia, independente da modalidade esportiva. Antes da pandemia, 7,89% dos competidores e 58,33% dos não competidores treinavam 1 hora por dia, 36,84% dos competidores e 25% dos não competidores treinavam 2 horas por dia, 26,31% dos competidores e 16,33% dos não competidores treinavam 3 horas por dia. Apenas competidores (28,94%) afirmaram treinar mais de 4 horas por dia (Figura 7).

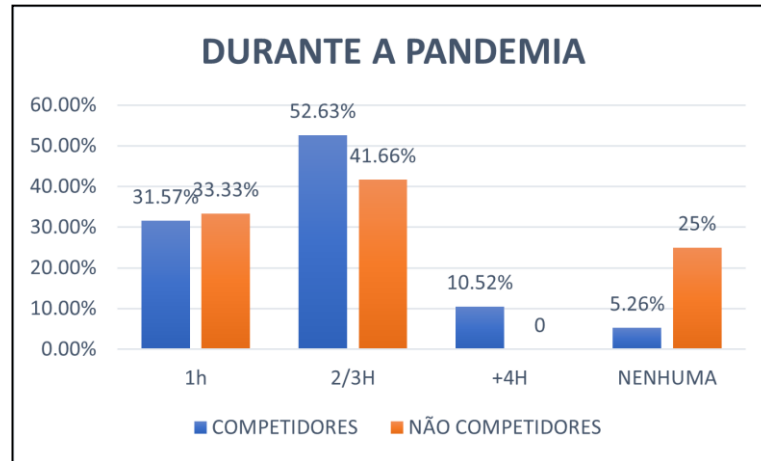
Figura 7 – Quantas horas por dia o participante treinava antes da pandemia



Quanto ao cenário de horas de treino por dia durante a pandemia foi verificado que 31,57% dos competidores e 33,33% dos não competidores declararam treinar apenas 1 hora por dia. 52,63% dos competidores e 41,66% dos não competidores disseram treinar entre 2 e 3 horas por dia. Com dedicação superior a 4 horas por dia, foi registrado o percentual de 10,52% entre os competidores. 5,26% dos competidores

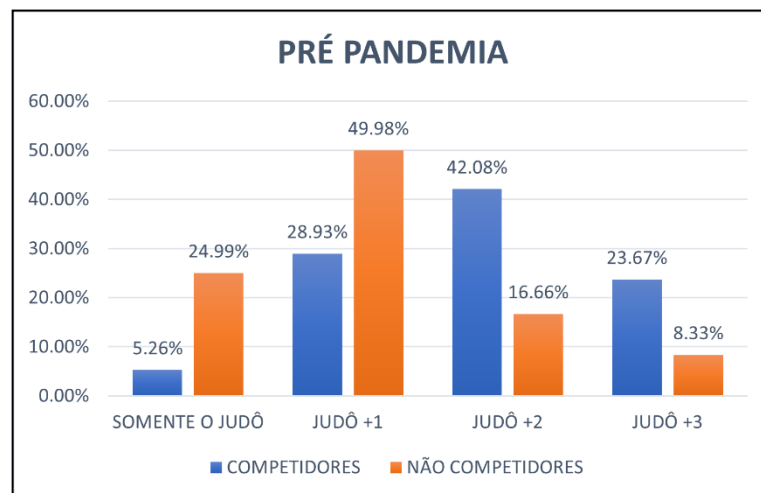
e 25% dos não competidores pararam completamente de treinar durante a pandemia (Figura 8).

Figura 8 – Quantas horas por dia o participante treinou durante da pandemia



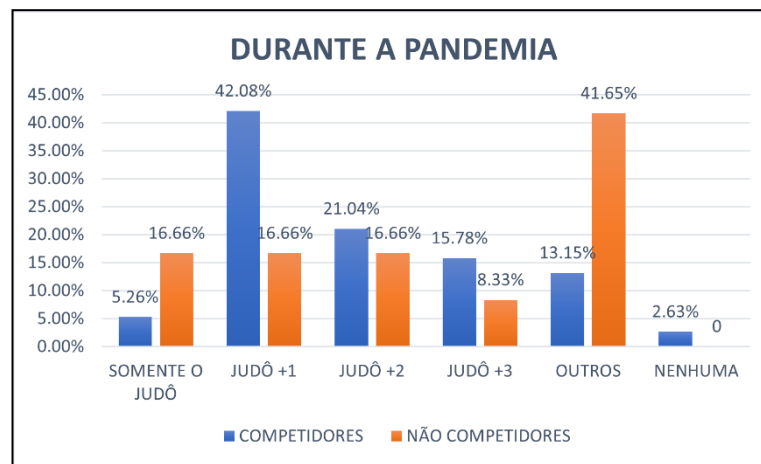
Os participantes foram questionados se, antes da pandemia, praticavam outras modalidades além do judô: 5,26% dos competidores e 24,99% dos não competidores praticavam somente o judô. Entre os praticantes do judô e de mais uma modalidade esportiva estavam 28,93% dos competidores e 49,98% dos não competidores. Aqueles que acumulavam a prática do judô e mais 2 modalidades eram 42,08% dos competidores e 16,66% dos não competidores. Por fim, 23,67% dos competidores e 8,33% dos não competidores praticavam o judô e mais 4 modalidades esportivas (Figura 9).

Figura 9 – Quais atividades o participante praticava antes da pandemia



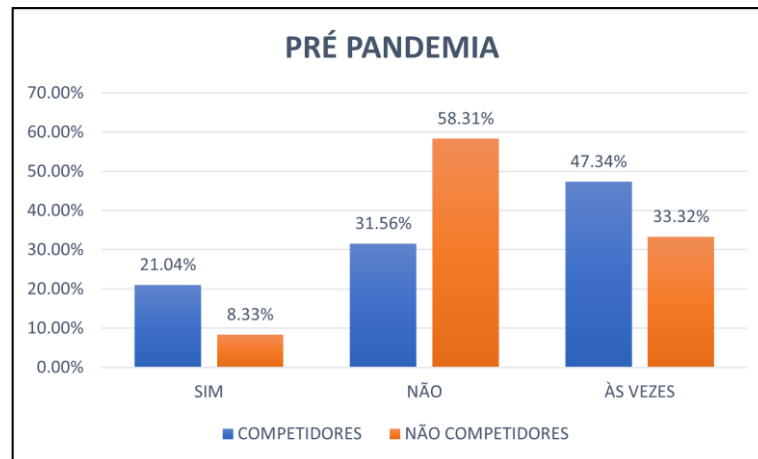
Já durante a pandemia, 5,26% dos atletas competidores e 16,66% treinavam apenas o judô. Entre os praticantes do judô e de mais uma modalidade ficaram 42,08% dos competidores e 16,66% dos não competidores. 21,04% dos competidores e 16,66% dos não competidores afirmaram treinar judô e mais 2 modalidades. 15,78% dos competidores e 8,33% dos não competidores treinavam mais 3 modalidades. Um grupo de competidores (13,15%) e de não competidores (41,65%) não treinou o judô, mas praticou outra modalidade durante esse período, e 2,63% dos competidores não treinou nenhuma vez (Figura 10).

Figura 10 – Quais atividades o participante praticava durante a pandemia



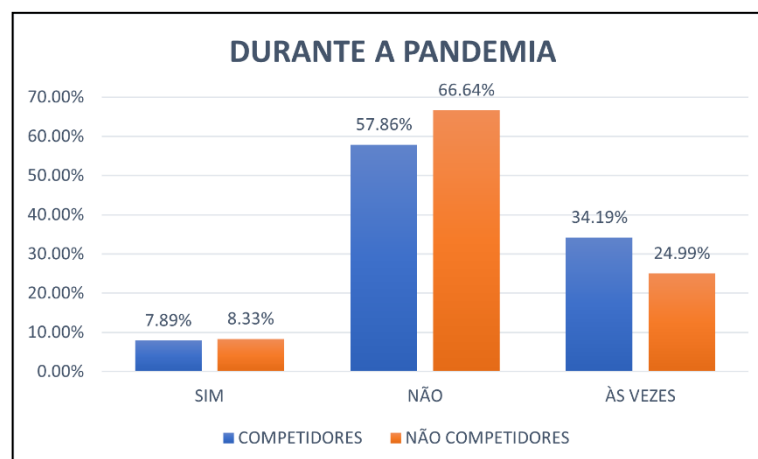
Assim como a rotina de treino, os participantes também foram questionados sobre os seus hábitos alimentares. Entre que os afirmaram possuir uma alimentação restrita antes da pandemia estavam 21,04% dos competidores e apenas 8,33% dos não competidores. Já o grupo dos que declararam não possuir restrição alimentar foi formado por 31,56% dos competidores e 58,31% dos não competidores. Os demais entrevistados, 47,34% dos competidores e 33,32% dos não competidores, responderam que às vezes restringiam sua alimentação (Figura 11).

Figura 11 – Alimentação restrita antes da pandemia



Durante a pandemia, 7,89% dos competidores e 8,33% dos não competidores responderam que tiveram uma alimentação restrita. 57,86% dos competidores e 66,64% dos não competidores disseram que não. E 34,19% dos competidores e 24,99% dos não competidores responderam que eventualmente (às vezes) restringiram sua rotina alimentar (Figura 12).

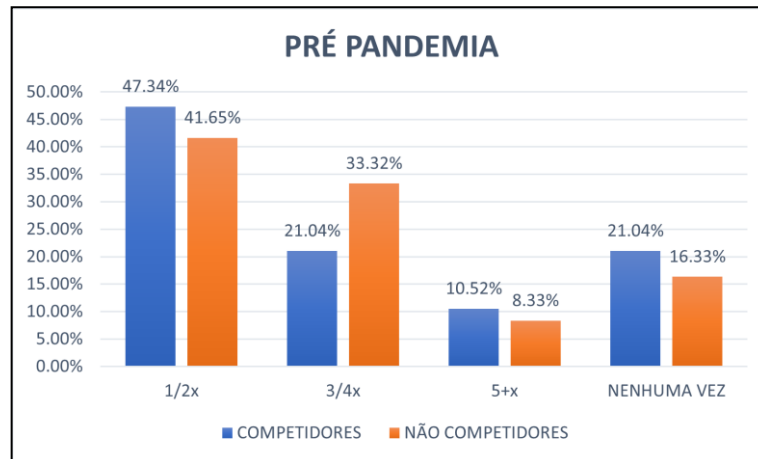
Figura 12 – Alimentação restrita durante a pandemia



Sobre o consumo de alimentos fritos e refrigerantes antes da pandemia começar, a maior parte dos entrevistados responderam que ingeriam de 1 a 2 vezes por semana: 47,34% dos competidores e 41,65% dos não competidores. Entre os que afirmaram que ingeriram alimentos fritos e refrigerantes de 3 a 4 vezes por semana estavam 21,04% dos competidores e 33,32% dos não competidores. Um percentual menor entre competidores (10,52%) e não competidores (8,33%) declararam que

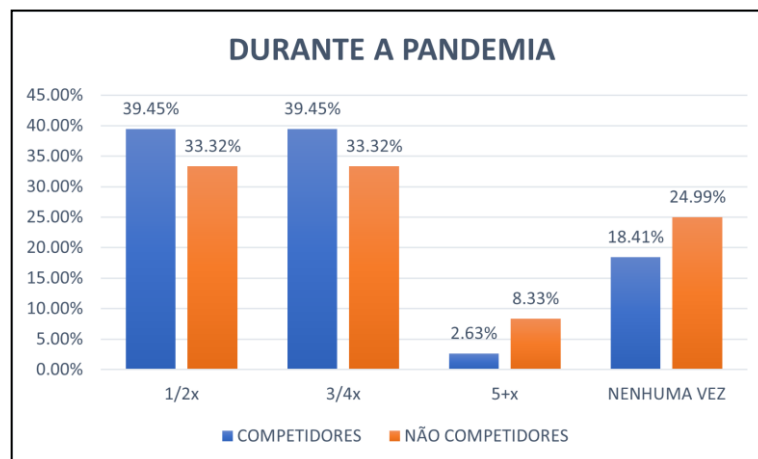
consomem esses alimentos 5 vezes por semana ou mais e 21,04% dos competidores com 16,33% dos não competidores não consumiam esses alimentos antes da pandemia (Figura 13).

Figura 13 – Consumo de alimentos fritos e refrigerantes antes da pandemia



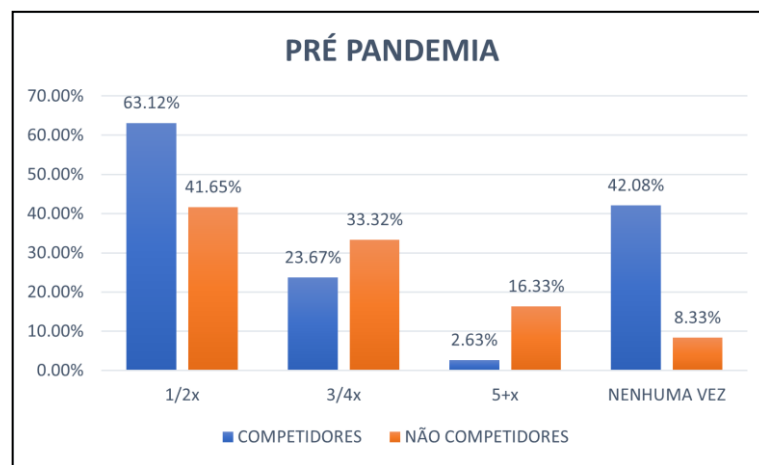
Já durante a pandemia, 39,45% dos competidores e 33,32% dos não competidores ingeriam alimentos fritos e refrigerantes de 1 a 2 vezes por semana, enquanto 39,45% dos competidores e 33,32% dos não competidores estavam ingerindo de 3 a 4 vezes na semana. 2,63% dos competidores e 8,33% dos não competidores ingeriam 5 vezes ou mais e 18,41% dos competidores e 24,99% dos não competidores não consumiu nenhum desses alimentos durante a pandemia (Figura 14).

Figura 14 – Consumo de alimentos fritos e refrigerantes durante a pandemia



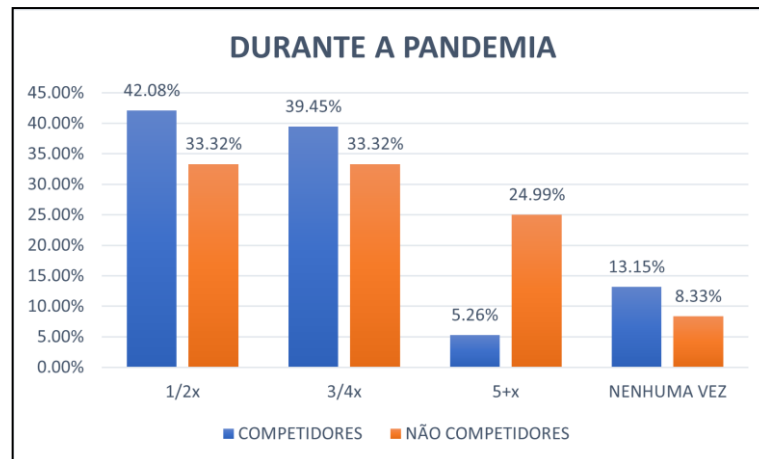
Foi perguntado também, quantas vezes por semana antes da pandemia os participantes faziam o consumo de doce. Entre os competidores, 63,12% responderam que consumiam doces de 1 a 2 vezes na semana, 23,67% de 3 a 4 vezes na semana e 2,63% 5 vezes ou mais. 42,08% deles afirmaram que consumiam doces. Já entre os não competidores, 41,65% responderam que consumiam de 1 a 2 vezes na semana, 33,32% de 3 a 4 vezes na semana, 16,33% 5 vezes ou mais, e 8,33% afirmaram que não consumiam doces (Figura 15).

Figura 15 – Consumo de doces antes da pandemia



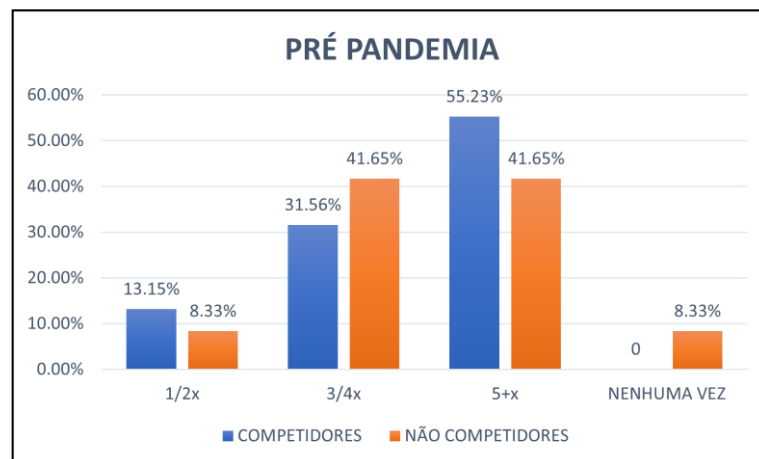
Quando o consumo de doces foi inserido no contexto da pandemia, verificou-se um aumento nesse consumo principalmente entre competidores, onde 42,08% responderam que consumiam somente de 1 a 2 vezes por semana, 39,45% consumiam de 3 a 4 vezes na semana, 5,26% por 5 vezes ou mais e 13,15% nenhuma vez na semana. O consumo dos não competidores ficou distribuído da seguinte forma: 33,32% de 1 a 2 vezes na semana, 33,32% de 3 a 4 vezes na semana, 24,99% 5 vezes ou mais. 8,33% não consumiu doces durante a pandemia (Figura 16).

Figura 16 – Consumo de doces durante a pandemia



E por último, os participantes foram perguntados sobre o consumo de verduras, legumes, frutas e sucos naturais tanto antes quanto durante a pandemia. Antes da pandemia, 13,15% dos competidores e 8,33% dos não competidores responderam consumir alimentos saudáveis de 1 a 2 vezes por semana, 31,56% dos competidores e 41,65% dos não competidores entre 3 e 4 vezes por semana. 55,23% dos competidores e 41,65% dos não competidores ingerem os alimentos citados 5 ou mais vezes por semana, e apenas 8,33% dos não competidores não consomem alimentos saudáveis nenhuma vez na semana (Figura 17).

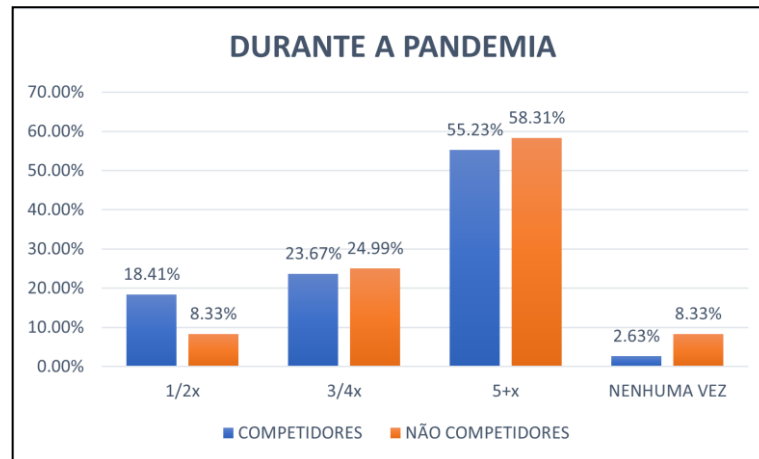
Figura 17 – Consumo de verduras, legumes, frutas e sucos naturais antes da pandemia



Em tempos de pandemia, 18,41% dos competidores e 8,33% dos não competidores responderam consumir alimentos saudáveis de 1 a 2 vezes na semana, 23,67% dos competidores e 24,99% dos não competidores de 3 a 4 vezes por

semana, 55,23% dos competidores e 58,31% dos não competidores afirmam consumir 5 vezes ou mais. 2,63% dos competidores e 8,33% dos não competidores não estavam consumindo alimentos saudáveis nenhuma vez na semana (Figura 18).

Figura 18 – Consumo de verduras, legumes, frutas e sucos naturais durante a pandemia



4 DISCUSSÃO:

Jiménez-Pavo, Carbonell-Baeza e Lavie, (2020) defendem que estilos de vida e comportamentos incluem esse nível de atividade física e exercícios. Nesse sentido, o fato de boa parte dos indivíduos participantes terem mantido suas rotinas de treino garante a manutenção de um bom estado de saúde, evitando consequências negativas para doenças, incluindo a COVID-19.

Os dados mostraram que antes da pandemia a maioria dos indivíduos competidores treinava, no mínimo, 6 vezes por semana, de 2 a 4 horas por dia e praticavam pelo menos mais duas modalidades diferentes do judô. Durante a pandemia foi observado que esse número caiu, porém mantiveram-se ativos, sendo que a maioria dos indivíduos treinavam pelo menos 3 vezes por semana de 2 a 3 horas por dia enquanto 18,42% pararam de treinar a modalidade. Foi observado também que durante a pandemia a maioria dos indivíduos competidores treinam somente mais uma atividade além do judô, sendo que 13,15% pararam de treinar o judô e se mantiveram somente em outras modalidades.

Enquanto os competidores conseguiram manter uma constância, foi observada uma queda significativa nas rotinas de treinos dos indivíduos não competidores. Antes da pandemia, a maioria desses indivíduos treinava 3 vezes na semana durante 1 hora por dia e fazia pelo menos mais uma modalidade além do judô. Já durante a

pandemia, a maioria desses indivíduos parou de praticar a modalidade, ou então treinou 1 ou 2 vezes por semana, durante 2 horas, sendo que 41,65% parou de treinar o judô e se manteve somente em outras modalidades.

De acordo com Chen, et al. (2020) as medidas adotadas durante a pandemia não significaram que a prática de exercícios físicos deveriam ser limitadas, pelo contrário, exercícios feitos em casa usando equipamentos seguros, simples e fáceis foram totalmente utilizados durante esse tempo de confinamento, onde foi possível manter um bom nível de condicionamento físico, sendo uma boa alternativa principalmente para os indivíduos competidores que necessitavam manter um bom condicionamento durante a pandemia.

No estudo foi analisado, além dos treinos, os hábitos alimentares dos indivíduos. Demoliner e Daltoé (2020) defendem que prosseguir com uma dieta, ou uma alimentação saudável, pode ajudar na prevenção de doenças pois ela irá fornecer nutrientes fundamentais que afetam positivamente nosso sistema imunológico. Com isso, se alimentar bem e manter hábitos saudáveis resulta em inúmeros benefícios para quaisquer indivíduos, sejam eles competidores ou não competidores.

A maioria dos indivíduos competidores consideraram ter uma alimentação restrita às vezes antes da pandemia, onde consumiam alimentos fritos, refrigerantes e doces somente de 1 a 2 vezes na semana, enquanto o consumo de verduras, legumes, frutas e sucos naturais eram de no mínimo 5 vezes semanais. Já durante a pandemia eles consideraram não ter uma alimentação restrita, com isso é notado uma mudança significativa em alguns hábitos, onde o consumo de alimentos fritos, refrigerantes e doces passaram a ser consumidos pela maioria de 3 a 4 vezes na semana, e manteve o consumo de verduras, legumes, frutas de no mínimo 5 vezes semanais.

Já se tratando dos indivíduos não competidores, a maioria não tinha uma alimentação restrita, onde o consumo de alimentos fritos, refrigerantes e doces eram de 1 a 2 vezes por semana e o consumo de verduras, legumes, frutas e sucos naturais eram de no mínimo 5 vezes na semana. Enquanto durante a pandemia eles mantiveram com a alimentação não restrita, porém aumentaram o consumo de alimentos fritos, refrigerantes e doces, sendo consumidos de 3 a 4 vezes por semana, porém continuaram consumindo verduras, legumes, frutas e sucos naturais no mínimo 5 vezes na semana.

É importante nesse momento observar a individualidade e o contexto geral de cada participante para podermos concluir algo individual, posto que níveis de ansiedade elevada influenciam diretamente nos treinos e alimentação diária. Entretanto, cada um deve se conhecer e saber lidar com as suas emoções para que isso não reflita nas conquistas futuras e desempenhos individuais esperados (BERTUOL; VALENTINI, 2006).

De acordo com Filho e Maccariello (2009), atletas mais “experientes” com o esporte tendem a ter uma preparação psicológica maior quando comparados com atletas mais novos, refletindo diretamente nos resultados do presente estudo onde indivíduos competitivos conseguem manter os seus hábitos tanto de treinamentos quanto de alimentação mais do que os indivíduos não competitivos.

É importante lembrar que manter-se ativo mesmo durante um momento tão delicado e incentivar as pessoas a se exercitarem fisicamente e manter um bom hábito saudável, fará com que as mesmas voltem a ter uma vida normal com boas condições de bem-estar (HALL et al., 2020).

Vale ressaltar que o estudo foi coletado já no mês de outubro/2020, onde as regras e normas já não estavam mais tão rigorosas quanto no início da pandemia (março/abril), devido a isso, as medidas de afrouxamento da quarentena permitiram que os resultados tivessem uma menor disparidade.

5 CONCLUSÃO

O estudo concluiu que indivíduos que participam de competições oficiais, mesmo durante a pandemia, mantiveram-se ativos, porém tiveram uma menor frequência na quantidade de treinos semanais, enquanto um terço dos indivíduos não competidores abandonaram por completo a prática de judô, evidenciando que a pandemia teve uma maior influência sobre o grupo dos que não participam de competições.

Em relação aos hábitos alimentares, houve uma repercussão negativa maior em indivíduos competidores, evidenciada pelo aumento do consumo de alimentos fritos, refrigerantes e doces, e menor ingestão de verduras, legumes, frutas e sucos naturais. Em contraponto, em indivíduos não competidores, apresentou-se um aumento no número de vezes que verduras, legumes, frutas e sucos naturais eram

consumidos durante a semana, além de uma diminuição no consumo de alimentos fritos e refrigerantes. Já na ingestão de doces, foi constatado aumento.

REFERÊNCIAS

BATAGLION, G. A., MAZO J. Z. Movimento paraolímpico brasileiro nos ensejos da pandemia de COVID-19: isolamento social e representações sociais na mídia digital. **Revista Thema**, Rio Grande do Sul, v. 18, Especial, p. 70-91, 2020. Disponível em: <http://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/thema/article/view/1840>. Acesso em: 19 ago. 2020.

BERTUOL, L., VALENTINI, N. C. Ansiedade Competitiva de Adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 17, n. 1, p. 65-74, jan. 2006. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/258699661_Ansiedade_competitiva_de_adolescentes_Genero_maturacao_nivel_de_experiencia_e_modalidades_esportivas. Acesso em: 12 nov. 2020.

CHEN, P., et al. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. **Journal of Sport and Health Science**, v. 9, p. 103-104, fev. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7031771/pdf/main.pdf>. Acesso em: 11 nov. 2020.

DEMOLINER, F., DALTOÉ, L. COVID-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, Osório, v. 5, n. 2, p. 36-50, ago. 2020. Disponível em: <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/510/405>. Acesso em: 11 nov. 2020.

DRID, P., TRIVIC, T., TABAKOV, S. Special Judo Fitness Test – A Review. **Serbian Journal of Sports Sciences**, Sérvia, v. 6, n. 4, p. 117-125, out./dez. 2012. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/282811818_Drid_P_Trivic_T_Tabakov_S_2012_Special_judo_fitness_test-a_review_Serbian_Journal_of_Sports_Sciences_64_117-125. Acesso em: 20 ago. 2020.

FILHO, R. A. F., MACCARIELLO, C. A preparação psicológica no esporte de alto nível. Sua importância no desempenho competitivo de lutadores de Mixed Martial Arts (MMA). **EFDeportes, Revista Digital**, Buenos Aires, v. 13, n. 129, fev. 2009. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd129/a-preparacao-psicologica-de-lutadores-de-mixed-martial-arts.htm>. Acesso em: 11 nov. 2020.

HALL, G., et al. A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another?. **Progress in Cardiovascular Diseases**, abr. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7194897/>. Acesso em: 11 nov. 2020.

HERRERA-VALENZUELA, T., VALDÉS-BADILLA, P., Franchini, E. Recomendações de treinamento intervalado para atletas de esportes de combate olímpicos durante a pandemia de COVID-19. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, Espanha, v. 15, n.1 p. 1-3, jan./jun. 2020. Disponível em: <http://revistas.unileon.es/ojs/index.php/artesmarciales/article/view/6230/4788>. Acesso em: 19 ago. 2020.

JIMÉNEZ-PAVÓN, D., CARBONELL-BAEZA, A., LAVIE, C. J. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. **Progress in Cardiovascular Diseases**, v. 63, n. 3, p. 386-388, mai./jun. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7118448/>. Acesso em: 11 nov. 2020.

PITANGA, F. J. G., BECK, C. C., PITANGA, C. P. S. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. **Sociedade Brasileira de Cardiologia**, Bahia, mai. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/abc/2020nahead/0066-782X-abc-2020023.pdf>. Acesso em: 19 ago. 2020.

RODRIGUES, E. C., BARBOSA, T. G., SÁ, O. M. S, et al. Ingestão alimentar e condições socioeconômicas da seleção masculina de judô do Piauí. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 11, n. 66, p. 689-694, nov./dez, 2017. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/877/681>. Acesso em: 19 ago. 2020.

ANEXO A – QUESTIONÁRIO

Comparação da manutenção de hábitos de treinamentos e alimentares em atletas competitivos e não-competitivos de judô durante a pandemia

Olá! Você está sendo convidado(a) a participar anônima e voluntariamente de uma pesquisa vinculada ao Centro Universitário de Brasília (UnICEUB).

Sua participação contribuirá para compreendermos melhor como foi a manutenção de hábitos de treinamentos e alimentares em atletas competitivos e não-competitivos de judô durante a pandemia.

Sua participação consistirá apenas na resposta deste formulário. Aproveito para ressaltar que os seus dados são confidenciais e que nenhuma informação pessoal será divulgada. Serão necessário, no máximo, 15 minutos para responder esse formulário.

Os resultados deste trabalho poderão ser divulgados em produções acadêmicas. Caso você sinta qualquer desconforto no preenchimento deste formulário, você deve interromper o seu preenchimento e, se necessário, entrar em contato com o pesquisador responsável. Meu nome é Filipe Dinato de Lima, sou professor do Centro Universitário de Brasília (UnICEUB) e estou a disposição para responder qualquer dúvida, pelo e-mail filipe.dinato@ceub.edu.br.

Lembre-se que a sua participação nessa pesquisa é voluntária e não obrigatória.

Caso você tenha idade inferior a 18 anos, é imprescindível que seus pais ou responsáveis legais autorizem a sua participação.

Agradecemos a gentileza da sua participação.

* Required

1. Email address *

2. Quer participar? *

Mark only one oval.

Sim

Não

Skip to question 3

ANAMNESE

Nesta seção, você responderá algumas perguntas sobre você.

3. Nome *

4. Idade *

5. Sexo *

Mark only one oval.

- Mulher
- Homem
- Prefiro não declarar

6. Data de Nascimento *

Example: January 7, 2019

7. Academia por local de treino *

8. Peso atual (em kg) *

9. Peso/categoria antes da pandemia (em kg) *

(Se você não competia, coloque '0')

10. Altura *

11. Há quanto tempo você está inserido(a) no judô? *

12. Qual a sua graduação? *

Mark only one oval.

- Branca
- Cinza
- Azul
- Amarela
- Laranja
- Verde
- Roxa
- Marrom
- Preta

13. Você faz parte de alguma federação? *

Mark only one oval.

- Sim
- Não

Skip to question 14

**PERGUNTAS
GERAIS PRÉ
PANDEMIA**

Nesta seção, você responderá sobre a sua prática antes da pandemia. Tente lembrar da sua rotina de treinos e alimentação antes da suspensão das atividades, ocorrida no final do mês de março.

14. Quantas vezes por semana, antes da pandemia, você praticava o judô? *

Mark only one oval.

- 3 vezes semanais
 4 vezes semanais
 5 vezes semanais
 6 ou mais vezes semanais

15. Quantas horas por dia, aproximadamente, você treinava? *

(Levando em consideração o treino de judô, e outras exercícios que você faz)

Mark only one oval.

- 1 hora por dia
 2 horas por dia
 3 horas por dia
 Mais de 4 horas por dia

16. Antes da pandemia, quais modalidades você praticava? *

Check all that apply.

- Judô
 Musculação
 Funcional
 Corrida/Caminhada
 Outros

17. Você estava participando de competições oficiais? *

Mark only one oval.

- Sim
 Não

18. Você estava competindo em nível nacional? *

Mark only one oval.

Sim

Não

19. Você se recorda qual e quando foi a sua última competição oficial? Se sim, qual e quando? *

20. Em relação a sua alimentação, você tinha uma alimentação restrita pré-pandemia? *

Mark only one oval.

Sim

Não

As vezes

21. Quantas vezes por semana, antes da pandemia, você consumia alimentos fritos e refrigerantes? *

Mark only one oval.

Nenhuma vez

1 ou 2 vezes por semana

3 ou 4 vezes por semana

5 vezes ou mais

22. Quantas vezes por semana, antes da pandemia, você consumia doces? *

Mark only one oval.

- Nenhuma vez
- 1 ou 2 vezes por semana
- 3 ou 4 vezes por semana
- 5 vezes ou mais

23. Quantas vezes por semana, antes da pandemia, você consumia verduras, legumes, frutas, e sucos naturais? *

Mark only one oval.

- Nenhuma vez
- 1 ou 2 vezes por semana
- 3 ou 4 vezes por semana
- 5 vezes ou mais

Skip to question 24

**PERGUNTAS
GERAIS
DURANTE A
PANDEMIA**

Nesta seção, você responderá sobre a sua prática durante o pandemia. Tente lembrar dos seus hábitos após o início do isolamento social e a interrupção das atividades. Lembre-se que suas respostas são confidenciais.

24. Quantas vezes por semana, durante a pandemia, você está praticando o judô? *

Mark only one oval.

- Nenhuma vez
- 1 ou 2 vezes por semana
- 3 ou 4 vezes por semana
- 5 vezes ou mais

25. Quantas horas em média você está treinando por dia? *

(Levando em consideração o treino de judô, e outras exercícios que você faz)

Mark only one oval.

- Nenhuma hora
- 1 hora por dia
- 2 a 3 horas por dia
- Mais de 4 horas por dia

26. Durante a pandemia, quais as modalidades de exercício você praticou? *

Check all that apply.

- Nenhuma
- Judô
- Musculação
- Funcional
- Corrida/Caminhada
- Outros

27. Durante a pandemia, você está treinando a nível de competição? *

Mark only one oval.

- Sim
- Não
- As vezes

28. Você pretende voltar a competir quando o isolamento social acabar? *

Mark only one oval.

- Sim
- Não
- Não sei

29. Sobre a sua alimentação, você manteve uma alimentação restrita durante a pandemia? *

Mark only one oval.

- Sim
 Não
 As vezes

30. Quantas vezes por semana, durante a pandemia, você consumiu alimentos fritos e/ou refrigerantes? *

Mark only one oval.

- Nenhuma vez
 1 ou 2 vezes por semana
 3 ou 4 vezes por semana
 5 vezes ou mais

31. Quantas vezes por semana, durante a pandemia, você consumia doces? *

Mark only one oval.

- Nenhuma vez
 1 ou 2 vezes por semana
 3 ou 4 vezes por semana
 5 vezes ou mais

32. Quantas vezes por semana, durante a pandemia, você consumia verduras, legumes, frutas, e sucos naturais? *

Mark only one oval.

- Nenhuma vez
- 1 ou 2 vezes por semana
- 3 ou 4 vezes por semana
- 5 vezes ou mais

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

ANEXOS



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

Declaração de aceite do orientador

**Eu, FILIPE DINATO DE LIMA, declaro aceitar orientar o(a) discente
CAROLYNA ESTRELA RAMOS no Trabalho de Conclusão do Curso de
Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.**

Brasília, 08 de agosto de 2020.

ASSINATURA

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF – Fone: (61) 3966-1469

www.uniceub.br – gd.fisica@uniceub.br



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

Declaração de Autoria

Nós, **CAROLYNA ESTRELA RAMOS E NATÁLIA TEODORO MENEZES**, declaramos sermos os (as) autores(as) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a ideia e/ou os escritos de outro(s) autor(es) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 03 de dezembro de 2020.

Carolyna Estrela Ramos

Natália T. Menezes

Orientandos



FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, FILIPE DINATO DE LIMA venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: COMPARAÇÃO DA MANUTENÇÃO DE HÁBITOS DE TREINAMENTO E ALIMENTARES EM ATLETAS COMPETITIVOS E NÃO-COMPETITIVOS DE JUDÔ DURANTE A PANDEMIA, autorizar sua apresentação no dia 25/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Professor Orientador



**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Nós, CAROLYNA ESTRELA RAMOS E NATÁLIA TEODORO MENEZES, RA: 21702883 / 21652825 nos responsabilizamos pela apresentação do TCC intitulado COMPARAÇÃO DA MADUTENÇÃO DE HÁBITOS DE TREINAMENTO E ALIMENTARES EM ATLETAS COMPETITIVOS E NÃO-COMPETITIVOS DE JUDÔ DURANTE A PANDEMIA no dia 25/11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

Carolyna Estrela Ramos

Natália T. Menezes

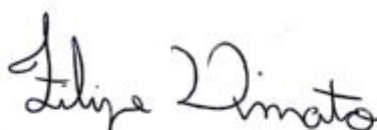
ASSINATURA



FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Eu, FILIPE DINATO DE LIMA venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: COMPARAÇÃO DA MANUTENÇÃO DE HÁBITOS DE TREINAMENTO E ALIMENTARES EM ATLETAS COMPETITIVOS E NÃO-COMPETITIVOS DE JUDÔ DURANTE A PANDEMIA autorizar a entrega da versão final no dia 03/12 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Professor Orientador

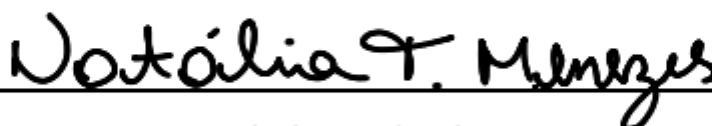


AUTORIZAÇÃO

Nós, CAROLYNA ESTRELA RAMOS e NATÁLIA TEODORO MENEZES, RA 21702883 / 21652825, alunos (as) do Curso de Educação Física – Bacharelado do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado COMPARAÇÃO DA MADUTENÇÃO DE HÁBITOS DE TREINAMENTO E ALIMENTARES EM ATLETAS COMPETITIVOS E NÃO-COMPETITIVOS DE JUDÔ DURANTE A PANDEMIA, autorizamos expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 03 de dezembro de 2020.





Assinatura dos alunos

