



## HÁBITOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL DE CRIANÇAS ATLETAS: ENTRE O DESEMPENHO ESPORTIVO E A SAÚDE

Cecília Fontoura Ribeiro

Edilceia Domingues do Amaral Ravazzani

### Resumo

O esporte caracteriza-se pela prática sistematizada de movimentos fundamentais do corpo humano, contribuindo para o desenvolvimento físico, motor e social do indivíduo. Pode ser praticado por pessoas de todas as faixas etárias, incluindo adolescentes e jovens, fase em que o crescimento e as transformações corporais exigem atenção especial aos cuidados com a saúde. Nesse contexto, a nutrição assume papel fundamental para o alcance do desempenho esportivo, uma vez que fornece os nutrientes capazes de atender à maior demanda energética. A abordagem do tema justifica-se pela crescente adesão de crianças a práticas esportivas competitivas sem, receberem acompanhamento nutricional adequado, o que pode comprometer o rendimento e o crescimento saudável. O trabalho tem como objetivo abordar de que forma o padrão alimentar e a orientação nutricional interferem no estado nutricional e no desempenho de jovens atletas. Para tanto realizou-se uma revisão bibliográfica nas bases de dados *Scielo* e *Google acadêmico* por meio dos descritores “hábitos alimentares” “crianças atletas” “estado nutricional” “desempenho” e “saúde infantil”, publicados nos últimos 5 anos. Após busca forma selecionados dois artigos que atenderam o escopo da pesquisa. A investigação foi desenvolvida com base na análise de estudos recentes realizados com crianças praticantes de ginástica rítmica e futebol, que avaliaram consumo alimentar, perfil antropométrico e rotina de treinos. Os resultados demonstraram que, apesar de fisicamente ativas, muitas crianças apresentam inadequações alimentares, com baixo consumo de frutas, verduras e água, além de ingestão elevada de alimentos ultraprocessados, gordurosos e açucarados. Também foram observados desequilíbrios na ingestão de macronutrientes e discrepâncias entre o gasto e o consumo calórico diário. Constatou-se que a prática esportiva isoladamente não garante um estado nutricional adequado e que a ausência de acompanhamento profissional pode prejudicar o desempenho e desenvolvimento saudável. Conclui-se que a alimentação praticada pelas crianças analisadas nos estudos não atende às recomendações nutricionais para praticantes de atividade física. Nesse cenário, destaca-se a importância da aplicação da educação nutricional desde a infância, por ser uma importante ferramenta para promover o desenvolvimento físico saudável, prevenir desequilíbrios nutricionais e otimizar o desempenho esportivo. Reforça-se, assim, a necessidade da inserção de nutricionistas em programas esportivos infantis, a fim de garantir o acompanhamento e a orientação nutricional adequados a esse público.

**Palavras-chave:** hábitos alimentares; crianças atletas; estado nutricional; desempenho; saúde infantil.