

Claudia Ridel Juzwiak

Avaliação do conhecimento e das recomendações nutricionais adotadas por técnicos de atletas adolescentes.

Orientador: Prof. Dr. Fábio Ancona Lopes

Co-orientador: Prof. Dr. Turíbio Leite de Barros Neto

Universidade Federal de São Paulo – Escola Paulista de Medicina

Mestre em Ciências Aplicadas à Pediatria – Área de Nutrição

Disciplina de Nutrição e Metabolismo

2001

Resumo: Com o objetivo de avaliar o conhecimento e as recomendações nutricionais adotadas por técnicos de atletas adolescentes, foram entrevistados 55 técnicos de ginástica olímpica (n=13), tênis (n=12), judô (n=15) e natação (n=15), durante os Jogos Abertos do Interior, JAI, realizados em 2000, em Santos, Sp. Os dados foram coletados por meio de um questionário sobre suas características (idade, sexo, anos de atuação, formação acadêmica e fontes de atualização), orientações alimentares que realizam durante o treinamento, pré-competição, competição e recuperação, e um teste de conhecimentos nutricionais. Os resultados demonstram que todos os técnicos orientam a alimentação de seus atletas no treinamento, menor proporção na pré-competição e muito poucos na recuperação. As principais orientações visam corrigir hábitos nutricionais inadequados, comuns à alimentação de qualquer adolescente, enquanto poucas são específicas à melhora do desempenho esportivo. A hidratação é orientada no treinamento e pré-competição, mas poucos técnicos fazem orientações específicas no período competitivo e de recuperação. O teste de conhecimentos demonstrou que, embora muitas vezes apresentem conhecimento das funções dos nutrientes, orientam inadequadamente o consumo dos alimentos. Observou-se também tendência à super valorização da proteína e dietas com baixo conteúdo de gordura, mitos e tabus alimentares, assim como recomendações deletérias à saúde. Estes achados indicam a importância do desenvolvimento de estratégias que possibilitem a melhor formação nutricional dos técnicos, além da necessidade de estimular o atendimento multidisciplinar do atleta, garantido sua saúde e rendimento esportivo ótimos.

Palavras Chaves: Recomendações Nutricionais – Conhecimento – Esporte – Adolescente