

Nutrição medalha de ouro

Dois dos profissionais mais conceituados em nutrição esportiva, Reinaldo Bassit e Daniel Luz mostram a importância do nutricionista no acompanhamento de atletas de alta performance

Por Aline Veríssimo e Paula Craveiro

No próximo dia 8 de agosto terão início os Jogos Olímpicos de 2008. A maior festa do esporte mundial, que este ano acontece em Pequim, na China, requer um longo processo de preparação dos atletas. E os cuidados nutricionais desempenham papel fundamental nesta etapa.

Responsável pela orientação nutricional de duas promessas nacionais da natação, Tatiane Mayume Sakemi e Tales Cerdeira, o nutricionista esportivo Reinaldo Abunasser Bassit garante que o profissional tem de ir a campo para entender o atleta. Para ele, que também é educador físico, mestre e doutor graduado pela Universidade de São Paulo, a relação nutricionista/atleta deve ser extremamente próxima.

Graduado em Nutrição pela Universidade Federal Fluminense (UFF) e envolvido com o meio esportivo desde meados dos anos 1980, Daniel Marcelo Percego Luz já atuou com a equipe de remo do Flamengo – que chegou a participar de uma Olimpíada – e atualmente atende atletas como Jadel Gregório (salto triplo), Christian Fittipaldi (automobilismo), Joana Cortes dos Santos (tênis) e Bruno Prada (vela).

Em entrevista à Revista CRN-3 Notícias, os nutricionistas falam do cotidiano e desafios vivenciados pelo profissional de nutrição esportiva.

CRN-3 Notícias: Como os senhores entraram na área de nutrição esportiva?

Reinaldo Abunasser Bassit: Sempre fui apaixonado por esportes, e desde a adolescência me preocupo com a alimentação. Minha primeira faculdade foi a de Educação Física, na Universidade de São Paulo (USP). Durante a graduação, tive aulas de nutrição aplicada ao exercício físico. A partir daí, senti a necessidade de me tornar um profissional mais completo, capaz de integrar melhor a alimentação com cada um dos tipos de exercício. Foi, então, que decidi cursar a faculdade de Nutrição.

Procurei me especializar na utilização de diferentes suplementos com a finalidade de melhorar a saúde de atletas e praticantes de atividade física, com o objetivo de proteger e evitar os males que o excesso do exercício, combinado com uma alimentação inadequada, pode causar ao organismo.

Daniel Marcelo Percego Luz: Ingressei nessa área ainda na época de faculdade, como estagiário, no Rio de Janeiro. Lembro-

“Precisamos vivenciar cada modalidade de exercício para poder entender o que o atleta sente e quais as suas reais necessidades e dificuldades”

Reinaldo Bassit



Reinaldo Bassit concilia atividades como nutricionista, professor de educação física e atleta

me que estava na sala de aula e uma colega de classe entrou com um jornal nas mãos dizendo que o Flamengo estava fazendo seleção para estagiário. De cara me interessei e na mesma semana fui até o clube deixar o meu currículo. Depois de uma semana, me ligaram e marcaram uma entrevista com a psicóloga. Fiz mais dois testes, uma prova de nutrição esportiva, avaliação física e uma entrevista com o médico do clube. Fui selecionado e, desde então, a paixão dura até hoje.

CRN-3 Notícias: Existe algum curso específico nessa área?

Daniel: Sim, existem cursos de pós-graduação em Nutrição Esportiva, e agora o Centro Valéria Paschoal de Ensino tem um curso que acredito ser muito completo, que é o de Nutrição Esportiva Funcional, do qual faço parte como professor. Esse curso une todos os conceitos da nutrição esportiva com a linha funcional. A nutrição funcional analisa o organismo humano como um todo e ajusta prováveis desequilíbrios, promovendo o equilíbrio orgânico e, a partir disso, tiramos mais



Envolvido no meio esportivo desde a década de 1980, Daniel Luz assiste atletas olímpicos

proveito dos nutrientes da alimentação. A resposta é muito mais eficaz, principalmente quando estamos falando de atletas, quando milésimos de segundos podem representar um índice olímpico.

CRN-3 Notícias: Quais as diferenças entre o trabalho de um nutricionista esportivo para um profissional tradicional, que atende pacientes não-atletas?

Reinaldo: Ser especialista em nutrição e exercícios físicos não é tarefa fácil, nem é tarefa para qualquer pessoa. Temos de conhecer muito bem os diferentes tipos de exercícios; entender sobre fisiologia, bioquímica, anatomia, histologia, biologia celular, treinamento físico, nutrição e fisiologia aplicadas ao exercício físico, além de dominar o metabolismo em geral e o energético. Precisamos nos focar no universo dos atletas de cada modalidade com a qual iremos trabalhar, vivenciar cada modalidade de exercício para poder entender o que o atleta sente e quais são as suas reais necessidades e dificuldades.

“Acredito que o nutricionista seja um educador e cabe a nós o papel de orientar, da melhor maneira possível, o paciente”

Daniel Luz

Dessa maneira, o trabalho do nutricionista esportivo consiste em realizar uma avaliação geral do atleta, estabelecer estratégias de alimentação e de suplementação, sempre levando em consideração suas principais necessidades e dificuldades em relação ao esporte que pratica. Além disso, a estratégia alimentar e de suplementação deverão estar de acordo com a situação atual e também devem prever as mudanças que ocorrerão em função do treinamento do atleta no que se refere à periodização de sua planilha, a fim de corrigir e adequar tudo que é ingerido com a demanda imposta pelo esforço.

Daniel: Os nutricionistas da área esportiva basicamente trabalham em equipe. É fundamental a realização de reuniões com técnicos, preparadores físicos, fisioterapeutas, médicos e psicólogos para entender o que cada integrante da equipe está planejando e tentar alinhar as idéias, ajustando a dieta ao treinamento, para chegar a um objetivo comum e, com isso, potencializar o resultado para o atleta.

Já o nutricionista que não é da área esportiva, que atende em consultório, como também é o meu caso, nem sempre trabalha em equipe. É claro que haverá casos nos quais será necessária a opinião de um outro profissional, porém, muitas vezes o trabalho fica apenas entre o profissional e o paciente.

CRN-3 Notícias: Quais os limites éticos de um nutricionista que trabalha na orientação de atletas, especialmente no que diz respeito à indicação de suplementação?

Reinaldo: Em primeiro lugar, o nutricionista sempre deverá corrigir e adequar a dieta do atleta em relação às demandas energéticas e nutricionais impostas. Feito isso, ele poderá utilizar determinados suplementos alimentares para acelerar o processo de recuperação e evitar o aumento do risco de lesões musculares e infecções do trato respiratório superior, que acometem atletas no período pré e pós-competitivo, por exemplo. Essa suplementação deverá ser feita de maneira pontual e controlada, sempre correlacionada com a periodização do treino e a necessidade do atleta.

Daniel: Esse é um campo interessante. A suplementação costuma ser vista com preconceito, pois se banalizou demais, embora seja algo tão sério e importante. Normalmente, o gasto calórico de um atleta é elevado e a carga de treinamento e de competições impõe a necessidade de recuperação rápida entre esses eventos, a fim de minimizar o impacto das lesões. Nesses casos, o recurso da suplementação é um grande auxílio.

Hoje em dia não vejo como oferecer um bom suporte nutricional ao atleta sem a utilização dos suplementos. O que acho que se deve fazer é ter uma fiscalização mais rigorosa na utilização dos suplementos por praticantes de atividades físicas que não sejam atletas como, por exemplo, dentro de academias. Até mesmo com os atletas se deve tomar muito cuidado. Já pensou utilizar um suplemento que a princípio está autorizado pelo Comitê Olímpico e descobrir que ele foi “batizado” com uma substância que é considerada *doping*? Como profissional, não posso correr esse risco. Assim, para suplementar, é preciso ter muito conhecimento sobre o assunto, estudar bastante e entender de bioquímica e interação entre nutrientes e toda a fisiologia.

CRN-3 Notícias: Como agir quando o paciente pede para usar substâncias proibidas ou em doses acima do recomendado?

Reinaldo: A utilização de substâncias proibidas não deve ser incentivada, em hipótese alguma, pelo nutricionista. Essa conduta deve ser punida, pois se trata de uma atitude antiética e antiesportiva, que coloca em risco a saúde do atleta. O trabalho do nutricionista esportivo deve ser o de proporcionar e garantir a saúde do atleta, e não o contrário. Atletas tentam melhorar seus tempos em competições, mas se esquecem que, às vezes, para isso, colocam sua saúde em jogo.

Daniel: Acredito que o nutricionista seja um educador, e cabe a nós o papel de orientar, da melhor maneira



possível, o paciente. No caso de um atleta que quer consumir suplemento em dosagem superior ao recomendado, deve-se explicar como isso agirá e o que poderá acontecer com o uso exagerado, inclusive enfatizando que este uso pode não potencializar o seu efeito e, sim, trazer danos a sua saúde e comprometer a sua performance.

Já no caso de substâncias proibidas, o nutricionista não tem autoridade para prescrevê-los, e se algum paciente solicita esse tipo de substância, o mais importante é um bom diálogo, explicando as conseqüências dessa escolha e o melhor caminho a seguir. O ideal também é que o atleta seja assistido por uma boa equipe médica, que em conjunto orientará e oferecerá toda a assistência necessária.

CRN-3 Notícias: Como é a relação do nutricionista com o atleta e com os demais membros da equipe médica? O trabalho pode ser integrado?

Reinaldo: Para o trabalho do nutricionista esportivo ser bem sucedido, a relação com o atleta deve ser mais íntima, mais próxima do que apenas profissional e paciente. O profissional deve acompanhar em campo, sempre que possível, o atleta em questão. Devemos presenciar alguns treinamentos e competições para entender bem como o atleta se porta frente à alimentação e à suplementação. Devemos testar as indicações feitas e nos certificar de que aquilo que passamos realmente é possível de ser executado quando o atleta está em ação.

Além disso, o contato direto com o técnico é fundamental, pois traz à tona as dificuldades e reais necessidades que o esportista tem, e que às vezes fica difícil de serem enxergadas se o nutricionista permanecer fechado em seu consultório. Esse mesmo procedimento deveria ser adotado entre os outros profissionais. Cada um deveria, ao menos uma vez, visitar o local de trabalho do outro profissional e presenciar como que este é desenvolvido. Assim se estabeleceria uma maior intimidade, e os dois lados sairiam ganhando (atleta e nutricionista).

Daniel: A relação entre nutricionista e atleta é muito prazerosa e próxima. Quando o atleta tem consciência da importância da nutrição em seu desempenho, deposita em nós uma confiança muito grande. E quando ele alcança resultados positivos, como um índice olímpico ou uma vitória, nós nos sentimos muito realizados, pois, de certo modo, fizemos parte daquela conquista.

Para um atleta ter bons resultados, é essencial o acompanhamento de uma equipe multidisciplinar e, nesse caso, não basta apenas a equipe ser constituída de grandes nomes e profissionais renomados. Tem de haver harmonia, uma verdadeira

parceria entre os integrantes de equipe. No meu caso, felizmente sempre vivenciei essa realidade.

CRN-3 Notícias: Você acompanhará algum atleta que participará dessa Olimpíada? Se não, como é possível garantir, à distância, que ele terá uma alimentação adequada às suas necessidades durante a competição?

Daniel: Apesar de já ter assistido vários atletas que estarão nos próximos Jogos Olímpicos, como Bruno Prada (vela), parceiro de Robert Sheid, e Jadel Gregório (salto triplo), desta vez não estou acompanhando para este fim.

A alimentação para os atletas é como o treinamento, que necessita de um período para ser implantada. Assim, eles aprendem o que pode ou não fazer parte de sua dieta. O esclarecimento e a consciência do atleta é a melhor maneira de garantir uma alimentação correta, pois isso faz parte de seus resultados. Há casos que, quando as competições são realizadas em locais distantes e a cultura local muda muito, é feito um trabalho prévio de pesquisa dos alimentos que estarão disponíveis e, antes mesmo de sua viagem, eles já são introduzidos na dieta do atleta.

CRN-3 Notícias: As Olimpíadas estão chegando. Quais os “segredos” para se preparar os atletas para competições tão importantes?

Reinaldo: Na verdade, não existem segredos. O que existe é a aplicação dos conhecimentos técnicos e científicos adquiridos e a interação entre o profissional e o atleta. Isso encurta a “distância” que existe entre a ciência e a realidade de cada um.

Eu considero o *feedback* do atleta a melhor ferramenta que o nutricionista esportivo pode ter para fazer o mesmo alcançar o objetivo pretendido: a vitória.

Daniel: Realmente, não existe segredo. Existe um trabalho sério, um planejamento do treinamento, o cumprimento de uma periodização por parte do atleta, ou seja, o treinamento é dividido em fases, obedecendo a um ciclo. E a nutrição entra neste ciclo, com a conduta adequada a cada fase do treinamento.

CRN-3 Notícias: Existe algum tipo de alimentação específica para os dias de treinamento e para os dias de provas?

Daniel: Existe sim, e isso depende da fase da periodização e do tipo de prova a ser realizada. Um exemplo disso é que em uma determinada fase da periodização o atleta pode necessitar perder peso e, em outro momento, ele precisa ganhar massa muscular. Por isso é tão importante acompanhar de perto o planejamento do atleta junto ao seu preparador físico e conhecer o calendário de competições. ☺