



Trabalhos Científicos

Título: Percepção De Características Nutricionais E Performance Esportiva De Atletas Em Diferentes Faixas Etárias De Um Clube Esportivo Da Cidade De Porto Alegre

Autores: LUANA SCHIMMELPFENNIG LONGARAI (GRÊMIO NÁUTICO UNIÃO), JULIANA PEDROSO SILVEIRA (GRÊMIO NÁUTICO UNIÃO), MARCELI FELDMANN (GRÊMIO NÁUTICO UNIÃO), MARINA CHMELNITSKY BRANCO (GRÊMIO NÁUTICO UNIÃO), ROSEMARY PETKOWICZ (GRÊMIO NÁUTICO UNIÃO)

Resumo: Introdução: A alimentação e o treinamento fazem parte da rotina dos atletas e precisam da atenção dos profissionais da saúde para o crescimento e a saúde alinharem-se ao desempenho. Para isso, os atletas precisam entender o impacto positivo de ter hábitos saudáveis. Objetivo: avaliar a percepção dos atletas quanto aos seus hábitos alimentares e treinos. Metodologia: Utilizou-se um questionário autoaplicado em atletas de um clube esportivo de Porto Alegre, contendo questões sobre a percepção em relação à sua alimentação e ao treinamento, por escalas de 1 a 10 sobre cansaço, rendimento e motivação para mudança de hábitos. Dividiu-se os atletas por sexo e idade, sendo a equipe em formação até 12 anos, a jovem entre 13 e 15 e a experiente a partir de 16. Resultados: O estudo incluiu 81 atletas da natação, (33F e 48M), e 64 atletas do vôlei (29F e 35M). Dentre as meninas, as experientes relataram maiores notas para alimentação e motivação (p0,05) se comparadas com as em formação. Ao comparar o cansaço nos treinos, as experientes obtiveram percepções de cansaço maiores do que a jovem (p0,005). Dentre os meninos, constatou-se maior cansaço nos experientes (p0,005) e jovens (p0,05) comparados aos em formação. Ademais, a equipe em formação relatou maior rendimento comparada a experiente (p0,05). Discussão: Observou-se que a percepção de cansaço dos atletas difere entre grupos, sendo mais evidente nos atletas mais velhos. Isso deve-se as cargas e volume de treino diferentes, sendo menores para os atletas mais novos. Conclusão: Há diferença entre a percepção de treinamento entre as faixas etárias: o cansaço é mais evidente nos mais velhos enquanto o melhor rendimento está presente nos atletas em formação. Estas informações auxiliam a equipe interdisciplinar no planejamento de intervenções para melhorar performance e a recuperação.