



UNIFASC
HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



Grupo de Trabalho: 07

Nutrição Esportiva: A importância da alimentação para o desempenho atlético, recuperação muscular e prevenção de lesões

Ana Laura Rosa Ferreira – IFASC – analararf43@gmail.com

Yasmin Oliveira Marques – IFASCc – yasmimmorena0504@gmail.com

Isabella Piccin Chueire – IFASC – isabellapiccin@hotmail.com

Thays Souto Silva – IFASC – thaysoutosilva@gmail.com

Naiana Barbosa Dinato – IFASC – naiana.unifasc@gmail.com

Resumo: Este artigo tem como objetivo investigar a importância da nutrição esportiva no desempenho atlético, na recuperação muscular e na prevenção de lesões. A metodologia utilizada foi uma revisão integrativa da literatura, com análise de estudos recentes que abordam a relação entre alimentação e desempenho esportivo, considerando tipos de nutrientes, períodos de ingestão e sua ação no organismo. Os principais resultados indicam que uma alimentação equilibrada, rica em macronutrientes e micronutrientes, é fundamental para maximizar o rendimento físico, favorecer a regeneração muscular e minimizar o risco de lesões. Além disso, destaca-se a importância da personalização da dieta conforme as demandas específicas de cada atleta. A conclusão aponta que a nutrição esportiva é uma ferramenta essencial para a saúde e o alto desempenho dos atletas, com implicações para treinadores e nutricionistas no planejamento dietético. A pesquisa contribui para o campo da nutrição esportiva ao reforçar a necessidade de abordagens individualizadas e baseadas em evidências científicas para a melhoria do desempenho e a prevenção de lesões.

Palavras-chave: Nutrição esportiva. Desempenho atlético. Recuperação muscular

1.0 INTRODUÇÃO

O desempenho esportivo emerge como resultado da interação complexa entre diversos fatores, dentre os quais as práticas alimentares e a composição corporal se destacam como elementos cruciais.

O crescente interesse científico pela nutrição esportiva tem corroborado a ideia de que uma alimentação adequada é fundamental para otimizar o desempenho, acelerar a recuperação e reduzir o risco de lesões e doenças (Silva, Deconte e Henrique, 2019).

Além disso, os objetivos do atleta, sejam eles voltados para a saúde ou para o desempenho, desempenham um papel crucial na orientação de suas escolhas nutricionais. Assim, compreender esses múltiplos fatores é fundamental para a elaboração de estratégias nutricionais eficazes, que não apenas se baseiem em fundamentos científicos sólidos, mas também considerem aspectos culturais e sejam pessoalmente atrativas para os atletas (Lima et al., 2024).

O papel da nutrição nas adaptações ao treinamento é, portanto, um tema de grande relevância. A ingestão equilibrada de macronutrientes, como carboidratos, proteínas e lipídios, assim como de micronutrientes, incluindo vitaminas e minerais, é essencial para maximizar o desempenho atlético (Marzulli e Sampaio, 2023).

2.0 MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa foi realizada por meio de uma revisão integrativa da literatura, com o objetivo de analisar artigos científicos sobre **Nutrição esportiva**. A busca foi feita na base **Google Acadêmico**, entre os anos de 2019 a 2024, com a seleção de 7 artigos. Durante a seleção dos artigos, foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: publicações originais, com acesso a texto completo, que abordassem diretamente o tema, e que fossem publicadas em periódicos indexados de relevância reconhecida.

A análise preliminar dos títulos e resumos permitiu excluir artigos com temas não relacionados ou que não apresentassem uma abordagem clara e objetiva. Além disso, foram excluídos artigos com métodos inadequados ou com uma abordagem teórica sem aplicação prática relevante para o objetivo da pesquisa.



UNIFASC
HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



3.0 DESENVOLVIMENTO

De acordo com Dartora, Valduga e Venquiaruto (2006), a alimentação desempenha um papel fundamental na preservação da saúde. A adoção de refeições balanceadas é considerada um dos pilares da medicina preventiva, sendo essencial para promover uma vida longa e saudável. Além disso, a dieta do atleta deve ser estabelecida de acordo com as necessidades individuais, frequência, intensidade e duração do treinamento (Cabral et al., 2006; Lukaski, 2004). Uma hidratação adequada é de extrema importância antes, durante e após a atividade física, pois é fundamental para proteger a saúde e o bem-estar do atleta. A falta de reposição de líquidos e eletrólitos pode resultar em um maior risco de perda de força, câibras musculares, aumento da temperatura corporal e prejuízo no desempenho (Do Carmo, 2011).

A nutrição esportiva, ao suprir as necessidades nutricionais específicas do atleta, exerce um papel fundamental na manutenção da saúde e no aprimoramento do desempenho físico. Ao fornecer os nutrientes adequados, essa prática contribui para a preservação da massa muscular e óssea, otimiza o funcionamento das vias metabólicas envolvidas no exercício, favorece o armazenamento de energia, retarda a fadiga muscular e auxilia na recuperação de lesões. Esses benefícios são decorrentes da capacidade dos nutrientes de fornecer a energia necessária para o exercício, de promover a reparação e crescimento muscular, e de fortalecer o sistema imunológico (Mcardle, 2003)

A nutrição esportiva deve evoluir para além da otimização do desempenho, buscando também a promoção da sustentabilidade. A adoção de práticas alimentares mais sustentáveis pelos atletas pode contribuir para a preservação do meio ambiente e para a construção de um futuro mais saudável para todos. No entanto, para que isso ocorra, é fundamental que sejam realizadas mais pesquisas e desenvolvidas ferramentas de educação alimentar que abordem essa temática. A alimentação esportiva precisa ser repensada para que atletas possam alcançar seus objetivos sem comprometer o planeta.

As lesões musculares são uma queixa frequente no atendimento ortopédico, acometendo tanto atletas quanto indivíduos fisicamente ativos (Bass, 1967). A lenta recuperação, as sequelas e a alta taxa de recorrência dessas lesões representam um desafio significativo para os profissionais de saúde, apesar dos diversos tratamentos disponíveis (Lopes et al., 1994).

As estratégias nutricionais são amplamente utilizadas para otimizar a recuperação física após o exercício (Ranchordas, et al., 2017). Para uma prevenção eficaz de lesões, é fundamental uma abordagem individualizada, que leve em consideração os fatores de risco específicos de cada atleta e implemente medidas preventivas personalizadas (Pyne et al., 2014).

4.0 CONCLUSÃO

A nutrição esportiva é fundamental para o desempenho atlético, recuperação muscular e prevenção de lesões. Uma alimentação equilibrada, com a ingestão adequada de carboidratos, proteínas e micronutrientes, potencializa a performance e favorece a recuperação pós-treino. Estudos recentes destacam sua importância para o rendimento e para a saúde a longo prazo. No Brasil, a crescente conscientização sobre o tema tem incentivado atletas e praticantes a adotarem hábitos alimentares saudáveis, promovendo uma cultura de saúde e bem-estar. Assim, a nutrição esportiva deve ser vista como um compromisso essencial, não apenas para melhorar o desempenho, mas também para garantir uma vida ativa e saudável, apoiando a busca por objetivos esportivos de forma sustentável e segura.

5.0 REFERÊNCIAS

- BASS, Alan L. Injuries of the lower limb in football: Injuries of the leg in football and ballet. p. 527-530, 1967.
- CABRAL, Carlos Augusto Costa et al. Diagnóstico do estado nutricional dos atletas da Equipe Olímpica Permanente de Levantamento de Peso do Comitê Olímpico Brasileiro (COB). **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 12, p. 345-350, 2006.
- DARTORA, N.; VALDUGA, A. T.; VENQUIARUTO, L. Alimentos e saúde: uma questão de educação. **Vivências, Erechim**, v. 1, p. 201-212, 2006.
- DO CARMO, Giovana Guido et al. As práticas de hidratação de homens lutadores de jiu-jitsu na cidade de São Paulo. **RBNE – Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 5, n. 26, 2011.



UNIFASC

HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



LIMA, Bruno de Castro et al. Perfil nutricional de atletas de jiu-jitsu: uma revisão sistemática. 2024.

LOPES, A. S., KATTAN, R., COSTA, S., MOURA, C. E., & LOPES, R. S. Diagnóstico e tratamento das contusões musculares. *Rev. bras. ortop*, 714-22, 1994.

LUKASKI, Henry C. Vitamin and mineral status: effects on physical performance. *Nutrition*, v. 20, n. 7-8, p. 632-644, 2004.

MARZULLI, Beatriz Villalba; SAMPAIO, Déborah da Silva. Diversidade de gênero e nutrição: um estudo comparativo de atletas de voleibol cis e trans em relação aos fatores associados à alimentação, 2023.

MCARDLE, William D. Katch; VL. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 5ª edição, 2003.

PYNE, D. B., VERHAGEN, E. A., & MOUNTJOY, M. Nutrition, illness, and injury in aquatic sports. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 24(4), 460-469, 2014.

RANCHORDAS, M. K., DAWSON, J. T., & RUSSELL, M. Practical nutritional recovery strategies for elite soccer players when limited time separates repeated matches. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14, 1-14, 2017.

SILVA, Ana Clara Fuzzet; DECONTE, Simone Ramos; HENRIQUE, Lorena Andrade. Consequências do uso indiscriminado de suplementos alimentares na nutrição esportiva, *Race*, 2019.