



CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

**A PRÁTICA DA NUTRIÇÃO NO MELHORAMENTO DE
DESEMPENHO DOS ESPORTES**

JOSÉ NILTON SOARES DA SILVA
DEYKSON SOUSA DA SILVA

RECIFE-PE
NOVEMBRO, 2021.2



CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

A PRÁTICA DA NUTRIÇÃO NO MELHORAMENTO DE DESEMPENHO DOS ESPORTES

JOSÉ NILTON SOARES DA SILVA
DEYKSON SOUSA DA SILVA

Artigo apresentado ao Centro
Universitário Brasileiro –
UNIBRA, como requisito
parcial para obtenção do
título de Bacharel em
Nutrição. Professor(a)
Orientador(a): Mestra Viviane
Lima.

RECIFE-PE
NOVEMBRO, 2021.2

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S586p Silva, Deykson Sousa da
A prática da nutrição no melhoramento de desempenho dos esportes /
Deykson Sousa da Silva, José Nilton Soares da Silva. - Recife: O Autor,
2021.

27 p.

Orientador(a): Me. Viviane do Nascimento Lima.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Nutrição, 2021.

Inclui Referências.

1. Nutrição no esporte. 2. Nutrição desportiva. 3. Nutrição e
Academia. 4. Nutrição no fisiculturismo. I. Silva, José Nilton Soares da. II.
Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. III. Título.

CDU: 612.39

Dedico este trabalho a todos que me apoiaram ao longo deste curso.

AGRADECIMENTOS

“Decidir comprometer-se com resultados de longo prazo ao invés de reparos a curto prazo é tão importante quanto qualquer decisão que você fará em toda a sua vida.”

(Anthony Robbins).

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	REFERENCIAL TEÓRICO	11
	2.1 BUSCA PELO ESTILO DE VIDA SAUĐAVEL	11
	2.2 ALGUMAS MODALIDADES E SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS	12
	2.3 A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NOS ESPORTES	14
	2.4 RELAÇÃO ENTRE A ALIMENTAÇÃO E A ATIVIDADE FÍSICA	15
	2.5 JUDÔ E SUAS CARACTERÍSTICAS	16
3	DELINEAMENTO METODOLÓGICO	18
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	19
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
	REFERÊNCIAS	24

A PRÁTICA DA NUTRIÇÃO NO MELHORAMENTO DE DESEMPENHO DOS ESPORTES

José Nilton Soares da Silva

Deykson Sousa da Silva

Viviane Lima¹

RESUMO: A alimentação e a prática de atividade física são fatores que meche diretamente com a saúde dos indivíduos, ambos têm que ser feitos individualmente para cada pessoa. Uma boa alimentação saudável e equilibrada é necessária conter, proteínas, carboidratos, gorduras insaturadas, vitaminas, sais minerais, fibras, vegetais e não pode haver excesso de sal e açúcar na dieta. Com o avanço da tecnologia nos dias atuais a tendência é que todos fiquem mais sedentários, trocando tarefas manuais por tecnologia, exemplo: lavar roupa na máquina, lavar louça, comprar algo de veículo ao invés de ir andando, onde antes todas atividades eram manuais hoje já foram substituídos pelo avanço tecnológico, fazendo com que o gasto calórico e atividades físicas da população em geral diminua drasticamente, devido a este fato ocorreram o surgimento de doenças hipocinéticas como hipertensão arterial, diabetes, osteoporose, sarcopenia, esclerose múltipla, obesidade. A pesquisa teve como objetivo geral: Compreender o quanto a alimentação influencia na melhora do desempenho nos esportes, mostrar a diminuição significativa dos percentuais de gordura devido a contabilização da dieta, prevenção de doenças e melhora dos quadros de patologias. A busca foi realizada por meio das bases de dados eletrônicos pubmed, scielo, Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.

Palavras-chave: A prática da nutrição no esporte. Nutrição desportiva. Nutrição e Academia. Nutrição no fisiculturismo.

ABSTRACT

Food and physical activity are factors that directly affect the health of individuals, both have to be done individually for each person. A good healthy and balanced diet is necessary to contain, proteins, carbohydrates, unsaturated fats, vitamins, minerals, fibers, vegetables and there cannot be excess salt and sugar in the diet. With the advancement of technology nowadays the trend is for everyone to become more sedentary, exchanging manual tasks for technology, example: washing in the machine, washing dishes, buying something from a vehicle instead of walking, where before all activities were manual today they have already been replaced by technological advances, causing the caloric expenditure and physical activities of the population in general to decrease drastically, due to this fact the appearance of hypokinetic diseases such as arterial hypertension, diabetes, osteoporosis, sarcopenia, multiple sclerosis, obesity. The research had as its general objective: To understand how much food influences the improvement of performance in sports, to show the significant decrease in the percentages of fat due to the accounting of the diet, prevention of diseases and improvement of the conditions of pathologies. The search was carried out through the electronic databases pubmed, scielo, Brazilian magazine of sports medicine.

Keywords: the practice of nutrition in sports. sports nutrition. nutrition and gym. nutrition in bodybuilding.

¹ Viviane Lima. Mestra em Nutrição. E-mail: viviane.lima@grupounibra.com

1. INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos, a busca por um corpo mais estrutural e um estilo de vida saudável vem aumentando cada vez mais, com isso, as academias teve um aumento de frequentadores mais dedicados e focados para atingir seu objetivo. A musculação vem sendo a modalidade mais procurada pela melhora na condição física geral e hipertrofia (ADAN et al, 2013)

O ambiente das academias faz com que tenham tipos específicos com que todos almejam chegar, musculatura elevada e baixo teor de gordura corporal (HIRICHBRUCH et al, 2008). O aumento da busca pela estética corporal tem aumentado significativamente, porém a falta de conhecimento nutricional faz com que a população tenha uma má alimentação e muitas vezes substituindo o alimento por suplemento, atrapalhando a melhora pelo seu objetivo corporal (DURAN et al, 2004).

A nutrição é de extrema importância na prática desportiva, quando bem guiada favorece a saúde do praticante de atividade física, melhorando o desempenho durante o exercício físico (PEREIRA et al, 2007).

A orientação individualizada para cada pessoa é o ideal e preservada pelos nutricionistas, tais recomendações faz com que todos que seguem o planejamento alimentar e tenha um cardápio equilibrado terá resultado satisfatório, quando a necessidade os suplementos alimentares podem ser inclusos no dia a dia, porém sob recomendação (PEREIRA et al, 2003).

Ainda é escasso os estudos sobre nutrição básica com praticantes de exercícios físicos, porém é notória a problemática que o individuo tem em manter um bom relacionamento com alimento. É comprovado que a melhora no desempenho físico está diretamente relacionada com uma ingestão de nutrientes (ARAUJO et al, 2002). Neste aspecto é necessário saber o que cada nutriente

oferece para além de promover a melhora do desenvolvimento no esporte também haja uma conservação da saúde e prevenção de doenças (DURAN et al, 2004).

2.REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 BUSCA PELO ESTILO DE VIDA SAUDAVEL

A imagem corporal difere um dos outros, fazendo com que a forma de auto aceitação corporal dependa dos hábitos e práticas de atividade físicas (DAMASCENO et al, 2006). Muitas pessoas sofrem pela sua aparência dentro da sociedade, fazendo com que mude a percepção sobre si (HART et al, 2000). O desprazer ocasionado pela insatisfação com o corpo que tem, faz com que as pessoas procurem praticar atividades físicas para melhorar sua forma corporal, academias, clubes (SHEN e TAHARA et al, 2008, 2003).

Alguns Indivíduos que se veem com formas corporais negativas se desmotivam, enquanto outros aumentam o engajamento para chegar em seu almejado resultado (HART et al, 2000). A atividade física promove atenuação da depressão e melhora da satisfação psicológica não importa a idade e sexo, porém o fator da atividade física depende da condição corporal e saúde (DAMASCENO et al, 2006). Pessoas com idades mais avançadas utilizam os exercícios como forma de aptidão, saúde, disposição (TAHARA et al, 2003), enquanto os mais jovens são motivados em questões estéticas, melhora na qualidade de vida (BALBINOTTI et al, 2008).

A população com percentual de gordura elevada é mais motivada a perda desta gordura, porém quando o índice de massa corporal (IMC) é utilizado para fazer comparativo não tem diferença entre motivação. O resultado pode ser provocado pelo fator que os

praticantes de atividade em academias têm o percentual mais elevado de massa magra, isto faz com que as pessoas com massa magra ou gordura mais elevados sejam iguais através do IMC. Pessoas com percentuais mais elevados de gordura sugerem que precisam perder mais peso motivado pela atividade sexual e o cuidado maior a saúde pelo seu sobrepeso e obesidade. A insatisfação com sua imagem corpórea é motivo para perda, ganho ou controle do peso do que o seu próprio peso total, valendo muito mais do que o IMC (ARAÚJO et al, 2003).

2.2 ALGUMAS MODALIDADES E SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS.

O futebol, é uma das modalidades mais famosas, sua quantidade e qualidade dos treinamentos com os atletas, são dois fatores importantes que influenciam o gasto energético total diário. Os jogadores de futebol são atletas que treinam em intensidade, de moderada a alta, suas necessidades energéticas são em torno de 3150 a 4300kcal (BARROS e GUERRA et al, 1998).

O gasto energético durante os treinos de futebol, vai em torno de 12kcal. De uma partida inteira vai de 2100 a 2520kca (SANZ-RICO e SHEPARD et al, 1998). O gasto energético durante uma partida de futebol para os goleiros é de 4,8kcal. Min e, para os outros jogadores, são de 16,7kcal. É importante ressaltarmos a importância da dieta do jogador, para que ele tenha uma resposta positiva na temporada (SANZ-RICO et al, 1998). As demandas energéticas em treinamentos e em competições profissionais, exigem que os atletas ingiram uma dieta rica em carboidratos, adequada em energias e nutrientes reguladores, já que a queda de glicogênio é observada após a partida de futebol (SANZ-RICO et al, 1998). A Ginástica Rítmica é uma modalidade esportiva de uma alta dificuldade técnica, os níveis de desempenho são importantes e geralmente alcançados em idades muito jovens, de maneira que

o treinamento seja o mais cedo possível, devido à dificuldade dos movimentos (MIYASHIRO, 2003). As dietas das jovens atletas, são de distribuições adequadas de macronutrientes que o corpo necessita de acordo com a intensidade da atividade física, sendo assim, é prescrito 55 a 60% de carboidratos, sendo eles complexos, 12 a 15% e proteínas e 25 a 30% de lipídeos. O carboidrato é a primeira fonte de energia, sendo uma das essenciais para promover um bom rendimento para atleta, em casos de deficiência deste macronutriente, podem resultar fadigas precoces e estoques insuficientes de glicogênio muscular. Tendo a falta do carboidrato, o organismo utilizará os estoques proteicos para fins de produção de energia (JUZWIAK et al, 2000). Através da baixa ingestão de carboidratos, o organismo utilizará as proteínas como fonte de energia para prática de atividade física que são fundamentais para o crescimento de massa muscular, assim, levando alterações significativas no crescimento da atleta (JUZWIAK et al, 2001). Segue a tabela 1.

FUTEBOL	GINÁSTICA RÍTMICA
CHO: 60% a 70% 6 a 10 g/kg/dia	CHO: 55% a 60%
PTN: 1,4 A 1,7 g/kg/dia	PTN: 12% a 15%
O consumo de lipídeo não deve ser maior que 30%, pois o objetivo é poupar o uso do glicogênio muscular.	LIP: 25% a 30%

Fonte: Elaborado pelos próprios autores.

2.3 A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NOS ESPORTES

A prática de exercícios e atividades esportistas podem beneficiar positivamente no estilo e a qualidade de vida, saúde e composição corporal do atleta. É de fato que nem sempre o esporte em si é sinônimo de equilíbrio no organismo, podendo influenciar de forma direta a saúde dos atletas, nesse caso, a prática excessiva de exercícios físicos poderá levar o atleta ao seu limite entre a saúde e a doença, mas, só se não houver um equilíbrio e apoio de um profissional da área (MONISE et al, 2015).

A nutrição em si é um dos fatores cruciais para o melhoramento e desempenho de atletas de diversas modalidades, mas é importante ressaltarmos que a Educação Nutricional (EAN) possibilita o indivíduo a se conscientizar e assumir toda a responsabilidade aos atos relacionados a alimentação (KOPS et al, 2013).

A Educação Nutricional é um dos fatores conhecidos como libertador e conscientizador, devido a busca de autonomia ao educando. A exigência da prática da educação nutricional, é promover abordagens educativas que permitem juntar problemáticas em relação a alimentação, tanto de forma biológica, como social e cultural (BOOG et al, 1997).

A alimentação deve-se suprir as necessidades energéticas do atleta, garantindo o balanço de nutrientes, balanço vitamínico, balanço hídrico e balanço mineral. Uma alimentação inadequada, pode levar o atleta a riscos de saúde e doença, interferindo principalmente no desempenho do mesmo no devido esporte específico. Sobretudo, a alimentação correta e equilibrada para o atleta não é só para a busca do seu objetivo e de um alto rendimento, mas, também para melhorar sua saúde em geral (WEINECK et al, 1999).

Devemos entender e considerar diversos fatores que prescreve as necessidades individuais de um atleta, como por

exemplo a adequação energética do indivíduo, os macronutrientes (proteínas, carboidratos, lipídeos) e micronutrientes (sais e minerais), sabendo-se sua rotina de treino, tais como a frequência, a intensidade e a duração do treinamento (MONISE et al, 2015).

2.4 RELAÇÃO ENTRE A ALIMENTAÇÃO E A ATIVIDADE FÍSICA.

A atividade física e a alimentação são de extrema importância para o alcance do objetivo individual do atleta. A prática de exercícios físicos pode proporcionar diversos benefícios importantes para o atleta como a composição corporal, a qualidade de vida e a saúde. A falta de um balanço energético ideal para o atleta pode ocasionar alterações fisiológicas e desgastes nutricionais gerados devidamente pelo esforço físico, podendo conduzir o atleta ao limiar da saúde e doença, se não houver uma compensação alimentar adequada (THONG et al, 2004).

As recomendações nutricionais específicas para os atletas, é representado como uma disponibilidade importante para o planejamento dietético destinado para os mesmos. A adequação do consumo energético e nutricional é essencial e crucial para a manutenção da performance, da composição corporal e da saúde desses atletas. A baixa ingestão de energia pode ser o principal “vilão” que podem resultar diretamente no fornecimento insuficiente de importantes nutrientes relacionados ao metabolismo energético, toda a resposta imunológica, ao sistema antioxidante, entre outros (TARNOPOLSKY et al, 2004).

O consumo apropriado de carboidrato é crucial para a o desenvolvimento dos estoques iniciais de glicogênio muscular, a manutenção dos níveis de glicose sanguínea durante os exercícios e a reposição de reservas de glicogênio em fase de recuperação. Porém, a ingestão de carboidrato, pode promover alterações negativas no sistema imunológico devido a atividade física. Existem casos específicos que o consumo rico de carboidrato em período

de treinamento intenso, pode favorecer não só o desempenho como também o estado de humor do atleta. As recomendações de carboidratos são de 6-10 por g/kg/dia ou 60-70% da ingestão energética diária (NIEMAN et al, 2001).

O crescimento muscular e a relação de contribuição no metabolismo energético são exemplificados e confirmados como o fator relevante do adequado consumo proteico para os indivíduos em treinamento físico diário. As recomendações da ingestão de proteínas para os esportistas são de 1,7g/kg por peso corporal ou 12%-15% do consumo energético total (TARNOPOLSKY et al, 2004).

2.5 JUDÔ E SUAS CARACTERÍSTICAS.

O Judô é uma modalidade esportiva, que as características, são o período de curta duração da prática da disputa e alta intensidade (Azevedo et al, 2007).

A característica da modalidade envolve um confronto de dois adversários que lutam para vencer o combate através de regras específicas da modalidade, tendo como a divisão das categorias, peso, sexo e idade (CBJ et al, 2017). A divisão tem o fundamento de minimizar diferenças chaves da modalidade, envolvendo força, agilidade e peso entre os competidores (Perón et al, 2009).

Neste esporte, é extremamente indispensável uma alimentação balanceada, pois, isto envolve no seu rendimento físico, desempenho esportivo, composição corporal e, tendo uma distribuição adequada de carboidratos, proteínas, lipídeos, água e eletrólitos para cada indivíduo individualmente (Reinaldo et al, 2016).

É bastante comum a perda rápida significativa de peso em pré-competição entre os atletas de judô, tendo como objetivo de disputar contra atletas mais leves. Tendo diversos métodos aplicados pelos atletas, desde a restrição dietética, hídrica,

aumento na intensidade de treino, uso de laxantes, diuréticos e uso de roupas de plástico (Pereira et al, 2015).

De acordo com o estudo de Lopes (2012), este tipo de método pode afetar no desempenho do atleta, na saúde causando desidratação, distúrbios alimentares como a anorexia, mudança de humor e a fadiga. Além disso, pode também diminuir a força do atleta, havendo também depleção das reservas de glicogênio muscular devido ao aumento da intensidade e volume de treino, diminuição na concentração de cálcio havendo risco de fraturas ósseas, diminuição na concentração e reação numa luta decisiva da modalidade (Morais et al, 2016).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo será caracterizado como uma revisão bibliográfica, é o tipo de pesquisa que realiza um levantamento recente da produção científica. Neste trabalho serão utilizados estudos bibliográficos através de revistas especializadas e artigos científicos dos anos 1999 a 2019, foram utilizados artigos em português e inglês totalizando 30 artigos. Os bancos de dados utilizados foram SciELO (<https://scielo.org/>), Revista Brasileira de Nutrição Esportiva <http://www.rbne.com.br>, PubMed ([PubMed \(nih.gov\)](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/)). Foram utilizadas as palavras chaves para a pesquisa A pratica da nutrição no esporte e/ou the practice of nutrition in sports, Nutrição desportiva e/ou sports nutrition, Nutrição e academia e/ou nutrition and gym, Nutrição no fisiculturismo e/ou nutrition in bodybuilding. Foram utilizadas revistas especializadas, artigos e jornais para pesquisa verificando toda literatura disponível.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dados da pesquisa de revisão de literatura que será utilizado artigos entre o ano de 1999 a 2016, após a aplicação determinada na metodologia foram encontrados 33 artigos, dessa quantidade foram excluídos 3 artigos que não se encaixavam nos critérios de inclusão, foram utilizados 29 artigos, ficou para a sistematização 5 artigos, nos quais todos foram realizados no Brasil, que avaliaram a melhora nas atividades físicas provinda de uma alimentação balanceada, seguem na tabela 1.

A seguir na tabela 1, tem-se um grupo de artigos para consolidar os dizeres aqui apresentados:

Tabela 1 – Artigos selecionados

Autor, ano	Revista	Objetivo	Metodologia	Resultados
ADAN, B; COLABORADORES; 2013	Revista Brasileira de Nutrição Esportiva	Saber o motivo da elevada procura pela saúde e estética na pratica de atividade física.	Pesquisa realizada com pessoas que fazem pratica de atividade física.	Verificou-se que houve um aumento nos jovens pela procura da estética e um aumento maior pela procura da saúde pelas pessoas a cima dos 45 anos.
JUZWIAK, C, R.; PASCHOAL, V; LOPEZ, F, A, 2000	Jornal de Pediatría	Saber o quanto a alimentação influencia para melhora ou piora do rendimento do atleta.	Estudo realizado em adolescentes e crianças pois a ginastica rítmica é iniciada muito jovem para chegar no seu ápice.	Verificou-se que uma dieta não balanceada causa fadiga e má performance no esporte, dieta regulada fornece 55 a 60% de

						carboidratos, 12 a 15% de proteínas e 25 a 30% de lipídeos.
THONG. F. S. L.; NIEMAN. D. C.; TARNOPOLSKY M. A, N, 2004	Revista de Nutrição	Avaliar o consumo alimento dos atletas, colocando em prática as recomendações nutricionais, comportamento alimentar e adequações dietéticas.	de	Pesquisa de campo feita com atletas de alto rendimento	de	Foi visto que vários atletas tem desbalanceamento fisiológico devido a falta de dieta adequada, ocorrendo prejuízos no rendimento, desempenho e estando na beira da saúde e doença.
KOPS. NATÁLIA LUIZA.; ZYS. JÚLIA.; RAMOS.; MAUREM, 2013	Ciência & Saúde	Avaliar a importância da Educação Alimentar e Nutricional para os indivíduos.	a	Estudos realizados a partir de atividades educativas em 12 escolares, 10 a 12 anos.	de	As atividades educativas fazem grande diferença para as crianças, utilizando materiais lúdicos que chamem a atenção, como vídeos atrativos.
MONISE. V, 2015	Nutrição Aplicada Ao Esporte	Saber a importância do equilíbrio energético e atividade física.	a	Pesquisa bibliográfica praticantes de atividade física	com	O auxílio de profissionais capacitados na área é essencial para a prevenção de riscos de saúde e doença.

Fonte: Elaborada pelos próprios autores

De acordo com a pesquisa de revisão bibliográfica, levando em consideração a prática da nutrição no melhoramento de desempenho dos esportes, foi encontrada Adan et al, 2013, que verificou um aumento pela procura de academias de musculação pelos jovens em busca de melhoramento da condição física, hipertrofia e bem-estar, visto que, houve também um aumento de pessoas a cima dos 45 anos, visando a melhoria do bem-estar e controle de doenças.

Por isso é importante a prática da alimentação conjunta com atividade física, pois, ajuda no tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, autoestima, depressão, ansiedade, estética de acordo com o objetivo e melhora a condição física.

O estudo de Juzwiak et al, 2001, mostrou que na ginástica rítmica, quando há comprometimento pela má ingestão de carboidratos a proteína será usada como fonte de energia, tendo deficiência de glicogênio muscular, dificultando o rendimento da atleta, havendo fadiga precoce.

A dieta balanceada e adequada para esta modalidade, é essencial, pois a proteína é importante para o crescimento do atleta e, ela ajuda no crescimento de massa muscular, rendimento e desempenho da atleta.

Conforme Thong et al, 2004, a falta de uma dieta adequada de proteínas, carboidratos e lipídeos para os atletas ocasiona desbalanceamento fisiológico, conduzindo-o para a beira da saúde e doença, quando há uma regularização dos macros em geral há melhora na qualidade de vida, saúde e porte físico.

É de fato que, se não houver um acompanhamento nutricional adequado para o atleta, distribuindo corretamente os macronutrientes de forma individual, o indivíduo pode ter problemas sérios de saúde, podendo desenvolver doenças e ocasionando complicações no melhoramento do desempenho e rendimento.

O estudo de Pereira et al 2015, levanta a perda significativa e ágil dos atletas de judô pré competição, utilizando estratégias severas para o corpo, diuréticos, restrição de água, treinos intensos e até laxantes, isso acaba trazendo riscos e até ocasionando baixo desempenho para competir.

É importante buscar o objetivo ao longo da preparação para a competição, pois essas mudanças severas utilizando as estratégias, pode trazer ainda mais riscos à saúde do atleta, tendo restrições das necessidades energéticas importantes para o desempenho e rendimento na hora da competição e combate, ocasionando distúrbios alimentares e desidratação.

De acordo com Kops et al, 2013, a Educação Alimentar e Nutricional, é essencial, pois, possibilita o indivíduo a se conscientizar e assumir a responsabilidade aos atos relacionados a alimentação.

As atividades educativas fazem parte da mudança de hábito de vida dos indivíduos, é de extrema importância a utilização de materiais lúdicos em ações e intervenções, que conscientizem os mesmos, assim, desenvolvendo sua própria autonomia alimentar saudável.

O estudo de Monise et al 2015, afirma que a ausência de profissionais nos esportes pode ocasionar prática excessiva de exercícios físicos levando o atleta ao seu limite entre a saúde e a doença.

O acompanhamento profissional visando o melhoramento do desempenho de atletas é extremamente essencial, pois, havendo o equilíbrio na prática de atividade física e na alimentação, os atletas terão benefícios positivamente no estilo, a qualidade de vida, saúde e na sua composição corporal.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A busca pelo corpo perfeito e ideal é de caráter mundial presente em todas classes sociais e idades, a grande maioria dos adolescentes e jovens adultos buscam estética os de idade mais avançadas 45 anos em diante visam a saúde para melhor condição de vida. Para obter resultados independentemente do seu objetivo é necessária uma dieta qualitativa e quantitativa sendo muito importante a variedade de insumos de verduras, hortaliças e frutas para melhor consumo de fibras e micronutrientes que ajudam na saciedade e prevenção de doenças. A busca por uma alimentação saudável provinda da prática da atividade física, promove a melhora da qualidade de vida, saúde e bem estar, sendo necessário um nutricionista capacitado para prescrever a dieta ideal e individual promovendo um resultado mais rápido, sustentável e saudável. A dieta para atleta é diferenciada sendo mais voltada a rendimento no esporte, quando há déficit calórico provinda da dieta, ocorre desgaste intra treino ocasionando má desempenho que pode levar a lesões, a quantidade apropriada de carboidrato 60 a 70% da ingestão energética diária promove renovação do glicogênio muscular nas fases de repouso, levando a melhora do desempenho da pratica dos treinos e até no humor do atleta, uma dieta balanceada sendo hiperproteica 12%-15% da ingestão energética diária, nomocalórica/hipercalórica dependendo da fase favorecendo a melhora da pratica da atividade física, aumento de massa muscular e melhor rendimento dos treinos.

REFERÊNCIA

- ADAN. B.; COLABORADORES. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 2, n. 2, p. 24-36, 2013
- ARAÚJO. D. S. M. S.; ARAÚJO. C. G. S.; Autopercepção e insatisfação com peso corporal independem da frequência de atividade física. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. v. 80, p. 235-242, 2003.
- ARAUJO. L. R.; ANDREOLO. J.; SILVA. M. S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, v. 10, n. 1, p. 13-18, 2002.
- AZEVEDO. P. H. S. M.; DRIGO. A. J.; CARVALHO. M. C. G. A.; OLIVEIRA. J. C.; NUNES. J. E. D.; BALDISSERA. V. Determination of judo endurance performance using the uchi-komi technique and an adapted lactate minimum test. **Journal of Sports Science and Medicine**. v. 6. n. 2, p. 10-14, 2007.
- BALBINOTTI. M. A. A.; CAPOZZOLI. C. J. Motivação à prática regular de atividade física: estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. v. 22, p. 63-80, 2008
- BOOG. M. C. F. Educação nutricional em serviços públicos de saúde. **Cadernos Saúde Pública**. vol. 15, n. 2, p. 139-147, 1999.
- Confederação Brasileira de Judô (CBJ); **Definição de judô** (texto do professor Alexandre Velly Nunes publicado no site oficial da Confederação Brasileira de Judô), 2017.
- DURAN. A. C. F. L.; LATORRE. M. R. D. O.; FLORINDO. A.; JAIME. P. C. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, v. 12, n. 1, p. 15-19, 2004.
- DAMASCENO. V. O.; VIANNA. V. R. A.; VIANNA. J. M.; LACIO. M.; LIMA. J. R. P.; NOVAES. J. S. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista Brasileira Ciências e Movimento**, v.14, p. 81-94, 2006.

DAMASCENO VO, LIMA JRP, VIANNA JM, VIANNA VRA, NOVAES JS. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.11, p. 181-186, 2005.

HART. E. A.; ASSESSING. B. I.; TRITSCHLER. K. A. Practical measurement and assessment. Baltimore. **Lippincott Williams & Wilkins**. p. 409-37, 2000.

HIRSCHBRUCH. M. D.; FISBERG. M.; MOCHIZUKI. L. Consumo de Suplementos por Jovens Frequentadores de Academias de Ginástica em São Paulo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, n. 6, p. 539-543, 2008.

JUZWIAK, C. R. e PASCHOAL, V. Nutrição para crianças fisicamente ativas. **Rev. Nutrição, Saúde e Performance**, 2001.

JUZWIAK. C. R.; PASCHOAL. V.; e LOPEZ. F. A. Nutrição e atividade física. **Jornal de Pediatria**. v.7, 2000.

KAKESHITA. I. S.; ALMEIDA. S. S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Revista Saúde Pública** v.40, p. 497-504, 2006.

KOPS. NATÁLIA LUIZA.; ZYS. JÚLIA.; RAMOS.; MAUREM. Educação alimentar e nutricional da teoria à prática: um relato de experiência. **Ciência & Saúde**. v. 6, n. 2, p. 135-140, 2013.

MILLSTEIN RA, CARLSON SA, FULTON JE, GALUSKA DA, ZHANG J, BLANCK HM. Relationships between bodysize satisfaction and weight control practices among US adults. **Medscape J Medicine**. v. 10, p. 119, 2008.

MONISE. V. **Nutrição Aplicada ao Esporte**: Estratégias nutricionais que favorecem o desempenho em diferentes modalidades. Minas Gerais: Ceres Mattos, 2014.

MORAIS. J, G. S.; BASTOS. A. A.; SILVA. R. J. S.; VALIDO. C. N.; BRITO. C. J. Influência da rápida redução da massa corporal sobre o nível de ansiedade pré-competitiva de judocas adolescentes de alto rendimento. **Arquivos de Ciências do Esporte**. v. 4, n. 1. p. 7-9, 2016.

NIEMAN. D. C.; THONG. F. S. L.; TARNOPOLSKY M. A. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. **Revista de Nutrição**, v. 20, n. 6, p. 3-8, 2007.

PANZA. V. P.; COELHO. M. S. P. H.; PIETRO. P. F.; ASSIS. M. A. A.; VASCONCELOS. F. A. G. V. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. **Revista de Nutrição**, v. 20, n. 6, p. 681-692, 2007.

PEREIRA. J. M. O.; CABRAL. P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia de Recife. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 1, n. 1, p. 40-47, 2007.

PEREIRA. L.; BATISTA. M. E. C.; DE SOUZA. M. G.; SILVA. M. S.; NASCIMENTO; R. M.; ROSILHO. T. J.; ALVARENGA. M. L. N. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, 2015.

PEREIRA. R. F.; LAJOLO. F. M.; HIRSCHBRUCH. M. D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. **Revista de Nutrição**, v. 16, p. 265-272, 2003.

PERÓN. A.; ZAMPRONHA. F. W.; SILVA G. L.; SILVA. A.W.; ALVAREZ. J.F.G. **Perfil nutricional de boxeadores olímpicos e avaliação do impacto da intervenção nutricional no ajuste de peso para as categorias de lutas**. Mundo saúde. v. 33, p. 352-357, N. 3, 2009.

REINALDO. J. M.; SILVA. D. G.; MATOS. R. C.; LEITE. M. M. R.; MENDES. N. R. S. Inadequação nutricional na dieta de atletas adolescentes. **Arquivos Brasileiros de Ciências de Saúde (ABCS Health Science)**. v. 41, n. 3, p.156-162, 2016.

SHEN. B. X. U. C. **Effects of self-efficacy**, body mass, and cardiorespiratory fitness on exercise motives in chinese college students. *J Phys Activ Health*. v. 5, p. 706-718, 2008.

TAHARA. A. K.; SCHWARTZ. G. M.; SILVA. K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. v. 11, p. 7-11, 2003.

THONG. F. S. L.; NIEMAN. D. C.; TARNOPOLSKY M. A. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos

para avaliação do gasto e consumo energéticos. **Revista de Nutrição**, v. 20, n. 6, p. 3-8, 2004.

WEINECK. J. **Treinamento Ideal**. 9^a. ed. São Paulo/SP: Manole, 1999.