



C A P Í T U L O 3

NUTRIÇÃO ESPORTIVA: ESPORTES DE REDE

Giovanna Santos Teixeira

Estudante do 3º ano do Ensino Médio, Colégio Adventista de Bragança Paulista - CABP, Brasil

Luciane de Souza Oliveira Valentim

Professora Orientadora Mestre do Colégio Adventista de Bragança Paulista - CABP, Brasil

Rafael Augusto Valentim da Cruz Magdalena

Professor Coorientador Doutor do Colégio Adventista de Bragança Paulista - CABP, Brasil

João Pedro Rodrigues

Coorientador Pastor Capelão do Colégio Adventista de Bragança Paulista - CABP, Brasil

RESUMO: O propósito deste trabalho é mostrar ao leitor como os atletas de esportes de rede devem se alimentar, a fim de guiá-los a consumir os nutrientes certos para encontrar a excelência no campo escolhido. A nutrição no esporte é vital para o treinamento de atletas em esportes de rede, especificamente vôlei, tênis e badminton. Independentemente da diferença das habilidades de cada esporte, a maioria é escolhida para força, velocidade, resistência física e habilidades técnicas, porque a alimentação apropriada é fundamental para um desempenho ideal e a capacidade de se recuperar. Os nutrientes críticos necessários incluem; Carboidratos que fornecem fonte de energia e garantem que os níveis de glicogênio muscular sejam mantidos esses produtos podem ser encontrados no pão, massas, arroz e frutas. Proteína que ajuda na reparação e crescimento muscular, carne magra, peixe, ovos e laticínios contêm as necessidades proteicas. Gorduras fornecem energia sustentada e ajudam o corpo a absorver vitaminas, abacate, azeite, nozes e chocolate são exemplos. Vitaminas e minerais que sustentam funções corporais vitais; vitamina D e cálcio para ossos. Todos esses elementos afetam o desempenho e a recuperação para práticas futuras. Para mantê-los, o consumo de água e bebidas contendo sais, conhecidas como hipotônicas, isotônicas e hipertônicas, são críticas para balancear fluidos e prevenir a fadiga. O consumo de carboidratos, proteína e a combinação de energias antes, durante e depois das performances é satisfatório para energia, músculos mais fortes e reabastecimento de glicose. O cardápio precisava de um profissional de nutricionista para garantir que as necessidades sejam descritas e mantidas no registro indicado.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação. Esportes de rede. Nutrientes.

INTRODUÇÃO

Diversos atletas passam pela “peneira” (como é chamado a escolha de determinados atletas para ingressar em algum time) e muitas vezes não conseguem, e um dos principais motivos podem estar na escolha de nutrientes que o indivíduo faz para iniciar sua semana de treinamento, fazendo com que ele falhe e não tenha o resultado esperado. Pensando nisso, este trabalho é um auxílio na jornada esportiva de atletas.

Nos objetivos é explicado o propósito geral e o específico do trabalho, em seguida nos procedimentos metodológicos, e explicado a forma e a ordem da pesquisa desse trabalho, representado com um fluxograma e em seguida uma tabela mostrando os dias em que foi realizado.

Para a elaboração deste trabalho será necessário a divisão em seções, sendo a primeira seção a apresentação dos esportes de rede, sua origem e como veio pro Brasil, e acentuando também os tipos de esportes de rede mais jogados, com as regras e as origens, e suas respectivas quadras. Na segunda seção o que são dietas e a importância delas, explicando os macro e micronutrientes que são utilizados para compor uma dieta adequada, e acentuando seus diferentes tipos e os principais componentes de cada dieta e suas respectivas exemplificações ilustradas, também é apresentado em forma de tabela qual o esporte e seu respectivo componente e o que deve ou não comer. Na terceira seção é explicado a diferença entre atletas e praticantes de esportes físicos, exemplificando e argumentando todos os dizeres, comparando em forma de tabela a diferença entre eles. Todas as pesquisas foram feitas na internet.

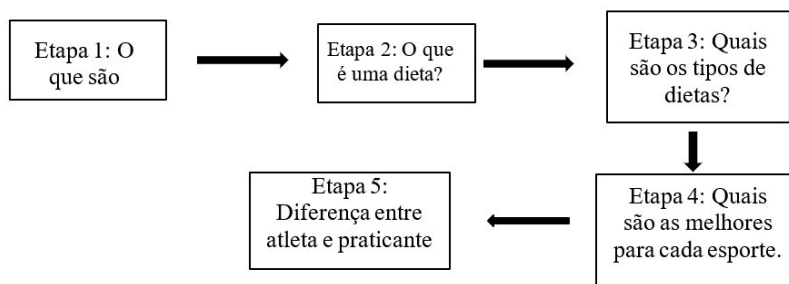
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Pesquisas na internet sobre quais são os esportes de rede, de onde eles vieram e como vieram para o Brasil. Quais as dietas que existem no mundo e quais são usadas para atletas de esporte de rede, a fim de direcioná-los aos seus nutrientes específicos para aperfeiçoar em sua área.

Estabelecer a diferença de atletas de esporte de rede e pessoas que praticam atividades físicas comuns, como caminhada ou Pilates. A importância do uso de dietas e a de um profissional na área, para acompanhar seus processos.

As pesquisas foram realizadas em sites escolares, como “toda matéria” e “brasil escola” e de sites de esporte como “recreio da juventude”, a fim de encontrar com exatidão o que foi proposto para esse trabalho.

Imagem 1: Etapas do trabalho



Fonte: Próprio autor

ESPORTES DE REDE

Os esportes de rede são praticados há séculos, em diferentes partes do mundo. Surgiram como forma de entretenimento para amigos ou família. Surgiu na Inglaterra, no início do século XIX, provavelmente numa prisão, onde os presos usavam paus e uma bola e atiraram contra a parede para passar o tempo, com o passar dos anos eles foram evoluindo e se transformando em modalidades esportivas.

De acordo com **CORDEIRO** (2021) os esportes de rede são modalidades esportivas em que uma bola, ou algum objeto, é passado por cima da rede para o campo adversário, e os jogadores devem ficar em lados opostos e competir entre eles. Nesses esportes os adversários não possuem contato físico. Alguns exemplos de esportes de rede são: voleibol, vôlei de praia, futevôlei, peteca, tênis, tênis de mesa, padel, badminton.

Voleibol: Origem

O vôlei surgiu em 1895 nos Estados Unidos. O esporte foi criado por William George Morgan, diretor de Educação Física da Associação Cristã de Moços (ACM) da cidade de Holyoke, no estado de Massachusetts **FEILSTRECKER** (2020)

A modalidade foi criada na intenção de realizar um esporte durante o inverno em local fechado. Na época, praticava-se muito a calistenia (exercícios com o peso do corpo) e o recém-criado basquete. Entretanto, essas modalidades não agradavam a algumas pessoas. Com isso, o pastor Lawrence Rinder desafiou William Morgan a desenvolver um esporte que reunisse aspectos recreativos, menos desgastantes e agressivos. Assim, nasceu o minonette ou mintonette. A inclusão do vôlei nas escolas estadunidenses aconteceu no ano de 1915, dentro dos programas de aulas de Educação Física. Um ano depois, a ACM influenciou na publicação de regras em artigos entre estudantes universitários.

A prática do vôlei nas forças armadas americanas foi um processo que intensificou a disseminação do esporte. Após os Estados Unidos, o esporte começou a ser praticado em países como o Canadá (1900), Cuba (1905), Japão e Filipinas (1908). Na década de 1960 ocorreu um processo de consolidação do vôlei no mundo. Em 1914, a modalidade passou a integrar os esportes olímpicos nas Olimpíadas de Tóquio. O vôlei chegou ao Brasil em 1916 e, hoje em dia, é considerado o segundo esporte mais praticado no país.

Segundo **JUNIOR** (2012) Há duas narrativas sobre a primeira vez em que foi registrado uma partida de voleibol por aqui. Uma delas seria em 1915, na capital pernambucana, Recife. A outra, a versão mais disseminada, é a que ocorreu na ACM de São Paulo, no ano de 1916.

No Brasil, o vôlei foi inicialmente repercutido e praticado nos espaços dos clubes, em ambientes elitizados. A prática inicialmente era mais restrita a homens de 40 a 50 anos, no âmbito da recreação. Um dos maiores treinadores da história do voleibol no Brasil, foi o treinador Bernardo Rocha de Rezende, mais conhecido como Bernardinho, nos anos de 2001 e 2017 ele foi o técnico da seleção brasileira de voleibol masculino, garantindo diversas vitórias para o time. Na obra em que escreveu “Transformando suor em ouro” em 2006, ele conta mais sobre as dificuldades que teve, e um pouco mais sobre a história do voleibol no Brasil.

Regras

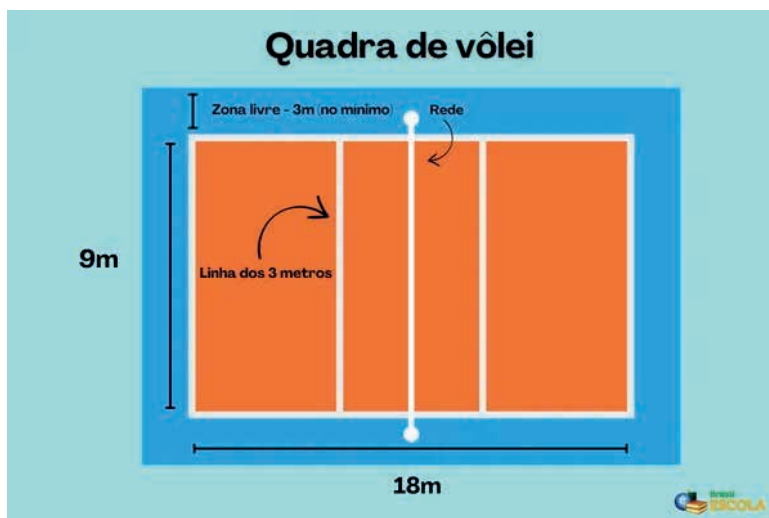
A área de jogo do vôlei é formada pela quadra de jogo e a zona livre. A quadra de vôlei contém 18 metros de comprimento por 9 metros de largura, sendo retangular e simétrica. Uma equipe de vôlei tem 12 jogadores, sendo que entram em quadra 6 jogadores. Além dos competidores, o time é formado por outros profissionais:

- comissão técnica: um técnico/treinador e até dois assistentes técnicos;
- corpo médico: um médico e um fisioterapeuta.

Um dos atletas é definido como capitão da equipe. Ao longo de um set, podem ser realizadas até seis substituições. O set é uma fase de uma partida de vôlei.

Em relação aos fundamentos, o jogo é composto por 6: saque, passe, defesa, toque ou levantamento, ataque e bloqueio. O objetivo dos jogadores é fazer com que a bola caia no campo adversário, utilizando apenas o corpo. **FEILSTRECKER** (2020)

Imagem 2: Dimensões da quadra de vôlei



Fonte: Brasil Escola

Vôlei de praia: Origem

A origem do voleibol de praia é bastante difusa. Aponta-se para jogos que eram feitos na praia de Santa Mônica – praia nos EUA -, na década de 20, como prática de lazer entre os moradores locais. Sua chegada ao continente europeu teria se dado em meados da década de 30, INTELIGÊNCIA ESPORTIVA (2017). No Brasil, há relatos de partidas em praias do Rio de Janeiro na década de 1950. A primeira tentativa de torneio amador se deu nos Estados Unidos, na década de 1940. Já os torneios profissionais surgiram com força em 1970, no mesmo local. JUNIOR(2012)

Em 1986, na praia de Copacabana (RJ) e em Santos (SP), foram reunidos os grandes nomes do voleibol mundial da época. As partidas realizadas chamaram a atenção da mídia e do grande público para o esporte. A partir de então, competições oficiais passaram a ser organizadas no Brasil e no mundo. No entanto, o voleibol de praia apenas passou a integrar o quadro olímpico em 1992, nos Jogos de Barcelona, como esporte de demonstração. Como esporte de competição, a estreia do vôlei de praia ocorreu nos jogos olímpicos de Atlanta, em 1996.

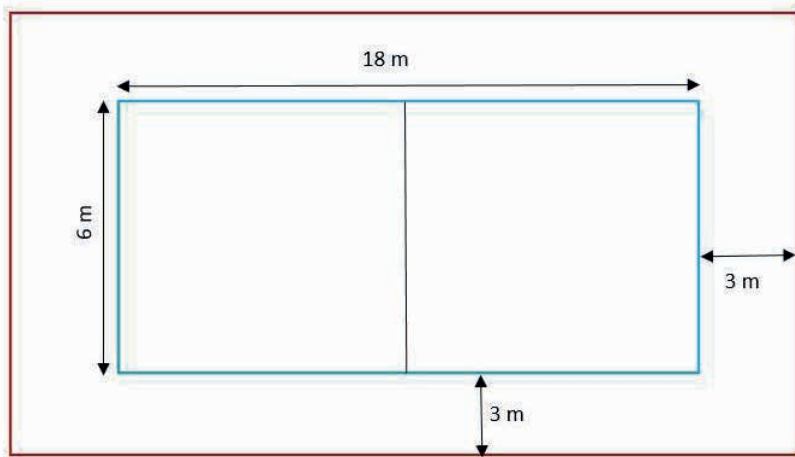
No Brasil o treinador de vôlei de praia masculino Junior Costa assume em treinar a dupla Mateus e Adelmo, em 2023, ele aceitou o convite de desafio em Azerbaijão, na intenção de expandir o conhecimento internacional, ele afirma que “Estou confiante de que podemos alcançar grandes resultados juntos e elevar o vôlei de praia do Azerbaijão a novos patamares”.

Regras

O voleibol de praia é um esporte diretamente derivado do voleibol de quadra, cuja estrutura do esporte é a mesma do voleibol tradicional. Cada set é constituído de 21 pontos corridos, em competições vinculadas à Federação Internacional de Voleibol. Já em competições nacionais, os sets são de 18 pontos cada. Um set só é finalizado quando há diferença mínima de dois pontos entre as equipes JUNIOR (2012). Caso algum jogador se machuque durante a partida, é permitida a paralisação do jogo em cinco minutos. Caso o atleta não se recupere nesse tempo, essa equipe é dada como derrotada, já que não existe a possibilidade de substituição nesse esporte.

De acordo com PAIM (2017) É permitido apenas um tempo, por set, para cada equipe. Cada tempo tem a duração de trinta segundos. Durante o primeiro contato visando à defesa, é permitido que a bola encoste em qualquer lugar do corpo do atleta. Não existe uma área limitada para o saque: ele pode ser executado em qualquer ponto do fundo da quadra. O que não se permite é que a dupla do sacador se posicione de modo a esconder o movimento de saque de seu companheiro.

Imagem 3: Dimensões da quadra de vôlei de praia



Fonte: Pequita sports systems

Futevôlei: Origem

A criação do futevôlei se deve, curiosamente, à tentativa de burlar uma lei das praias cariocas, em meados dos anos 60, a prática do futebol havia sido proibida nas praias do Rio de Janeiro. Na realidade, qualquer esporte que não utilizasse rede e um espaço seguramente delimitado, não poderia ser praticado naquele local. PEREIRA (2021).

Graças à imaginação de alguns amantes da prática do futebol na areia, decidiram jogar o seu futebol em uma quadra de voleibol de praia, esporte que era permitido. Foi assim que essas pessoas começaram a lapidar essa nova modalidade. Aos poucos, a prática começou a ganhar mais adeptos, que incluía jogadores de peso do futebol de campo brasileiro da época.

Desse modo, inicialmente a brincadeira consistia em utilizar os movimentos dos pés e da cabeça com a bola, princípio que se mantém até os dias de hoje. Além disso, a quantidade de praticantes em cada time não era exatamente precisa: jogava-se em cinco pessoas, em duplas e até sozinho, em cada lado da quadra.

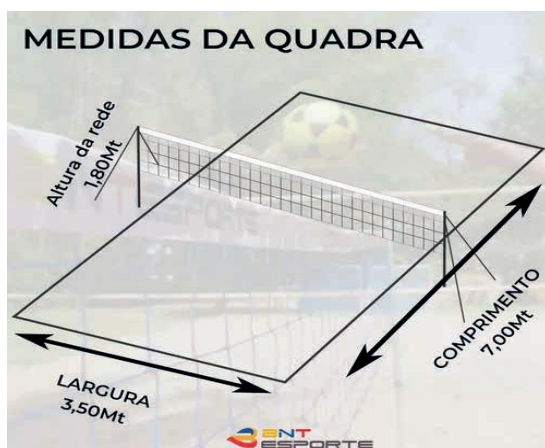
Regras

A dimensão da quadra é de 18 x 9 metros, cortada por uma rede exatamente ao meio. Além disso, deve haver uma área livre de no mínimo 3 metros além das linhas de demarcação e 8 metros acima do solo. Em competições oficiais, as delimitações da zona livre são ainda mais amplas: cinco metros além da linha lateral, oito metros além da linha de fundo e doze metros acima do solo.

O piso da quadra deverá ser sempre de areia, preferencialmente bastante nivelada e sempre livre de objetos cortantes que podem machucar os atletas. Oficialmente, a areia do piso deve ser do tipo fina.

A rede mede 9,5 metros de comprimento por 1 metro de largura, feita por malha quadriculada de 10x10 centímetros. Deve ser colocada a uma altura de 2,20 metros. Uma curiosidade é que se permitem propagandas afixadas na rede durante as partidas. PEREIRA (2021)

Imagem 4: Dimensões da quadra de futevôlei



Fonte: BNT esportes

Peteca: Origem

Segundo a PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SALTO (2020), originalmente o jogo era praticado durante as celebrações indígenas junto com a dança e o canto. Aos poucos, o jogo evoluiu para um esporte e passou por várias gerações no Brasil. As primeiras petecas eram geralmente apenas pedras embrulhadas em folhas e presas a uma espiga de milho. O jogo e a peteca evoluíram, com o primeiro jogo como conhecemos hoje acontecendo em 1940 na capital mineira. Era apenas 1973 quando as primeiras regras foram escritas para peteca e em 1985 o Conselho Nacional de Esportes do Brasil elaborou o primeiro conjunto oficial de regras para que o jogo competitivo pudesse começar entre cidades e estados.

Em 1987 o primeiro campeonato do torneio peteca foi organizado. As regras da Peteca foram atualizadas em 1995 para torná-la ainda mais competitiva. Em maio de 2006, o primeiro torneio internacional foi realizado em Paris, e equipes do Brasil, França e Reino Unido competiram.

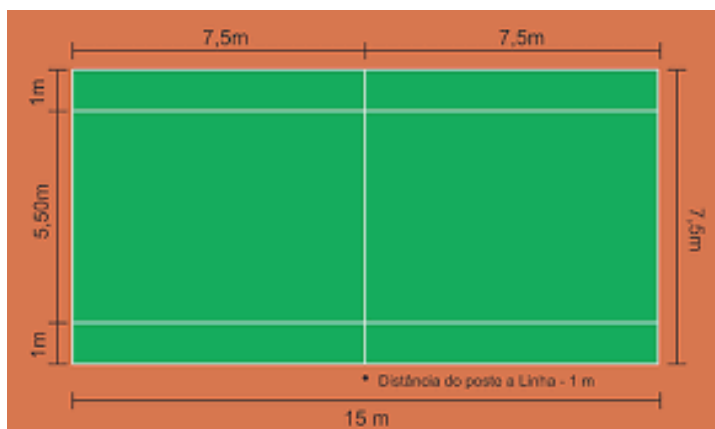
Regras

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE PETECA (2018) O esporte é jogado em partidas para ver qual lado vence melhor de três. O esporte é jogado em individuais simples ou em equipes de dois. O primeiro lado que é capaz de marcar doze pontos primeiro ganha o set. Os jogos da peteca normalmente duram vinte minutos e, após o término desse tempo, se nenhuma das equipes atingir a pontuação de doze, a vitória vai para a equipe com mais pontos.

Durante um jogo de peteca, existem duas regras importantes de jogo:

- Saque: se a peteca passar abaixo da rede, fora do campo ou tocar a rede, o saque passa para o lado adversário.
- Regra dos 30 segundos: a equipe sacadora tem 30 segundos para marcar ou a equipe adversária recebe o saque. O árbitro anuncia “10” como forma de alertar que o tempo está acabando para marcar.

Imagem 5: Dimensões da quadra de peteca



Fonte: Pequita sports systems

Tênis: Origem

Segundo o BON (2020) a origem do tênis está ligada a um jogo da França do século XII chamado "Jeu de Paume", que pode ser traduzido como jogo de palma da mão. A atividade consistia em rebater uma bola com a mão contra um muro. Entretanto, ao praticar esse jogo durante muito tempo, os jogadores ficavam com as mãos inchadas e as unhas quebradiças. Assim, para proteger as mãos dos jogadores, passou-se a usar luvas e, alguns anos depois, surgiram as raquetes.

A história do tênis no Brasil está ligada à introdução do esporte por imigrantes ingleses que vieram ao país para trabalhar em capitais como São Paulo e Rio de Janeiro no final do século XIX. Um dos marcos do surgimento da prática esportiva foi a criação da primeira quadra de tênis em 1892 em São Paulo. O tênis cresceu mais no Brasil quando, em 1955, foi criada a Confederação Brasileira de Tênis (CBT). O tênis é um dos dez esportes mais praticados no Brasil. Conforme estudo do Ministério do Esporte veiculado em 2016, o país tem aproximadamente 2 milhões de praticantes de tênis. O levantamento também aponta que são realizados mais de 350 torneios ao ano, movimentando cerca de 1,8 bilhão de reais. INTELIGÊNCIA ESPORTIVA (2017)

Regras

As partidas de tênis funcionam seguindo pontos, games e sets. O significado desses termos pode ser entendido conforme a sequência abaixo:

- Jogador faz 4 pontos: ganha um game.
- Jogador vence 6 games: ganha um set.

- O set de um jogo de tênis pode ter de três a seis games.
- Uma partida de tênis pode ter entre três e cinco sets.

A quadra de tênis deve ter formato retangular com áreas delimitadas nas quais a bola pode cair ou não. Mas nem sempre a aparência foi assim, uma vez que, no início do esporte tênis, as quadras tinham o formato de uma ampulheta. O piso da quadra de tênis pode ser grama, de saibro (terra batida), de cimento ou de asfalto. O tipo de material do qual é feita a quadra influencia no ritmo do jogo. Por exemplo, se a quadra de tênis é de saibro, a bola vai cair de maneira mais lenta. Já se a quadra é de cimento, considerado um piso mais firme e duro, a bola vai cair de forma mais rápida. Hoje, de acordo com a Confederação Brasileira de Tênis (CBT), as quadras de tênis devem ter o formato de um retângulo com as seguintes dimensões.

FEDERAÇÃO PAULISTA DE TÊNIS (2018)

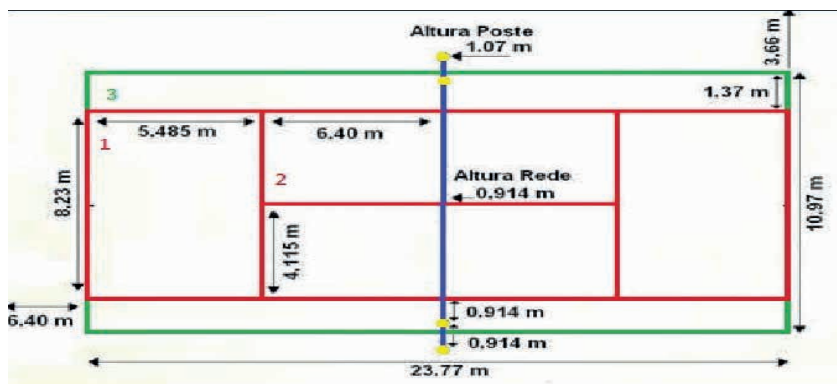
Jogos de tênis simples (dois jogadores):

- Comprimento da quadra de tênis: 23,77 m
- Largura da quadra de tênis: 8,23 m

Jogos de tênis de duplas (quatro jogadores):

- Comprimento da quadra de tênis: 23,77 m
- Largura da quadra de tênis: 10,97 m

Imagem 6: Dimensões da quadra de tênis



Fonte: Amadores do Tênis on WordPress.com

Tênis de mesa: Origem

De acordo com **OLIVEIRA** (2012) Criado na Inglaterra, no final do século XIX, o tênis de mesa ganhou rápida adesão entre praticantes. O nome original é ping-pong, mas uma empresa americana registrou-o como marca. A partir daí, o jogo passou a ser chamado de tênis de mesa. Contudo, ainda hoje, o nome ping-pong é utilizado para se referir à prática recreativa do jogo, sem fins competitivos ou oficiais. Inicialmente, o tênis de mesa era jogado com equipamentos improvisados e adaptados de outros esportes, mas em pouco tempo, passou a contar com a produção de seus próprios equipamentos. Em 1902, foi realizado o primeiro torneio oficial.

O esporte chega ao Brasil em 1905 em São Paulo graças a turistas ingleses, podendo se considerar o ano de 1912 como o início de atividades reguladas, pois foi nesse ano que aconteceu o primeiro campeonato por equipes na cidade de São Paulo, segundo OLIVEIRA (2012). Entretanto, a oficialização do tênis de mesa só se dá em 1942 quando esforços de atletas cariocas representados por De Vicenzi, A. Neves e G. Ferreira, e paulistas, representados por Bolonga, F. Nunes e W. Silva aprovaram a tradução de regras, o que levou a uma oficialização do esporte pela Confederação Brasileira de Desporto (CBD).

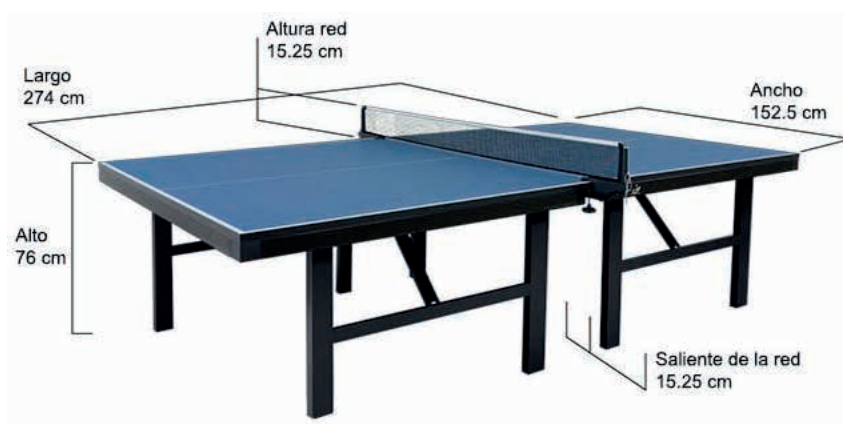
Regras

A partida é disputada em sets. Em campeonatos nacionais, geralmente são disputados no máximo 5 sets, enquanto em torneios internacionais as partidas são disputadas no máximo em 7 sets. O vencedor do set é o participante que atingir a marca de 11 pontos. No caso de um empate em 10 pontos (10 a 10), vence o primeiro a abrir uma vantagem de dois pontos sobre o rival (12 a 10, 13 a 11, 14 a 12...). Os adversários trocam de lado na mesa a cada set. No caso do último set (set desempate), essa mudança ocorre a cada 5 pontos. LIVRO DE REGRAS (2004).

Um dos maiores tenistas atualmente é o Hugo Calderano, de 28 anos, o brasileiro alcançou pela primeira vez em janeiro de 2022, o terceiro lugar do ranking, ele afirmou em uma entrevista: CALDERANO (2020)

“A inspiração é uma coisa muito importante na nossa vida. Ela pode vir de várias fontes. Uma fonte muito comum é a família, acho que muita gente consegue pegar a inspiração da própria família. Ou dos amigos. Eu acho que não tem, não tem inspiração certa, inspiração errada. O importante é só você... você ver quem pode te ajudar, quem te motiva, quem te inspira. E isso faz toda diferença.”

Imagem 7: Dimensões da quadra de tênis de mesa



Fonte: Clicktenisdemesa.com.br

Padel: Origem

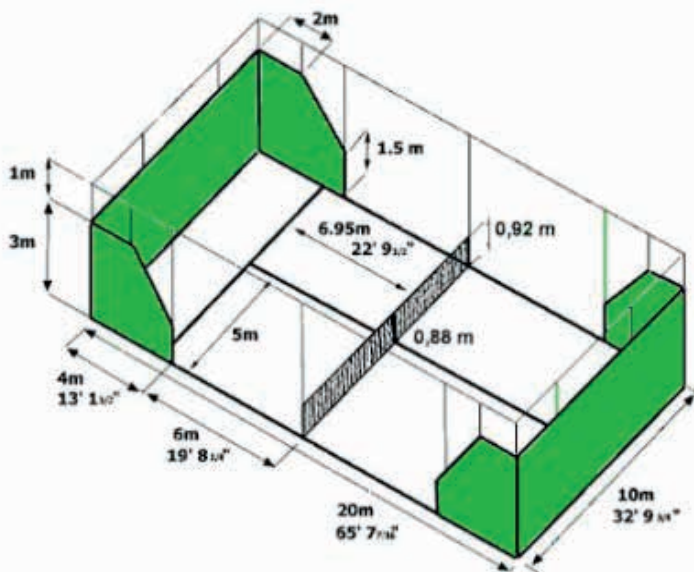
O padel é uma das modalidades desportivas com história mais curta. Nasceu na década de 1970, depois de uma viagem do espanhol Alfonso de Hohenlohe ao México, em 1974, onde o seu amigo Enrique Corcuera havia criado uma derivação do tênis que o entusiasmou muito. Regressado à Europa, Hohenlohe dedicou-se a melhorar as regras do jogo, e construiu as duas primeiras pistas em Espanha, no Marbella Club. SANCHES (2019)

Regras

O padel joga-se num campo retângulo de dez metros de largura por vinte metros de comprimento, dividido por uma rede com 90 centímetros de altura. A grande diferença é que existem paredes atrás dos jogadores e redes metálicas nas laterais, que funcionam como tabelas. O piso poderá ser de cimento poroso, materiais sintéticos ou relva artificial, de cor verde, azul ou terracota. SANCHES (2019)

O serviço é feito para os espaços demarcados (tal como no tênis) e o sistema de pontuação também é semelhante à modalidade de que deriva. A lógica do jogo é a mesma do tênis, alterando os elementos do par, com a vantagem de poder deixar a bola bater numa tabela depois de tocar no solo (onde também só pode bater uma vez). São permitidos voleios (devolver a bola para o meio-campo adversário sem a deixar tocar no seu meio-campo), excepto no serviço. GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS (GCP) (2021)

Imagem 8: Dimensões da quadra de padel



Fonte: Pinterest

Badminton: Origem

De acordo com a **UNIVERSIDADE CORPORATIVA SINDI-CLUBE** (2016) A história do badminton, não se tem uma origem definida da modalidade, mas sim diversas narrativas sobre seu surgimento. Acredita-se que o esporte se originou de uma prática chinesa, jogada com os pés e uma peteca, chamada de ti jian zi, no século V a. C. Na Grécia Antiga, há mais de dois mil anos, o tamborete e peteca era uma modalidade jogada entre adultos e crianças. Os praticantes debatiam uma peteca com tacos, com o objetivo de não deixá-la tocar o chão. A história moderna do badminton teve início na Índia, em 1870. Isso quer dizer que a prática ganhou aspectos de um esporte, como regras e promoção de competições, a partir desta data. A poona foi um jogo indiano que inspirou o badminton atual. Oficiais da marinha britânica acharam a modalidade interessante e a compartilharam em terras inglesas no século XIX.

Regras

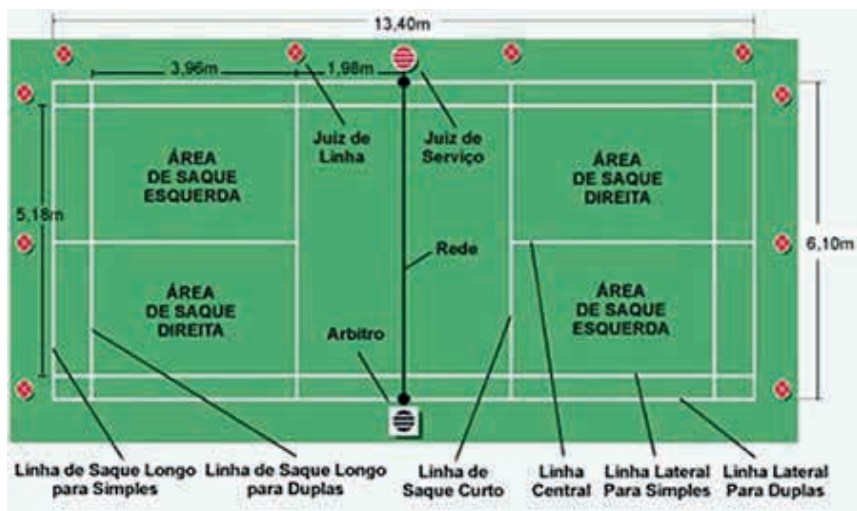
O badminton é disputado em um total de três games. Vence a partida quem ganhar dois games primeiro. Cada game é composto por 21 pontos. Em caso de empate nos 20 pontos, o time ou atleta vencedor será aquele que abrir dois pontos

de vantagem primeiro. O badminton possui cinco modalidades, que variam de acordo com a quantidade de atletas (um ou dois) e o sexo: simples ou individual - feminino, simples ou individual - masculino, dupla - feminino, dupla - masculino, mista. UNIVERSIDADE CORPORATIVA SINDI-CLUBE (2016)

Uma das melhores jogadoras brasileiras de badminton é a Fabiana da Silva, que está dentro dos 100 melhores do mundo, junto com Ygor Coelho, Fabrício Farias, Francielton Farias, Jaqueline Lima, Sâmia Lima e Gabriel Cury, ela afirmou em uma entrevista que: SILVA (2021)

“Eu diria, não tenha medo! Não tenha medo de começar muito tarde ou muito cedo, o que nos define não é a hora ou o lugar em que começamos, mas nossa resiliência, nossas atitudes e nossa coragem para conquistar nosso espaço e perseguir nossos sonhos.”

Imagem 9: Dimensões da quadra de badminton



Fonte: (FEBASP) Federação Badminton e Parabadminton do Estado De São Paulo

DIETAS

Macronutrientes e Micronutrientes

De acordo com **PUPO** (2007) Os Macronutrientes são aqueles que o corpo necessita em maior quantidade, usamos eles diariamente e nos ajudam a fornecer energia para o nosso corpo, são eles:

Carboidratos

Segundo MATIAS (2022) os carboidratos representam a principal fonte de energia para o corpo humano e são as moléculas orgânicas mais presentes na natureza. De acordo com a quantidade de subunidades, podem ser divididos em monossacarídeos, dissacarídeos e polissacarídeos.

Proteínas

Segundo BIOQUÍMICA (2010) São moléculas orgânicas compostas por cadeias de aminoácidos e exercem diversas funções essenciais no organismo humano, incluindo a defesa imunológica, o aumento da velocidade das reações químicas, o transporte de substâncias, a movimentação, a comunicação entre células e a sustentação corporal. Embora desempenhem múltiplos papéis, a principal função das proteínas é estrutural, pois promovem a formação e o crescimento dos tecidos do corpo.

Lipídios

Os lipídios constituem uma classe de macromoléculas que inclui as gorduras e outras substâncias semelhantes. Como os carboidratos, são envolvidos no fornecimento ao organismo. Os lipídios não apenas armazenam energia, possuem outras funções igualmente importantes, tais como a condição de formação das membranas celulares- fosfolipídios –, proteção dos órgãos contra choques e temperatura de regulação. Afirma BARREIROS (2012)

Água

Segundo PEREIRA, PAIVA, GAIOLLA (2019) a água está presente em todos os alimentos, variando em quantidade de acordo com o tipo de alimento. No corpo humano, ela desempenha funções essenciais, como o transporte e a eliminação de substâncias, atuação como solvente, lubrificação de órgãos e tecidos, participação em reações químicas e controle da temperatura corporal. Alimentos com alto teor de água incluem melancia, tomate, nabo, cenoura e melão.

O PUPO (2007) afirma que os Micronutrientes, são aqueles que ingerimos com menos frequência, e possuem menores quantidades nos alimentos, são eles:

Sais minerais

Segundo DANIELLE (2011) os sais minerais são nutrientes inorgânicos essenciais para o organismo, exigidos em pequenas quantidades. Entre os principais estão cálcio, fósforo, potássio, cloro, sódio, ferro e flúor. Cada um desempenha uma função específica: o cálcio, por exemplo, contribui para a formação de ossos e dentes, enquanto o ferro é um componente fundamental da hemoglobina.

Vitaminas

As vitaminas são moléculas orgânicas essenciais para o corpo humano, embora sejam necessárias apenas em quantidades reduzidas. Elas podem ser divididas em hidrossolúveis, como as vitaminas B e C, e lipossolúveis, que incluem as vitaminas A, D, E e K. Cada vitamina exerce funções específicas: a vitamina A, por exemplo, é importante para os pigmentos visuais e a saúde dos tecidos epiteliais; a vitamina K é fundamental para a coagulação do sangue; e a vitamina C é essencial para a produção de colágeno. Afirma FMINGATTO (2011)

Fibras

Segundo OLIVEIRA (2015) as fibras desempenham um papel importante na alimentação, mas, por não serem absorvidas pelo organismo, alguns especialistas não as classificam como nutrientes. Mesmo assim, é essencial incluí-las na dieta. As fibras auxiliam no bom funcionamento do intestino, ajudando a prevenir, por exemplo, o câncer intestinal. Elas também promovem sensação de saciedade e reduzem a absorção de colesterol, gorduras e açúcares.

DIETAS

Dieta tem origem do latim “diaeta”, que vem do grego “díaita”, que significa “modo de vida”. Segundo CALS (2023), a dieta é o conjunto de alimentos consumidos por uma pessoa e que constituem seu comportamento nutricional, é bastante utilizada por pessoas que buscam ter uma alimentação adequada para diferentes tipos de vivências. Pode ter como objetivo aumentar a massa muscular, emagrecer, melhorar a disposição física, ajudar a diminuir doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como acidente vascular cerebral, (AVC), câncer, diabetes, doenças cardiovasculares e manter um estilo de vida saudável, etc.

Dieta Cetogênica

De acordo com SAMPAIO (2018) a dieta é caracterizada por diminuir alimentos que contêm carboidrato e aumentar em alimentos que contêm gorduras boas, com o intuito de ganhar mais energia e emagrecer. Principais componentes:

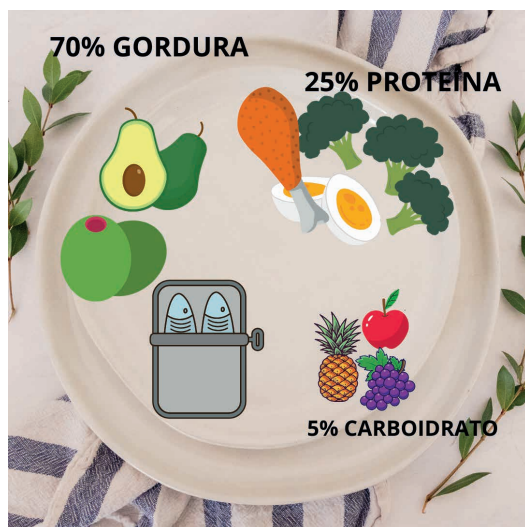
- Gorduras (70 a 75%): Abacate e óleo de abacate, óleo de coco e óleo de MCT, azeite de oliva, manteiga e ghee, nozes e sementes.
- Proteínas (20 a 25%): carnes (bovina, suína, frango), peixe e fruto do mar, ovos e laticínios (queijo, creme de leite, iogurte)

- Carboidratos (5 a 10%): vegetais (espinafre, couve, alface), abobrinha, pimentão, frutas em pequena quantidade (framboesa, morango).

De acordo com a Médica Nutróloga Dra. Andrea Pereira,

“Os especialistas ouvidos pela reportagem afirmam que sim, a dieta cetogênica tem seu valor, especialmente no combate à obesidade e/ou síndrome metabólica. Desde que, é claro, seja feita com acompanhamento, e tenha duração limitada de no máximo seis meses. Há também uma ponderação sobre o cardíaco.”

Imagem 10: Exemplificação da dieta cetogênica



Fonte: Próprio autor

Dieta Low Carb

A nutricionista clínica MIGRAY (2018) afirma que essa dieta prioriza controlar a quantidade de carboidrato que vai no prato e também reduz a quantidade de comida nas refeições do dia, como café da manhã, almoço, lanches e jantar. Principais componentes:

- Proteínas: carnes (bovina, suína, frango, cordeiro), peixes e frutos do mar (salmão, atum, sardinha, camarão), ovos (galinha, codorna).
- Gorduras: óleos (azeite de oliva, óleo de coco, manteiga, ghee), abacate, nozes e sementes (amêndoas, nozes, sementes de chia, sementes de abóbora).

De acordo com a Nutricionista Diana Ruffato (2021)

“Dessa forma podemos concluir que o consumo em excesso de carboidrato pode sim contribuir para o ganho de peso e uma limitação na quantidade ingerida pode ajudar a perder peso. Entretanto o que vemos hoje é uma retirada total de carboidratos da dieta e uma demonização desse nutriente que é importante para as funções do nosso organismo.”

Imagem 11: Exemplificação da dieta low carb



Fonte: Próprio autor

Dieta Hiperproteica

O HOSPITAL DE CLÍNICAS PORTO ALEGRE RS (2023) afirma que essa dieta é caracterizada por aumentar o consumo de alimentos ricos em proteína como ovo, leite, frango, abacate, espinafre, etc, essa dieta é essencial para ganho de massa muscular, ela tem o intuito de não precisar de suplementação. Principais componentes:

- Proteína magra: carnes magras (peito de frango, peru, lombo de porco), peixes e frutos do mar (salmão, atum, tilápia, camarões, mexilhões), ovos inteiros e claras de ovos.
- Suplementos de proteína: whey protein (proteína do soro do leite), proteína de caseína, proteína de ervilha, proteína do arroz.

De acordo com o Centro Universitário UNICEPLAC (2020)

“O profissional alerta ainda que a alimentação hiperproteica só deve ser utilizada como estratégia nutricional para alcançar certo objetivo e nunca como estilo de vida. O nutricionista destaca que os carboidratos são essenciais na alimentação equilibrada, pois são responsáveis pelas reservas de energia nos músculos.”

Imagem 12: Exemplificação da dieta hiperproteica



Fonte: Próprio autor

Dieta Bulking

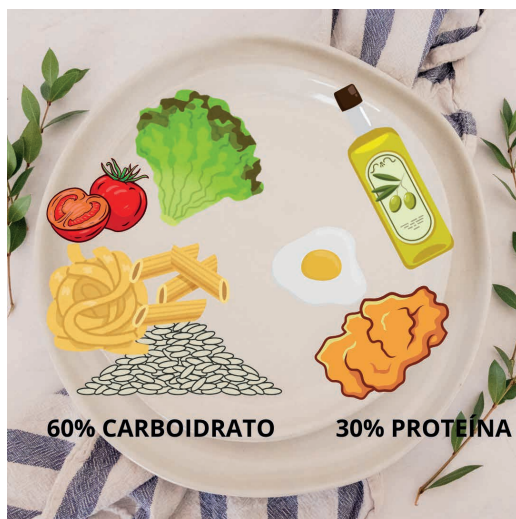
De acordo com ALMEIDA e SILVA (2024) afirma que essa dieta, mais conhecida, tem como objetivo de consumir mais calorias no dia a dia, expandindo o físico e potencializando o aumento da musculatura, as pessoas que desejam essa dieta, procuram um ganho de massa muscular, mais desejado por atletas e fisiculturistas. Principais componentes:

- Proteínas: carnes (bovina, porco, frango, peru), peixes e frutos do mar (atum, salmão, tilápia), ovos inteiros e claras de ovos, laticínios (leite, queijo cottage, iogurte grego), leguminosas (feijões, lentilhas, grão de bico), suplemento de proteína (whey protein, caseína).
- Carboidratos: grãos integrais (arroz integral, aveia, quinoa, cevada), tubérculos (batata doce, batata inglesa, inhame), frutas (banana, maçã, baga, manga), vegetais amiláceos (milho, ervilha), pães e massas integrais.

Rebeca Letieri (2022)

“Para o método funcionar, é importante que a alimentação esteja alinhada com o treino. Wimbley Pires, nutricionista com enfoque clínico e esportivo, explica que o ideal é priorizar alimentos que tragam ganhos nutricionais e que não causem grande acúmulo de gordura.”

Imagem 13: Exemplificação da dieta bulking



Fonte: Próprio autor

TIPOS DE DIETAS: ATLETAS ESPORTES DE REDE

Quando você é um atleta, especialmente se está trabalhando duro para manter um alto nível de rendimento e performance, precisa de uma dieta que possa ajudá-lo a ter um bom desempenho e ajudar seu corpo a se recuperar rapidamente depois de um treino. De acordo com LIMA e SANTANA (2019) descrevem a importância da escolha correta de dietas.

Tabela 1: Sugestão do tipo de dieta para cada esportes

Esportes	Componente	O que comer	O que não comer	Resultados	Dietas
Voleibol	Carboidratos, proteínas e hidratação.	Batata, macarrão, sucos naturais, frutas, cereais e pães integrais.	Bebidas esportivas em excesso, cafeína, gorduras trans.	Força, flexibilidade e agilidade.	Bulking
Vôlei de praia	Carboidratos, hidratação.	Pão, arroz, macarrão, vegetais.	Gorduras, proteínas.	Agilidade, resistência e flexibilidade.	Bulking
Futevôlei	Carboidratos complexos, proteínas magras.	Aveia, arroz integral, massa de trigo integral, peito de frango, peixe, tofu.	Alimentos pesados, ricos em gordura saturada e açúcar refinado.	Previne lesões, energia, resistência e agilidade.	Hiperproteica
Peteca	Vitaminas, proteínas.	Maçã, banana, verdura, pepino, arroz.	Ricos em gordura insaturada.	Reflexos, agilidade, flexibilidade.	Low Carb
Tênis	Rico em proteína, carboidratos.	iogurte desnatado, carnes magras, queijo fresco.	Alimentos ricos em glicose.	Flexibilidade, resistência cardiovascular, força.	Bulking
Tênis de mesa	Carboidratos, gordura vegetal, proteína.	Legumes verdes, carne, peixe, frutas	Refeições com baixo teor energético.	Coordenação motora, reflexos motores.	Bulking
Padel	Leguminosas, proteínas vegetais e carboidratos, gorduras insaturadas.	banana, feijão, azeite de oliva.	Gorduras insaturadas, leite, alimentos ricos em fibras.	Força muscular, flexibilidade, agilidade.	Cetogênica
Badminton	Proteína magra, carboidrato, vitaminas.	Frango, ovos, frutas, arroz e verduras.	Bebidas gaseificadas, alimentos ultraprocessados (mortadela, salsicha).	Agilidade, condicionamento cardiorrespiratório, coordenação motora.	Bulking

Fonte: Próprio autor

Essas sugestões foram feitas com base nas quantidades de proporção de nutriente de cada tipo de dieta, validando as competências de cada esporte (resistência, força, mentalidade), exemplificando também qual alimento seria o adequado.

DIFERENÇA ENTRE ATLETAS E PRATICANTES DE ESPORTES FÍSICOS

A principal diferença entre atletas e praticantes de esportes físicos reside na intensidade e seriedade com que abordam o esporte. Enquanto os atletas são altamente dedicados, com um foco em competição e excelência, os praticantes de esportes físicos veem a atividade como uma forma de melhorar a saúde e desfrutar de uma vida ativa, sem a pressão de altos desempenhos ou compromissos rigorosos. Ambos, no entanto, compartilham o benefício comum de melhorar a saúde e o bem-estar através do esporte.

Atletas

Segundo MIGUEL (2013) afirma que os atletas têm um estilo de vida diferente, como a dedicação ao esporte, muitas horas do dia dedicado apenas para treinar, a mudança repentina na alimentação, sacrifícios diários como alguns eventos sociais ou horas de sono.

A forma de competir também, eles possuem um foco em campeonatos regionais, nacionais e internacionais tendo metas e desempenho elevados. A forma de treinar é mais intensa e frequentemente, possuindo suporte profissional (treinadores, nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos esportivos) com recursos e equipamentos com tecnologias avançadas. A maioria dos atletas recebem patrocínio e bolsas. JUNIOR (2007)

Beatriz Souza, 26 anos, participou das olimpíadas de 2024 no judô, foi a primeira mulher a conquistar a medalha de ouro, com a sua disciplina e constância. Ela afirmou em uma entrevista que: SOUZA (2024)

"Antes de subir no pódio, eu estava assistindo um filme passando na minha cabeça, de toda a minha trajetória [...], superando todos os obstáculos, como a dor durante os treinos"

Praticantes de esportes físicos

Alguns dos objetivos dos praticantes de esportes físicos muitas vezes está apenas no lazer, como hobby, ou saúde, tendo apenas metas pessoais. As frequências são variáveis, dependendo do estilo de vida da pessoa, com suas responsabilidades e vontade própria. Os recursos são limitados como uma academia local, algum parque ou clubes esportivos. Como as metas são pessoais então o sacrifício é menor, pois ela é adaptada a rotinas.

Filósofo Grego Sócrates (470 a.C)

“Nenhum cidadão tem o direito de ser um amador em matéria de treinamento físico. Que desgraça é para o homem envelhecer sem nunca ver a beleza e a força do que o seu corpo é capaz.”-

Exemplo da rotina de um atleta e de um praticante

Tabela 2: Diferenças entre um atleta e um praticante de esporte físico

Aspecto	Atletas Profissionais	Praticantes de esporte físico
Objetivos	Competições, recordes, títulos.	Saúde, lazer, socialização.
Treinamento	Alta intensidade, sessões diárias.	Moderada intensidade, sessões semanais.
Suporte Profissional	Equipe multidisciplinar,	Conselhos ocasionais, recursos online
Estilo de vida	Dedicação total, rotina rígida.	Equilíbrio com outras atividades.
Reconhecimento	Patrocínio, contatos, mídia.	Medalhas de participação, troféus simbólicos.

Fonte: Próprio autor

Estes exemplos demonstram claramente a diferença entre a abordagem altamente estruturada e orientada para o desempenho dos atletas e a abordagem mais flexível e voltada para a saúde e lazer dos praticantes de esportes físicos. Ambos os grupos se beneficiam da atividade física, mas a intensidade, os objetivos e o comprometimento variam significativamente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por outro lado, a nutrição esportiva assume grande importância no desempenho e na recuperação de atletas que se dedicam a esportes de rede, como vôlei, tênis, badminton e tênis de mesa. Esses movimentos rápidos, explosivos e de alta intensidade pedem uma abordagem nutricional distinta para atender às demandas energéticas e maximizar a performance esportiva.

Ao longo deste trabalho, foi possível identificar que a alimentação adequada e a suplementação estratégica são essenciais para maximizar o desempenho físico, prevenir lesões e melhorar a recuperação pós-treino e pós-competição. A ingestão balanceada de macronutrientes — carboidratos para fornecer energia rápida, proteínas para a reparação e construção muscular, e gorduras saudáveis para suporte metabólico — é crucial. Além disso, a importância dos micronutrientes, como vitaminas e minerais, não deve ser subestimada, pois eles desempenham papéis vitais em diversas funções corporais, incluindo a contração muscular e o metabolismo energético.

A hidratação também se mostrou um componente crítico para atletas de esportes de rede. A manutenção do equilíbrio hídrico é essencial para prevenir a fadiga, manter a capacidade cognitiva e garantir o desempenho físico ideal. A inclusão de bebidas esportivas pode ser benéfica para repor eletrólitos perdidos durante o exercício intenso e prolongado.

Outro ponto importante abordado foi a periodização nutricional, que permite ajustar a dieta de acordo com as diferentes fases de treinamento e competição. Isso garante que os atletas estejam recebendo os nutrientes necessários para suportar as cargas de treinamento e alcançar o pico de performance durante as competições.

Por fim, a personalização da dieta, considerando as necessidades individuais, preferências alimentares e possíveis restrições dietéticas, é essencial para o sucesso da nutrição esportiva. A colaboração com profissionais de nutrição qualificados permite o desenvolvimento de planos alimentares específicos que atendam às exigências únicas de cada atleta, promovendo a saúde geral e o bem-estar.

Em resumo, a nutrição esportiva para atletas de esportes de rede é uma área complexa e variada que exige uma abordagem holística e personalizada. A implementação de estratégias nutricionais adequadas pode proporcionar vantagens competitivas significativas, permitindo que os atletas alcancem seu potencial máximo e mantenham a longevidade em suas carreiras esportivas.

REFERÊNCIAS

AFONSO, Lucas “Badminton”. Mundo Educação. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/educacao-fisica/badminton.htm#:~:text=O%20badminton%20é%20uma%20modalidade%20esportiva%20praticada%20entre%20adversários%20que,uma%20rede%2C%20semelhante%20ao%20tênis..> Acesso em 15 de junho de 2024.

AFONSO, Lucas. “Voleibol”; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/educacao-fisica/voleibol.htm>. Acesso em 13 de junho de 2024.

ALMEIDA, Marcos Paulo Nonato. SILVA, Carla Dhuly. “A importância da escolha estratégica entre bulking e cutting na preparação do atleta de fisiculturismo”. Disponível em: http://esporte.unb.br/images/PDF/2019/Alimentao_para_atleta_-_texto_atualizado.pdf. Acesso em 26 de novembro de 2024.

BARREIROS, André Luis Bacelar Silva. “Lipídios”. Disponível em: https://cesad.ufs.br/ORBI/public/uploadCatalogo/12265410072012Quimica_Biomoleculas_aula_9.pdf. Acesso em 26 de novembro de 2024.

Bioquímica. “Introdução ao Estudo das Proteínas”. Disponível em: https://cesad.ufs.br/ORBI/public/uploadCatalogo/11281416022012Bioquimica_aula_4.pdf. Acesso em 26 de novembro de 2024.

BON, Thales. “A origem do tênis”. Disponível em: <https://www.cepe.usp.br/wp-content/uploads/Texto-de-Tênis-Prof.-Thales.pdf>. Acesso em 26 de novembro de 2024.

CALS, César. “Manual de dietas hospitalares do centro de nutrição e dietética”. Disponível em: <https://www.hgcc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/112/2023/05/MANUAL-DE-DIETAS-DO-HGCC-2023.pdf>; Acesso em 26 de novembro de 2024.

Centro Universitario UNICEPLAC. “Nutricionista alerta para os riscos do excesso na ingestão diária de proteínas e para a importancia de consumir carboidratos”. Disponível em: <https://www.uniceplac.edu.br/noticia/nutricionista-alerta-para-os-riscos-do-excesso-na-ingestao-diaria-de-proteinas-e-para-a-importancia-de-consumir-carboidratos/#:~:text=O%20profissional%20alerta%20ainda%20que,reservas%20de%20energia%20nos%20músculos>. Acesso em 26 de novembro de 2024.

Confederação Brasileira de Peteca. “Regras Oficiais de peteca”. Disponível em: https://assesa.sanepar.com.br/sites/assesa.sanepar.com.br/files/upload/peteca_-_confederacao_brasileira_de_peteca_www.cbpeteca.org_br_.pdf. Acesso em 26 de novembro de 2024.

CORDEIRO, Maria Gomes. “Tema de Conhecimento: Esportes de Rede e Parede”. Educação Física. Disponível em: <https://felisminaatividades.wordpress.com/wp-content/uploads/2021/04/3-educacao-fisica-3.pdf>. Acesso em 26 de novembro de 2024.

DANIELLE. “Sais Minerais”. Disponível em: https://www.assis.unesp.br/Home/administracao/diretoriatecnicaadministrativa/saude/sais_minerais.pdf. Acesso em 26 de novembro de 2024.

ECYCLE, Equipe. “Conheça 11 tipos de dieta, seus riscos e benefícios”. eCycle. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/dieta/>. Acesso em 15 de junho de 2024.

FACCHINI, Mauricio. “Tipos de esporte: invasão, marca, precisão, combate, rede e parede”. Toda Matéria. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/tipos-de-esporte/#:~:text=Os%20esportes%20de%20rede%20possuem,o%20tênis%20e%20o%20padel>. Acesso em 15 de Junho de 2024.

Federação Paulista de tênis. “Regras de tênis”. Disponível em: <https://www.tenispaulista.com.br/wp-content/uploads/2018/02/REGRAS-DE-TENIS.pdf>. Acesso em 26 de novembro de 2024.

FEILSTRECKER, Helga. "Voleibol". Apostila Voleibol. Disponível em: https://trezetilias.sc.gov.br/uploads/sites/463/2021/12/1749179_Apostila_Voleibol.pdf. Acesso em 26 de novembro de 2024.

FMINGATTO. "Vitaminas". Disponível em: <https://www.dracena.unesp.br/Home/Graduacao/vitaminas.pdf>. Acesso em 26 de novembro de 2024.

Ginásio Clube Portugues (GCP). "Regras do padel". Disponível em: <https://gcp.pt/wp-content/uploads/2020/03/Regras-Padel.pdf>. Acesso em 26 de novembro de 2024.

Globo G1. "Beatriz Souza, campeã olímpica de judô, conta sua história no 'Conversa com Bial'". Disponível em: <https://redeglobo.globo.com/redebahia/noticia/beatriz-souza-campea-olimpica-de-judo-counta-sua-historia-no-conversa-com-bial.ghtml>. Acesso em 26 de novembro de 2024.

Hospital de Clínicas Porto Alegre RS. "Dieta hipercalórica e hiperproteica". disponível em: <https://www.hcpa.edu.br/area-do-paciente-apresentacao/area-do-paciente-sua-saude/educacao-em-saude?task=download.send&id=21&catid=2&m=0>. Acesso em 26 de novembro de 2024.

Inteligência Esportiva. "Tênis". Disponível em: http://www.inteligenciaesportiva.ufpr.br/site_api/arquivos/tenis.pdf. Acesso em 26 de novembro de 2024.

Inteligência Esportiva. "Vôlei de praia". Disponível em: http://www.inteligenciaesportiva.ufpr.br/site_api/arquivos/volei-de-praia.pdf. Acesso em 26 de novembro de 2024.

JUNIOR, Alvaro. "Dieta para atletas". Sports Health. Disponível em: <https://sportshealth.com.br/blog/dieta-para-atletas/>. Acesso em 15 de junho de 2024.

LEMONS, Ana Lucia "Dieta: o que é e quais são os tipos". Nutri Ana Lucia Lemos. Disponível em: <https://nutrianalucialemos.com.br/dieta-o-que-e-e-quais-sao-os-tipos/>. Acesso em 15 de junho de 2024.

MARRA, Alexandre. "4 tipos de dietas para adotar e usar na sua alimentação". Vida saudável. Disponível em: <https://vidasaudavel.einstein.br/tipos-de-dieta/>. Acesso em 15 de junho de 2024.

MATIAS, Ana Elisa. "Bioquímica". Disponível em: <https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/1149/1/Fundamentos%20da%20bioquímica%20-%20carboidratos.pdf>. Acesso em 26 de novembro de 2024.

MIGRAY, Vanessa. "Dieta Low Carb". Disponível em: https://www.vanessamigray.com.br/wp-content/uploads/2018/06/1.-E-Book_Dieta-Low-Carb.pdf. Acesso em 26 de novembro de 2024.

NUTRITOTAL, Redação. "Como manter o foco na dieta?". Nutri total. Disponível em: https://nutritotal.com.br/publico-geral/material/como-manter-o-foco-na-dieta/#Dica_5_Escute_o_seu_corpo_e_entenda_o_contexto. Acesso em 15 de junho de 2024.

Olimpiada todo dia. "Fabiana da Silva". Disponível em: <https://www.olimpiadatododia.com.br/atletas/badminton/fabiana-da-silva-badminton-jogos-olimpicos-de-toquio-2020/>. Acesso em 26 de novembro de 2024.

OLIVEIRA, Carlos Augusto Cardim. "Fibras Alimentares". Disponível em: <https://www.unimed.coop.br/portaunimed/cartilhas/fibras/pdf/cartilha.pdf>. Acesso em 26 de novembro de 2024.

PAIM, Lisandro. "Regras oficiais de vôlei de praia". Disponível em: <https://cbv.com.br/wp-content/uploads/2023/07/REGRAS-OFICIAIS-DE-VOLEI-DE-PRAIA-2017-2020.pdf>. Acesso em 26 de novembro de 2024.

PEREIRA, Andrea. "Dieta Cetogênica". Disponível em: www.draandreanutrologia.com.br/post/dieta-cetogênica#:~:text=Os%20especialistas%20ouvidos%20pela%20reportagem,uma%20ponderação%20sobre%20o%20cardápio.. Acesso em 26 de novembro de 2024

PEREIRA, Bryan da SILVA. "O Futevôlei E Suas Variações Como Conteúdo Para As Aulas De Educação Física Escolar". disponível em: <https://app.uff.br/riuff/bitstream/handle/1/26991/TCC%20Bryan%20Pereira%20versão%20final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 26 de novembro de 2024.

PEREIRA, Filipe Welson Leal. PAIVA, Sergio Alberto Rupp. GAIOLLA, Paula Schmidt Azevedo. "Água". Disponível em: https://nutritotal.com.br/pro/wp-content/uploads/2014/05/Funções_água.pdf. Acesso em 26 de novembro de 2024.

PINHEIRO, Giovanna. "Hugo Calderano: "Inspiração são várias coisas diferentes". Disponível em: <https://www.olimpiadatododia.com.br/inspiracao/231328-hugo-calderano-inspiracao-sao-varias-coisas-diferentes/>. Acesso em 26 de novembro de 2024.

Prefeitura da Estância Turística de Salto. "Esportes de rede/parede. Disponível em: <https://salto.sp.gov.br/wp-content/uploads/2020/05/3º-ANO-EDUCAÇÃO-FÍSICA-ok.pdf>. Acesso em 26 de novembro de 2024.

PREVIATO, Helena “Nutrição esportiva x Atividade física”. Blogs Unicamp. Disponível em: <https://www.blogs.unicamp.br/nutricaoociencia/2018/02/08/nutricao-esportiva-x-atividade>. Acesso em 15 de junho de 2024.

PUPO, Celso. “Manual de Nutrição”. Disponível em: <https://crn5.org.br/wp-content/uploads/2013/05/Manual-Calorias-Macronutrientes-e-Micronutrientes.pdf>. Acesso em 26 de novembro de 2024

RONDINELLI, Paula. “Futevôlei”; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/futevolei.htm>. Acesso em 13 de junho de 2024.

RONDINELLI, Paula. “Voleibol de Praia”; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/voleibol-de-praia.htm>. Acesso em 13 de junho de 2024.

RUFATTO, Diana. “Dieta low carb: Resultados a longo prazo”. Disponível em: <https://www.diananutricionista.com.br/artigos/dieta-low-carb/>. Acesso em 26 de novembro de 2024.

SAMPAIO, Leticia Pereira de Brito. “ABC da dieta cetogênica para epilepsia refratária”. Disponível em: <https://d1xe7tfg0uwul9.cloudfront.net/sbni-portal/wp-content/uploads/2019/07/ABC-Dieta-JUL-04.pdf>. Acesso em 26 de novembro de 2024.

SANCHES, Paulo. “Padel Escolar: Guia prático do professor”. Disponível em: https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/padel_escolar_guia_pratico_do_professor_digital.pdf. Acesso em 26 de novembro de 2024.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. “Nutrientes”; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/nutrientes.htm>. Acesso em 02 de novembro de 2024.

TANCREDI, Silvia. “Tênis”; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/tenis.htm>. Acesso em 13 de junho de 2024.

Universidade Corporativa Sindi-Clube. “Modalidade Esportiva: Badminton”. Disponível em: <https://www.febasp.org.br/files/Apresentação%20Badminton%20-%20Sindi%20Clube.pdf>. Acesso em 26 de novembro de 2024.