

## Contribuições da nutrição na saúde e desempenho esportivo

Márlon Moreira Martins

Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Atualmente, podemos apreciar nos meios de comunicação discussões presentes na sociedade sobre nutrição, suas aplicações e acessibilidade. Essa discussão apresenta-se também no ambiente acadêmico e multiprofissional, na qual a alimentação aplicada à atividade física visa promover saúde, proporcionar o funcionamento dos processos metabólicos ligados ao exercício, retardar a fadiga, auxiliar na recuperação de lesões ou traumas, reduzir o tempo de recuperação dos estoques de energia e promover o aumento da massa muscular<sup>1</sup>.

A adequação da dieta é condição para que a alimentação cumpra seu papel no processo de nutrição, e satisfaça as necessidades globais dos indivíduos. O esporte sabidamente modifica as demandas energéticas e metabólicas; sendo, portanto, de suma importância para professores de educação física que são potenciais influenciadores do atleta, o conhecimento destas modificações fisiológicas e o acesso a estudos da nutrição na atividade física<sup>2,3</sup>.

Profissionais da área de saúde, dentro do âmbito da Educação Física, devem estar aptos a desenvolver ações de prevenção, reabilitação, promoção e proteção da saúde, tanto em nível individual quanto coletivo<sup>3</sup>. Acreditamos assim, ser a nutrição um conteúdo muito presente nas áreas de atuação dos professores de Educação Física. Neste sentido o Programa de Pós-Graduação em Educação Física da UFTM, oferta aos leitores da revista Arquivos de Ciências do Esporte uma edição que engloba temáticas sobre a contribuição da nutrição na saúde e no desempenho físico.

A atual edição fornece discussões científicas sobre suplementação, estado nutricional e desempenho; além de reforçar conhecimentos atuais sobre disfunções corporais, alterações metabólicas e composição corporal. Ademais, se levarmos em consideração que geralmente é através de atividades motoras que o profissional de educação física exerce seu papel de pedagogo ou treinador, percebemos que uma má nutrição - seja por falta de alimentos ou informação - pode prejudicar todo o processo pelo qual o exercício físico exerce seu papel.

### Referências

1. Kerkick CM, Wilborn CD, Roberts MD, et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *J Int Soc Sports Nutr.* 2018;15(1):38.
2. Heaton LE, Davis JK, Rawson ES, et al. Selected In-Season Nutritional Strategies to Enhance Recovery for Team Sport Athletes: A Practical Overview. *Sports Med.* 2017; 47 (11): 2201–2218.
3. Kris-Etherton PM, Akabas SR, Bales CW, et al. The need to advance nutrition education in the training of health care professionals and recommended research to evaluate implementation and effectiveness. *Am J Clin Nutr.* 2014; 99(5 Supl): 1153-1166.