

## ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO E SEUS HÁBITOS ALIMENTARES

Luis Fernando Andrade Souza<sup>1</sup>; Kaliane Gomes Leal Machado<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduando em nutrição (FAMAM), andradefernando578@gmail.com; <sup>2</sup>Mestre em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente (FAMAM), FAMAM, kalinutri@hotmail.com.

A discussão entre alimentação e desempenho esportivo é algo que comumente é apresentado na literatura do esporte. Atletas de alto rendimento constantemente buscam por uma boa resposta adaptativa aos seus treinamentos e tendo isso em vista, alguns fatores são cruciais para esse desenvolvimento, como a duração, intensidade e o tipo de exercício que está sendo executado, além de uma alimentação adequada e especializada para seu corpo. Para aqueles que buscam o pico da capacidade física, é de suma importância uma boa oferta de recursos nutricionais, já que ao comparar-se um atleta que possui um acompanhamento nutricional com outro que não o possui, é nítido a diferença entre os resultados, mostrando que a nutrição é um dos pilares fundamentais relacionados ao desempenho esportivo. Este estudo tem como objetivo geral relacionar os hábitos alimentares de atletas de alto rendimento com o seu rendimento desportivo, e como objetivos específicos investigar os hábitos alimentares dos atletas de alto rendimento, identificar o nível de conhecimento dos atletas acerca da nutrição e analisar como hábitos alimentares inadequados podem prejudicar seu desempenho. O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura integrativa transversal de abordagem qualitativa e natureza observacional. A realização do trabalho se dará por meio de um levantamento bibliográfico nas principais revistas acadêmicas e periódicos acerca do assunto tratado. Serão incluídos na pesquisa trabalhos nos idiomas português e inglês dos últimos 10 anos, como critérios de exclusão serão ignorados trabalhos de revisão, estudos que não forem encontrados na íntegra, que não tenham uma visão clara sobre o tema ou passem da data de publicação estabelecida. A análise de conteúdo será feita de forma qualitativa pela técnica de análise de conteúdo segundo Minayo. Como base de dados para as pesquisas, identifica-se o google acadêmico, scielo e pubmed, tendo como palavras chave: nutrição esportiva, hábitos alimentares e atletas de alto rendimento. A partir disso busca-se como resultados esperados a constatação de que os hábitos alimentares impactam de forma direta no rendimento esportivo de atletas, visto que uma boa alimentação contribui para um corpo mais forte e saudável. Em relação à investigação dos hábitos alimentares, acredita-se que os atletas possuem hábitos nutricionais saudáveis e que de alguma forma os permitam melhorar no que se diz respeito a treinamento. Acerca do conhecimento sobre nutrição, sugere-se que os esportistas não tenham um conhecimento aprofundado, mas sim superficial sobre o que devem ou não fazer a respeito da sua alimentação.

**Palavras-chave:** Nutrição Esportiva. Hábitos Alimentares. Atletas de Alto Rendimento.