

CARBOIDRATOS E A SUA IMPORTÂNCIA PARA OS ATLETAS DO FUTEBOL

LUCAS RODRIGUES APÓSTOLO
MAICON RODRIGUES SOUZA DE DEUS
MONALISA VIVIANE SANTOS ALMEIDA
MADSON RODRIGO SILVA BEZERRA (CREF: 2396 G/SE)
Universidade Tiradentes Aracaju, Sergipe, Brasil
lucas-rodrigues-94@hotmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Futebol, Carboidratos, Atletas.

INTRODUÇÃO: O futebol é um dos esportes que envolvem várias atividades de alta intensidade, fazendo com que os atletas tenham muito esforço físico. Com isso verifica-se a importância do carboidrato para os atletas de futebol, o gasto de energia durante o treino e a partida é alto, tornando o carboidrato necessário para que os atletas ganhem essas energias para ajudar estimular nas atividades que o próprio esporte exige, conforme Maughan (2000) enfatizam o papel essencial da disponibilidade e utilização desse nutriente para o desempenho esportivo. **OBJETIVO:** Analisar a importância dos carboidratos para os atletas de futebol de campo. **METODOLOGIA:** O referido estudo foi realizado através da revisão de literatura com base em artigos científicos pesquisados na plataforma Google Acadêmico. **RESULTADOS:** Segundo Guerra (2001), A nutrição e o treinamento são alguns aspectos fundamentais para que o jogador de futebol tenha bom desempenho, evidenciando que o jogador de futebol tem que adotar uma conduta nutricional composta de carboidratos que são de suma importância para o desempenho do atleta. A ingestão do carboidrato antes dos treinos e partidas aumenta o desempenho físico dos atletas e diminui a utilização do glicogênio muscular mantendo o desempenho durante a partida e evitando fadigas musculares, É importante o consumo de carboidratos durante o exercício, para que os níveis de carboidratos permaneçam presentes no organismo de forma que o jogador suporte a duração das partidas, conforme Monteiro (2003), a ingestão de carboidrato antes e durante uma partida ou treino de futebol pode retardar o aparecimento da fadiga e aumentar o desempenho dos jogadores. Os carboidratos devem ser ingeridos após as partidas e treinamentos, pois é de grande importância para a restauração muscular de glicogênio e a regeneração e recuperação de lesões ocasionadas pelo esforço físico realizado ao longo da partida. **CONCLUSÃO:** De acordo com o referido estudo, conclui-se que os carboidratos têm importância significativa para os jogadores do futebol de campo, pois melhora o seu desempenho e ajuda na prevenção de lesões ocasionadas durante os treinamentos e partidas.

REFERÊNCIAS:

- BARRETO, et al. **Futebol e macronutrientes**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo v. 3, n. 15, p. 241-248, Maio/Junho, 2009. ISSN 1981-9927.
- FONTAN, Jenifer dos Santos.; AMADIO, Marselle Bevilacqua. **O uso do carboidrato antes da atividade física como recursos ergogênico: revisão sistemática**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. 21(2): p. 153 – 157, 2015.
- GUERRA, Isabela. ; SOARES, Eliane de Abreu.; BURINI, Roberto Carlos. **Aspectos nutricionais do futebol de competição**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. 7(6): p. 200-206, 2015.
- LIMA, et al. **Estado nutricional e composição corporal de jogadores de futebol profissional**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 3. n. 18. p. 562-569. Nov/Dez. 2009. ISSN 1981-9927.
- MAUGHAN, R.J.; e colaboradores. **Bioquímica do exercício e do treinamento**. Tradução de Elisabeth de Oliveira. São Paulo: Manole, 2000. 241p.

MONTEIRO, Cristiano Ralo; GUERRA, Isabela; BARROS, Turibio Leite. **Hidratação no futebol: uma revisão**. Revista Brasileira Medicina Esporte. 9: (4), 2003.