IX CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA - HÍBRIDO
"O Futuro do Trabalho no Brasil"
De 26 a 28 de Maio de 2026

ATENDIMENTO DO ATLETA EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA: avaliação nutricional e estratégias alimentares para desempenho e composição corporal

Autor (Dayane Vieira Figueredo)[1] Coautor (Lorena de Fátima Moreira Porto)[2] Coautor (Geovanna Xavier da Silva)[3] Coautor (Leticya Fernandes Rezende)[4] Orientador (Prof. Me. John Lennon Vasques dos Reis) [5]

RESUMO

A nutrição esportiva desempenha papel essencial na otimização do desempenho físico, recuperação muscular e melhora da composição corporal em indivíduos fisicamente ativos. Nesse contexto, o acompanhamento nutricional individualizado torna-se fundamental para adequar a alimentação às demandas energéticas, características clínicas e objetivos específicos do atleta. O presente trabalho teve como objetivo demonstrar a importância da assistência nutricional no contexto esportivo, por meio da avaliação nutricional e elaboração de estratégias alimentares personalizadas. Trata-se de um estudo descritivo baseado no acompanhamento de uma atleta praticante de crossfit e corrida, com análise de dados antropométricos, estimativa das necessidades energéticas e elaboração de plano alimentar individualizado conforme nível de atividade física e metas relacionadas à composição corporal. Os resultados evidenciaram evolução positiva, com redução do peso corporal, melhora do índice de massa corporal, diminuição de medidas corporais e melhora da composição corporal, mesmo diante de limitações como adesão parcial ao plano alimentar e interrupção temporária de parte dos treinos. Os ajustes realizados ao longo do acompanhamento favoreceram maior adesão às condutas propostas e manutenção do desempenho físico. Conclui-se que a nutrição esportiva individualizada constitui ferramenta essencial para promoção da saúde, melhora do desempenho e alcance de resultados sustentáveis na composição corporal.

Palavras-chave: Avaliação nutricional; Composição corporal; Desempenho esportivo; Nutrição esportiva; Planejamento alimentar.

[1] Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[2] Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[3] Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[4] Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[5] Docento do Curso de Nutrição do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia. Mestre em Nutrição e Saúde pala Faculdade Federal de Goiás (2022)