



ESTRATÉGIAS DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Matheus Cesar Daronco ¹
Felipe Rusch Freitag ²
Maicon Gustavo Bonfante ³
Pietro Cambruzzi Ortega ⁴
Ramon Possani Dalla Corte ⁵
Patricia Luiza Schuh ⁶

Instituição: Colégio Estadual Catuípe

Modalidade: Relato de Pesquisa

Eixo Temático: Vida, Saúde e Ambiente

¹ Estudante do 1º ano do Ensino Médio, matheus-6892416@estudante.rs.gov.br.

² Estudante do 1º ano do Ensino Médio, felipe-6945306@estudante.rs.gov.br.

³ Estudante do 1º ano do Ensino Médio, maicon-6919808@estudante.rs.gov.br.

⁴ Estudante do 1º ano do Ensino Médio, pietro-5442121@estudante.rs.gov.br.

⁵ Estudante do 1º ano do Ensino Médio, ramon-pdcorte@estudante.rs.gov.br.

⁶ Professora da disciplina de Estudos Orientados - EMTI, patricia-schuh@educar.rs.gov.br

1. Introdução:

A nutrição esportiva é uma área da ciência que estuda como a alimentação pode impactar o desempenho físico, a composição corporal e a recuperação de atletas e praticantes de atividades físicas. Mais do que simplesmente “comer bem”, trata-se de um campo que envolve planejamento estratégico, individualizado e baseado em evidências científicas, com o objetivo de otimizar tanto a performance quanto a saúde geral do indivíduo (Muttoni, 2016). Destaca-se que uma alimentação adequada fornece ao organismo os nutrientes necessários para o melhor desempenho no exercício, enquanto o próprio exercício físico melhora o aproveitamento desses nutrientes pelo corpo.

O objetivo do trabalho é buscar estudos existentes que tratam sobre nutrição esportiva com foco na relação entre práticas alimentares, suplementação e desempenho físico, e descrever estratégias de aplicação no dia-a-dia dos atletas. A relevância do tema justifica-se pelo fato de que, apesar dos inúmeros benefícios da prática regular de atividade física para a qualidade de vida e o estado de saúde, o esforço físico ocasiona alterações fisiológicas e nutricionais que podem levar o atleta ou praticante ao limite entre a saúde e o estado patológico, caso não haja uma adequada compensação desses eventos (Muttoni, 2016).

A proposta de pesquisa bibliográfica proporciona aos alunos a oportunidade de vivenciar, de forma prática e contextualizada, o processo de pesquisa científica, desenvolvendo habilidades de busca, seleção, análise de informações e organização do conhecimento, quanto pela sua função pedagógica, que valoriza a formação crítica e investigativa dos estudantes.

2. Procedimentos Metodológicos:

A pesquisa bibliográfica foi desenvolvida na aula de Práticas Experimentais, componente da parte diversificada do Ensino Médio em Tempo Integral, a partir do estudo das partes constitutivas de um trabalho acadêmico, com o objetivo de compreender sua estrutura e aplicação prática. Após este processo, em sala de aula, o grupo definiu um tema de interesse pessoal e coletivo, o que possibilitou maior envolvimento e motivação na realização da atividade, sendo definido o tema de pesquisa a Nutrição Esportiva, por sua relevância para a saúde, o desempenho físico e a qualidade de vida e também é um tema em que como estudantes consideramos pertinente ampliar nosso conhecimento para seguir com uma nutrição adequada.

A metodologia envolveu a escolha do tema, pesquisa bibliográfica partindo de pesquisas em sites, google acadêmico, livros da área de nutrição. As informações coletadas foram selecionadas, organizadas e registradas, com o objetivo de reunir conteúdos atualizados e relevantes sobre nutrição esportiva. Esse processo metodológico possibilitou a compreensão não apenas da temática escolhida, mas também do processo de construção científica, percebendo o quanto é necessário pesquisar, ler, ter contatos com profissionais



da área, fortalecendo a autonomia intelectual, a capacidade de pesquisa e a habilidade de organização acadêmica.

No decorrer das leituras e pesquisas é possível destacar a importância da nutrição adequada no fornecimento de energia em que a ingestão balanceada de carboidratos, proteínas e gorduras garante que o organismo disponha de energia suficiente para manter a intensidade do esforço físico. A melhora do desempenho a partir de determinados nutrientes, quando ingeridos em quantidade e momento ideais, podem otimizar a força, velocidade, resistência e coordenação motora. Estudos demonstram que atletas bem nutridos têm maior capacidade de adaptação aos treinos e menores índices de fadiga, bem como na prevenção de lesões.

3. Resultados e Discussões:

Durante a pesquisa, o contato com diversas bibliografias e outros trabalhos associados ao tema, apresentaram informações significativas como a importância da nutrição no esporte.

A nutrição adequada atua como aliada fundamental em três pilares principais, como a recuperação muscular após o exercício, reduzindo o estresse oxidativo e promovendo a reconstrução de tecidos. A adaptação em que uma dieta balanceada fornece os nutrientes essenciais para que o corpo se adapte ao treinamento, resultando em melhorias no desempenho e na eficiência muscular e o desempenho que a nutrição adequada garante que o atleta tenha energia suficiente para o exercício, mantendo o equilíbrio eletrolítico e prevenindo a fadiga. Assim, nas discussões deste grupo, se identificou pontos em comum nos materiais pesquisados, como a relevância de uma alimentação equilibrada antes, durante e após a prática de exercícios físicos, bem como a necessidade de adequação da dieta de acordo com o tipo de esporte praticado e os objetivos individuais.

A pesquisa se estruturou abordando os temas sobre os macronutrientes essenciais para o desempenho esportivo que são os carboidratos, proteínas e gorduras, que são a base da dieta esportiva e desempenham funções específicas no metabolismo energético e na recuperação muscular. Os carboidratos são a principal fonte de energia durante atividades físicas de intensidade moderada a alta, estão presentes em alimentos como pães, massas, arroz, frutas e vegetais. Atletas devem priorizar o consumo de carboidratos no pré-treino e durante atividades prolongadas para manter o desempenho. No pós-treino, são essenciais para a reposição energética e recuperação.

As proteínas são responsáveis pela construção e reparação de tecidos, especialmente os músculos, as proteínas devem estar presentes em todas as refeições de um atleta. O consumo proteico adequado auxilia na recuperação muscular, prevenção de lesões e no processo de hipertrofia, quando associado ao treino de resistência. As gorduras saudáveis fornecem energia em esportes de longa duração e são precursoras de hormônios importantes, como a testosterona. A exclusão total de gorduras pode prejudicar o rendimento e o equilíbrio hormonal, principalmente em atletas do sexo feminino.



Se destaca a importância da hidratação no desempenho, a qual surge como um fator crítico, pois a perda de líquidos e eletrólitos durante o exercício, especialmente em ambientes quentes e úmidos, compromete o desempenho físico e cognitivo. A hidratação adequada deve ocorrer ao longo de todo o dia, intensificando-se nas horas que antecedem, durante e após a atividade física. Em treinos prolongados, a reposição de sódio, potássio e outros minerais é fundamental, podendo ser feita com bebidas isotônicas ou soluções caseiras sob orientação.

A suplementação não substitui uma alimentação balanceada, mas pode ser útil para atender necessidades específicas de determinados atletas. Os suplementos mais comuns incluem, proteínas de alto valor biológico, extraída do soro do leite são rapidamente absorvidas, sendo indicada principalmente no pós-treino para estimular a síntese proteica.

Um dos suplementos mais estudados e eficazes é a creatina que aumenta a força, o volume muscular e a capacidade de realizar exercícios intensos de curta duração. BCAAs e glutamina ajudam na recuperação muscular, especialmente em treinos intensos ou em dietas hipocalóricas. A glutamina também tem papel imunomodulador. A cafeína melhora o estado de alerta, a resistência e o foco, deve ser utilizada com cautela, devido a possíveis efeitos colaterais como insônia, taquicardia e desconforto gastrointestinal. A suplementação deve ser sempre prescrita por um nutricionista esportivo, com base nas necessidades e objetivos do atleta.

A formulação de planos alimentares para atletas deve considerar as especificidades de cada modalidade esportiva, como resistência, força, potência ou esportes de alto impacto, já que cada uma exige estratégias nutricionais distintas. Nesse contexto, destaca-se a atuação interdisciplinar, onde o nutricionista desempenha um papel estratégico ao integrar conhecimento clínico, suplementação e educação alimentar junto a profissionais da saúde e do esporte, garantindo uma abordagem mais eficaz e segura.

A nutrição esportiva não se limita apenas ao consumo de suplementos ou à busca por rendimento, mas envolve práticas cotidianas de escolha alimentar saudável, que contribui também para a prevenção de lesões e para a melhora da qualidade de vida. Após essa pesquisa percebemos a necessidade de maior orientação profissional na área, especialmente o contato com um nutricionista esportivo, para exemplos mais práticos complementando a pesquisa teórica. O trabalho evidenciou a importância do trabalho teórico adquirido e da necessidade de se aprofundar mais no tema com profissionais que atuam nessa temática.

4. Conclusão

Diante do exposto, conclui-se que a nutrição esportiva constitui um pilar fundamental para a promoção da saúde e do desempenho físico, ao integrar práticas alimentares adequadas e estratégias de suplementação fundamentadas em evidências científicas. A revisão bibliográfica demonstra que a alimentação exerce influência direta sobre a energia disponível, a recuperação muscular e a prevenção de lesões, destacando a



necessidade de um acompanhamento nutricional individualizado para atletas e praticantes de atividade física.

Além disso, a pesquisa evidencia a importância de compreender a nutrição não apenas como suporte ao rendimento esportivo, mas também como instrumento de preservação da qualidade de vida. Nesse sentido, a abordagem investigativa proposta contribui tanto para a formação acadêmica, ao estimular a análise crítica e a autonomia dos estudantes, quanto para o campo prático, ao oferecer subsídios para a aplicação de estratégias nutricionais que assegurem um equilíbrio saudável entre performance e bem-estar. Estratégias nutricionais bem elaboradas, ajustadas à realidade e aos objetivos de cada indivíduo, são fundamentais para que se alcance o máximo desempenho esportivo.

5. Referências

CARVALHO, T. DE.; MARA, L. S. DE. **Hidratação e Nutrição no Esporte**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 16, n. 2, p. 144–148, mar. 2010.

GENTIL, P. **Bases científicas do treinamento de hipertrofia**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2020.

MUTTONI, Sandra. **Nutrição e dietética avançada**. Porto Alegre: SAGAH, 2016. E-book. p.164. ISBN 9788569726814. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788569726814/>. Acesso em: 15 jul. 2025.

MOREIRA, A.; LIMA, M. R.; DEHNE, M. I. S. **Nutrição esportiva: da ciência à prática**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2022.

RODRIGUES, A. M.; MOURA, R. M. **Nutrição e desempenho esportivo**. Rio de Janeiro: Rubio, 2021.

SILVA, D. V.; ANDRADE, D. R. **Fisiologia e nutrição no esporte e exercício físico**. São Paulo: Medbook, 2020.

INSTITUTO NACIONAL DE TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA (INTO). **Manual de orientação nutricional para atletas**. Rio de Janeiro: INTO, 2019. Disponível em: <https://www.into.saude.gov.br>. Acesso em: 09 jul. 2025.

INTERNATIONAL SOCIETY OF SPORTS NUTRITION – ISSN. KERKSICK, C. M. et al. **International society of sports nutrition position stand: nutrient timing**. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, v. 14, n. 1, p. 1–21, 2017.