

# **A ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA ATLETAS ESCOLARES É CAPAZ DE INTERFERIR NO DESEMPENHO EM PROVAS DE ATLETISMO?**

**Karolyne Silva Magalhães<sup>1</sup> & Anderson Luiz Bezerra da Silveira<sup>2</sup>**

*1. Discente do Curso de Educação Física, IE/UFRJ.– Laboratório de Fisiologia e Desempenho Humano;  
2. Professor do IE/UFRRJ – Laboratório de Fisiologia e Desempenho Humano*

*Palavras-chave: Orientação nutricional; atletas escolares; desempenho atletico.*

## **Introdução**

A alimentação adequada é a chave para a melhoria do desempenho atlético. Com isso, um conhecimento nutricional satisfatório torna-se importante para as práticas alimentares saudáveis e, conseqüentemente, mais eficazes para o rendimento atlético, pois mantém a composição corporal adequada, para fornecer nutrientes adequados para produção de energia evitando estresses físicos relacionados a atividade e ainda para diminuir qualquer risco de saúde.

Atualmente observa-se uma deficiência nutricional na fase adolescente, pois, além do aumento significativo da obesidade nessa fase, a desnutrição ainda continua sendo um problema para se superar, já que crianças e adolescentes são mais vulneráveis a estes tipos de distúrbios nutricionais. E além disso, atletas jovens também são vulneráveis a riscos nutricionais pela demanda rigorosa do esporte e pela realidade do estilo de vida de colegiais.

Um importante fator que implica na vida do atleta é a falta de conhecimento sobre nutrição. Os seus treinadores, bem como o corpo docente devem oferecer materiais para apresentar a nutrição não só para os estudantes atletas, mas para todos os adolescentes escolares.

Por isso, o objetivo desse estudo foi investigar a importância da educação nutricional e reforço verbal relativo aos hábitos alimentares adequados para melhoria do desempenho esportivo de atletas escolares. Mais especificamente, comparar a evolução do desempenho de alunos-atletas com e sem orientação nutricional, em três campeonatos distintos, antes e após diferentes períodos de orientação nutricional sobre o desempenho em provas de 100 metros rasos e salto em distância.

## **Metodologia**

Realizou-se a análise do desempenho de meninos e meninas nas provas de 100 metros rasos e salto em distância, com orientação nutricional (ONUT) e sem (CTRL), em 3 diferentes competições escolares, em que a primeira competição foi usada como basal (BASAL) e as competições subsequentes como experimentais com o tempo orientação nutricional de 4 (ONUT-4) e 7 (ONUT-7) meses.

## **Resultados e Discussão**

De acordo com a análise dos dados, foi observado que houve uma redução na média do tempo na prova de 100 metros masculino, entre as 3 provas no grupo orientado e comparando este com o CTRL, de modo inversamente proporcional ao tempo de orientação nutricional. Por outro lado, as meninas instruídas só demonstraram modificações no desempenho entre basal e ONUT-7, bem como em comparação ao grupo CTRL. Nas provas de salto em distância masculino, no grupo ONUT houve somente diferença significativa entre ONUT-7 em relação ao basal e do grupo ONUT para CTRL. Já para o sexo feminino, ocorreu uma redução na média do tempo entre as 3 provas também de modo inversamente proporcional ao tempo de orientação nutricional.

## **Conclusão**

Os resultados apontam que pode-se identificar, intervir e orientar os hábitos alimentares durante as aulas de educação física e que esta prática pode promover melhora sobre o desempenho de atletas escolares.

## **Referências Bibliográficas**

- BROWN, K. N.; WENGREEN, H. J.; BEALS, K. A. Knowledge of the female athlete triad, and prevalence of triad risk factors among female high school athletes and their coaches. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, v. 27, n. 5, p. 278–82, out. 2014.
- DI, L. Supplements and the Endocrine System in Athletes. *Clinics in Sports Medicine*, 2008.
- LILIANA, M.; ALINA, P. Optimization Strategies Theoretical Training in Competitive Athletics. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, v. 76, p. 497–502, abr. 2013.
- MONTEIRO, C. A.; CONDE, W. L.; DE CASTRO, I. R. R. The changing relationship between education and risk of obesity in Brazil (1975-1997). *Cadernos de saude publica / Ministerio da Saude, Fundacao Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saude Publica*, v. 19 Suppl 1, p. S67–S75, 2003.
- QUATROMONI, P. A. Clinical Observations from Nutrition Services in College Athletics. *Journal of the American Dietetic Association*, v. 108, n. 4, p. 689–694, 2008.