

ESTUDO DIETÉTICO E AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL EM NADADORES COM DEFICIÊNCIA VISUAL

STANCANELLI, M.^{1,2}, MARCHESATO^{1,2}, F., CATANHO, F.O.C^{1,2}., LOURENÇO, T.F.^{1,2}, VINHAS, T.^{1,3}, LUZ, L.M.R¹

1 Associação Paraolímpica de Campinas; 2 Grupo MINIAN, 3 Elo Academia

Introdução: O desempenho esportivo de alto nível é influenciado por diversos fatores, sendo o sucesso adaptativo, dependente, dentre outros do controle dietético efetuado. **Objetivo:** Avaliar o planejamento dietético e a sistemática das rotinas alimentares de nadadores deficientes visuais durante oito semanas. **Metodologia:** Foram avaliados os cardápios segundo a quantidade calórica total, a distribuição dos macronutrientes, análise dos suplementos utilizados e composição corporal (CC) de quatro nadadores, três do sexo masculino (M) e uma do sexo feminino (F), da equipe do Centro de Treinamento em Esportes Paraolímpicos de Campinas e Região - CTEPCR entre duas etapas do Campeonato Nacional de Natação Paralímpica (Circuito Caixa). **Resultados:** A quantidade calórica total do grupo M foi, na média, 38% superior ao do F ao longo do período considerado (4.546Kcal vs. 2814Kcal). A distribuição dos macronutrientes na dieta seguiu um padrão equivalente entre todos os nadadores: carboidratos (CHO) média de 59±1,4%, proteínas (PTN) média de 22,5±0,6% e lipídios (LIP) média de 18,5±1,3%. Os suplementos utilizados foram administrados em quatro momentos distintos: antes do treino (BCAA: 1 cápsula), durante o treino (MALTODEXTRINA: 30g/h), pós-treino uma bebida contendo Whey Protein (1 scoop) com Creatina (1 colher de café). Antes de dormir BCAA (1 cápsula); Whey Protein (½ scoop), Creatina (1 colher de café). A avaliação da CC não mostrou variações significativas nos quesitos avaliados como a somatória das nove dobras cutâneas (Σ DC), percentual de gordura (%G), peso total (Peso) e massa corporal magra (MCM). O cardápio na sua quantidade e balanceamento favoreceu o processo recuperativo e evitou perdas de peso no período estabelecido. **Considerações Finais:** Como dados iniciais de um projeto recente e marcante do ponto de vista social, podemos concluir que o acompanhamento nutricional foi fundamental para que houvesse condições físicas/antropométricas e até psicológicas de suporte às cargas de treinos e competições no referido período.

Palavras Chaves: Nutrição, treinamento, natação, deficientes visuais