

A Influência da Alimentação no Desempenho Atlético de Modalidades de Treinamento de Alta Intensidade Como o Cross Training

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Jovanna Portilho Rezende

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Resumo

O presente estudo investiga o impacto da alimentação estratégica no desempenho e recuperação de praticantes de cross training, modalidade de alta intensidade que combina força, resistência e agilidade. O objetivo geral é analisar protocolos nutricionais adaptados às demandas energéticas e metabólicas específicas desses atletas, considerando o timing de ingestão de macronutrientes, hidratação e suplementação, visando otimizar a produção de energia, minimizar a fadiga, promover a síntese proteica e reduzir danos musculares. A metodologia utilizada baseia-se em revisão bibliográfica e análise crítica de estudos científicos voltados para a relação entre nutrição e performance em treinamentos intensos. Os resultados indicam que uma alimentação adequada, equilibrando carboidratos, proteínas, gorduras saudáveis e micronutrientes, é fundamental para manter a energia durante os treinos, acelerar a recuperação muscular e prevenir lesões decorrentes do estresse oxidativo e microtraumas. Além disso, a pesquisa destaca a necessidade de personalização das estratégias alimentares conforme variáveis individuais, como gênero, composição corporal e metas específicas. Assim, o trabalho contribui para o desenvolvimento de diretrizes nutricionais que potencializam o rendimento e a saúde dos atletas, oferecendo respaldo teórico para profissionais da área esportiva e da saúde, além de incentivar novas investigações sobre nutrição e fisiologia do exercício em modalidades de alta intensidade.