



## AVALIAÇÃO DOS ASPECTOS METODOLÓGICOS DO TREINO E CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE ATLETAS AMADORES DE *BEACH TENNIS*.

Laura Milani Cano Aguiar<sup>1</sup>

Natália Borin<sup>2</sup>

Luis Fernando Pinto Mantovani<sup>3</sup>

Angélica Tamara Tuono<sup>4</sup>

João Paulo Borin<sup>5</sup>

**Introdução:** O *Beach Tennis* é uma modalidade praticada em quadra de areia e nota-se nos últimos anos um aumento constante de atletas e competições, tornando clara a necessidade de entender o cenário atual da modalidade e praticantes e assim, auxiliar no processo adequado de preparação. Neste cenário da preparação esportiva, formada pelos sistemas de competição, treinamento e fatores complementares, a nutrição esportiva colabora de forma categórica neste último, em que se nota que as necessidades nutricionais de atletas são maiores que as da população em geral e por isso, é importante investigar o conhecimento alimentar dos atletas. **Objetivo:** Avaliar os aspectos metodológicos do treino e o conhecimento nutricional de atletas amadores de *beach tennis*. **Métodos:** Após aprovação sob protocolo CAAE 58269522.8.0000.5404 foram voluntários 28 atletas amadores sendo 11 homens (26,5±7,2anos; 82,2±9,6kg; 1,8±0,06m) e 17 mulheres (42,0±8,6anos; 67,0±14,2kg; 1,64±0,06m). Um questionário foi aplicado em um dia normal de treino abordando os seguintes aspectos: i) pessoais: nome, gênero, idade, massa corporal e estatura; ii) metodológicos do treino: frequência, número e duração das sessões e participação em competições; iii) conhecimento nutricional, conforme proposta de Harnack *et al.*, 1997): presença ou não de orientação profissional e uso de suplementos, macronutriente necessário na dieta e possibilidades das necessidades nutricionais serem atingidas sem uso de suplemento. Logo após, classificou-se os atletas quanto ao nível de conhecimento nutricional (baixo, médio e alto). Os dados foram organizados quanto às medidas descritivas em frequência absoluta e relativa. **Resultados:** Os principais resultados apontam quanto à frequência semanal, que os homens treinam mais vezes (5-7/semana; 1-2 sessões/dia; 91-120 minutos/sessão) e participam de mais campeonatos (níveis nacional e regional - categorias B e C) do que as mulheres (1-3/semana; 1 sessão/dia; 46-60 minutos/sessão). Em relação ao conhecimento nutricional, 64% das mulheres apresentaram conhecimento médio, 29% baixo e 5,9% alto e os homens, 29% baixo, 47,5% médio e 23,5% alto. **Conclusões e aplicações práticas:** Conclui-se que informações quanto ao perfil de atletas amadores de *Beach Tennis* quanto ao entendimento dos aspectos metodológicos do treino e conhecimento nutricional contribuem para auxiliar na orientação e organização do processo de preparação de atletas tanto na organização que influenciam no gasto energético dos atletas, como também ao saber que o baixo/médio nível de percepção nutricional e a falta de acompanhamento profissional podem ocasionar inúmeras dificuldades no

<sup>1</sup>Graduanda pelo Curso de Nutrição pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas, [lauramilani441@gmail.com](mailto:lauramilani441@gmail.com);

<sup>2</sup>Graduada pelo Curso de Nutrição pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas, [natiborin9@gmail.com](mailto:natiborin9@gmail.com);

<sup>3</sup>Graduado pelo Curso de Nutrição pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas, [nutricionistaluisfernando@gmail.com](mailto:nutricionistaluisfernando@gmail.com);

<sup>4</sup> Mestre em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), [angelicatuono91@hotmail.com](mailto:angelicatuono91@hotmail.com);

<sup>5</sup> Professor orientador: Livre docente, Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), [profjoaoborin@gmail.com](mailto:profjoaoborin@gmail.com).



processo de formação do praticante como problemas na recuperação, desempenho e na saúde geral dos atletas.