

ESTRATÉGIAS CALÓRICAS E NUTRICIONAIS EM TRIATLETAS AMADORES DAS DISTÂNCIAS SPRINT E OLÍMPICA: RELAÇÃO COM O DÉFICIT ENERGÉTICO NA COMPETIÇÃO (APOIO PIBIC/CNPQ)

Aluno: Marcus Vinícius Peres Rodrigues

Orientador: Prof. Dr. Giovani Bravin Peres

Curso: Medicina

Campus: Sorocaba

O triatlo é uma modalidade esportiva de *endurance* que impõe elevada exigência energética aos praticantes, especialmente nos dias críticos da competição. Este estudo teve como objetivo investigar a ingestão calórica de triatletas amadores nas distâncias Sprint e Olímpica, com ênfase no déficit energético durante as provas. Foram coletados dados dietéticos por meio de questionário semiquantitativo e volume de treino via aplicativo Strava®. A amostra foi composta por 23 triatletas, com média de idade de 29,7 anos, IMC médio de 21,8 kg/m² e tempo médio de prática esportiva de 3,1 anos. A maioria relatou acompanhamento com educador físico (91%) e nutricionista esportivo (57%). As ingestões calóricas médias foram de 2.307 kcal na sexta-feira, 2.630 kcal no sábado e 2.691 kcal no domingo (dia da prova), com consumo intraprova médio de 415 kcal. O déficit energético médio durante a prova foi de 340 kcal (variando entre 171 e 488 kcal). Apesar da adoção de suplementos e estratégias nutricionais baseadas em evidências, parte dos participantes apresentou ingestão calórica insuficiente à demanda metabólica. Conclui-se que, mesmo entre triatletas orientados, podem ocorrer déficits energéticos em momentos-chave, reforçando a necessidade de intervenções nutricionais personalizadas para otimização do desempenho e prevenção de prejuízos fisiológicos.