

Nutrição e Práticas Desportivas

O que é nutrição esportiva?

A nutrição esportiva é o terreno em que a educação física e a nutrição se encontram, tendo como objetivo, zelar pela saúde e auxiliar no melhor desempenho de esportistas.

Além da nutrição, o trabalho envolve conhecimentos em fisiologia e bioquímica.

Cada modalidade esportiva e cada indivíduo exigem uma abordagem diferente. Por isso, cabe ao nutricionista fazer uma avaliação completa do paciente e desenvolver um plano alimentar personalizado.

Nesse momento, leva-se em conta, inclusive, os diferentes momentos da rotina de treinamentos do atleta.

Porém, não é voltada apenas para os atletas. O praticante amador de atividades físicas também tem muito a ganhar com a nutrição esportiva.

Entre os aspectos considerados pelo nutricionista estão, por exemplo, a importância da hidratação e conhecimento dos nutrientes que o corpo necessita para desempenhar melhor os exercícios em questão.

- **Os três principais objetivos que a nutrição esportiva tem são:**

- 1. Energia e desempenho:**

Na busca por um desempenho de excelência, o atleta leva o corpo ao limite. A nutrição esportiva tem como função proteger a saúde de quem pratica a atividade física nesses momentos. Durante a fase de treinos, o atleta precisa seguir um plano alimentar que forneça energia necessária para o esforço envolvido. Assim, será menos provável que ele sofra de fadiga muscular.

- 2. Controle de peso**

Em modalidades como lutas, o peso corporal tem extrema importância, podendo até eliminá-lo de uma disputa. Em casos assim, é dever do nutricionista esportivo formular uma dieta orientada à perda ou ao ganho de massa de maneira saudável.

O mesmo vale para quem precisa desenvolver musculatura. Contar com a nutrição especializada é imprescindível para extrair os melhores resultados dos treinos.

3. Hidratação

Por mais simples que pareça, manter a hidratação é tão importante quanto controlar o peso ou ganhar energia para elevar a performance.

- **Como é feito o balanço de nutrientes?**

Equilibrar carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais é uma conta complexa, ainda que fundamental para que a pessoa atinja seus objetivos de maneira saudável.

O nutricionista, então, é o profissional que irá balancear a dieta, levando em consideração tudo que foi avaliado no começo do acompanhamento.