

IMPACTOS NUTRICIONAIS E SUPLEMENTARES NO DESEMPENHO DE TRIATLETAS AMADORES EM PERÍODO DE TREINO (APOIO UNIP)

Aluna: Nayla Brisoti Barbeta

Orientador: Prof. Dr. Giovani Bravin Peres

Curso: Medicina

Campus: Sorocaba

O triátlon é uma modalidade esportiva de natureza *endurance* e caráter multimodal, composta por ciclismo, corrida e natação em uma única prova ininterrupta. Estratégias nutricionais e de suplementação são fundamentais para que seus praticantes mantenham a saúde e o desempenho físico. Este estudo investigou a relação entre práticas dietéticas e suplementares e o desempenho de triatletas amadores nas modalidades *Sprint* e Olímpica, com foco nos períodos pré e pós-competição. Foram aplicados questionários semiquantitativos on-line, abordando uso de suplementos e frequência alimentar, além da análise de volume e intensidade de treinamentos por meio do aplicativo Strava®. A amostra foi composta por 23 participantes (6 do sexo feminino e 17 do masculino), com idades entre 18 e 50 anos (média de 29,8 anos) e tempo médio de prática de 3,1 anos. A maioria demonstrou preferência por provas de curta e média distância. Em relação ao controle dietético, 65% (n = 15) dos atletas não relataram metas para ingestão de proteínas, e 78% (n = 18) não estabeleciam metas para carboidratos. Quanto ao uso de suplementos, 52% (n = 12) relataram consumo diário ou ocasional. Os dados sugerem que, apesar da reconhecida importância das estratégias nutricionais, déficits na ingestão de macro e micronutrientes são comuns entre triatletas amadores, o que pode comprometer o atendimento às demandas energéticas e impactar negativamente o desempenho esportivo.