



NUTRIÇÃO ESPORTIVA: ESTRATÉGIAS E IMPACTOS NA PERFORMANCE DE ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

Arthur Castiglioni Zigunovas¹
Guilherme Britzke Ramos²
Henrique Pinheiro Reginato³
Nicolas Thormann Fernandes⁴
Vinícius Senger⁵
Orientador: Samuel Atiya

A pesquisa revisa a nutrição esportiva e suas estratégias para melhorar a performance de atletas de alto rendimento, ressaltando a relação entre alimentação adequada e fatores como resistência, força, recuperação e prevenção de lesões. Destaca a importância do planejamento nutricional personalizado para treinadores e profissionais de saúde. O estudo foi baseado em uma revisão bibliográfica de fontes confiáveis, incluindo reuniões com o orientador para discutir o tema e aprofundar reflexões.

Palavras-chave: nutrição esportiva; alto rendimento; atletas; alimentação; performance.

¹Arthur Castiglioni Zigunovas, Ensino Fundamental II – 7º ano, Escola La Salle Canoas, arthur.zigunovas@soulasalle.com.br

²Guilherme Britzke Ramos, Ensino Fundamental II – 7º ano, Escola La Salle Canoas, guilherme.britzke@soulasalle.com.br

³Henrique Pinheiro Reginato, Ensino Fundamental II – 7º ano, Escola La Salle Canoas, henrique.reginato@soulasalle.com.br

⁴Nicolas Thormann Fernandes, Ensino Fundamental II – 7º ano, Escola La Salle Canoas, nicolas.fernandes@soulasalle.com.br

⁵Vinícius Senger, Ensino Fundamental II – 7º ano, Escola La Salle Canoas, vinicius.senger@soulasalle.com.br

⁶Samuel Atiya, Coordenador do Projeto: Nutrição Esportiva: estratégias e impactos na performance de atletas de alto rendimento/Programa de Extensão; Escola Lasalle Canoas, samuel.atiya@profsoulasalle.com.br,

Área do conhecimento: Ciências da Saúde.