



FACULDADE DE ADMINISTRAÇÃO E NEGÓCIOS DE SERGIPE – FANESSE
CURSO DE GESTÃO NUTRICIONAL E ALIMENTAR: NUTRIÇÃO CLÍNICA E
ESPORTIVA

FRANCIÉRICA ALVES DE FREITAS

INGESTÃO NUTRICIONAL PARA ESPORTISTAS: o que deve ser considerado para
a saúde e para um bom desempenho.

ARACAJU - SE
2018

FRANCIÉRICA ALVES DE FREITAS

INGESTÃO NUTRICIONAL PARA ESPORTISTAS: o que deve ser considerado para a saúde e para um bom desempenho.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Núcleo de Pós-Graduação e Extensão – NPGE, da Faculdade de Administração de Negócios de Sergipe – FANESE, como requisito para a obtenção do título de Especialista em Nutrição.

ARACAJU - SE
2018

FRANCIÉRICA ALVES DE FREITAS

INGESTÃO NUTRICIONAL PARA ESPORTISTAS: o que deve ser considerado para a saúde e para um bom desempenho.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Núcleo de Pós-Graduação e Extensão – NPGE, da Faculdade de Administração de Negócios de Sergipe – FANESE, como requisito para a obtenção do título de Especialista em Nutrição.

MARCUS VINÍCIUS SANTOS DO NASCIMENTO

Nome completo do Avaliador

LAVÍNIA ARAGAO TRIGO DE LOUREIRO

Nome completo do Coordenador de Curso

FRANCIÉRICA ALVES DE FREITAS

Nome completo do Aluno

Aprovado (a) com média: _____

Aracaju (SE), ____ de _____ de 2018.

RESUMO

A Nutrição tem sua grande importância quando se refere ao bem-estar dos atletas, de modo que todos os benefícios por ela proporcionados fazem com que os esportistas tenham uma melhor qualidade de vida, tenham índices de doenças reduzidos, um melhor desempenho físico e, conseqüentemente, uma melhor performance. Objetivando compreender esse contexto, este artigo buscou delimitar sobre as orientações nutricionais para esportistas. Por seguinte, os objetivos específicos buscam entender quais são as reais necessidades nutricionais dos praticantes de esportes, verificar quais são as sugestões alimentares genéricas que melhoram o condicionamento físico de um indivíduo e delimitar quais são os procedimentos necessários executados pelo nutricionista para tratar pessoas que queiram melhorar a saúde e o rendimento físico. Trata-se de uma pesquisa exploratória bibliográfica com fins metodológicos qualitativos que destaca as variáveis, alimentação, orientação, esporte, exercício e nutrição. Conclui-se sobretudo, que a orientação nutricional é de suma importância para que os indivíduos atinjam as necessidades de micronutrientes e macronutrientes adequados aos seus organismos e evitem distúrbios alimentares que causem doenças, desgastes ou intoxicações.

Palavras-chave: Alimentação. Atletas. Nutrição. Saúde.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
1.1 SITUAÇÃO PROBLEMA	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
1.2 OBJETIVOS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
1.2.1 Objetivo Geral	Erro! Indicador não definido.
1.2.2 Objetivos Específicos	Erro! Indicador não definido.
1.3 JUSTIFICATIVA	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
2 ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA ESPORTISTAS	9
2.1 DISTÚRBIOS ALIMENTARES	9
2.2 NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS PRATICANTES DE ESPORTES	10
2.3 SUGESTÕES ALIMENTARES PARA MELHORAMENTO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO	11
3 METODOLOGIA	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
3.1 TIPOS DE PESQUISA QUANTO AOS FINS E AOS MEIOS .	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
3.2 VARIÁVEIS DA PESQUISA.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
3.3 UNIVERSO DA PESQUISA.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
3.4 INSTRUMENTOS DE PESQUISAS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
3.5 COLETA DE DADOS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
3.6 ANÁLISE DOS DADOS.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
3.7 LIMITES DA PESQUISA.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
3.8 ÉTICA NA PESQUISA.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.

4 ANÁLISE DOS RESULTADOS	15
4.1 ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA ESPORTISTAS	15
4.2 REAIS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS PRATICANTES DE ESPORTES	15
4.3 SUGESTÕES ALIMENTARES GENÉRICAS QUE MELHORAM O CONDICIONAMENTO FÍSICO..	15
4.4 PROCEDIMENTOS NECESSÁRIOS EXECUTADOS PELO NUTRICIONISTA PARA TRATAR PESSOAS QUE QUEIRAM MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA E O RENDIMENTO FÍSICO	16
5 SUGESTÕES	17
7 CONCLUSÃO	18
REFERÊNCIAS.....	20

1 INTRODUÇÃO

O esforço físico exigido na prática de esporte é instigado pelo desempenhar de atividades intermitentes, das quais, também demanda um elevado nível de habilidade técnica e agilidade. Esses resultados estão estritamente associados ao monitoramento nutricional. CARVALHO et e al (2003)

O futebol por exemplo, é um jogo com intensa atividade anaeróbica, seguida de exercícios consecutivos de corrida e isso requer um bom rendimento do esportista em termos de saúde e força.

Academias e clubes esportivos são ambientes que, conforme suas missões, se favorecem quando há acompanhamento de um nutricionista para os praticantes de atividade física e atletas, pois, o nutricionista tem a capacidade de orientar atletas que almejem melhorar seus esforços físicos através de uma alimentação adequada.

Com a instrução de um profissional nutricionista, um esportista poderá diminuir lesões, dispor de mais energia e evitar o cansaço demasiado. Além disso, a nutrição traz benefícios consideráveis para o bem-estar orgânico do atleta, atenuando suas chances de doenças que possam prejudicar seu condicionamento corporal. Logo, a dieta nutricional pode favorecer a performance atlética. OLIVEIRA et e al (2003)

A nutrição tem por finalidade favorecer a saúde e o bem-estar das pessoas através da indicação de uma dieta balanceada, conforme o biótipo das mesmas. A especialidade ainda visa acautelar, bem como, diagnosticar e tratar doenças causadas por distúrbios alimentares, como anorexia, bulimia, obesidade e demais doenças causadas por hábitos alimentares ruins. OLIVEIRA et e al (2003)

A deficiência de vitaminas, minerais e ácidos originados por uma alimentação imprópria prejudicam diretamente a qualidade de vida de uma pessoa. Ademais, conseqüentemente, a autoestima do indivíduo nessa condição é abalada, uma vez que, uma alimentação errada, além de lesar a saúde, igualmente atinge a estética. MANTOANELLI et e al (2002)

Os macronutrientes são os alimentos dos quais o organismo humano necessita. Geralmente são consumidos em grandes quantias e, também são os mais ingeridos. São eles: carboidratos, proteínas e lipídeos. Já os micronutrientes devem ser consumidos todos os dias, mas, são encontrados em quantidades pequenas dentro dos alimentos. São as vitaminas e os minerais. A falta desses alimentos causa diversas doenças e quando são ingeridos em demasia, causam intoxicações. MALAFAIA (2008)

O atendimento nutricional abrange métodos de reeducação alimentar, dietas e regimes, objetivando não somente o emagrecimento, mas, sobretudo a nutrição correspondente ao indivíduo. Tanto nutrólogos quanto nutricionistas estão focados nessa missão.

Diante das questões apresentadas, esta pesquisa tem como objetivo geral verificar quais são as orientações nutricionais para esportistas. Em consonância, os objetivos específicos foram: entender quais são as reais necessidades nutricionais dos praticantes de esportes; verificar quais são as estratégias nutricionais que melhoram o condicionamento físico de um indivíduo e delimitar quais são os procedimentos necessários executados pelo nutricionista para tratar pessoas que queiram melhorar a saúde e o rendimento físico.

Esta pesquisa procura contribuir com pessoas que praticam atividades físicas ou esportistas e até mesmo, que queiram desenvolver um emagrecimento saudável através da ampliação do conhecimento sobre nutrição.

No âmbito social é relevante porque procura avaliar, de modo amplo, como a nutrição pode trazer bem-estar para as pessoas e do mesmo modo, evitar doenças, podendo assim ser eficaz para a comunidade em termos de saúde.

No âmbito científico, acredita-se que a pesquisa seja relevante por induzir a reflexão sobre a prática do nutricionista, contribuindo desta forma, para a busca sistemática de novos saberes e, com isso, promover respostas às expressões sobre alimentação saudável e complementar.

No contexto da nutrição propriamente dita, a pesquisa é relevante porque será possível ter um posicionamento crítico-reflexivo sobre alimentos e seus benefícios.

Este trabalho tem como tipo de pesquisa a exploratória bibliográfica e para tanto, traz principalmente a teoria dos seguintes autores: Carvalho et e al (2003), Mantoanelli et e al (2002) e Oliveira et e al (2003).

Desse modo, o presente artigo está estruturado em seis capítulos, começando pela introdução e por seguinte seu referencial teórico que apresenta uma discussão sobre orientações nutricionais para esportistas, necessidades nutricionais dos praticantes de atividade física, sugestões alimentares para melhoria do condicionamento físico e procedimentos necessários para a prática de atendimento dos nutricionistas. Em sua sexta etapa, sua análise de dados, são apresentadas e analisadas as principais considerações e, no sétimo, a pesquisa apresenta as considerações finais do trabalho realizado.

2 ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA ESPORTISTAS

2.1 Distúrbios alimentares

Em atletas há uma certa analogia entre a imagem corporal e a atuação física, o que faz com que eles, especialmente mulheres, se tornem um grupo vulnerável aos transtornos alimentares devido à preocupação com o controle de peso.

A consequência mais comum nesses casos é a “tríade da mulher atleta”, a qual abrange três possibilidades: o distúrbio alimentar que pode provocar a anorexia ou a bulimia, a amenorréia que consiste na ausência da menstruação em mulheres com idade superior a 16 anos e a osteoporose que significa a redução da quantidade de massa óssea e alteração na microarquitetura do osso. VIEBIG (2006)

Há, nos dias atuais, influências externas que podem contribuir para que um indivíduo provoque distúrbios alimentares em si, conforme citação:

Esse instrumento se configura como uma possibilidade de acesso à dimensão cognitiva da imagem corporal e, em função da crescente influência da mídia na busca pelo corpo perfeito, a investigação acerca deste componente se faz de extrema relevância no estudo dos fatores relacionados aos transtornos de imagem e alimentares (AMARAL, 2011, p. 49).

Portanto, a influência dos treinadores, patrocinadores e familiares, através de opiniões sobre o corpo do atleta, é um intenso incentivo a comportamentos alimentares inadequados. A aplicação de dietas limitativas na juventude pode originar danos, tanto à saúde quanto a performance atlética. SMBE (2003)

Importante ressaltar que,

Diferentemente dos demais seres vivos, as pessoas, ao se alimentarem, não buscam apenas suprir as necessidades orgânicas de nutrientes, mas também consumir alimentos palpáveis, com aromas, cores, diferentes texturas e sabores que agradem ao paladar e proporcionem saciedade (MENDONÇA, 2010, p. 17).

O rendimento e a saúde de atletas, além das transformações do corpo e o aperfeiçoamento esportivo, podem ser favorecidos com a alteração dietética através da aderência a um comportamento alimentar apropriado, tanto no que consiste a quantidade, quanto a diversidade de alimentos. MANTOANELLI et e al (2002)

2.2 Necessidades nutricionais dos praticantes de esportes

Os carboidratos cooperam com 60 a 70% da totalidade de calorias consumidas diariamente. Essa percentualidade garante o recobrimento do glicogênio muscular, a conservação do peso corporal e a apropriada composição corporal, otimizando os resultados das atividades dos atletas e colaborando para a manutenção da saúde. CARVALHO et e al (2003)

Deste modo, para que haja eficácia na recuperação do glicogênio é aconselhado a ingestão de carboidratos compreenda entre 5 e 8g/kg de peso/dia, sendo que em exercícios duradouros e/ou treinos pesados a indicação pode chegar até 10g/kg de peso/dia. CARVALHO et e al (2003)

Para os esportistas que participam de atividades longas são necessárias a ingestão de entre 7 e 8g/kg de peso ou 30 a 60g de carboidrato, para cada hora atividade física. Desse modo, essas pessoas se previnem dos sintomas de hipoglicemia, depleção de glicogênio e cansaço. Nesse caso, são sugeridos o consumo de carboidratos simples entre 0,7 e 1,5g/kg de peso, no tempo de até quatro horas após os exercícios, o que é aceitável para a ressíntese integral de glicogênio muscular. MANTOANELLI et e al (2002)

Ademais, as proteínas devem colaborar com 15 a 20% da totalidade de calorias consumidas diariamente. Para esportistas de *endurance* ou resistência, as proteínas possuem a função de promover o abastecimento de energia para as atividades, somando-se ser de 1,2 a 1,6g/kg de peso a precisão diária. OLIVEIRA et e al (2003)

Com relação aos esportistas de força, a proteína tem papel fundamental, isso porque atua como abastecimento de “matéria-prima” para manutenção do tecido, sendo necessária a ingestão de 1,4 a 1,8g/kg de peso das demandas diárias. OLIVEIRA et e al (2003)

Os transtornos alimentares podem comprometer a saúde das pessoas, especialmente esportistas, em vários aspectos, isso porquê:

[...] uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação que resulta no consumo ou na absorção alterada de alimentos e que compromete significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014, p. 329).

Os lipídios também podem complementar a necessidade calórica diária dos esportistas, embora, é preciso ter cuidado para que não seja ultrapassado os 30% das calorias totais do dia, evitando-se doenças cardiovasculares. É preciso respeitar as quantidades recomendadas de ácidos graxos fundamentais, que são: 10% ácidos graxos saturados, 10% de polinsaturados e 10% de monoinsaturados. CARVALHO et e al (2003)

Por sua vez, os micronutrientes possuem função indispensável para produção de energia, síntese de hemoglobina, conservação da saúde óssea, proteção imunológica e dos reconstrução dos tecidos do corpo no que se refere aos prejuízos oxidativos. Eles também são indispensáveis para a construção e manutenção dos músculos em momento posterior as atividades. BRASIL et e al (2009)

Além disso, os treinos podem fazer com que os indivíduos precisem de mais vitaminas e minerais, pois, o favorecimento de radicais livres é proeminente nos exercícios físicos. MANTOANELLI et e al (2002)

Assim sendo, o estresse dos exercícios pode causar na acomodação bioquímica muscular, o que tende a aumentar as necessidades de nutrientes com máxima utilização e/ou prejuízo de micronutrientes. OLIVEIRA et e al (2003)

2.3 Sugestões alimentares para melhoramento do condicionamento físico

A quantidade e a qualidade dos carboidratos da dieta predizem a dislipidemia (presença de níveis altos de gorduras no sangue), doenças cardiovasculares (DCV) e diabetes, principalmente em pessoas predispostas à aversão à insulina (RI) e com alto índice de massa corporal (IMC). MARQUES et e al (2015)

Contudo, os carboidratos quando consumidos de maneira correta, são fundamentais para várias funções no organismo humano, entre as quais, destacam-

se o suprimento energético através da glicose e a defesa de proteínas tissulares, bem como, a síntese de enzimas e hormônios LOTTENBERG (2008).

O carboidrato é o alimento que causa maior influência na glicemia. Portanto, a quantidade consumida muitas vezes traz mais consequência glicêmica do que o tipo de carboidrato. Os carboidratos que têm muitas fibras e IG e/ou CG, possuem um retorno glicêmico mais pausado. MARTINS et al (2013)

As dietas recomendadas para os praticantes de esporte devem ser mescladas, especialmente por carboidratos, acompanhada de lipídeos e proteínas. A desproporção que causa desequilibra o balanço energético provoca o ganho de peso demasiado e o desenvolvimento de DCNT. MARQUES et al (2015)

O consumo de alimentos hipercalóricos, especialmente a alta ingestão de açúcar, é um fator determinante para a obesidade, embora, também seja causada por outros fatores. O risco da obesidade está acoplado também com agrupamentos irregulares de lipídios e glicose no sangue, incidindo no acréscimo de colesterol total e hiperinsulinemia, que aumenta a síntese das lipoproteínas de densidade muito baixa (VLDL) e a elevação da síntese de triglicerídeos. Ademais, o consumo de glicose sanguínea de modo proeminente pode causar ou piorar o diabetes melito tipo 2 (DM2). MARQUES et al (2015)

A alimentação pré-treino deve dispor de alimentos de elevada digestibilidade, sobretudo carboidratos. Os lipídios e proteínas podem causar desconforto abdominal porque são mais difíceis de serem digeridos pelo organismo humano, como por exemplos, mal-estar, vômito e diarreia. MANTOANELLI et al (2002)

Em atividades prolongadas, o consumo de carboidratos pode proteger a sustentação da glicemia e a prevenção do glicogênio muscular. Portanto, a estratégia alimentar mais empregada durante esses exercícios é a ingestão de alimentos que contém água, eletrólitos e de 5 a 8% de carboidratos, sendo eficaz a ingestão de 150 a 300ml a cada 15 a 20 minutos. OLIVEIRA et al (2003)

As práticas alimentares devem ser orientadas por três princípios basilares, conforme sugere o autor abaixo:

- a) Variedade – deve haver consumo de diferentes tipos de alimentos provenientes de diversos grupos;

- b) Moderação – deve haver equilíbrio na quantidade de alimentos ingerida;
- c) Equilíbrio – deve haver consumo diversificado de alimentos com observância da quantidade (NUNES, 2008, p. 67).

A indicação alimentar para atletas ainda abrange a importância de ingerir devidamente líquidos, pois, desidratação pode causar sérios riscos à saúde desse grupo de pessoas. CARVALHO et e al (2003)

O estresse causado pela atividade física é acentuado pela desidratação. Com a elevação da temperatura do corpo e a falta de água, o ser humano pode sofrer prejuízos fisiológicos e de desempenho. Portanto, uma adequada reposição hídrica é fundamental para os esportistas. CARVALHO et e al (2003).

2.4 Efetividade do nutricionista no atendimento a esportistas

A estimativa do estado nutricional tem por finalidade perceber distúrbios nutricionais e permitir um tratamento apropriado e personalizado. CARVALHO et e al (2003).

Para um atendimento nutricional eficaz é necessário pensar amplamente na saúde do indivíduo e questionar por exemplo, sobre o intestino, sono, intolerâncias ou sensibilidades alimentares, bem como, investigar as carências nutricionais e suas causas através de entrevista, exames, históricos familiares, psicológicos, medicamentos e etc. MANTOANELLI et e al (2002)

Sendo assim, as etapas do atendimento nutricional compreendem a avaliação nutricional (que o próprio paciente ou seu acompanhante pode contribuir, pois se tratam de hábitos alimentares e estilos de vida), a análise de dados coletados, planejamento de metas para o paciente após o estudo de suas condições, implementação e acompanhamento do cumprimento das metas, evolução e acompanhamento e alta do paciente. EDUCAÇÃO (2018)

Desse modo, o atendimento nutricional deve ter como objetivo principal o equilíbrio fisiológico e metabólico do paciente, buscando para tanto, ajustar suas

carências nutricionais com um atendimento personalizado, conforme as necessidades biológicas da pessoa. Desse modo, a consulta abrange estudo dos hábitos alimentares, dos exercícios praticados pelo atendido, do histórico clínico e estimativa da composição corporal, inclusive do cálculo de percentagem de gordura por dobras cutâneas. OLIVEIRA et e al (2003)

3 ANÁLISE DOS RESULTADOS

3.1 Orientações nutricionais para esportistas

De acordo com o conhecimento de Mantoanelli Et e Al (2002), o rendimento e a saúde dos esportistas e dos praticantes de atividade físicas dependem de um apoio nutricional apropriado. Conforme os autores, isso acontece devido as transformações do corpo causadas pelos exercícios, as quais aceleram todo o metabolismo humano. Portanto, é necessário, uma dieta adequada com a sugestão de uma diversidade de alimentos.

3.2 Reais necessidades nutricionais dos praticantes de esportes

Conforme as teorias aplicadas neste artigo, os carboidratos são fundamentais para os esportistas. Mantoanelli Et e Al (2002) explicam que, como as atividades desse grupo de pessoas são geralmente demoradas, os mesmos devem ingerir entre 7 e 8g/kg de peso ou 30 a 60g de carboidrato para cada hora atividade física. É dessa forma que segundo os autores, os esportistas podem obter mais rendimentos e evitar ter os sintomas de hipoglicemia, depleção de glicogênio e cansaço. Além disso, é recomendado pelos autores o consumo de carboidratos simples entre 0,7 e 1,5g/kg de peso, em até quatro horas após os exercícios, procedimento esse, fundamental para a ressíntese integral de glicogênio muscular.

3.3 Sugestões alimentares genéricas que melhoram o condicionamento físico

Conforme Carvalho Et e Al (2003), é essencial que, sobretudo, os esportistas ingiram líquidos, pois, desidratação pode provocar diversos riscos à saúde. O motivo dessa necessidade, segundo os autores é que, o estresse causado pelas atividades, tendem a desidratar o corpo humano, sendo assim, reposição hídrica é bastante relevante.

Mantoanelli Et e Al (2002) afirmam ser importante que os esportistas se alimentem nos horários corretos e que além disso, devem ingerir a alimentação adequada com os horários e atividades. A alimentação pré-treino por exemplo, segundo os autores, deve conter alimentos de digestibilidade considerável, principalmente, carboidratos. Todavia, os lipídios e proteínas devem ser evitados, pois, demoram a serem digeridos.

Com relação as atividades prolongadas, Oliveira Et e Al (2003) advertem que os carboidratos podem proteger a sustentação da glicemia e a prevenção do glicogênio muscular. Esses estudiosos acreditam que durante estes exercícios é recomendável a ingestão de alimentos que contenham água, eletrólitos de 5 a 8% de carboidratos, sugerindo eles que, seja tomado de 150 a 300ml a cada 15 a 20 minutos.

3.4 Procedimentos necessários executados pelo nutricionista para tratar pessoas que queiram melhorar a qualidade de vida e o rendimento físico

Carvalho Et e Al (2003) acreditam o atendimento do nutricionista deva ser primeiramente personalizado. Além disso, o profissional deve avaliar a estimativa do estado nutricional do paciente para perceber os distúrbios e corrigi-los.

Mantoanelli Et e Al (2002) acreditam ser extremamente importante a avaliação de questões sobre o intestino, sono, intolerâncias, sensibilidades alimentares e dessa forma, tratar as carências nutricionais dos pacientes.

3.5 Sugestões

Conforme o levantamento teórico desta pesquisa, há diversas sugestões alimentares e demais procedimentos que podem contribuir com o rendimento físico dos atletas, entre as quais, destaca-se: diversidade de alimentos, ingestão de líquidos, consumo de carboidratos, alimentação nos horários corretos, consumir carboidratos de fácil digestão antes dos treinos e diversos outros hábitos. No entanto, antes de qualquer coisa, o indivíduo esportista deve buscar atendimento e recomendação nutricional.

Portanto, é relevantemente viável que um esportista procure um nutricional e assim obtenha as indicações corretas de alimentação, uma vez que, através de tal acompanhamento, todas as lacunas nutricionais podem ser preenchidas e conseqüentemente, sua saúde e rendimento físico melhorarão consideravelmente.

5 CONCLUSÃO

Conforme bibliografia aplicada neste trabalho, indubitavelmente, a alimentação causa um forte impacto na performance dos atletas, de modo que, quando os exercícios físicos são simultaneamente alinhados com uma nutrição adequada, tornam-se extremamente eficientes para diminuição de peso, melhora no desempenho e rendimento, bem como, para redução de doenças no esportista.

A ingestão de carboidratos, micronutrientes e macronutrientes, conseqüentemente e respectivamente cooperam com o desenvolvimento do atleta desde que o mesmo consuma as quantidades recomendadas pelo nutricionista.

Os carboidratos são recomendados para os esportistas, principalmente os de fácil digestão antes das práticas esportivas pois, ajudam a recobrar o glicogênio muscular, conservar o peso corporal e otimizar resultados. Já as proteínas ajudam na resistência e abastecem a matéria-prima para manutenção do tecido. Quanto aos lipídeos, esses, colaboram com a prevenção de doenças cardiovasculares.

Os macronutrientes e os micronutrientes colaboram para a produção de energia no indivíduo, gerando assim, melhores performances do praticante de esportes. Além disso, em conjunto com demais indicações nutricionais, a manutenção dos músculos é feita, basicamente pela ingestão de macronutrientes em momento posterior ao desenvolvimento das atividades físicas.

O condicionamento físico pode ser melhorado com a ingestão correta de alimentos e no horário também indicado pelo profissional de Nutrição. Ao contrário, o consumo de alimentos em horários incorretos pode gerar desconfortos abdominais, vômitos e diversos outros tipos de mal-estar.

De acordo com o estudo, os carboidratos simples, por exemplo, não devem ser consumidos antes das refeições, pois, podem provocar hipoglicemia. A indicação alimentar para atletas abrange também a ingestão de líquidos, uma vez que, a desidratação pode trazer vários riscos para a saúde do esportista.

Os procedimentos necessários para o atendimento nutricional e tratamento de pessoas que buscam melhorar a qualidade de vida e rendimento físico se baseiam em uma avaliação do estado nutricional do paciente, bem como, avaliações sobre hábitos, histórico genéticos, questões psicológicas, etc. Cabe observar que parte dessas análises são feitas através do diálogo com o paciente. Em seguida, o nutricionista estabelece metas de tratamento com dieta personalizada e adequada aos interesses do paciente ou de acordo com seu condicionamento físico para melhorias de sua saúde.

Como tornou-se perceptível, a presente pesquisa trouxe questionamentos importantes a respeito das necessidades nutricionais para um rendimento satisfatório de esportistas. Desse modo, todos os seus objetivos foram respondidos, deixando claro o quão importante é acompanhamento nutricional, principalmente para praticantes de esportes e de demais atividades físicas.

REFERÊNCIAS

AMARAL, A. C. S. **Adaptação transcultural do Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 (SATAQ-3) para a população brasileira.** 96 p., Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2011.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtorno.** DSM-5. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BRASIL, T.A.; PINTO,J.A.; COCATE,J.A.; CHÁCARA,R.P.; MARINS,J.C.B. **Avaliação do Hábito Alimentar de Praticantes de atividade física matinal.** Fitness Performance. v. 8, n.3. p.153-163 mai-jun,2009. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2977257>>. Acesso em: 04 de abril. 2018.

CARVALHO, T.; et al. **Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas:** comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v. 9, n. 2 – Mar/Abr, 2003. Disponível em: <https://www.cbtm.org.br/Carvalho_Diretriz>. Acesso em: 05 de abril. 2018.

CHURCHILL Jr, G. A.; PETER J. P. **Marketing:** criando valor para os clientes. 2. ed. São Paulo: Saraiva, 2005.

EDUCAÇÃO, Portal. **Fases dos cuidados nutricionais**. Disponível em <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/direito/fases-do-cuidado-nutricional/11650> Acessado em 05 de abril de 2018.

LAKATOS, Eva Maria e MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2006.

_____. **Metodologia Científica**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2011.

LOTTENBERG, A. M. P. **Características da dieta nas diferentes fases da evolução do diabetes melito tipo 1**. Arq Bras Endrocrinol Metab, v. 52, n. 2, p. 250-259, fev, 2008.

MANTOANELLI, Graziela; VITALLE, Maria Sylvia de Souza; AMANCIO, Olga Maria Silverio. **Amenorréia e osteoporose em adolescentes atletas**. Revista de Nutrição, Campinas, v.15, n.3, p. 319-340 set./dez. 2002. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rn/v15n3/a08v15n3.pdf>>. Acesso em: 07 de abril. 2018.

MARQUES, A. C. R.; GABBIATTI, G. C.; GRAVENA, A. A. F.; AMARAL, V. **Influência das dietas hipercalóricas sobre os parâmetros de obesidade, dislipidemia e hiperglicemia em ratos**. Saúde e Pesquisa. v. 8, p. 55-62. Maringá, 2015.

MARTINS, A. P. B.; LEVY, R. B.; CLARO, R. M.; MOUBARAC, J. C.; MONTEIRO, C. A. **Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009)**. Rev. Saúde Pública. 2013.

NUNES, Mercés da Silva. **O direito fundamental à alimentação: e o princípio da segurança**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.

OLIVEIRA, Fátima Palha de; BOSI, Maria Lúcia Magalhães; VIGARIO, Patrícia dos Santos; VIEIRA, Renata da Silva. **Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Niterói, v.9, n.6, p. 348-356 nov./dez. 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922003000600002&script=sci_arttext&tlng=in>. Acesso em: 05 de abril. 2018.

MENDONÇA, R. T. **Nutrição**: um guia completo de alimentação, práticas de higiene, cardápios, doenças, dietas, gestão. 1. Ed. São Paulo: Rideel, 2010.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE - SMBE. **Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas**: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v.9, São Paulo, 2003.

VERGARA, Sylvia Constant. **Projetos e relatórios de pesquisa**. 8 ed. São Paulo: Atlas, 2007.

VIEBIG, Renata Furlan; NACIF, Marcia de Araujo Leite. **Recomendações Nutricionais para a Atividade Física e o Esporte**. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança. v. 1, n. 1, p. 15-25, mar. 2006. Disponível em: <<https://www.refeld.com.br/pdf/31.03/recomendacoes.pdf>>. Acesso em: 06 de abril. 2018.

ABSTRACT

Nutrition is of great importance when it comes to the well-being of athletes, so that all the benefits provided by it make athletes have a better quality of life, have reduced disease rates, better physical performance and, consequently, a better performance. In order to understand this context, this article sought to delimit the nutritional guidelines for athletes. Next, the specific objectives are to understand what the actual nutritional needs of sports practitioners are, to check which generic dietary suggestions improve an individual's fitness, and to outline the necessary procedures performed by the dietitian to treat people who want to improve health and physical performance. It is an exploratory bibliographical research with qualitative methodological purposes that highlights the variables, feeding, orientation, sport, exercise and nutrition. It is concluded above all that nutritional guidance is of utmost importance for individuals to achieve the micronutrient and macronutrient needs appropriate to their organisms and to avoid eating disorders that cause disease, wear and poisoning.

Keywords: Feeding. Athletes. Nutrition. Cheers.