



## *Nutrição Esportiva: a importância da alimentação na manutenção da saúde de praticantes de atividade física*

**Nutricionista Débora Costelini (CRN 10402)**

Editoria  
Carina Costelini Isper  
contato@institutoinnove.com.br

**DÉBORA É NUTRICIONISTA, GRADUADA PELO CENTRO UNIVERSITÁRIO FILADÉLFIA, PÓS GRADUANDA EM NUTRIÇÃO APLICADA AO EXERCÍCIO FÍSICO E ESPORTE PELA MESMA INSTITUIÇÃO. ATUA COMO NUTRICIONISTA CLÍNICA, REALIZANDO ATENDIMENTOS DE CRIANÇAS, ADOLESCENTES E ADULTOS, ATRAVÉS DE AVALIAÇÃO FÍSICA, DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL E CARDÁPIO PERSONALIZADO.**

A prática de atividade física, seja ela como forma de promoção da qualidade de vida ou em âmbito competitivo, é grandemente beneficiada pela adoção de hábitos alimentares adequados.

A escolha de um plano alimentar adequado para praticantes de atividade física e atletas é determinante para a manutenção da saúde desses indivíduos, assim como para o controle de peso, da composição corporal, do rendimento nos treinamentos e o alcance de resultados positivos em competições.

A nutrição desempenha um papel fundamental em fornecer de forma adequada a energia necessária para a execução do exercício. Além disso, os nutrientes são essenciais na formação, reparação e reconstituição dos tecidos corporais, mantendo a integridade do organismo.

A Nutrição Esportiva é a parte da ciência da nutrição responsável por estudar os efeitos que determinados fatores nutricionais exercem no desempenho, recuperação e manutenção da saúde de atletas e de praticantes de atividade física.

Para que o plano alimentar seja eficaz e proporcione o alcance dos objetivos, uma minuciosa avaliação dos hábitos alimentares deve ser realizada como ponto de partida. Uma anamnese alimentar bem dirigida é um instrumento de grande valia para que o planejamento dietético seja traçado. O conhecimento profundo

**A NUTRIÇÃO ESPORTIVA É A PARTE DA CIÊNCIA DA NUTRIÇÃO RESPONSÁVEL POR ESTUDAR OS EFEITOS QUE DETERMINADOS FATORES NUTRICIONAIS EXERCEM NO DESEMPENHO, RECUPERAÇÃO E MANUTENÇÃO DA SAÚDE DE ATLETAS E DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA.**

de dados biopsicossociais, econômico, história alimentar, intolerâncias e possíveis alergias alimentares, horário e locais das refeições, assim como tipo de exercício, intensidade e duração, são imprescindíveis para a elaboração da estratégia nutricional.

As necessidades de energia, macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios) e micronutrientes (vitaminas e minerais), são modificadas com a prática de exercício físico. Além de maior demanda calórica, os exercícios podem ocasionar adaptações fisiológicas que determinem maiores necessidades de nutrientes.

As necessidades nutricionais devem ser minuciosamente calculadas com o auxílio de protocolos apropriados à idade, sexo, características hereditárias, peso, composição corporal, condicionamento físico, tipo e fase de treinamento.

O consumo alimentar insuficiente em termos de energia pode levar o organismo a situações de estresse que prejudicam de forma importante o desempenho do exercício, como fadiga crônica, queda no sistema imunológico, lesões musculares e perda de massa muscular.

A refeição do pré treino deve ser composta por alimentos de alta digestibilidade, evitando alimentos de elevado índice glicêmico. Em exercícios de longa duração com intensidade elevada, deve-se utilizar carboidratos intra treino, para manutenção da glicemia e preservação do glicogênio muscular. No pós treino, a dieta deve ser adequada para reabastecer as reservas muscular e hepática de glicose, e otimizar a recuperação muscular.

Lembrando também que a água é o principal constituinte do corpo humano, então uma hidratação adequada é fundamental para evitar um quadro de desidratação causado por um déficit hídrico.

