

**Título:** AVALIAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO DENTRO DA ROTINA DE TREINOS DE UMA ATLETA ADOLESCENTE DE MMA \*

**Autores:** Mariana Caldonazo CORCETTI

O trabalho falará da importância de uma correta alimentação para uma adolescente que pretende se tornar atleta de MMA. Este esporte exige muita disciplina e é o ponto onde pode causar alguma dificuldade pois se alimentar corretamente todos os dias é um ponto complicado para muitas pessoas, principalmente para adolescentes que na maioria das vezes têm preferências por alimentos não muito saudáveis e não se importam tanto com essa questão. Será mostrado todos os passos para melhorar a alimentação da paciente, desde investigação sobre seus hábitos de vida, rotinas de treinos e de alimentação aos finais de semana o que falará se a paciente conseguirá uma rotina alimentar e uma dieta correta quando não treinar ou quando estiver entre seu ciclo social. O objetivo é melhorar sua qualidade de vida, sua saúde através de uma alimentação saudável e correta de acordo com suas exigências. Neste ambiente de lutas, exige-se obter certo peso para certa categoria e muitos atletas não têm uma margem de peso para manter-se dentro desta exigência, fazendo com que apliquem técnicas pré competição para a perda repentina de peso, como a desidratação. Com a reeducação alimentar e acompanhamento nutricional, a paciente não precisará utilizar de tal técnica, além do que, saberá escolher sua alimentação, tendo uma vida mais saudável não só no momento, mas sim na vida adulta. A rotina alimentar e a adesão da paciente serão um desafio, já que a paciente pode não relatar toda sua alimentação real quando sair fora da rotina proposta, e isto pode acarretar prejuízos como ganho de peso e gordura, piora no desempenho, etc. O importante será sempre mostrar o quão importante é alimentação saudável para uma pessoa que quer seguir a carreira de atleta e como todas as variáveis podem afetar positiva ou negativamente.

---

**Palavras-chave:** Dieta, atleta , saudável.

\* Apoio financeiro FAPEMIG.