



A RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO E O DESEMPENHO ESPORTIVO UMA ANÁLISE QUALITATIVA

Luiz Henrique Procopio Donato¹

Tiago Procopio Donato²

Gustavo de Oliveira Svianteck³

Paulo Zaratini⁴

Introdução: Este trabalho investiga a correlação entre alimentação e desempenho esportivo. Para tanto, realizamos uma revisão de literatura em Educação Física, com análise de produções acadêmicas recentes e dados de pesquisas de campo, a fim de verificar a influência significativa da alimentação na performance esportiva.

Metodologia: A pesquisa caracteriza-se como revisão de literatura, utilizando artigos publicados a partir de 2020 em bases digitais. O foco foi compreender como os hábitos alimentares impactam a saúde e, conseqüentemente, o desempenho físico e esportivo.

Discussão: O estudo de Barbalho et al. (2020) mostra que a má alimentação, associada ao sedentarismo, é um dos principais fatores do sobrepeso e obesidade entre adolescentes. Mais da metade dos jovens avaliados apresentaram comportamento sedentário, o que evidencia a urgência de políticas públicas voltadas à promoção de hábitos saudáveis. Já Damascena et al. (2024) demonstram que a nutrição esportiva personalizada é crucial para o rendimento atlético, pois diferentes modalidades exigem demandas nutricionais específicas. Atletas de resistência, por exemplo, se beneficiam de uma composição corporal mais magra, enquanto esportes de força exigem maior massa muscular. Dessa forma, uma alimentação adequada não só melhora o desempenho esportivo, como também previne deficiências nutricionais. A comparação entre os estudos mostra que, enquanto um foca nos riscos do sedentarismo e má alimentação na adolescência, o outro destaca os benefícios da nutrição equilibrada no esporte. Ambos reforçam que a alimentação impacta diretamente a saúde e a performance. **Considerações finais:** Conclui-se que incentivar hábitos alimentares saudáveis, associados à prática regular de atividade física, é essencial para prevenir doenças e melhorar o rendimento esportivo. A nutrição adequada fortalece o desenvolvimento físico e prepara jovens e atletas para uma vida com mais saúde e qualidade.

Palavras-chave: alimentação; desempenho; dieta; obesidade; adolescente.

¹ Licenciatura em Educação Física, Faculdade Santana - Ponta Grossa/PR, tiago.donato@escola.pr.gov.

² Licenciatura em Educação Física, Faculdade Santana - Ponta Grossa/PR, lh0527318@gmail.com.

³ Licenciatura em Educação Física, Faculdade Santana - Ponta Grossa/PR, gussvianteck@gmail.com.

⁴ Educação Física, Professor, Iessa, paulo.zaratini@gmail.com

BARBALHO, E. V. et al. Influência do consumo alimentar e da prática de atividade física na prevalência do sobrepeso/obesidade em adolescentes escolares. *Cadernos de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 28, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-462X202028010181>.

Referências:

GOMES, Marcus Vinicius Simões da Silva. Intervenção da educação física nos indivíduos com doença de Alzheimer. *Fisioterapia Brasil*, v. 3, n. 1, p. 53-58, jan./fev. 2002.

NOGUEIRA, Izabela Neiva; SILVA, Thaiza Gomes da; MONTERO, Estevão Rios; MIRANDA, Marcelo José Colonna de. Os benefícios do exercício físico no tratamento do Alzheimer. In: *Exercício físico como ferramenta adjuvante para promoção da saúde*. Rio de Janeiro: Editora Epitaya, 2021. p. 37-49. ISBN 978-65-87809-29-8.