

## **Alimentação adequada para crianças esportistas**

Dra. Christianne de Vasconcelos Affonso – CRN 2440

A prática regular atividade física oferece muitos benefícios às crianças, como interação social e prevenção de diversas enfermidades. A boa nutrição é fundamental para o desempenho físico, sendo muito importante para a saúde geral do praticante de atividade física. As recomendações de energia, nutrientes e hidratação devem ser adequadas para alcançar as necessidades de crescimento, manutenção de tecidos e para o desempenho de atividades intelectuais e físicas.

A participação das crianças em eventos esportivos proporciona oportunidade de divertimento, interação social e desenvolvimento de suas habilidades motoras, além de contribuir para o seu crescimento e desenvolvimento (JUZWIAK e PASCHOAL, 2001). Esta prática também previne diversas enfermidades, tais como, diabetes, hipertensão arterial e obesidade, que têm sido constatadas em idades cada vez mais precoces (NASCIMENTO, 2004; RONQUE, 2005).

No caso de crianças praticantes de esportes, é necessária atenção especial em relação à adequação do consumo de alimentos e nutrientes (MCARDLE, 2001). Como as crianças estão em constante desenvolvimento de massa óssea, dentes, músculos e sangue, elas necessitam de mais alimentos nutritivos em proporção ao seu peso do que os adultos (MAHAN, 2002). As necessidades de água e eletrólitos para adultos estão bem comentadas na literatura, porém a hidratação também tem papel essencial para a manutenção da saúde e do desempenho físico de crianças fisicamente ativas (JUZWIAK et al, 2000).

### **Recomendações nutricionais**

#### **Energia**

As necessidades de energia de crianças praticantes de atividade física devem ser baseadas na ingestão alimentar diária, índice de crescimento, idade e atividade física. O treinamento esportivo contribui para o aumento da necessidade energética, e crianças necessitam de uma maior quantidade de energia do que aquela necessária para um adolescente ou para um adulto durante a prática de atividades esportivas (BAR-OR, 2000).

Existem vários métodos para estimar o valor energético da dieta de crianças, os quais levam em consideração: a faixa etária, a estatura, o peso, o estágio de maturidade sexual, o estado de saúde ou enfermidade, e a prática de atividade física ou exercícios físicos programados.

Para o cálculo do gasto energético durante a atividade, deve-se levar em consideração o tipo de esporte praticado, a frequência, a duração e a participação ou não em competições. Tabelas de equivalência de gasto energético no exercício também podem ser utilizadas para o cálculo de calorias extras.

### **Macronutrientes**

As fontes de energia devem estar equilibradas entre carboidratos, lipídios e proteínas. Recomenda-se para crianças e adolescentes fisicamente ativos uma dieta adequada em lipídios (20-25% do VCT), rica em carboidratos (60-70% do VCT), com quantidade equilibrada de proteínas (10-15% do VCT) e variando qualitativamente para alcançar as recomendações de micronutrientes (JUZWIAK e PASCHOAL, 2001).

A ingestão adequada de proteína para crianças e adolescentes deve manter o balanço nitrogenado positivo, ou seja, a ingestão deve ser maior que a utilização para manter normal o crescimento e o desenvolvimento dos órgãos e tecidos (BAROR, 2000).

Comportamentos alimentares inadequados podem prejudicar o estado nutricional por deficiência energética, em que as proteínas, essenciais no processo de crescimento, serão utilizadas como fonte de energia para a atividade física, levando à alteração no crescimento (JUZWIAK e PASCHOAL, 2001).

É fundamental uma dieta com predominância de ingestão de carboidratos, pois a depleção de carboidratos pode aumentar a percepção de fadiga, o que pode levar à diminuição na concentração e redução da capacidade de treinamento. Os carboidratos devem ser preferencialmente complexos (40-45%) e em menor proporção simples (10-15%). 30% do total de energia deve ser fornecido na forma de gordura, sendo que os ácidos graxos saturados devem contribuir com menos de 10% desse valor.

### **Micronutrientes**

É recomendado que todas as necessidades de micronutrientes sejam atingidas com uma dieta adequada qualitativa e quantitativamente, que supra a demanda energética do treinamento. Atenção especial para o ferro e o cálcio.

O ferro é indispensável para a prática de atividade física, pois além de exercer as funções de transporte de oxigênio no sangue e no músculo, faz parte de diversas enzimas relacionadas aos processos oxidativos e à reprodução celular. O baixo consumo de ferro pode prejudicar a capacidade de transporte do oxigênio, diminuindo o desempenho e interferindo no treinamento, podendo em longo prazo, ocasionar a anemia ferropriva.

O cálcio é necessário para a mineralização adequada e manutenção dos ossos em crescimento, podendo a ingestão inadequada causar uma menor retenção deste nutriente e, posteriormente levar à osteoporose, que se manifestará na fase adulta. O aporte de cálcio pode ser insuficiente quando há diminuição da ingestão de produtos lácteos e consumo elevado de proteínas e alimentos que fornecem alta quantidade de fósforo (MAHAN, 2002; ORTEGA, 1992), assim como pelo consumo habitual de refrigerantes. As novas recomendações de cálcio sugerem em torno de 1300 mg/dia, no entanto, não levam em consideração as necessidades relacionadas à prática esportiva.

### **Hidratação**

A produção de energia pelo organismo aumenta durante os exercícios devido à maior produção de calor metabólico (SBME, 2003). As crianças produzem mais calor por unidade de peso corporal que os adultos. Como a evaporação do suor é a principal via para dissipar o calor produzido pelo organismo, sempre que líquidos forem perdidos através do suor mais rapidamente do que são repostos, a pessoa entrará em desidratação.

A desidratação pode ser evitada nas crianças oferecendo-se líquidos a cada 15-20 minutos quando a atividade física for prolongada, mesmo que ela não tenha vontade de beber.

Para a prática esportiva de longa duração, principalmente por mais de 90 minutos, bebidas hidroeletrólíticas com concentração de carboidratos (6-8%) e osmolaridade adequadas podem ser utilizadas, com a vantagem do sabor agradável, o que estimula uma maior ingestão de líquidos pelo jovem (ORTEGA, 1992).

A orientação nutricional a crianças fisicamente ativas representa um grande desafio, sendo necessário que o profissional possua parâmetros adequados para a avaliação da evolução do crescimento das mesmas. A alimentação adequada é essencial para que a criança garanta seu potencial de crescimento e desenvolvimento e tenha seu desempenho maximizado durante a prática de atividades físicas.

### **Acompanhamento do Crescimento:**

Além dos cuidados nutricionais básicos, é necessário verificar se o crescimento e desenvolvimento da criança está ocorrendo de maneira adequada. Para tanto utilizam-se os testes e medidas antropométricas, a saber: estatura, massa (peso corporal), e cálculo de IMC, além do acompanhamento da Curva de Crescimento.

## **Educação Nutricional e Alimentação no Esporte:**

Em todos os estágios da vida deve haver uma preocupação com a questão da alimentação já que esta é uma das variáveis condicionantes da saúde no seu mais amplo conceito. O comportamento alimentar dos estudantes pode ser influenciado principalmente pelos hábitos e percepções individuais da família, da comunidade escolar e da mídia televisiva. A escola deve constituir-se num espaço de aprendizagem de bons hábitos, tornando as ações de educação e saúde mais próximas da realidade da criança e do jovem, com vistas à melhoria da qualidade de vida. Um Programa de Educação Nutricional pode ser desenvolvido a partir dos seguintes tópicos:

- A Pirâmide Alimentar
- Os macro e micronutrientes
- Alimentação equilibrada e número de refeições diárias
- Dietas da moda e saúde
- Alimentação pré e pós-competição
- Teor de calorias dos alimentos e perda calórica no exercício
- Suplementos alimentares
- Obesidade e esporte

## **Bibliografia:**

- AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION. TIMELY statement on the nutrition guidance for child athletes in organized sports. *J Am Diet Assoc* 1996; 96 (6): 610-612.
- BAR-OR OMD. Nutrição para Crianças e Adolescentes Esportistas. *Rev Nut Esporte* 2000; 27 jul./ago./set.
- DIRETRIZ DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE. Modificações Dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Rev Bras Med Esporte* 2003; 9 (2):1-13.
- DUTRA JEO, MARCHINI JS. *Ciências Nutricionais*. São Paulo: Savier, 1998.
- JUZWIAK CR *et al.* Nutrição e atividade física. *J Pediatria*, Rio de Janeiro, 2000; 76:349-358.
- JUZWIAK CR, PASCHOAL V. Nutrição para crianças fisicamente ativas. *Nutrição, Saúde & Performance*. 2001, 11, jun/julho.
- MCARDLE WD, KATCH VL. *Nutrição para o Desporto e o Exercício*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.
- MAHAN LK. *et al.* Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 10ed. São Paulo: Roca, 2002.
- NASCIMENTO D. *et al.* Características Antropométricas e Bioquímicas de Atletas Infanto-juvenis Pertencentes ao Projeto Social "Criança Feliz no Tênis, Feliz na Escola". *Revista Nutrição em Pauta*, ano XII; nº 67, pg 44 e 25; jul./ago., 2004.
- ORTEGA RM. Nutrición y Deporte en la Adolescencia. *Anales Españoles de Pediatría*. 1992; 49: 100-102.

- PEREIRA CAL, Mazzonetto C, Bosso SRS, Nacif MAL. Taxa de Sudorese em Crianças Praticantes de Natação. *Revista Nutrição Profissional* 2006, 5: 54 - 58.
- RONQUE ERV *et al.* Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares de alto nível socioeconômico em Londrina, Paraná, Brasil. *Rev Nut* 2005, 18 (6):709-717.
- STEEN SN. Nutrition and the young athlete: Special considerations. *Sports Med.* 1994; 17 (3): 152-162.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Dietary Reference Intake - Energy and Protein Requirements, 2007.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.