

## TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO - NUTRIÇÃO

### **EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA ATLETAS: ESTRATÉGIAS PARA MELHORAR A PERFORMANCE E A SAÚDE**

*Matheus Soares Elias (matheus.elias@aluno.unifenas.br)*

*Allison Viana Rocha (allisonvianarocha\_@hotmail.com)*

*André Sabbag Ferreira (andre.sabba@hotmail.com)*

Educação Nutricional para Atletas: Estratégias para Melhorar a Performance e a Saúde

Allison Viana Rocha\*; André Sabbag Ferreira\*; Matheus Soares Elias\*; Carolina Soares Horta de Souza\*\*

Objetivo: Esse trabalho tem por objetivo a avaliação da importância da nutrição na performance esportiva, ressaltando a importância de uma abordagem personalizada para atender às demandas específicas de atletas e modalidades.

Metodologia:

Metodologia: O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo narrativa, onde foram utilizados artigos científicos, dissertações e teses disponíveis nas bases de dados PubMed, Lilacs, Scielo e Google Acadêmico, com os seguintes indexadores: nutrição esportiva; alimentação para atletas; desempenho físico; suplementação; nutrientes, conhecimento.

Resultados: Os resultados principais sugerem que uma dieta balanceada e ajustada às necessidades particulares de cada atleta pode aprimorar consideravelmente o rendimento esportivo permitindo suprir as necessidades

enérgicas exigidas pela atividade física. Foi possível observar que o atleta de um modo geral tem um conhecimento moderado sobre a importância da nutrição. Métodos como a ingestão correta de carboidratos antes e depois da atividade física, e a ingestão de proteínas para recuperação muscular após o treino são de grande importância para evitar lesões e permitir boa recuperação no descanso. Além disso, o uso de beta alanina de forma correta demonstrou menor fadiga e maior concentração de carnosina no músculo esquelético, que tem função oxidante. É importante ressaltar que planejamento alimentar deve ser personalizado, levando em conta aspectos como a modalidade esportiva, a intensidade do exercício e as necessidades calóricas para que seja o mais adequado possível para cada indivíduo.

Considerações finais: A nutrição é fundamental na vida dos atletas, afetando diretamente seu rendimento e saúde a longo prazo. Uma nutrição adequada interfere na saúde e nos resultados dos atletas, prevenindo lesões e promovendo uma adequada recuperação do mesmo. É importante que cada plano nutricional seja adequado para as necessidades individuais, não tornando algo generalizado, pois cada esporte e cada organismo precisa de estratégias diferentes, sendo então importante o acompanhamento de profissionais.

Palavras-chave: Alimentação; Desempenho físico; Nutrição esportiva; Suplementação.

\*Discente do curso de Nutrição/UNIFENAS

\*\*Docente do curso de Nutrição/UNIFENAS

Palavras-chave: alimentação; desempenho físico; nutrição esportiva; suplementação.