



**VI Semana Acadêmica
Faculdade Uninta Itapipoca**
Integração Ensino, Pesquisa, Serviço e Comunidade:
Estratégias para Inovação

NUTRIÇÃO EM ESPORTES, EXERCÍCIO FÍSICO E PERFORMANCE: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.

Paulo Ricardo Pinto Teles

Discente do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade Uninta- Itapipoca
Itapipoca- CE. E-mail: paulo2003.ricardoteles@gmail.com

Samuel Otaviano de Araújo

Discente do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade Uninta- Itapipoca
Itapipoca- CE. E-mail: samueltotaviano903@gmail.com

Francisco Claudemir da Cruz

Discente do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade Uninta- Itapipoca
Itapipoca- CE. E-mail: claudemircruz92@gmail.com

Douglas Rodrigo Cursino dos Santos

Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição/Nutricionista. Pós Doutorando
em Saúde Coletiva da Unilogos®. Faculdade Uninta Itapipoca. Itapipoca –
Ceará. E-mail: palestracursino@gmail.com

INTRODUÇÃO: A Nutrição aliada ao exercício físico prescrita por um profissional Nutricionista poderá trazer resultados satisfatórios para o desempenho atlético, performance e saúde do indivíduo. Nesse contexto, a presente pesquisa visa analisar o treinamento esportivo aliado a dietas, para identificar as recomendações nutricionais. O comportamento alimentar é considerado uma questão fundamental para garantir a saúde, e auxiliar a melhoras atléticas quando aliado ao exercício físico, que quando realizado de forma adequada, pode garantir a obtenção de resultados positivos no desempenho esportivo e ausência de transtornos alimentares (OKUIZUMI *et al.*, 2018). **OBJETIVO:** Identificar recomendações nutricionais adequadas para a prática de exercícios físicos. **MÉTODO:** Trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo qualitativa de natureza exploratória por meio de artigos científicos publicados em língua portuguesa e inglesa, de 2018 a 2022, na íntegra, que abordem como tema principal “nutrição”, “exercício físico” e “performance”. A pesquisa resultou em 12 artigos científicos dos quais 03 foram utilizados neste trabalho. Foram excluídos artigos inconclusivos, fora da temática principal, revisões bibliográficas ou integrativas, monografias, dissertações e teses. **RESULTADOS:** A quantidade de CHO que pode ser absorvida pelos intestinos durante o exercício é limitada; por isso as recomendações são independentes do peso corporal. Os atletas de esportes coletivos devem consumir 30-60g de CHO por hora de exercício, a fim de promover o desempenho esportivo. Durante a competição, pode não ser prático para os atletas que participam de esportes de potência, como a natação, consumir CHO. O foco nos dias de competição deve ser a ingestão de CHO pré e pós-exercício se o atleta compete em vários eventos. Durante o treino, porém, o atleta de esporte de potência pode se exercitar durante várias horas e, por isso,



deve consumir entre 30-60g/h de CHO. A recomendação protéica para atletas presente na literatura sugere alguns valores, sem no entanto apresentar algum consenso estabelecido. A Revista Brasileira de Nutrição Esportiva estabelece a ingestão de 1,6 a 1,7 g/kg a cada dia, para atletas com o objetivo de ganho de massa muscular. Já para os esportes com predomínio de resistência, deve-se calcular a oferta de 1,2 a 1,6 g/kg/dia, considerando que neste caso a proteína tem papel auxiliar no fornecimento de energia para a atividade. A posição do Jornal da Sociedade Internacional de Nutrição Esportiva recomenda-se um consumo protéico de 1,2 a 1,4 g/kg/dia para atletas de resistência e 1,2 a 1,7 g/kg/dia para atletas de força. Deve constar a orientação para não ingerirem dietas muito pobres em gorduras por muito tempo. Quando houver a necessidade de dietas hipolipídicas, devem prevalecer as cotas, em relação ao aporte calórico total, menor do que 8% para as saturadas, maior que 8% para as monoinsaturadas e de 7 a 10% para as polinsaturadas. Em geral, os atletas consomem mais do que 30% do VCT em lipídios, com déficit na ingestão de carboidratos, que tendem a ser consumidos em proporções inferiores ao recomendável. **CONCLUSÃO:** Concluiu-se que as estratégias nutricionais com o uso adequado de macronutrientes são importantes para prática de exercícios físicos e desempenho físico, especialmente para atletas, pois quando usadas de maneira adequada, essas estratégias nutricionais aumentaram a *performance*, consequentemente melhorando o desempenho físico.

DESCRITORES: Nutrição; Exercício físico; Performance.

REFERÊNCIAS:

KERKSICK, Chad et al. Atualização da Revisão de Nutrição Esportiva e Exercícios da ISSN: Pesquisas e Recomendações. **Jornal da Sociedade Internacional de Nutrição Esportiva** v.15. n. 38. 2018. Acessado: 04/04/2023.

OKUIZUMI, ARISSA MATSUYAMA; SANTOS, LETÍCIA LEAL DOS; ROCHA, SOPHIA ARAUJO; CONDE, GIOVANNA ARAUJO; ET AL. Avaliação nutricional de adolescentes praticantes de atletismo. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 12, n. 80, supl. 3, p. 1130-1137, jul./dez. 2018. Acessado: 04/04/2023.

SILVA, Mariana. Conhecimento de Acadêmicos de Nutrição sobre Alimentação Saudável e Nutrição Esportiva. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v.13. n.78. 2019. Acessado: 04/04/2023.