

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

COMAR, Maria Dorotéia (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

GEROMEL, Liliane Corrêa (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

SILVA, Theila Fogita Onu da (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

MELO, Elton Afonso de (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

CARVALHO, Maria Aparecida Viola (orientadora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

Introdução: A prática de atividade física está aumentando a cada dia, baseada na busca por uma melhor qualidade de vida e também pelo “corpo perfeito”. E nesta busca muitas pessoas testam dietas e regimes dietéticos inadequados e muitas vezes com exclusão de nutrientes de qualquer espécie, na esperança de atingir um novo nível de bem-estar ou desempenho físico. Uma alimentação saudável deve ser baseada na busca pela saúde e bem-estar. Isso inclui uma dieta diversificada, com alimentos ricos em nutrientes e agradáveis ao paladar e aos olhos. Sentir prazer em alimentar-se é um dos pontos-chaves e, para isso, a dieta deve ser variada, colorida, rica em alimentos naturais e diferenciada nas fontes de nutrientes. **Objetivo:** Orientar a escolha da estratégia nutricional para os praticantes de exercícios físicos de acordo com a modalidade praticada. **Métodos:** Revisão bibliográfica. **Desenvolvimento:** É consenso que as necessidades nutricionais de atletas e praticante de exercícios estão aumentadas em relação a não praticantes. Porém, esta maior necessidade pode ser totalmente suprida por meio dos alimentos, desde que o atleta faça refeições equilibradas, balanceadas e variadas, e que tenha condições de ingerir todos os alimentos necessários em quantidade e qualidade de acordo com a demanda energética.

Palavras-chave: Nutrição; Carboidratos; Proteínas Lipídeos; Exercício Físico.

REFERÊNCIAS:

SANTOS, I. G. et al. Nutrição Clínica, Esportiva, Saúde Coletiva e gestão de qualidade em serviços de alimentação. 1ª edição, São Paulo : Martinari 2015