

Nutrição Esportiva: estratégias e impactos na performance de atletas de alto rendimento

Autores: Arthur Castiglioni Zigunovas, Guilherme Britzke Ramos, Henrique Pinheiro Reginato, Nicolas Thormann Fernandes e Vinicius Senger

Professor Orientador: Samuel Atiya samuel.atiya@profsoulasalle.com.br

Colégio La Salle Canoas

Introdução: a pesquisa examina a importância da nutrição esportiva para atletas de alto rendimento, ressaltando suas estratégias e efeitos na performance. Enfatiza que uma nutrição adequada é essencial para otimizar o desempenho, influenciando a capacidade de treinar, competir e se recuperar. O estudo investiga as diversas práticas nutricionais adotadas por atletas de elite e seu impacto positivo na performance.

Objetivo: avaliar o impacto de diferentes estratégias nutricionais na melhoria do desempenho atlético em atletas de alto nível, considerando variáveis como resistência, força, velocidade e recuperação muscular.

Metodologia: a pesquisa foi realizada por meio de uma revisão bibliográfica, com o objetivo de compreender a nutrição esportiva e seu impacto na performance de atletas de alto rendimento. Foram coletadas informações de sites e artigos científicos confiáveis, além de reflexões pessoais sobre o tema. Reuniões com o orientador também foram feitas para discutir e debater questões relacionadas à pesquisa.

Resultados: com base nas informações coletadas, conseguimos compreender que a nutrição esportiva é de extrema relevância para atletas de alto rendimento, fazendo com que estes adquiram mais resistência física através da alimentação adequada. Outro aspecto positivo, é a recuperação mais rápida, melhorando suas performances nos esportes que praticam.

Conclusão: a pesquisa buscou responder questões sobre a nutrição de atletas de alto rendimento. O estudo mostrou que uma dieta adequada não apenas melhora o desempenho esportivo, mas também facilita a recuperação, previne lesões e promove a saúde a longo prazo. Nutrientes específicos são essenciais para aumentar resistência, força e velocidade, destacando a importância da nutrição personalizada. Além disso, a evolução da ciência nutricional oferece novas estratégias que podem transformar a alimentação dos atletas, garantindo melhor preparação para os desafios esportivos.

Referências:

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. *Alimentos ideias para o desenvolvimento esportivo - Equilíbrio e Variedade na alimentação*. Disponível em <https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/nutrientes.htm><https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/nutrientes.htm> Acesso em junho de 2024.

UNICEP. *O Papel Vital da Nutrição Esportiva*. Disponível em <https://www.unicep.edu.br/post/o-poder-da-nutricao-esportiva-no-desempenho-atletico> Acesso em julho de 2024.