



PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR NUTRICIONAL COM ESPORTISTA NADADORES

ANTENOR ALVES SANTANA NETO

RESUMO

Introdução: O desempenho e o bem-estar de atletas podem ser melhorados com a modificação de sua alimentação. Através de uma dieta sistemática e composta por todos os nutrientes, o esportista pode preservar a sua composição corporal, favorecer o funcionamento das vias metabólicas associadas à modalidade desportiva. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo analisar os aspectos nutricionais para manutenção do bem-estar dos atletas e o consumo de energia para competições na modalidade esportiva natação. **Justificativa:** é um assunto de extrema relevância social, tendo em vista sua visibilidade na pauta de debates acerca da saúde do indivíduo que participa de competições e necessita estar com um preparo físico adequado às demandas de sua profissão. **Problemática:** a problemática, eixo condutor do presente projeto de pesquisa é saber, como e em que medida a nutrição, com base em uma alimentação saudável e equilibrada pode contribuir para o sucesso das habilidades do atleta competidor na modalidade esportiva de natação? **Metodologia:** trata-se de uma revisão de bibliográfica realizada por meio da seleção de artigos científicos selecionados e publicados em periódicos indexados nas bases de dados do SCIELO (The Scientific Electronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências e Saúde), *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO) e Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde (LILACS). **Resultados Esperados:** há uma relação direta entre a alimentação dos profissionais da natação com o seu desempenho esportivo. Dessa forma, uma dieta equilibrada com nutrientes que possam repor as energias gastas com o esforço realizado, pode ser eficaz para manutenção do bem-estar e saúde física e mental dos nadadores.

Palavras-chave: Nutrição. Natação. Alimentação saudável. Atletas.

1 INTRODUÇÃO

Um adequado preparo físico bem como uma alimentação saudável e equilibrada proporcionam ao atleta um bom condicionamento físico e desempenho nos treinamentos e competições, auxiliando consequentemente, na prevenção de doenças crônicas degenerativas. (SUZUKI, 2019).

De acordo com Marques (2018), permeando os fatores fisiológicos, técnicos e táticos estão os aspectos nutricionais e psicológicos, fica entendida a relação da nutrição esportiva para a natação competitiva, pois diversas as pesquisas determinaram as necessidades de macro e micronutrientes, divisão ideal das refeições assim como a pertinência e eficiência do uso de suplementos alimentares.

É importante destacar que no período competitivo, a nutrição tem uma importante referência para os atletas, pois nessa fase a forma física máxima é alcançada e exigida

mediante as competições alvo, situadas nesse período. Com relação às características do treino, tem-se uma grande diminuição tanto das cargas de volume como de intensidade, alternando de acordo com a modalidade esportiva, a especificidade do atleta e sua dinâmica de desempenho (SOUZA, 2019).

De acordo com Damasceno (2013), os alimentos fornecem carboidratos, proteínas, gorduras, minerais, vitaminas, fibras, compostos bioativos e água, extremamente necessários à vida, para que sistemas e funções vitais possam acontecer. Cada nutriente desempenha um papel específico no corpo e se qualquer um deles estiver deficiente ou ausente, uma função, considerada essencial, certamente, não ocorrerá adequadamente.

É necessário, pois, o equilíbrio entre o consumo de alimentos que fornecem combustíveis para o corpo (carboidratos e lipídeos), que fornecem substratos para construção e reparo de tecidos (proteínas), ainda, e aqueles que regulam todas essas reações (vitaminas e sais minerais (BARBIERI, 2017).

Para a avaliação da composição corporal, existem vários métodos que já são utilizados para determinar diversos aspectos corporais. De posse da avaliação, é possível prever as necessidades nutricionais e estabelecer um plano alimentar adequado para atendê-las levando em consideração o esforço físico (ABRANCHES, 2017).

Nesse sentido, Barbalho (2018), aponta que a nutrição esportiva tem alcançado grande repercussão nas últimas três décadas, atraindo o interesse de nutricionistas, fisiologistas, técnicos, atletas e de diversos profissionais que lidam com o esporte e com o rendimento esportivo. O aumento do desempenho pelas modificações na dieta individualizada tem sido alvo de interesse dos atletas.

A justificativa pela escolha do tema deve-se ao fato de que, atletas que desejam aprimorar seu desempenho, precisam adotar um comportamento alimentar adequado ao seu esforço, em termos de quantidade e qualidade. Dessa forma, a nutrição apropriada pode aperfeiçoar os depósitos de energia, reduzir a fadiga e o tempo de recuperação, reduzir lesões ou repará-las mais rapidamente e ainda manter a saúde geral do atleta.

Esse é um tema pertinente, que possui relevância social, tendo em vista que, em termos nutricionais, comparando o atleta com necessidades especiais com os atletas sem necessidades especiais, constata-se que os primeiros têm menos preocupação com os hábitos alimentares. Tal fato deve-se justamente às inúmeras complicações cotidianas pelas quais passa esse atleta, tais como: questões socioeconômicas; dificuldade de acesso à educação, más condições de transporte, falta de patrocínio e pouca divulgação na mídia.

Assim, o presente projeto de pesquisa tem como objeto de estudo os aspectos nutricionais para manutenção do bem-estar dos atletas e o consumo de energia para competições na modalidade esportiva na natação.

O presente trabalho tem como objetivo geral; Analisar os aspectos nutricionais relevantes para a saúde e desempenho esportivo de atletas nadadores. E apresenta objetivos específicos de identificar os benefícios da alimentação saudável e equilibrada para os atletas da natação, reconhecer os gastos calóricos dos atletas competidores na natação e apresentar a importância da educação nutricional para atletas nadadores.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

É uma pesquisa realizada com base em revisão de literatura, tendo como foco a análise de diversos autores que tratam sobre o tema.

Trata-se de uma revisão de bibliográfica que será realizada por meio da seleção de artigos científicos selecionados e publicados em periódicos indexados nas bases de dados do SCIELO (The Scientific Electronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências e Saúde), *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO) e Literatura

Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS), utilizando os descritores extraídos dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS).

Na pesquisa será utilizado o operador booleano AND, para combinar os termos de modo que eles correspondam simultaneamente ao objetivo da pesquisa, portanto, foram empregados os seguintes cruzamentos em português: nutrição, atletas e natação.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como procedimento de coleta de dados há a necessidade das seis fases do processo de elaboração da revisão integrativa: elaboração da pergunta norteadora, busca ou amostragem na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa.

Na primeira etapa será estabelecida questão de pesquisa e elencados critérios para sua efetivação, nesse sentido, ficará instrumentada a segunda etapa onde serão selecionados os artigos, sendo estes numerados em ordem crescente, de acordo com a sua ordem de aparição nas bases de dados relacionadas às publicações na área das ciências da saúde.

Na terceira etapa será realizada leitura dos resumos dos estudos a fim de compreender sua relação com o objetivo deste estudo e pergunta norteadora e permitir sua categorização utilizando o instrumento validado como meio de padronizar dados mais relevantes na realização dos estudos de revisão.

Os estudos que não se enquadraram serão eliminados da composição amostral desta revisão. Na quarta fase/etapa será desenvolvida análise crítica dos estudos identificados como componentes da amostra do estudo.

Nesta fase ficará verificado de forma crítica a sua relação com critérios relacionados a sua qualidade metodológica, importância e representatividade das informações ora mencionadas bem como da autenticidade dos dados discutidos.

Após a etapa de categorização e leitura crítica dos estudos na quinta etapa será reunido o produto da análise crítica e instrumentada a interpretação dos dados de impacto para o estudo, interligando estes ao produto teórico desenvolvido nas ciências da saúde, sendo utilizado como ferramenta de respaldo para classificação dos estudos por nível de evidência.

Na última etapa ficarão expressos os resultados da busca e análise forma a evidenciar as contribuições desta para melhor entendimento do processo junto a prática e estabelecer, a partir desse apanhado de informações, medidas para melhoria no desenvolvimento dessas ações.

4 CONCLUSÃO

Espera-se que os resultados apontem para a comprovação de que os nadadores requerem carboidratos para fornecer energia durante o treino e auxílio pós-treino para recuperação muscular.

Dessa forma o presente estudo poderá apresentar informações demonstrativas de que os nadadores precisam se alimentar suficientemente e aproveitar as oportunidades para comer e beber durante os intervalos das provas nos eventos. Os nadadores devem desenvolver um plano de alimentação que se encaixe com sua programação de competição e que inclui alimentos que estão familiarizados para não afetar seu desempenho. Experimentar opções do que comer durante sessões de treinamento, ajudará a identificar as escolhas alimentares que irão melhor atendê-los.

Avaliar a composição corporal, a ingestão nutricional e o gasto energético é importante para se ter em mente que os transtornos alimentares, principalmente anorexia nervosa e bulimia nervosa são comportamentos predominantes entre atletas de alto

rendimento.

REFERÊNCIAS

ABRANCHES, Monise Viana. Nutrição aplicada ao esporte: Estratégias nutricionais que favorecem o desempenho em diferentes modalidades. AS Sistemas, **2018**.

BARBIERI, Patricia Baeta Neves et al. Análise da composição corporal de atletas de natação da categoria infantil do gênero masculino. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 1, n. 2, p. 1, 2018.

SUZUKI, Frank Shiguemitsu; VIEIRA, Alexandre Arante Ubilla. Natação: da pedagogia a biomecânica. Viseu, 2019.

SOUZA, Juliana Andrade; NAVARRO, Francisco. Avaliação do perfil antropométrico e nutricional de atletas de futsal do clube Rio Branco-ES. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 9, n. 50, p. 111-119, 2019.