

Relatório de Análise dos benefícios do Projeto Saúde na Mesa no desempenho do atletas da categoria de futebol do Criciúma Esporte Clube

Introdução

O futebol é o esporte mais popular do mundo, uma prática esportiva que exige muito do desempenho físico dos atletas, e com o passar do tempo a demanda física tende a aumentar, seja por escolhas técnicas por parte dos treinadores ou uma evolução natural do novo futebol. Esse “novo futebol” apresenta uma série de mudanças como, o ritmo da partida, quantidade de passes, corridas com a bola, dribles e cruzamentos mais precisos, bem como aumento da quantidade de partidas por temporada, o que interfere diretamente na fadiga muscular, e para que tais fundamentos básicos sejam cumpridos com mais eficiência, é necessário que o jogador/atleta esteja preparado fisicamente. O número de partidas por temporada aumentou consideravelmente, e conseqüentemente mais viagens são realizadas, interferindo no descanso e na recuperação dos jogadores, o que acarreta em mais desgastes físicos por parte dos atletas (Oliveira, et al., 2017).

O bom condicionamento físico dos atletas garante explosão de velocidade e habilidade durante treinos e partidas. Diante disso, é indispensável uma alimentação adequada no dia a dia, melhorando o desempenho durante os 90 minutos (ou mais, em caso de competições com regulamento de prorrogação e penalidades), e os treinos diários. Portanto, os jogadores devem ingerir quantidades corretas e específicas de proteínas, carboidratos e gorduras, pois são nutrientes auxiliares na produção de energia e importantes no retardo da fadiga e principalmente na prevenção de lesões (Almeida, 2015).

Neste mesmo estudo, Almeida (2015), mostra que mais alguns fatores podem interferir negativamente como: o aumento de jogos por temporada, viagens, rotina de treinos, períodos de competições, estrutura dos clubes, orçamento e pela ausência de orientação profissional qualificada.

De fato, o nível de intensidade das partidas de futebol aumentou expressivamente, o que impacta em demandas fisiológicas. Para suportar a demanda de treinos e partidas, é



necessário que o atleta esteja em boas condições de aptidão física, já que o calendário de jogos é apertado e com poucos dias para recuperação, portanto, o departamento médico precisa atuar de forma eficaz no tocante a prevenção de lesões (Coppalle, et al., 2019).

O estudo sobre a seleção espanhola de futebol de Coppalle et. al (2019), durante a preparação para a copa do mundo em 2010 (ano que foi campeão), mostra que os jogadores participaram em média de 70 jogos durante a temporada, um número considerado alto comparado aos dias de descanso dos atletas. Em outro estudo referente a “Premier League”, competição nacional da Inglaterra, considerada a principal competição da Europa, os jogadores percorreram em média 681m em velocidades de corrida variando de 19,8 a 25,1 km/h.

Com isso, podemos perceber que a nutrição adequada e equilibrada é um dos fatores que ajuda a melhorar o desempenho do exercício e a recuperação após o esforço físico. Um suprimento adequado de nutrientes facilita a aclimatação e pode ter um impacto na redução do risco de lesão e no tempo de recuperação. Os períodos de treinamento variam devido às diferenças nas demandas fisiológicas e no gasto energético resultante. Atenção especial deve ser dada ao planejamento da dieta de um atleta, ajustando o tempo de treinamento e a personalização (Danielik, et al., 2022).

Segundo Danielik, et al (2022), os jogadores de futebol de nível médio/alto não estão seguindo as recomendações nutricionais identificadas pelo grupo de especialistas da UEFA (União Europeia de Futebol Associação). Os dados mostram que, o fornecimento de energia, carboidratos, vitaminas e minerais, como vitamina B1, B2, ácido fólico, vitamina A, C, D, E, cálcio, magnésio, ferro, iodo, não são o suficiente para uma boa performance. Sobre as recomendações de proteínas e gorduras,

estão sendo seguidas conforme orientação profissional e as recomendações de todos os micros e macronutrientes são indispensáveis para o atleta.

Em relação ao consumo de macronutrientes, a adequação da ingestão de proteínas é relevante, pois são os nutrientes responsáveis pela recuperação e reparação muscular, enquanto os lipídios são fonte de energia, envolvidos em diversos processos celulares, síntese de hormônios esteróides além de regular a resposta inflamatória (Hillal, et al., 2022).

Diante do exposto, a nutrição é extremamente importante para o bom desempenho



dos atletas, acarretando em resultados para o clube. É indispensável que tenha um profissional da área para acompanhar todo o projeto do clube ou seleção. Portanto, este estudo teve como objetivo analisar o impacto da nutrição no desempenho do atleta.

Resultados e Discussão


Treino, partida e pós partida

Os recursos nutricionais no pré-jogo são indispensáveis uma vez que visam principalmente reduzir os déficits de líquidos, prorrogar a fadiga e manter a disponibilidade de energia durante a partida (Otavio, et al., 2018).

Levando em consideração os esforços nos tecidos musculoesqueléticos e tendíneos, existe a necessidade de remodelar e reparar essas estruturas que precisam de proteínas para permanecer e aperfeiçoar seu funcionamento. Os atletas podem se favorecer do recebimento de maiores quantidades de proteína comparado a quantidade recomendada para a população em geral. Dado o papel do glicogênio muscular e hepático no apoio à produção de energia durante o jogo, é importante considerar sua contribuição para os objetivos do treino. Infelizmente, a falta de dados específicos sobre a utilização de glicogênio muscular durante uma sessão típica de treino de futebol dificulta o desenvolvimento de diretrizes claras para a necessidade de estoques de CHO - Carboidratos. O principal combustível utilizado para os músculos ao realizar atividades de alta intensidade é o carboidrato (CHO), macronutriente fundamental para os jogadores de futebol.

Deste modo, carboidrato adequado e hidratação são os dois aspectos mais importantes da nutrição ao jogar. Estudos recentemente descobriram que o consumo de CHO durante o exercício a uma taxa de aproximadamente 30-60 g/h, (41 a 44 ou 60g quando são consumidos antes de cada tempo de partida), mostrou melhoras no desempenho, sendo que estes parâmetros foram seguidos pela dieta implementada.

Quando se diz respeito ao tempo necessário para a recuperação muscular, é primordial que os estoques de carboidratos sejam restabelecidos o quanto antes. Após as partidas, os atletas costumam consumir refeições pós-jogo fornecidas. A recomendação do Carboidratos



é de 1g/kg por 4 (quatro) horas. Isso geralmente é acompanhado por lanches nos vestiários dentro das instalações esportivas e na cantina do clube quando realizados no centro de treinamento.

Assim, quando os jogadores mencionarem sintomas de dor e lesão muscular, é necessária maior ingestão e estratégias nutricionais adicionais, para prevenção de lesão muscular. Para aperfeiçoar a síntese proteica com a ideia de adequação, às refeições e lanches foram organizados em cronograma para alcançar a ingestão de 20 a 25 g de proteína (PTN) de qualidade alta em intervalos de 3 a 4 horas.

Outro fator relacionado com a ingestão de proteínas, se dá no período do pós-treino, pois as taxas de síntese podem aumentar, mas é um processo lento, que segundo Pasiakos et al. (2014) não há evidências de melhorias rápidas. Portanto, reduzir a inflamação muscular induzida pelo exercício e a produção de radicais livres, especialmente com altas doses de vitaminas antioxidantes individuais C e E, podem interromper os processos de adaptação muscular e conseqüentemente não são recomendadas no futebol (Collins, et al., 2021).

A utilização de macronutrientes e seus efeitos

Os macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios) são imprescindíveis para recuperação muscular, manutenção e melhora da performance. A desproporção entre a quantidade de calorias ingeridas e a quantidade de calorias gastas, causando desequilíbrios, descaracteriza o metabolismo, contribuindo para o balanço calórico negativo, que pode produzir queda do desempenho e comprometimento do rendimento esportivo.

Ribeiro (2021) apresenta em seu estudo que, o carboidrato (CHO) é um alimento fundamental para o desempenho atlético, pois é a principal fonte de energia do corpo, e o futebol é um esporte de longa duração, de intensidade moderada a vigorosa, que exige alta demanda energética de atleta praticante, este macronutriente é essencial para prolongar o desempenho durante a competição o que é realizado e desenvolvido com a dieta implementada pelo projeto.



O macronutriente importante é a utilização de proteína, pois o treinamento diário de futebol estressa o tecido muscular e ósseo, e essas estruturas proteicas precisam ser reconstruídas e reparadas para manter e melhorar sua integridade e função. Os atletas podem se beneficiar fornecendo mais proteína do que a população em geral. A recomendação diária para proteína na Europa é de 0,8 g/kg/dia, de acordo com o Painel da EFSA sobre Aditivos Alimentares e Fontes de Nutrientes Adicionados aos Alimentos (ANS) (2013). Entretanto, Morton et. al (2018), expõem que maiores ingestões de até 1,6 a 2,2 g/kg/dia parecem melhorar o desempenho do exercício. Tais níveis de ingestão proteica podem ser facilmente alcançados com a dieta mista implementada pelo projeto.

A qualidade da proteína é importante para os atletas, pois o aminoácido leucina é um gatilho importante para a renovação da proteína muscular, e 2,5g de leucina aproximadamente por refeição é o ideal que encontramos na dieta estabelecida.

Conclusão

A partir dos dados apresentados, verificou-se que a dieta implementada pelo Projeto Saúde na Mesa, obteve uma melhora no desempenho dos jogadores e na prevenção de lesões.

A boa condição física e metabólica dos atletas garantiu melhorias na explosão de velocidade e habilidade, como qualidade no passe, drible, disputa corpo a corpo com os adversários, devido ao aumento da força e resistência física durante os treinos e competições. Com isso em mente, uma nutrição adequada em sua rotina diária é essencial para melhorar seu desempenho.

Os fatores extra campo também influenciaram positivamente na recuperação dos jogadores após os jogos e treinos. Munidos de informações os atletas entre os jogos, treinos e viagens ocasionou um melhor preparo do corpo para desempenhar todas as atividades.

Por isso, nota-se a importância da nutrição personalizada, as dietas dos atletas devem ser ajustadas ao longo do tempo para atender às suas necessidades e objetivos individuais de treinamento e jogo (como reduzir a gordura corporal ou aumentara massa

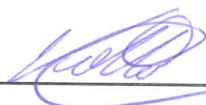


muscular). Atentando-se a utilização dos macronutrientes, pois são fundamentais para recuperação muscular, manutenção muscular e melhoria do desempenho.

Além dos benefícios dos macronutrientes, observa-se que a hidratação também tem implicações importantes para o desempenho de jogadores profissionais de futebol, pois a perda de suor é o mecanismo de dissipação do calor metabólico gerado durante treinos e partidas de futebol em climas diferentes. Portanto, os atletas precisam começar os jogos hidratados para excretar o excesso de líquidos e combater a urina amarela pálida e melhorar a atuação em campo.

E por fim os suplementos utilizados no meio esportivo, como a creatina, cafeína, beta-alanina e bicarbonato, são bons recursos se alinhados a uma estratégia em que haja ganhos para complementar uma boa alimentação. Levando em consideração o alto nível de intensidade, é justificável uma dieta com suplementos em dosagem correta para os jogadores. A estratégia deve ser observada de perto, pois pode acarretar em prejuízos caso consumida de forma inadequada. No geral, são necessários mais estudos específicos para as individualidades dos atletas, para que os pontos negativos sejam corrigidos.

Portanto, verifica-se que a Nutrição tem uma grande parcela de importância para o desempenho dos atletas, pois a quantidade de proteínas, carboidratos, lipídios, hidratação e se necessário, suplementação, precisam ser ingeridos corretamente conforme estratégias da equipe de nutrição.



Valter José Minotto
Presidente do C.E.C.