

Nutrição esportiva para atletas de Rugby

Muitos não imaginam a importância de um acompanhamento nutricional para quem visa melhora da performance.



No rugby, a nutrição começou a ter destaque no início da década de 90, onde jogadores profissionais dos melhores times do mundo começaram um acompanhamento com Nutricionista Esportivo, trabalhando mais questões como dieta e suplementação.

Um estudo feito de 2002, sobre a intervenção do nutricionista em atletas de rugby, mostrou que quando estes são submetidos a uma dieta e suplementação adequadas, melhoram cerca de 58% sua performance e rendimento. Isso só comprova o fato de que: **A ALIMENTAÇÃO É FUNDAMENTAL PARA QUEM BUSCA A EXCELÊNCIA ESPORTIVA.**

Sabemos que todo atleta competitivo tem uma necessidade nutricional diferenciada, devendo seguir um programa dietético e suplementar específico e personalizado.

Dentre os principais objetivos do plano nutricional no Rugby, destacam-se:

- Melhorar a obtenção de energia necessária ao esporte;
- Recuperar o organismo após um jogo e prepara-lo para o próximo;

-
- Potencializar a atividade muscular;
 - Equilibrar a hidratação;
 - Melhorar a porcentagem de gordura corporal, fazendo com que a velocidade e resistência aumente;
 - Melhorar a agilidade;
 - Preparar o corpo para situações específicas, como força, explosão e finalização.

Para elaborar um plano personalizado, é importante avaliar primeiramente a composição corporal de cada atleta e relacioná-la com a posição em campo (se é *forward* ou linha). Em seguida, se faz um levantamento dos hábitos alimentares, treinos, suplementos já utilizados, medicamentos em uso, outras atividades extras associadas, etc. Assim, depois de elaborada a dieta e suplementação, basta colocá-las em prática e avaliar mensalmente seus resultados para ver se há necessidade de alteração.

Ainda assim, é preciso que o atleta siga corretamente às orientações e tenha DISCIPLINA, para então desfrutar dos resultados positivos.