

A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO PARA O ATLETA DE COMPETIÇÃO

Fabiana Teles Azevedoⁱ
Leandra de Souza Bonfante
Marli F. Nunes da Silva
Marta Pires da Silva
Fabiana Skiavine Moya da Silvaⁱⁱ

¹Graduandas em Nutrição pela Faculdade União das Américas- autoras.

² Professora, Nutricionista Faculdade União das Américas – Orientadora da Pesquisa.

INTRODUÇÃO

O presente artigo trata especificamente da alimentação dos jogadores de vôlei, discutindo o tema de forma a conhecer os hábitos alimentares e a ingestão hídrica dos jogadores de vôlei, podendo adequar a realidade de cada jogador, através de orientação nutricional, para que haja um melhor desempenho na vida esportiva dos mesmos.

Objetivou-se com este estudo avaliar a alimentação dos jogadores de voleibol, verificando a ingestão de alimentos, a ingestão hídrica durante a prova e o consumo de carboidratos antes e durante a prova, entendendo de que maneira a alimentação pode contribuir durante um jogo, enfocando assim a educação nutricional aos atletas.

METODOLOGIA:Foram avaliados 11 atletas adolescentes do sexo masculino, com idade entre 12 e 18 anos, da cidade de Foz do Iguaçu-PR, com frequência de treinamento médio de 5 dias na semana, aproximadamente 1h30m por dia, constatando-se o consumo de carboidratos pré-treino (2h antes) não está adequado, uma vez que, 45,46% dos atletas consumiram em média 23,75g de CHO, e 27,27% consumiram em média 40,38g de CHO e somente 27,27% consumiram em média 172,68g de CHO.

OBJETIVO

Avaliar a qualidade e adequação da alimentação dos jogadores de um time de voleibol da cidade de Foz do Iguaçu.

METODOLOGIA

Foram avaliados 11 atletas adolescentes do sexo masculino, com idade entre 12 e 18 anos, jogadores de vôlei da cidade de Foz do Iguaçu-PR, com frequência de treinamento médio de 5 dias na semana, aproximadamente 1h30m por dia.

A coleta de dados ocorreu no período de setembro a novembro de 2008.

Inicialmente foi aplicado em um atleta inquérito alimentar, tipo anamnese, para se conhecer os hábitos alimentares e estilo de vida , posteriormente, este inquérito sofreu alterações para somente então ser aplicado aos atletas restantes.

Foi avaliado a ingestão hídrica individualmente durante treino, com garrafas de 500ml de água mineral identificadas com o nome de cada atleta, as mesmas foram mantidas resfriadas em caixa térmica e sendo feita reposição conforme a necessidade de cada um.

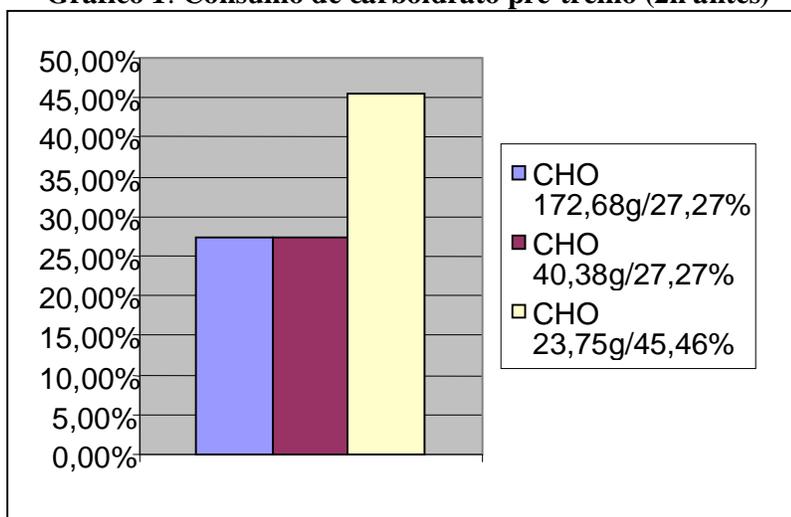
Segundo Testa et al (2008), a recomendação de líquidos durante o exercício, deve ser em intervalos de 15 a 20 minutos, o volume a ser ingerido dependerá das taxas de sudorese e urina, na faixa de 500 a 2000 ml/hora.

Também foi verificado a ingestão de carboidratos antes e durante os treinos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A anamnese mostrou que a média de tempo de treino era de 1h30min, com uma frequência semanal média de 5 dias. Foi verificado que o consumo de carboidratos pré-treino (2h antes) não está adequado, uma vez que, 45,46% dos atletas consumiram em média 23,75g de CHO, e 27,27% consumiram em média 40,38g de CHO e somente 27,27% consumiram em média 172,68g de CHO.

Gráfico 1: Consumo de carboidrato pré-treino (2h antes)



Fonte: Foz do Iguaçu-PR

Segundo Testa et al (2008, p. 32), “a ingestão de carboidratos é de 200-300g para refeições que sejam oferecidas de três a quatro horas antes do treino”.

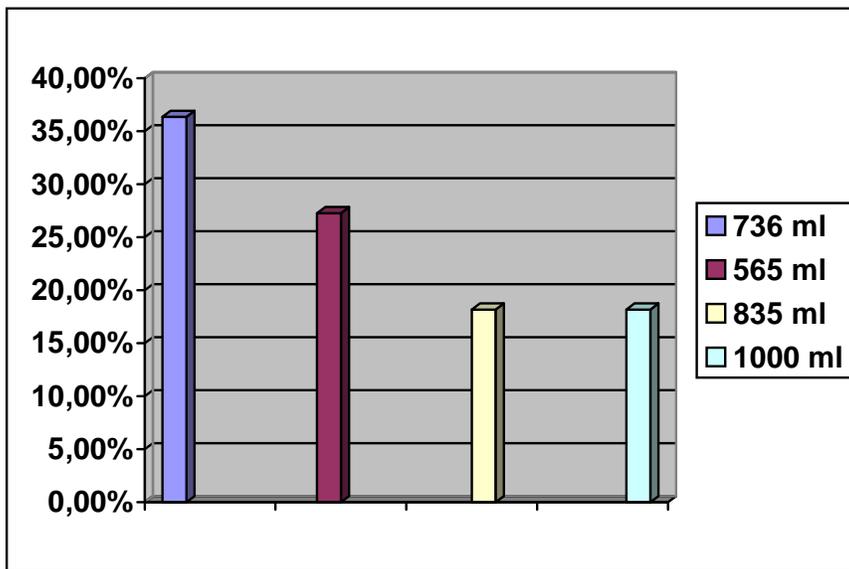
A refeição pré-treino ideal tem o objetivo de maximizar o armazenamento muscular e hepático de glicogênio, e proporcionar glicose para a absorção intestinal durante o exercício. Essas funções são perfeitamente desempenhadas pelo carboidrato, principal nutriente energético para o início das atividades (KAZAPI, 2003).

Constatou-se ainda que 100% não consumiram CHO durante a prova, 100% consomem em média 2 a 3 porções de verduras e legumes diariamente e 100% consomem em média de 1 a 3 porções de frutas diariamente.

Vale ressaltar aqui que a alimentação do jogador de vôlei deve seguir os requisitos do esporte, para melhorar os fundamentos e a resistência cardiovascular já que a partida não tem hora para acabar. Essa alimentação pode variar de necessidades conforme a fase de treinamento que a equipe se encontra. A dieta do jogador dessa modalidade deve ser rica em carboidratos para manter as reservas energéticas e agüentar o pique de uma partida longa, as recuperações dos treinamentos intensos e a melhora de desempenho tudo se deve ao carboidrato principalmente se preocupar com o que comer antes dos treinos (carboidratos de índice glicêmico moderado) e pós partida (carboidratos com alto índice glicêmico). Tome cuidado com carboidratos que naturalmente esteja presente ou adicionado de gorduras. (CUPPARI, 2007)

Em relação a ingestão hídrica, foi constatado que em uma hora de treino: 36,36% tomaram em média 736,25ml de água; 27,27% tomaram em média 565 ml de água; 18,18% tomaram em média 835ml de água; 18,18% tomaram em média 1000ml de água

Gráfico 2: Ingestão hídrica em uma hora de treino



Fonte: Foz do Iguaçu-PR

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os atletas e praticantes de voleibol demandam de muita energia para os treinamentos, para poderem exercer um bom papel durante as partidas. Isso é algo comum para atletas de todos os esportes. A rotina de exercícios físicos, treinamentos, exercícios cardiovasculares e anaeróbicos para preparar o jogador para desempenhar o seu melhor papel é bastante cansativa. Para isso, é preciso se alimentar muito bem e suprir a necessidade que seu corpo tem de todos os nutrientes básicos, para que possa ter força muscular, resistência e um bom sistema imunológico, para suportar o ritmo de treinos e de jogos do esporte.

Assim, através de uma orientação nutricional adequada, o atleta, jogador de vôlei, neste caso específico, necessita de um cardápio balanceado e adequado para sua necessidade nutricional, sendo então muito importante a atuação de um nutricionista capacitado e responsável.

BIBLIOGRAFIA

CARVALHO, Tales. **Modificações dietética, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde.** Rev. Brás Mod Esporte – Vol.9, n12 – Março/Abril de 2003.

CUPPARI, Lílian. **Guia de Nutrição: nutrição clínica no adulto**. Barueri, SP: Manole, 2007.

KAZAPI, Ileana M; TRAMONTE, Vera Lucia C. G. **Nutrição do atleta**. Florianópolis: Ed da UFSC, 2003.

MACARDLE, William D. **Fisiologia do exercício**. 5 ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara, 2003.

SILVA, Sandra M. Chemin da; MURA, Joana D´Arc P. **Tratado de alimentação nutricional & Dietoterapia**. São Paulo: Roca, 2007
