

Aplicação de Dietas para Atletas de Alto Rendimento¹

THIAGO LOPES CERDEIRA LACERDA

*Acadêmico de Nutrição | UNINORTE
Manaus, Amazonas, Brasil*

VALÉRIA TRYCIA DE OLIVEIRA MAGALHÃES

*Nutricionista e Docente de Nutrição do Centro Universitário do Norte –
UNINORTE/SER Educacional
Manaus, Amazonas, Brasil*

Abstract

Proper nutrition is critical to sports performance, in which adequate nutrient intake is essential. The prescription of diets, in turn, should be directed based on the adequacy of food consumption, with a defined period of use, and be based on the systematic reassessment not only of the nutritional status, but also of the athlete's eating plan. The objective of this study was to analyze the different types of diets performed by high-performance athletes. The methodology used was an integrative literature review that used the scientific research bases of articles indexed in national journals from 2016 to 2023. On the Virtual Health Library (VHL) platform, where searches were carried out in the databases: Literature Latin American and Caribbean Health Sciences (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), through terms registered on the Health Sciences Descriptors (DeCS) website: "Nutrition", "Athletes" and "Diet". The results showed that proper follow-up by a trained professional is indispensable for athletes to follow a harmonic and balanced diet in terms of nutrition, in order to meet their nutrient needs. It is concluded that the diet should be rich in nutrients, including foods rich in complex carbohydrates, high quality proteins and healthy fats, being enough to provide the energy they need for daily training and in moments of intense competition. Guidance from a nutritionist is essential, as it is this professional who seeks to ensure that the athlete meets his nutritional needs before, during and after training.

Key words: Diet. Athletes. Nutritional Guidance.

Resumo

A nutrição adequada é fundamental para o desempenho esportivo, feita com a ingestão adequada de nutrientes. A prescrição de dietas alimentares, por sua vez, deve ser direcionada com base na adequação do consumo alimentar, com período de utilização definido, e ser pautada na reavaliação sistemática não apenas do estado nutricional, mas também do plano alimentar do atleta. O objetivo do trabalho foi analisar os diversos tipos de dieta realizados por atletas de alto rendimento. A metodologia utilizada foi uma revisão de literatura integrativa que utilizou as bases científicas de pesquisa de artigos indexados em periódicos nacionais no período de 2016 a 2023. Na plataforma Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), onde foram realizadas as pesquisas nas bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), por meio de termos cadastrados no site dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): "Nutrição", "Atletas" e "Dieta". Os resultados mostraram que o acompanhamento adequado por um profissional capacitado é indispensável para que atletas possam seguir uma dieta harmônica e balanceada nos quesitos nutricionais, de forma a alcançar suas necessidades de nutrientes. Conclui-se que a dieta deve ser rica em nutrientes, incluindo alimentos ricos em carboidratos complexos, proteínas de alta qualidade e gorduras saudáveis, sendo suficientes

¹ [Eng.] Diet Application For High Performance Athletes.

para fornecer a energia de que precisam para treinamento diário e nos momentos de competição intensa. É fundamental a orientação de um nutricionista, pois é esse profissional que procurará garantir que o atleta atinja suas necessidades nutricionais antes, durante e após o treinamento.

Palavras-chave: Dieta. Atletas. Orientação Nutricional.

1. INTRODUÇÃO

A alimentação é um processo essencial, principalmente quando se trata de atletas, entretanto necessita ser realizada de forma adequada e acompanhada por um profissional especialista. Sobre nutrição para atletas no trabalho Becker e colaboradores(2016) menciona o papel da alimentação na vida de um atleta é ainda mais importante do que de uma pessoa comum, pois a compreensão das relações entre o padrão de alimentação e os diversos fatores relacionados ao esporte são aspectos fundamentais para o estabelecimento de orientações nutricionais.

A nutrição para atletas uma área que estuda a relação dos alimentos com a prática de esportes e atividade física, por meio da interação dos nutrientes com os sistemas fisiológicos e bioquímicos do exercício, visando a melhora da performance esportiva de competidores (CARDOSO et al., 2019).

Conforme Losado e Ceni (2016) a necessidade individual de nutrientes e energia variam de acordo com idade, sexo, nível de atividade física e modalidade esportiva praticada. Almeida e Balmant (2017), abordam que em comparação com os não atletas, estes indivíduos apresentam maiores necessidades em termos de macro e micronutrientes. Em seus estudos, Chagas e colaboradores. (2016) ressalta a importância de que os atletas possuam acompanhamento nutricional visando melhorar seu desempenho esportivo através da nutrição e dos hábitos alimentares.

Devido ao alto índice de atletas que realizam atividades de alto rendimento e a persistente preocupação com sua alimentação e sobre acompanhamento profissional, surge à questão que norteia o estudo: Qual o tipo de dieta para atletas de alto rendimento?

Justifica-se a elaboração do trabalho, pela importância de aprimorar conhecimentos sobre o tipo de dieta adequada para praticantes de atividades físicas de alto rendimento, e como essa alimentação contribuiu para os atletas, assim, torna-se relevante tanto para comunidade acadêmica quanto para sociedade de modo geral.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral:

Analisar os diversos tipos de dieta realizadas por atletas de alto rendimento.

2.2 Objetivos Específicos:

- Identificar tipos de dietas mais consumidas por atletas de alto rendimento;
- Especificar a importância de uma dieta específica e sua influência aos atletas praticantes de atividades físicas;
- Demonstrar a importância do profissional de nutrição na orientação do consumo de uma dieta adequada.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura integrativa que utilizou as bases científicas de pesquisa de artigos indexados em periódicos nacionais no período de 2016 a 2023, bem como dissertações de Mestrado e teses de Doutorado.

A metodologia usada para a construção do presente trabalho foi baseada em pesquisa bibliográfica. Para a coleta de dados, em seu procedimento, priorizou-se por selecionar informações de caráter qualitativo, como intuito de gerar um panorama de discussão. A pesquisa foi orientada a partir das seguinte temática: “Qual o tipo de dieta para atletas de alto rendimento?” A escolha da pergunta norteadora compreende uma etapa primordial na revisão, uma vez faz inferência acerca dos estudos que foram incluídos

As buscas das publicações ocorreram no período de fevereiro à maio de 2023, na plataforma Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), onde foram realizadas as pesquisas nas bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), por meio de termos cadastrados no site dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Nutrição”, “Atletas” e “Dieta”.

Após realizar uma busca na base de dados com palavras relacionadas, foi realizada uma leitura seletiva dos artigos encontrados, analisando para ver quais bibliografias respondiam à pergunta norteadora da pesquisa. Sendo aplicados os seguintes critérios de inclusão: artigos disponíveis em meio eletrônico, texto completo abordando o tema, inseridos nas bases de dados nacionais, no idioma português, e terem sido publicados no período de 2016 a 2023. E como critérios de exclusão, foram retirados: reflexões, resumos de anais, artigos que não estejam na íntegra, outros idiomas, livros, documentos repetidos em base de dados, estudos duplicados e que não atendem a temática proposta.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 Esporte de alto rendimento

Esportes de Alto Rendimento (EAR) inclui todas as atividades esportivas baseadas nas competições de acordo com as regras gerais. Essa modalidade tem a finalidade de superar, registrar e buscar a vitória. Exige um alto nível de comprometimento, incluindo a busca pelo profissionalismo que os atletas profissionais costumam ter, e é remunerado por contrato ou diretamente por uma organização esportiva ou patrocinadora de uma grande corporação (REGO et al., 2016).

Caracteriza-se o EAR como estruturado, orientado a uma tarefa e com demanda de comprometimento e esforço, sendo esse o nível que define o esporte profissional, bem como o ápice da carreira esportiva (CAMPOS, 2017).

De acordo com Mello (2016) o esporte chamado de alto rendimento é um tipo de prática que pode se relacionar ao esporte espetáculo, protagonizado pelo atleta profissional, ou ainda, a um tipo de atividade esportiva que não é necessariamente remunerada, mas que exige do praticante dedicação e rendimento que superam uma prática de tempo livre ou amadora.

São atletas de alto nível, que dedicam suas vidas ao esporte e que lidam constantemente com os desafios de manter o principal instrumento de trabalho que possuem, o corpo, em um estado que lhes permita sustentar padrões altos de treinamento (BASTOS, 2016).

Conforme Rego et al. (2016) considera-se atleta de alto rendimento aquele indivíduo que busca expandir os recursos e técnicas disponíveis para melhorar cada vez mais o seu desempenho e competência na modalidade escolhida.

4.2 Tipos de dietas consumidas pelos atletas de alto rendimento e sua influência

Quando se começa um exercício físico ou quando se quer regular a alimentação é importante se estabelecer recomendações nutricionais diárias, e no caso dos atletas de alto rendimento com recomendações são muito mais específicas (LIMA; SANTANA, 2019).

Para se estabelecer uma dieta adequada ao atleta de alto rendimento, deve-se observar que tipo de rotina esportiva o mesmo possui, enfatizando a intensidade e a duração do exercício. Ao se pensar na dieta, deve se considerar também a tolerância e a prática alimentar durante o desenvolvimento do exercício, pois ao conhecer que tipo de padrão de treinamento e de estilo de vida que é vivenciado pelo atleta, pode-se ter mais segurança ao indicar a alimentação correta (BRANDÃO, 2022).

Na alimentação atletas de alto rendimento, encontramos alguns nutrientes considerados particularmente importantes para manutenção de sua saúde e de seu rendimento esportivo, entre eles estão alguns micronutrientes como cobre, cromo, ferro, manganês, magnésio, sódio, zinco, cálcio, as vitaminas A, E, C e do complexo B, com maior atenção as vitaminas B6 e B12 (ARRAES e MELO, 2020).A quantidade de calorias e nutrientes consumidos por um atleta é individual, pois cada organismo funciona de uma determinada forma e dependem de fatores como peso, altura, sexo, idade, metabolismo e intensidade do esporte praticado para determinar as necessidades nutricionais (SANTOS et al., 2016).

Conforme Barbosa e Macedo (2022), o tipo de dieta para atletas de alto rendimento estão baseados na ingestão adequada de carboidratos, principal fonte de energia durante atividades intensas, as proteínas que atuam restaurando e promovendo o crescimento muscular e as gorduras que desempenham um papel fundamental na formação de um quadro energético, além da melhorados níveis hormonais.

Com o mesmo pensamento Voser et al (2018) aborda que atletas de alto rendimento requerem uma dieta rica em nutrientes para fornecer a energia de que precisam para treinamento e competição intensos. Cada refeição deve incluir alimentos ricos em carboidratos complexos, proteínas de alta qualidade e gorduras saudáveis.

Já Santos et al (2016), relata que ingestão de carboidratos antes, durante e após o exercício e a hidratação são importantes na nutrição de um atleta de alto rendimento.No Pré-treino, alimentos com carboidratos de baixo índice glicêmico, como cereais All Bran, pão de milho, macarrão, feijão manteiga, soja, ervilha, grão de bico ou amendoim e proteínas, como ovos, carne magra ou peixe. Durante o treinamento, géis de carboidratos ou frutas secas, como passas ou damascos. No Pós-treino, carboidratos de alto índice glicêmico e proteínas magras, como vitaminas, leite desnatado com chocolate, pão com hambúrguer de peru ou queijo branco.

A dieta para fisiculturistas tem a composição por alimentos limitados e repetitivos, com propósito da perda de gordura e manter massa muscular, conhecida como cutting, dieta para ganho de massa muscular. Logo, deve-se seguir a ingestão calórica e combinações de carboidratos, proteínas, gorduras com a finalidade de suprir necessidades de mudanças que pode ocorrer no decorrer na preparação, é feito um pico uma semana antes da competição de ingestão de carboidrato, onde também são realizadas a manipulação de outros macronutrientes (proteína e gordura), eletrólitos,

água e exercícios. O protocolo de carregamento “clássico” de carboidrato consiste em três dias de depleção com uma ingestão inferior de 2 g/kg/dia e 3 dias subsequentes de alta ingestão 8-12g/kg/dia ou 3 dias de ingestão moderada 5g/kg/dia finalizando com um período de 24 a 48 horas de alta ingestão 8-12g/Kg/dia com um protocolo adaptado (SANTOS *et al.*, 2021).

Conforme Silva *et al* (2020) a dieta de nadadores, recomenda-se dieta ingerindo carboidratos com proporção de 600 a 1000 gramas ou 8 a 10g de carboidrato quilogramas de peso corporal por dia. Em relação a alimentação de lutadores de Artes Maciais Mistas - MMA, as recomendações são que a ingestão de carboidratos deve ser programada de acordo com o tempo de luta, participando de 3-12 g/kg atividade intensa e prolongada. Em relação à proteína, uma ingestão ideal para aumento de proteína seria entre 1,2-2,0g/kg/dia, e lipídios em média entre 20 e 5 por cento, já que o consumo de menos de 20 por cento desse macronutriente não é benéfico para desempenho esportivo (FERNANDES, 2022).

As necessidades energéticas variam para cada praticante de esporte de alto rendimento, pois depende de diversos fatores, como a modalidade esportiva executada, o nível de aptidão física, contudo alguns alimentos são considerados saudáveis, tais como leite/iogurte, feijão, frutas frescas, verduras/legumes e saladas cruas (CHRISTINELLI *et al.*, 2020).O objetivo da nutrição para atletas de alto rendimento é fornecer mais energia para os treinos e auxiliar na recuperação muscular, por isso quem busca um melhor desempenho deve seguir uma alimentação balanceada que inclua proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais (NABUCO *et al.*, 2016).

4.3 A importância do profissional nutricionista na orientação e educação nutricional de atletas de alto rendimento

A nutrição adequada é fundamental para o desempenho esportivo, no qual a ingestão adequada de nutrientes é essencial. A prescrição de dietas alimentares, por sua vez, deve ser direcionada com base na adequação do consumo alimentar, com período de utilização definido, e ser pautada na reavaliação sistemática não apenas do estado nutricional, mas também do plano alimentar do atleta (MELLO, 2016).

Conforme Barbosa e Macedo (2022), o profissional de nutrição é de extrema relevância para adequar a alimentação do atleta de alto rendimento para um melhor desempenho nas competições. O acompanhamento adequado por um profissional capacitado é indispensável para que atletas possam seguir uma dieta harmônica e balanceada nos quesitos nutricionais, de forma a alcançar suas necessidades de nutrientes, conforme o tipo de exercício praticado, levando-se em conta a duração do treino, intensidade e frequência de realização dessa atividade (REGO *et al.*, 2016).

De acordo com Brandão (2022) para ter garantia de uma nutrição adequada para atletas de alto rendimento é necessário seguir as orientações de um especialista em nutrição esportiva, pois esse profissional irá analisar quais alimentos precisam ser consumidos, em qual ordem e com qual frequência.

É essencial ter acompanhamento nutricional específico, para analisar a necessidade alimentar individual de cada atleta, o profissional de nutrição pode prescrever a dieta específica para oferecer energia, bem-estar e um excelente resultado físico para alto rendimento (LIMA; SANTANA, 2019).

O profissional de nutrição é importante na orientação de alimentação correta e segura para atletas de alto rendimento, pois a dieta precisa ser prevista conforme a necessidade de cada indivíduo. Logo, esse profissional atua em conjunto com pessoas que estejam desenvolvendo atividades físicas são os profissionais com a capacitação

necessária, assim evitando prejudicar a saúde com o uso indiscriminado (MACEDO e FERREIRA, 2021).

O profissional de nutrição visa atender atletas de alto rendimento, bem como a intensidade e duração dos treinamentos, a fim de fazer com que ele consiga um bom desempenho, recuperação e adequação às suas necessidades. Assim, pode individualizar as prescrições e estratégias de acordo com a periodização de treinamento do atleta (SILVA et al., 2020).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo apresentou uma análise sobre os tipos de dieta realizadas por atletas de alto rendimento, observou-se que a dieta deve ser rica em nutrientes para fornecer a energia de que precisam para treinamento e competição intensos. Cada dieta deve incluir alimentos ricos em carboidratos complexos, proteínas de alta qualidade.

Consumir as quantidades certas desses grupos de alimentos beneficia o corpo e desempenho do esporte. Entretanto, é fundamental a orientação de um nutricionista, pois esse profissional busca garantir que o atleta atinja suas necessidades nutricionais antes, durante e após o treinamento, pois a prescrição de uma dieta específica pode oferecer energia, bem-estar e um excelente resultado físico para alto rendimento, além de prevenir lesões e garantir uma saúde ideal para manter seus treinos em alto nível.

Nesse sentido, o levantamento da pesquisa foi de grande importância para aprimorar conhecimentos sobre dieta específica para atletas, pois a alimentação usada como estratégias para esse grupo serve de periodização de nutrientes de acordo com a quantidade e intensidade do treinamento, periodização de estratégias que otimizam o desempenho esportivo e organização do tipo e tempo de nutrição para otimizar a recuperação do exercício.

Para trabalhos futuros, fica o desejo de realizar um estudo de caso com grupos específicos de atletas de alto rendimento e analisar a dieta consumida afim de fazer comparações com os atuais estudos da literatura publicada.

REFERÊNCIAS

- ARRAES, C. T.; MÉLO, R. DE S.. Negociando limites, manejando excessos: vivências cotidianas de um grupo de fisiculturistas. *Movimento*, v. 26, n. Movimento, 2020 26, p. e26051, 2020.
- ALMEIDA, C. M.; BALMANT, B. D. Avaliação do hábito alimentar pré e pós-treino e uso de suplementos em praticantes de musculação de uma academia no interior do estado de São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 62. p. 104-117. 2017.
- BARBOSA, F. E.; MACEDO, J. L. Consumo alimentar de atletas fisiculturistas. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva São Paulo* , v. 16. n. 100. p. 356-364. 2022.
- BASTOS, F. da C.O sistema e o desenvolvimento do esporte de alto rendimento olímpico no Brasil. *Revista USP*, São Paulo, n. 110, p. 72-78, julho/agosto/setembro 2016.
- BRANDÃO, N. L. de S.. O comportamento alimentar de atletas de fisiculturismo após competição: Revisão Narrativa. - Recife, 2022. 41 : il.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: Material de apoio para profissionais de saúde. Brasília: Ministério da Saúde e Universidade Federal de Minas Gerais, 2016.
- BECKER, L. K. et al. Efeitos da suplementação nutricional sobre a composição corporal e o desempenho de atletas: uma revisão. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 10, n. 55, p. 93–111, jan. 2016.
- CAMPOS, R. C. Carreira Esportiva: O Esporte de Alto Rendimento como Trabalho, Profissão e Carreira: *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, vol. 18, núm. 1, pp. 31-41, 2017.
- CARDOSO, A. F.; FERREIRA, C. E.; SANTOS, L. V. Frequência do consumo alimentar de praticantes de corrida de rua categoria amador na cidade de Teresina-PI. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 13. n. 78. p.139-149. Mar./Abril. 2019.

- CHAGAS, T. P. N.; DANTAS, E.; SANTOS, W.; OLIVEIRA, T.; SOUZA, L.; SANTOS, T.; LIMA, M.; PRADO, E. Consumo dietético e estado de hidratação em corredores de longa distância. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 10. Num. 58. p.439-447. 2016.
- CHRISTINELLI, H. C.B; SOUZA, J. M. S; COSTA, M. A. R; TESTON, E. F. BORIM, L. M. C; FERNANDES, C. A. M. Eficácia de um programa de reeducação alimentar e prática de exercício físico na obesidade. *Rev Gaúcha Enferm*. 2020;41:e20190213.
- FERNANDES, A, R. Comportamento alimentar, estratégias de perda de peso e suas consequências em atletas de luta. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 9, e17311931747, 2022.
- LIMA, J. M, de; SANTANA, P. C. Recomendação alimentar para atletas e esportistas, 2019. Disponível em: http://esporte.unb.br/images/PDF/2019/Alimen_tao_para_atleta_-_texto_atualizado.pdf. Acesso em: 22 de março de 2023.
- LOSADO, F.; Ceni, G. C. Avaliação nutricional de atletas de futsal do norte do RS com e sem histórico de orientação nutricional. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. Vol. 10. Num. 57. p. 296-305. 2016.
- MACEDO, M. G; FERREIRA, J. C. S. Os riscos para a saúde associados ao consumo de suplemento alimentar sem orientação nutricional. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 3, e45610313593, 2021.
- MELLO, A. V; VILLARIM, W. L. F; MACHADO, A. D; OLIVON, E. V. Avaliação da composição corporal e do consumo alimentar de nadadores adolescentes. *Rev Bras Med Esporte – Vol. 21, No 5 – Set/Out, 2016*.
- NABUCO, H. C; RODRIGUES, V. B; COELHO, C. de F. Fatores associados ao uso de suplementos alimentares entre atletas: revisão sistemática. *Rev. Bras. Med. Esporte – Vol. 22, No 5 – Set/Out, 2016*.
- RÊGO, J. T; SILVA, A. L. da S; MEDEIROS, R. M. V. Conhecimento nutricional e estado antropométrico de atletas universitários. *Rev. Bras. Med. Esporte – Vol. 21, No 6, Nov/Dez, 2016*.
- SANTOS, D; SILVEIRA, J. K; CESAR, T. B. Ingestão nutricional e qualidade global da dieta de jogadoras de futebol antes do período de competição. *Rev. Nutr., Campinas, 29(4):555-565, jul./ago., 2016*.
- SANTOS, S. F. Estratégias alimentares utilizadas pelos atletas de fisiculturismo durante a fase de preparação – artigo de revisão. *Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.4, n.4, p. 16926-16936 jul./aug 2021*.
- SILVA, S. C; PADILHA, L. L; VIEIRA, V. N. da C. S; CABRAL, N. C; CASTRO, A. H. S. VELOSO, H. J. F. Fatores associados à gordura corporal em praticantes de treinamento resistido. *Nutrição em esporte em exercício físico. R. Assoc. bras. Nutr.* 2020; 11 (2): 1040-1089.
- VOSE, R. C; CUNHA; G. dos S; MARQUES, P. A. Conhecimento nutricional, perfil alimentar e estado nutricional de jogadores universitários de futsal. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 12. n. 71. p.394-403. 2018.