



MOTIVANDO - FEIRA DE INOVAÇÃO E CIÊNCIAS DO UNIVAG
CATEGORIA PESQUISE

Bianca Victória Fraga de Almeida
Hiago Lucas Soares da Silva
Maria Luiza Rodrigues Conceição
Railyn Isabelly do Espirito Santo
Vasti Figueiredo Fernandes

Orientadores: Bruno Lafaeti Santos e Silva
Cléria Regina da Silva

Escola: Escola Estadual Governador José Fragelli
Cidade: Cuiabá

Alimentação Saudável no Esporte.

INTRODUÇÃO

Como a Escola é vocacionada ao esporte, os estudantes devem possuir uma alimentação saudável e manter um bom desempenho nas atividades físicas.

Lembrando que cada atleta possui um gasto energético diferente, dependendo da atividade física que executa ao longo do dia.

OBJETIVO

Mudar o hábito alimentar para se ter uma vida saudável.

METODOLOGIA

Foi apresentado aos estudantes uma aula teórica e prática sobre alimentação saudável, para que se possam auxiliá-los na perda de peso para as competições, prevenir doenças como diabetes tipo 2 e problemas cardiovasculares.

E diversos alimentos podem ser adicionados na sua alimentação para ajudá-los no ganho de músculo e massa magra a fim de melhorar seu rendimento esportivo. Como consumo de proteínas que estão presentes no ovo, carnes de frango e peixe que ajudam na construção de músculos. E o carboidrato que é uma fonte de energia para os atletas. A falta de carboidrato deixa a pessoa mal-humorada, fraqueza muscular e com dificuldade de raciocínio.

A importância da ingestão de água, pois a falta dela pode causar problemas para o desempenho do atleta, além de desidratação que causa cãimbra e dores musculares.

Não é necessária uma dieta rígida, e sim reduzir alimentos industrializados ricos em açúcar. Evitar o consumo de lanches, que podem provocar problemas de inflação nas articulações no futuro.

Em seguida foi feito uma salada de frutas para repor as energias dos mesmos depois da atividade física.

RESULTADOS ESPERADOS OU PARCIAIS

Espera-se que os alunos acabem seguindo esse hábito alimentar, e que possam ter um bom rendimento na sua categoria esportiva através da ajuda de uma alimentação balanceada e treinos.

Palavras-chave: Alimentação; Saúde; Esporte.