

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM ATLETAS

Gabriel de Matos Morais¹

Maria Julia Stinghen de Almeida²

Natan Baz Cardim de Souza³

Vanessa Antônia Beltrami de Freitas Figueiredo Campos⁴

Tarcísio Sales Vasconcelos⁵

RESUMO: Na atualidade, com a crescente disseminação de informações nutricionais acompanhado da grande variedade de suplementos alimentares, atletas amadores que não possuem plena consciência de sua educação nutricional podem cometer inconsistências em suas escolhas prejudicando não só sua vida esportiva, mas também a pessoal. Este trabalho buscou uma alternativa de intervenção para suprir essas incoerências entre os desportistas e suas preferências alimentares. Transtornos alimentares alteram a percepção de uma pessoa de si mesma. Diante disso, a proposta do nosso trabalho foi lidar com diferentes perspectivas de determinados esportes para investigar o grau de conhecimento nutricional dos atletas com questões sobre nutrição de nível básico. O questionário foi aplicado no PEII (Polo de Educação Integrado da Ilhabela), possuindo resultados favoráveis de certos esportes, entretanto preocupante de outro.

Palavras-chave: Atletas; educação nutricional; transtornos alimentares.

NUTRITIONAL EDUCATION IN ATHLETES

ABSTRACT: Currently, with the growing dissemination of nutritional information accompanied by a wide variety of dietary supplements, amateur athletes who do not have full awareness of their nutritional education may make inconsistent choices, harming not only their sports life but also their personal life. This study sought an intervention alternative to address these inconsistencies between athletes and their dietary preferences. Eating disorders alter a person's self-perception. In light of this, our study aimed to address different perspectives of specific sports to investigate athletes' level of nutritional knowledge with basic-level nutrition questions. The questionnaire was applied at PEII (Polo de Educação Integrado da Ilhabela), yielding favorable results for certain sports but concerning results for others.

¹ RM: 22198 Aluno regular do curso Técnico em nutrição e dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: gabriel.morais69@etec.sp.gov.br

² RM: 22175 Aluna regular do curso Técnico em nutrição e dietética da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: maria.almeida375@etec.sp.gov.br.

³ RM: 22192. Aluno regular do curso Técnico em nutrição e dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: natan.souza10@etec.sp.gov.br

⁴ Coorientadora; Professora Esp. da Etec de São Sebastião – E-mail: vanessa.campos15@etec.sp.gov.br.

⁵ Orientador; Professor Me. da Etec de São Sebastião – E-mail: tarcisio.vasconcelos@etec.sp.gov.br.

Keywords: Athletes; nutritional education; eating disorders.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, a educação nutricional para atletas é de grande importância, tendo impacto não apenas no desempenho esportivo, mas também na saúde pública. Com o aumento do número de praticantes de esportes, é imprescindível fornecer instruções claras e fundamentadas em evidências científicas. As informações nutricionais abundantes e a variedade de suplementos disponíveis dificultam a capacitação dos atletas para realizar escolhas alimentares conscientes.

No Brasil, a incidência de transtornos alimentares entre atletas é preocupante, atingindo 20%, com a anorexia nervosa e a bulimia nervosa sendo as mais comuns. A Sociedade Brasileira de Nutrição Esportiva (SBNE) visa incentivar a educação nutricional, mas ainda enfrenta obstáculos para garantir o acesso universal a essas informações.

Em São Paulo, estudos em instituições como a USP e a UNIFESP têm se concentrado em identificar fatores de risco e estratégias de prevenção para lesões cerebrais em atletas.

No entanto, a carência de especialistas em nutrição esportiva e educação nutricional impede a disseminação de informações essenciais para os atletas.

A educação alimentar é indispensável para atender às necessidades de atletas, treinadores e amantes do esporte. Proporcionar treinamento nesse campo possibilita que as pessoas façam escolhas saudáveis, o que contribui para a saúde a longo prazo e a prevenção de doenças cardiovasculares, além de melhorar o desempenho esportivo. A autonomia e a capacidade de tomar decisões corretas são fundamentais para o sucesso e o bem-estar duradouro dos atletas.

1.1 Questão-problema

Como instruir adequadamente os atletas em relação ao consumo consciente de alimentos, água e suplementos, para que se tornem mais eficientes e saudáveis?

1.2 Justificativa

A educação nutricional para atletas se apresenta como uma iniciativa de relevância crítica, viabilidade e pertinência acadêmica e social por diversas razões. Primeiramente, a relevância desse estudo se ancora na crescente compreensão de que a nutrição é um pilar fundamental na otimização do desempenho esportivo, na aceleração da recuperação pós-treino, e na prevenção de lesões e doenças. Em um ambiente esportivo cada vez mais competitivo, a busca por vantagens que podem ser legalmente obtidas por meio da nutrição é intensa. Além disso, o crescente interesse e a participação em atividades esportivas por amadores e profissionais ampliam o alvo de aplicabilidade dos conhecimentos gerados por tal estudo.

Do ponto de vista da viabilidade, avanços na tecnologia e metodologia tornam mais fácil coletar e analisar dados sobre nutrição e desempenho esportivo. Agora, podemos fazer avaliações nutricionais detalhadas e aplicar questionários de alimentação online, o que torna a pesquisa acessível e cheia de insights valiosos.

Quanto à pertinência, a educação nutricional para atletas encontra um terreno fértil nas demandas atuais de sociedades que valorizam estilos de vida saudáveis, desempenho ótimo e bem-estar. Com a prevalência de informações nutricionais muitas vezes contraditórias e a disponibilidade generalizada de suplementos alimentares, torna-se claro a necessidade de oferecer aos atletas, treinadores e entusiastas do esporte orientações claras, baseadas em evidências científicas. Adicionalmente, o foco em educação nutricional atende à necessidade de promover autonomia e decisões informadas entre os atletas, capacitando-os a fazer escolhas nutricionais que beneficiem sua saúde a longo prazo, bem como seu desempenho esportivo.

1.3 Objetivos

Geral: Investigar os conhecimentos alimentares dos atletas, para demonstrá-los sobre um melhor aprendizado nutricional, baseado na sua alimentação, suplementação e atividades praticadas.

Específicos:

- Identificar e reunir informações sobre as abordagens eficazes.
- Auxiliar em práticas alimentares saudáveis para atletas.
- Produzir cartazes informativos que expliquem de forma clara sobre nutrição e como “prevenir” transtornos alimentares.

2 DESENVOLVIMENTO**2.1 Caracterização do objeto de estudo****2.1.1 Conceituação de atleta**

A língua portuguesa não faz distinção entre o atleta e o desportista, considerando-os sinônimos. No entanto, acreditamos que exista uma diferença entre essas figuras, sendo que o atleta é geralmente mais profissional do que o desportista. Para nós, o desportista é alguém que pratica atividades físicas principalmente por diversão, saúde e lazer. Enquanto o atleta, que deriva do grego "*athletes*", está relacionado aos competidores que participavam de competições oficiais, com foco na competição. Conforme a legislação 9.615/98 (Lei Pelé), o esporte pode se dividir em três categorias: educacional, de participação e de alto rendimento. O esporte educacional e de participação é praticado por praticantes, enquanto o esporte de alto rendimento é praticado por atletas, que almejam alcançar resultados e promover a integração entre indivíduos e países. Os atletas podem ser remunerados, através de contratos formais de trabalho, ou amadores, recebendo apoio financeiro e patrocínios. Dessa forma, um esportista é caracterizado como alguém que se dedica a uma modalidade esportiva de alto desempenho, visando conquistar resultados e competir, podendo ou não ser remunerado, contanto que receba alguma forma de apoio financeiro relacionado ao esporte (MIGUEL, 2014).

2.1.2 Exigências nutricionais

Segundo Cabral et al (2006), as exigências nutricionais em atletas são necessárias, principalmente um planejamento alimentar adequado, diversos fatores devem ser considerados, dentre eles a adequação energética da dieta, a distribuição dos macronutrientes e o fornecimento de quantidades adequadas de vitaminas e minerais. Além disso, a dieta do atleta deve ser estabelecida de acordo com as

necessidades individuais, frequência, intensidade e a duração do treinamento. Portanto, sabe-se que o elevado aumento do esforço físico decorrente do exercício diário e a inadequação dietética expõem os praticantes de atividade física a problemas orgânicos. Têm-se registrado casos de anemia, perda mineral óssea, distúrbios alimentares, relacionados a atletas de ambos os sexos, e amenorreia como as principais disfunções que acometem os desportistas.

2.1.3 Dificuldade na alimentação

Muitos atletas têm dificuldade em ter tempo e dinheiro para prepararem uma alimentação saudável e adequada para o seu corpo, levando a obtenção de produtos ultraprocessados como bolachas recheadas, refrigerantes e salgados fritos. Além disso, substituem a comida por suplementos usados de forma errada e sem acompanhamento nutricional. Tais efeitos podem ser de pequena magnitude e reversíveis, como câibras e cansaço muscular causado pelo consumo. Diante disso, A falta de uma legislação rígida facilita o acesso a essas substâncias, que são compradas facilmente em farmácias e academias sem a utilização de prescrição médica. Fatores como a falta de conhecimentos, a presença de hábitos alimentares inadequados, a ausência de orientação e a influência da mídia aliados ao estímulo por parte de alguns profissionais “despreparados”, contribuem para a utilização dos suplementos nutricionais e a adoção de um comportamento alimentar inadequado na obtenção de resultados (CRUZ, J. et al, 2019).

2.1.4 Transtornos alimentares

Os transtornos alimentares são caracterizados por um distúrbio no comportamento alimentar, resultando em consumo alterado na quantidade e qualidade dos alimentos, comprometendo a saúde física e mental da pessoa. Esses transtornos geralmente se manifestam na infância e na adolescência, sendo extremamente prejudiciais para o desenvolvimento infantil e causando diversos problemas na relação da criança com a comida. Contudo, a origem dos transtornos alimentares é multifatorial, exigindo diferentes tipos de avaliações para um diagnóstico correto. A prevenção dos transtornos alimentares deve ser implementada desde a infância, para que crianças e adolescentes compreendam a importância de se alimentar adequadamente, praticar atividade física e, principalmente, aceitar seu

corpo, em vez de focar na perda de peso a curto prazo. Um estudo realizado nos Estados Unidos, com pesquisadores da Universidade de Minnesota, teve exatamente esse foco. O programa *New Moves* foi implementado em escolas secundárias durante os anos de 2007 a 2009, com adolescentes do sexo feminino de 14 a 16 anos. Os principais resultados foram a diminuição do sedentarismo, a melhora no padrão alimentar, a redução de comportamentos não saudáveis para controle de peso, a melhora na imagem corporal e, por conseguinte, a prevenção dos transtornos alimentares (APPOLINÁRIO, J. C. CLAUDINO, A. M, 2000).

2.1.5 Transtornos alimentares em atletas

Os distúrbios alimentares nos esportes podem ter um impacto negativo nos atletas, afetando o seu desempenho físico e saúde mental. O treinamento físico desenvolve o corpo do atleta, mas por melhorar a estética e a técnica corporal, também corre o risco de desenvolver transtornos alimentares. As causas dos transtornos alimentares são complexas e incluem fatores genéticos, influências sociais, circunstâncias e vulnerabilidades psicológicas. O nutricionista esportivo deve estar atento à aptidão física e à alimentação adequada para manter o estado nutricional dos atletas. Podendo levar a desnutrição causando perda de apetite, diminuição da capacidade aeróbica e anaeróbica, perda de energia e resistência, perda de coordenação motora, anomalias do ciclo menstrual (em mulheres), doenças ósseas, problemas uterinos e infertilidade. Os atletas estão expostos a riscos adicionais, como ambientes competitivos que aumentam o equilíbrio entre desempenho e condicionamento físico, em certos esportes. Especialmente nos atletas de alto rendimento, as exigências externas aumentam o risco de distúrbios alimentares devido à influência de pares e treinadores que exigem determinados padrões físicos para um melhor desempenho (VILARDI, T. C. C. RIBEIRO, B. G. SOARES, E. de A, 2001)

2.2 Materiais e Métodos

Com o propósito de examinar os princípios relacionados à educação nutricional e à prevenção de transtornos alimentares foi criado e aplicado um questionário digital com o objetivo de conhecer a rotina alimentar e o nível do conhecimento nutricional dos atletas, facilitando a coleta de dados e permitindo uma análise mais completa das

relações entre alimentação, desempenho esportivo e bem-estar. Ademais, foram escolhidos jogadores de rugby do PEII (Polo de Educação Integrada de Ilhabela).

Questões pessoais do questionário:

Nome completo:

Data de nascimento:

Qual o esporte que você pratica?

Você é atleta de alto rendimento?

(Um atleta de alto rendimento, tem treinos intensivos no mínimo cinco vezes na semana, fazem fortalecimento muscular, geralmente possuem acompanhamento nutricional e estão frequentemente em campeonatos oficiais.)

Qual sua rotina de treinos?

Você já teve acompanhamento nutricional?

Você acha que a sua alimentação influencia no seu desempenho esportivo?

Toma algum tipo de suplemento? Se sim, qual(is)?

Você já teve que perder ou ganhar peso por causa do seu esporte?

Caso sim, foi feito com ajuda de algum profissional da área de nutrição

Você sabe o que é um transtorno alimentar?

Na sua opinião, a "pressão que os atletas sofrem" pode implicar em algum tipo de Transtorno Alimentar?

Questões de verdadeiro ou falso:

1. Carboidratos são importantes para fornecer energia durante o exercício. (Verdadeiro)
2. "Gorduras saudáveis", são essenciais para a saúde geral e o desempenho atlético. (Verdadeiro)
3. Desidratação durante o exercício pode levar à fadiga muscular e queda no desempenho. (Verdadeiro)
4. Todos os atletas precisam seguir uma dieta rigorosa e restrita para alcançar seus objetivos de desempenho. (Falso)
5. Proteínas são importantes para a recuperação e construção muscular após o exercício? (Verdadeiro)
6. Comer alimentos processados e com alto teor de açúcar não afeta negativamente o desempenho atlético. (Falso)
7. Pular refeições ou fazer longos períodos de jejum podem ser benéficos para a saúde e o desempenho atlético. (Falso)
8. Um nutricionista esportivo pode ajudar os atletas a desenvolverem uma educação alimentar adequada às suas necessidades e objetivos. (Verdadeiro)
9. A educação nutricional é importante apenas para atletas profissionais e não para praticantes de atividades físicas amadoras. (Falso)

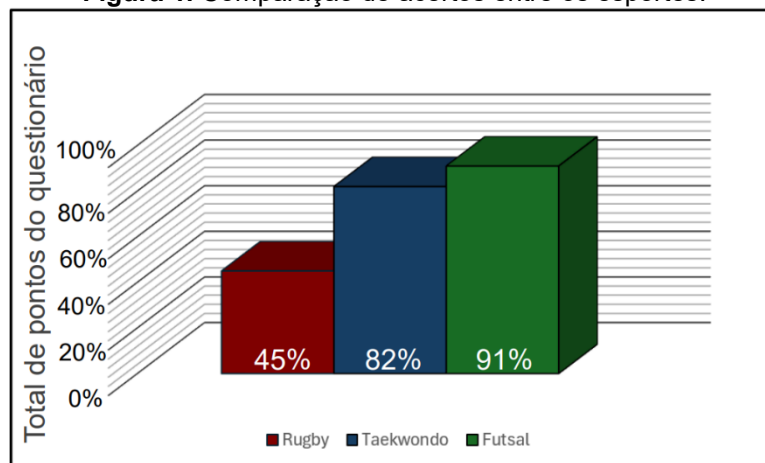
Em vista disso, com base nas respostas obtidas, foram criados quatro cartazes educativos visando instruir de maneira básica os atletas. Os três primeiros cartazes abordam os macronutrientes essenciais: proteínas, carboidratos e lipídios, explicando suas funções, fontes alimentares e importância para o corpo. O quarto cartaz oferece orientações gerais para uma vida mais saudável, abrangendo hábitos alimentares, apoio profissional e uma melhor percepção do corpo. Em seguida, um jogo de perguntas dinâmico chamado “Kahoot!” foi aplicado. Essas iniciativas visam promover uma compreensão nutricional e auxiliar os atletas em suas jornadas de saúde e desempenho.

2.3 Resultados e Discussões

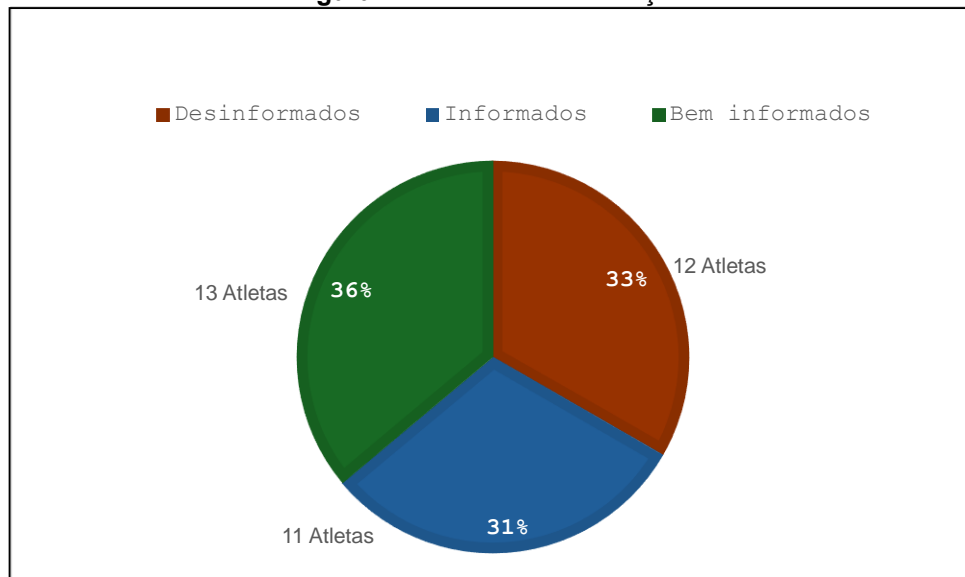
A pesquisa foi feita por meio de um formulário destinado a atletas de três esportes, futsal, taekwondo e com um foco principal no rugby feminino. O questionário abordou questões básicas de nutrição, e os resultados mostraram uma série de lacunas no conhecimento nutricional dos participantes.

As informações coletadas mostraram que muitos atletas tiveram dificuldades para identificar hábitos alimentares saudáveis e adequados para suas necessidades esportivas. Em particular, uma grande parte respondeu de forma incorreta a perguntas sobre a ingestão adequada de macronutrientes e a importância da hidratação (Figura 1), o que demonstra uma clara necessidade de intervenção na educação nutricional. Com o intuito de classificar os atletas, as 36 respostas foram subdivididas em três grupos, sendo eles “Desinformados”, “Informados” e “Bem informados” (Figura 2).

Figura 1. Comparação de acertos entre os esportes.



Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

Figura 2. Taxa de desinformação.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

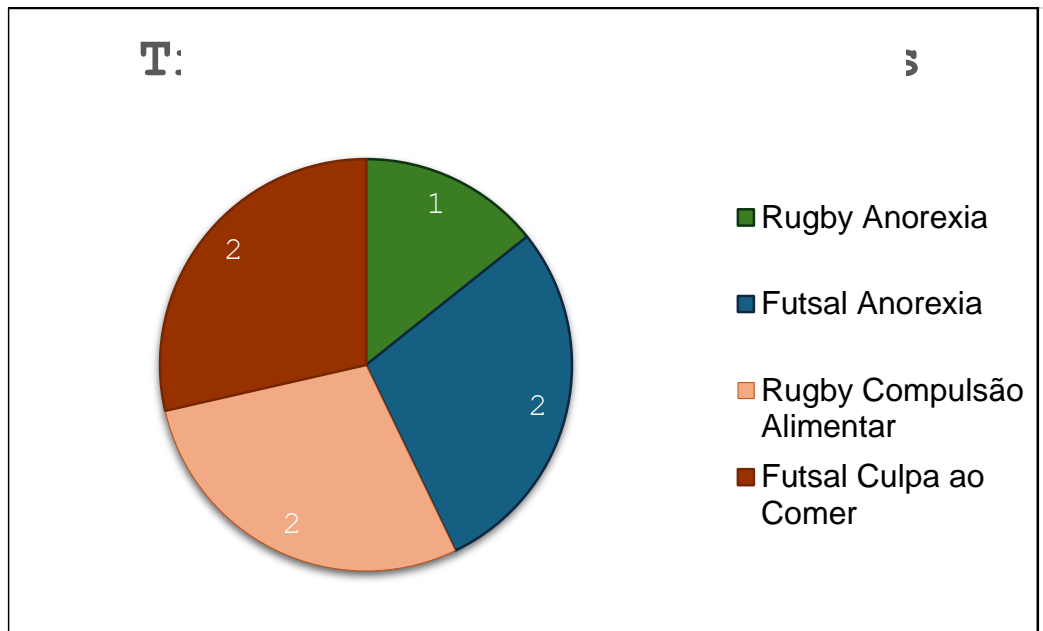
Com base nos dados observados, foi desenvolvida uma ação educativa através de cartazes (Apêndices A e B), que foram distribuídos e expostos em locais estratégicos de treinamento.

Após a explicação dos cartazes, foi utilizado como método para comprovar a melhora do discernimento dos atletas um jogo de perguntas dinâmico chamado “Kahoot!”, onde foram empregadas perguntas similares às questões do primeiro formulário.

Os primeiros resultados indicam que a intervenção teve um efeito benéfico, aprimorando o entendimento nutricional das participantes e enfatizando a relevância da educação sobre nutrição para atletas. Essa abordagem teve como objetivo não somente informar, mas também capacitar as atletas a fazerem escolhas alimentares mais conscientes, promovendo a saúde e o desempenho esportivo.

Após as análises e conversas com os atletas, foi descoberto um pequeno índice de transtornos alimentares em alguns deles. Sendo, duas atletas de rugby que desenvolveram compulsão alimentar devido à restrição dos alimentos durante um período de corte de peso, três atletas de futsal e uma de rugby desenvolveram anorexia devido ao estresse e cobrança com o corpo e dois atletas de futsal sentem culpa ao comer (Figura 3).

Figura 3. Transtornos Alimentares.



Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante disso, sobre a educação nutricional e a prevenção de transtornos alimentares, foi enfatizado um conhecimento notável em suas respostas pré e pós a explicação dos cartazes, ressaltando como a falta de discernimento básico sobre ações nutricionalmente positivas pode levar ao desenvolvimento de transtornos alimentares entre os atletas, comprometendo não apenas a saúde física, mas também a saúde mental e emocional. Além disso, muitos indivíduos irão alertar seus familiares e amigos sobre seus maus hábitos, rotinas e alimentação, levando o desinformado a um profissional da área, mudando o ciclo do descuidado humano com o seu corpo.

Portanto, investir na educação nutricional dos atletas é essencial para garantir escolhas alimentares informadas e saudáveis, promovendo não apenas o bem-estar individual, mas também uma cultura esportiva mais saudável e sustentável.

REFERÊNCIAS

- APPOLINÁRIO, J. C. CLAUDINO, A. M. Transtornos alimentares. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 22, p. 28-31, 2000. Acesso em: 8 jun. 2024.
- BRAGA, M. C. Q. et al. Avaliação da autopercepção da imagem corporal e comportamento alimentar em estudantes do curso de nutrição de uma instituição de ensino. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 18, n. 109, p. 146-154, 17 mar. 2024. Acesso em: 27 mai. 2024.
- CABRAL, C; et al. Diagnóstico do estado nutricional dos atletas da Equipe Olímpica Permanente de Levantamento de Peso do Comitê Olímpico Brasileiro (COB). **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Universidade Federal de Viçosa, v. 12, N 6 Nov/Dez, 2006. Acesso em: 8 jun. 2024.
- CRUZ, J. et al. Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por atletas de JiuJitsu de uma academia de Montes Claros-MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**; s.l. V. 13, Nº. 80, P. 468-474, 2019. Acesso em: 8 jun. 2024.
- DUNKER, K. L. L. ALVARENGA, M. dos S. CLAUDINO, A. M. Prevenção de transtornos alimentares e obesidade: relato de experiência da implementação do programa New Moves. **Saúde em Debate**, v. 42, p. 331-342, 2018. Acesso em: 8 jun. 2024.
- FANTINELLI, E. R. et al. Imagem corporal em adolescentes: associação com estado nutricional e atividade física. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. v. 25, n. 10. Acesso em: 27 mai. 2024.
- LOPES, A. C. R.; MACIEL, L. H. R. Avaliação antropométrica e da ingestão alimentar de atletas da seleção brasileira de cheerleading. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 18, n. 109, p. 167-176, 17 mar. 2024. Acesso em: 27 mai. 2024.
- MIGUEL, R. G. A. **Artigos Copa do Mundo ATLETA: DEFINIÇÃO, CLASSIFICAÇÃO E DEVERES**. [s.l: s.n.]. Acesso em: 8 jun. 2024.
- SILVA, J. M. O. da. FONTE, F. G. da. TEIXEIRA, M. L. S. **Transtornos alimentares em atletas de alto rendimento: uma cartilha psicoeducativa**. 2023. 43f. Trabalho de Conclusão de Curso. (Bacharel em Psicologia). Faculdade Pernambucana de Saúde. Recife. 2023. Acesso em: 27 mai. 2024.

SOUZA, T. N. DE; KOMATSU, W. R.; ARAÚJO, M. P. DE. Identificação dos componentes da tríade da mulher atleta e perfil de macro e micronutrientes em universitárias. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 18, n. 109, p. 193-205, 17 mar. 2024. Acesso em: 27 mai. 2024.

VILARDI, T. C. C.; RIBEIRO, B. G.; SOARES, E. de A. Distúrbios nutricionais em atletas femininas e suas inter-relações. **Revista de Nutrição**. 2001, v. 14, n. 1, pp. 61-69. Acesso em: 27 mai. 2024.

Apêndice A – Cartazes sobre os macronutrientes

Cuide da sua Saúde

CARBOIDRATOS

Funções do carboidrato no corpo



Fonte de energia



O QUE SÃO OS CARBOIDRATOS?

- Os carboidratos são um dos macronutrientes essenciais que fornecem energia ao corpo.
- São compostos por moléculas de açúcar.
- Incluem açúcares, amidos e fibras, com diferentes funções e velocidades de absorção.
- Os carboidratos são obtidos principalmente através da alimentação, em alimentos como grãos, frutas e vegetais.



Regulação do metabolismo



Saúde digestiva



Cãibras musculares



Pior desempenho atlético



Fadiga e cansaço

Efeitos da deficiência de carboidrato



Priorize seu Bem-estar

LIPÍDIOS

Funções do lipídio no corpo

Proteção de órgãos

Formação de membranas celulares

Armazenagem de energia

O QUE SÃO OS LIPÍDIOS?

Os lipídios são um dos macronutrientes essenciais que precisamos em quantidades significativas. Eles são formados por gorduras, incluindo ácidos graxos e glicerol. Existem diferentes tipos de lipídios, como triglicerídeos, fosfolipídios e colesterol. Além de fornecer energia, os lipídios ajudam na absorção de vitaminas importantes e na regulação dos hormônios do corpo.

Problemas hormonais

Deficiência de vitaminas

Perda de energia e fadiga

Efeitos da deficiência de lipídio

Fontes de Lipídios

Abacate

Sementes

Frutos secos

Laticínios Integrais

Seja Saudável

PROTEÍNA

A proteína é essencial para o crescimento, reparação e saúde geral do nosso corpo. Se informe sobre o básico de proteínas e procure fontes de alimentos ricas nesse nutriente vital.

O QUE É A PROTEÍNA?

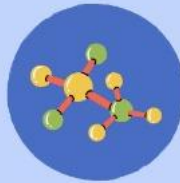
- É um dos macronutrientes de que necessitamos em maiores quantidades.
- É composto componentes chamados aminoácidos.
- Os aminoácidos essenciais vêm dos alimentos que comemos.



Ajuda a reparar e construir tecidos



Mantém o sistema imunológico forte



Move moléculas essenciais pelo corpo



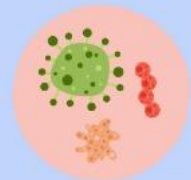
Auxilia na produção de enzimas e hormônios

Funções da proteína no corpo

Efeitos da deficiência de proteínas



Fraqueza muscular



Enfraquecido sistema imunológico



Crescimento atrofiado



Cabelos e unhas quebradiços

Fontes de Proteína



Nozes e sementes



Laticínio



Ovos



Peixes



Carnes

Apêndice B – Cartaz sobre orientações

Etec
São Sebastião

BREVES ORIENTAÇÕES

Manter uma vida mais saudável é fundamental para garantir bem-estar físico e mental, promovendo energia, vitalidade e uma melhor qualidade de vida a longo prazo.



ALIMENTAÇÃO

- Consuma uma dieta rica em nutrientes, incluindo carboidratos, proteínas, gorduras saudáveis, frutas e vegetais, para garantir energia e recuperação.
- Organize suas refeições e lanches para garantir que você esteja sempre bem alimentado antes, durante e após os treinos.

APOIO PROFISSIONAL

- Considere trabalhar com um nutricionista esportivo para personalizar sua dieta e atender às suas necessidades específicas.



ESCUTE SEU CORPO

- Concentre-se em como a alimentação afeta seu desempenho e recuperação, em vez de se preocupar com o peso ou a aparência.

EVITE COMPARAÇÕES

- Foque em seus próprios objetivos e progresso, evitando comparações com outros atletas que podem levar a inseguranças e pressões.



VIVA SUA VIDA