



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE RUGBY EM CADEIRA DE RODAS

Fundada em 03 de março de 2008 - CNPJ:09.581.629/0001-47

Medalha de Bronze no Panamericano de 2011 e 2013

Campeão Sul Americano 2013 e 2014

Representação no CONADE

Filiada ao Comitê Paralímpico Brasileiro - CPB

Filiada a International Wheelchair Rugby Federation - IWRF

NUTRIÇÃO ESPORTIVA NO RUGBY EM CADEIRA DE RODAS

A muito se sabe do papel da nutrição na melhoria do desempenho esportivo, principalmente nos esportes de alto rendimento. Em função disso, a nutrição esportiva visa, com a adequada oferta de energia e macronutrientes, atingir e/ou manter um peso corporal do atleta adequado, repor os estoques de glicogênio (reserva energética) no organismo, fornecer proteína para o reparo e a manutenção de tecidos corporais e ainda manter o balanço hidroeletrólítico. Tudo isso considerando-se as características específicas do exercício físico que o atleta está envolvido. O paradesporto, além de atentar para todos esse fatores, precisa ainda considerar os tipos e as características das deficiências que os atletas apresentam, uma vez que essas podem alterar respostas fisiológicas e metabólicas do organismo. Dentre os diferentes tipos de deficiência, há aquelas que não alteram significativamente a necessidade energética e o funcionamento corporal e, por isso, o aspecto nutricional também não sofre grandes modificações. Não obstante, há outras que causam atrofia de membros, diminuição da massa magra e aumento da gordura corporal, alterações no metabolismo dos carboidratos e dos lipídios que, por si só, aumentam o risco de doença cardiovascular, podem interferir negativamente no desempenho e, portanto, precisam sofrer modificações no aspecto nutricional também. O rugby em cadeira de rodas é uma modalidade esportiva denominada intermitente, que requer como principal substrato energético o carboidrato e que é praticado por atletas que apresentam comprometimento nos membros inferiores e superiores. Com isso o objetivo da nutrição no rugby em cadeiras de rodas é otimizar um peso e uma composição corporal que não prejudique o deslocamento rápido do atleta na quadra, fornecer energia necessária para o bom desempenho durante o jogo além de repor os estoques de glicogênio após o mesmo. A nutrição também objetiva contribuir para a melhoria do hábito alimentar de forma que auxilie não só no desempenho esportivo, mas que também diminua o risco de doenças crônicas (hipertensão, diabetes, doença cardiovascular, obesidade) que são mais comuns em indivíduos em uso crônico da cadeira de rodas.

Autora: Profa. Dra. Ainá Innocêncio – Nutricionista da Seleção Brasileira de Rugby em Cadeira de Rodas