



Grupo de Ajuda dos Amigos Deficientes de Indaiatuba

OFÍCIO DE ENCAMINHAMENTO

À
Coordenação Geral de Gestão da Lei de Incentivo ao Esporte
Secretaria Nacional de Incentivo e Fomento ao Esporte / SENIFE
Secretaria Especial do Esporte / SEESP
Ministério da Cidadania
Setor de Múltiplas Atividades Sul Trecho 3 Lote 1, Sala S 25 A
Brasília - DF

Ref. **Prestação de contas projeto BASE GAADIN 2022**

PROCESSO: 71000.067279/2022-01

SLI: 2102379

Prezados Srs., boa tarde.

Segue ao longo deste e em arquivos anexos nossa prestação de contas referente ao processo acima descrito realizado ao longo do período de MAIO/2022 a JULHO 2023 para vossas considerações.

Ficamos à disposição.

Sem mais,

Edelecio Santos Batista

EDELICIO SANTOS BATISTA

PRESIDENTE GAADIN - GRUPO DE AJUDA DOS AMIGOS DEFICIENTES DE INDAIATUBA



RELATÓRIO TÉCNICO BASE GAADIN 2022



O projeto teve como objetivo a busca e apresentação da modalidade de basquete em cadeira de rodas a jovens deficientes na cidade de Indaiatuba/SP com até 20 jovens na idade de XX à XX anos e o envolvimento de equipe interdisciplinar para avaliação e suporte nos trabalhos de aprendizado. Esta equipe formada por FISIOTERAPEUTA, NUTRICIONISTA e PSICOLOGA DO ESPORTE pode avaliar e promover melhores atividades ao público deficiente físico das mais diversas deficiências, entre elas, MÁ FORMAÇÃO DE MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES, MIELOMENINGOCELE, AMPUTADOS e PARALISADOS CEREBRAIS LEVES.

OBJETIVO GERAL DO PROJETO:

Introduzir aos novos usuários ao basquete em cadeira de rodas afim de que mais pessoas se identifiquem com a modalidade, tendo assim interessados em se tornar para- atletas de rendimento no decorrer de suas vidas esportiva.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Ampliação de nossa equipe de atletas, com a introdução de jovens com deficiência física, ambos os sexos, para fomentar a base da equipe e os que demonstrarem interesse/potencial, serem incorporados aos treinamentos da equipe de rendimento.

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS:

Com uma equipe mesclada de participantes, alunos já pertencentes à instituição e recém-chegados vindo de pesquisa junto escolas de nossa região, os trabalhos foram ministrados com o objetivo de apresentar a modalidade a todos os participantes. Palestra/apresentação inicial



Grupo de Ajuda dos Amigos Deficientes de Indaiatuba

da modalidade, regras e conhecimento geral do esporte/modalidade como um todo. Apresentação da cadeira de jogo, que difere em muito da cadeira de uso diário, com suas características específicas (cambagens, apoios traseiros e faixas/cintos de fixação para maior segurança).

Foram ministrados treinos com o objetivo de conhecimento e interação com a modalidade, treinos de condução de cadeira, limites de quadra, condução de bola, práticas de arremesso e, drible com e sem bola, regras gerais da modalidade (tempo de jogo, tempo de jogada, faltas de contato e faltas de condução de cadeira).

Todos os treinos foram realizados em nossa sede, às segundas e quartas-feiras

Já a equipe interdisciplinar pode trabalhar com os assistidos através de entrevistas individuais realizando a anamnese e definindo um plano individual de trabalho inicialmente e posteriormente no grupo como um todo conforme relatórios individuais dos profissionais a seguir.

Por se tratar de uma equipe em formação, de caráter participativo não houve programa competitivo ou trabalho com foco de rendimento.





CONSIDERAÇÕES:

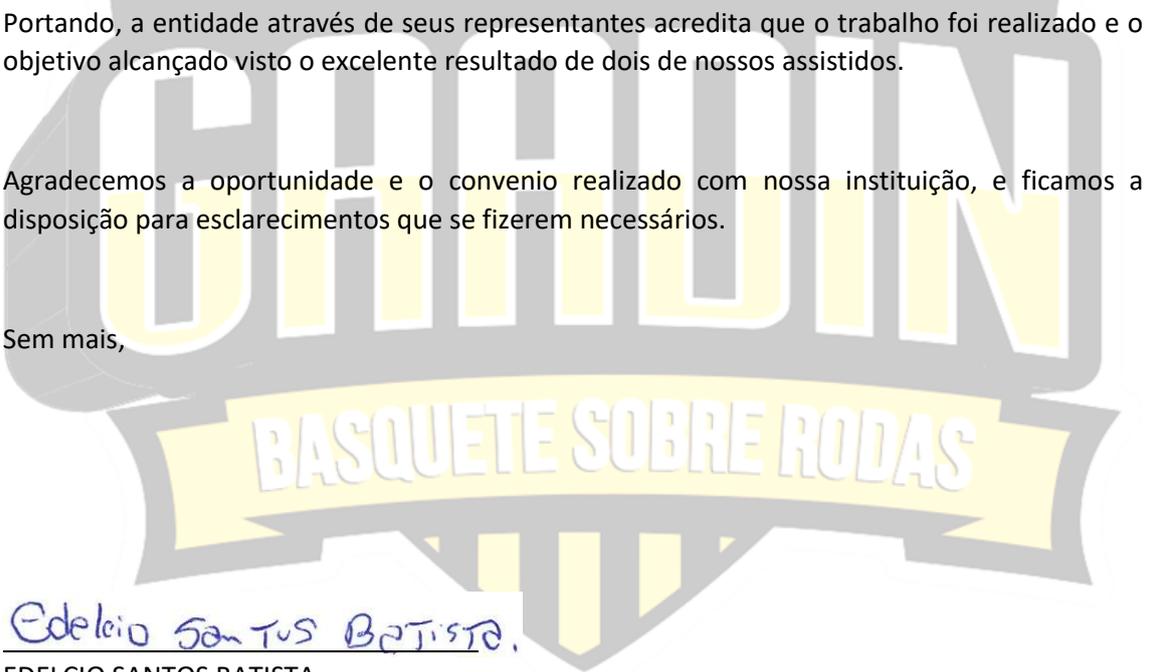
O foco do programa foi a busca por novos participantes junto as escolas da cidade de Indaiatuba/SP e região metropolitana, apesar de autorização da Diretoria de Ensino de nossa região as escolas de nossa cidade apresentaram por parte de seus diretores/coordenadores, grande resistência em nos receber para a apresentação do programa e captação de participantes, todavia, através de divulgação em mídia da cidade, entrevista em RÁDIO e TV UHF local, https://fb.watch/mMG5x_NSXc/ e <https://youtu.be/YdRU1tibJFg?si=29-MjMx5u9HwpqWG> aqueles que manifestaram interesse ainda hoje permanecem na instituição, sendo que 02 (dois) deles participaram de campeonato sub 23 realizado pela Confederação Brasileira de Basquete em Cadeira de Rodas, tendo alcançado a 3° colocação por equipes, o que proporcionou a estes 2 jovens para-atletas serem contemplados com o programa Bolsa Atleta do governo Federal.

De forma geral, o programa obteve êxito pois além do exposto acima, foi oferecido aos participantes, jovens e alguns muito imaturos em virtude de suas realidades pessoais, informações sobre saúde, atendimento ambulatorial fisioterápico com informações periódicas de procedimentos de prevenção de lesões, alimentação, higiene, encaminhamento social, auxílio psicológico às mães (informalmente); toda uma gama de informações e práticas que somente o esporte, por sua ideologia e filosofia traz aos indivíduos praticantes.

Portando, a entidade através de seus representantes acredita que o trabalho foi realizado e o objetivo alcançado visto o excelente resultado de dois de nossos assistidos.

Agradecemos a oportunidade e o convenio realizado com nossa instituição, e ficamos a disposição para esclarecimentos que se fizerem necessários.

Sem mais,



Edelecio Santos Batista.

EDELICIO SANTOS BATISTA

PRESIDENTE GAADIN - GRUPO DE AJUDA DOS AMIGOS DEFICIENTES DE INDAIATUBA



GAADIN – Grupo de Ajuda dos Amigos Deficientes de Indaiatuba

Projeto Base GAADIN 2022

PSICOLOGIA DO ESPORTE RELATÓRIO DAS ATIVIDADES

Durante esses primeiros meses do ano participei do planejamento de trabalho e executei algumas atividades. O objetivo era fazer um trabalho em grupo de psicologia do esporte para desenvolver habilidades psicológicas básicas para o esporte como: motivação, identificação das emoções e disciplina em treinos e competições para, em seguida, desenvolver as habilidades de competição, tais como: atenção e concentração, autoeficácia e autoconfiança e resiliência.

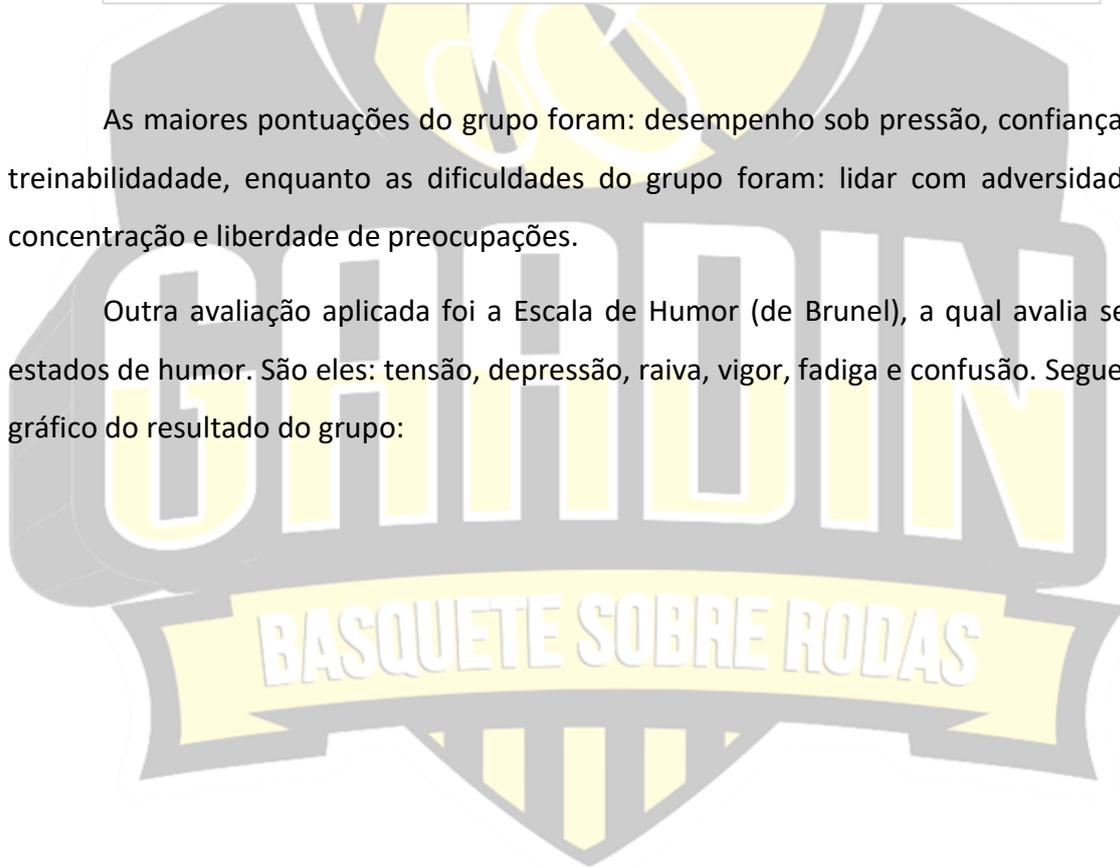
Num primeiro momento apliquei uma avaliação para saber como cada atleta e o grupo estava lidando com algumas habilidades esportivas. São elas: adversidades do esporte, desempenho sob pressão, estabelecimento de metas, confiança, concentração, liberdade de preocupação e treinabilidade. Segue o gráfico do resultado do grupo:

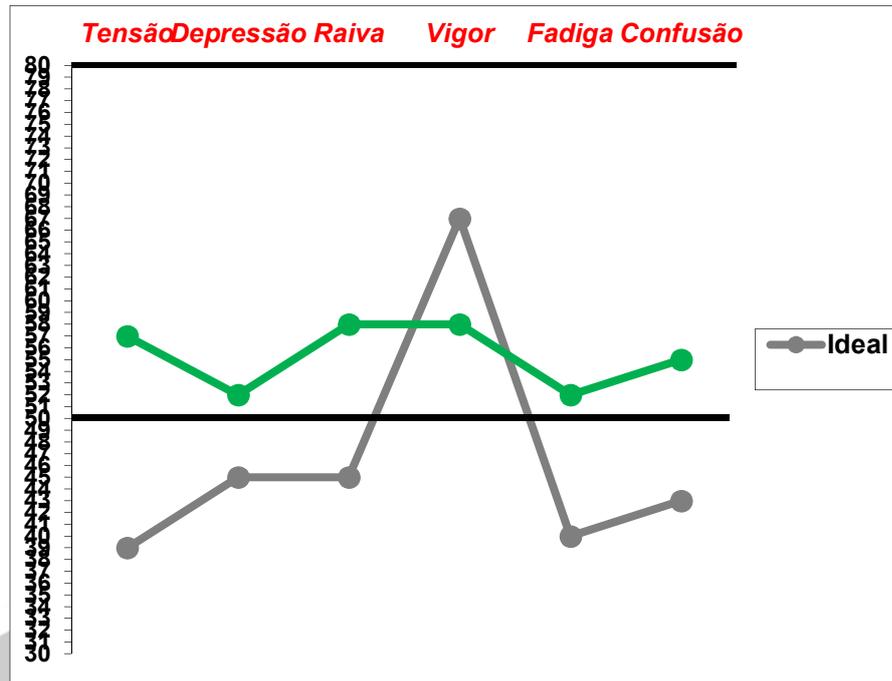
BASQUETE SOBRE RODAS



As maiores pontuações do grupo foram: desempenho sob pressão, confiança e treinabilidade, enquanto as dificuldades do grupo foram: lidar com adversidade, concentração e liberdade de preocupações.

Outra avaliação aplicada foi a Escala de Humor (de Brunel), a qual avalia seis estados de humor. São eles: tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão. Segue o gráfico do resultado do grupo:





Entende-se que, a **TENSÃO** é a alta tensão muscular (agitação, inquietude, etc.), a **DEPRESSÃO** é o humor deprimido (não é a depressão clínica), a **RAIVA** é o sentimento de hostilidade e antipatia em relação a si e aos outros, que varia entre irritação e cólera, o **VIGOR** representa a energia, a animação, caracterizado por sentimentos de ativação, disposição e energia física, a **FADIGA** representa estados de esgotamento, apatia e baixo nível de energia o que provoca alterações da atenção, concentração, memória, irritabilidade e alterações de sono e geram cansaço físico e a **CONFUSÃO MENTAL** é caracterizada por sentimentos de incerteza, instabilidade para controle de emoções e de atenção/concentração. Sendo assim, é possível inferir que o grupo está com baixo vigor possivelmente por estar perdendo energia com aspectos que provocam estresse e irritabilidade. Isso precisa ser investigado e resolvido para que os resultados competitivos possam ser alcançados. E, corroborando com esse resultado, na avaliação de habilidades psicológicas para o esporte é apontado excesso de preocupação e baixa concentração.



Atendimentos psicológicos on-line foram realizados junto aos atletas via plataforma whatsapp com atendimento individualizados e grupo de apoio com divulgação de textos e vídeos de interesse mutuo, como estratégia de suporte e apoio emocional aos atletas. Foram utilizadas técnicas com o objetivo de auxiliar, promover e desenvolver mecanismos de enfrentamento positivo, resolução de problemas, tomada de decisão e alto conhecimento.

Por se tratar de um público jovem e com pouca experiência na pratica esportiva, o trabalho deve um foco no conhecimento e aprendizagem de se tornar um atleta de rendimento, como rotinas de treinamento, cuidados pessoais e físicos (prevenção de lesão e a importância de se manter saudável), foco nos treinamentos, conhecimento de competições e suas condições e o engajamento em se tornar um membro da equipe, suas responsabilidades para que o bom jogo, rendimento da equipe flua.

Houve um amadurecimento dos indivíduos que assim buscaram objetivos de se tornarem atletas e o saldo é positivo tendo o caráter socioeducativo analisado no âmbito do que o esporte pode trazer ao indivíduo.

Os nossos atletas que compunham a equipe nesse momento eram:

1. Jonas Eduardo Paladini
2. Lucas Castro Souza
3. Maria Catarina Alves Ribeiro de Farias
4. Mateus Henrique Rodrigues dos Santos
5. Micaela Barbosa Cardoso
6. Victor Henrique Vanso Martins



Atividades relacionadas e realizadas de forma coletiva e ou individual:

ATIVIDADE	DESCRIÇÃO
Reapresentação	<ul style="list-style-type: none">• Reapresentação aos atletas dos profissionais que compunham a comissão técnica
Reunião	<ul style="list-style-type: none">• Reunião de planejamento entre os profissionais da comissão técnica
Trabalho em grupo	<ul style="list-style-type: none">• Apresentação e discussão com os atletas da proposta de trabalho da Psicologia do Esporte
Trabalho em grupo	<ul style="list-style-type: none">• Aplicação da Avaliação das Habilidades para o Esporte e da Escala de Humor (de Brunel)
Trabalho em grupo	<ul style="list-style-type: none">• Apresentação e discussão dos resultados do grupo. Os resultados individuais foram enviados via WhatsApp para cada atleta
Trabalho em grupo	<ul style="list-style-type: none">• Aplicação da Sociometria
Trabalho em grupo	<ul style="list-style-type: none">• Divulgação de vídeos e textos em grupo específico de whatsapp
Trabalho individual	<ul style="list-style-type: none">• Atendimento individual quinzenal de sessão de 45 minutos
Trabalho individual	<ul style="list-style-type: none">• Entrevistas pontuais durante a sessão de treinos para avaliação de humor, percepção do treinamento, atividades quadra
Trabalho individual	<ul style="list-style-type: none">• Entrevista com familiares

BASQUETE SOBRE RODAS

Tania Bandeira

TANIA LEANDRA BANDEIRA

Psicóloga esportiva - responsável

CRP 06/126664



Grupo de Ajuda dos Amigos Deficientes de Indaiatuba

PARECER/RESOLUÇÃO ANUAL DE ATIVIDADES FISIOTERAPÊUTICAS
(DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA/BASE GAADIN)
TEMPORADA 2022/2023

INSTITUIÇÃO ASSISTIDA:

GAADIN - GRUPO DE AJUDA DOS AMIGOS DEFICIENTES DE INDAIATUBA

MODALIDADE ESPORTIVA: BASQUETE SOBRE RODAS

A. OBJETIVOS E TRABALHO FISIOTERAPÊUTICOS (LINHA DE TRABALHO)

Ao decorrer da Temporada 2022/2023 (dois mil e vinte e dois e dois mil e vinte e três), a produção e o desenvolvimento de um **Protocolo de Atividades Coletivas em Quadra** foi concluído e aplicado na sua totalidade. Menção aos seguintes pontos e aspectos elencados neste: a revisão de conceitos na Área Desportiva, práticas de Treino Funcional e Gestual Esportivo, Trabalho de Condicionamento Físico Progressivo e, principalmente, uma seção dedicada a um Programa de Exercícios que preconiza o Fortalecimento Muscular de Membros Superiores (MMSS) e os músculos escapulotorácicos/periescapulares (promover estabilidade às articulações) associado ao Controle Neuromuscular, tornando-o um documento alicerçado nos principais Pilares do Conhecimento Científico em Fisioterapia Esportiva.

É importante enfatizar que o respectivo Protocolo Científico tem como foco/prioridade as demandas e/ou exigências advindas do Esporte Adaptado, no caso, o Basquete sobre Rodas, ou seja, o Protocolo ou Roteiro Fisioterapêutico Coletivo desenvolvido condiz ao **PERFIL DO ATLETA e suas particularidades**, entregando-o uma **GAMA DE ATIVIDADES** minuciosamente esquematizada, específica e, a mais completa possível, suprimindo os componentes essenciais do Treinamento Físico de Alto Rendimento a fim de alcançar a plenitude/ápice de sua condição e desempenho físicos.

Além disso, o Departamento de Fisioterapia mantém um **Cronograma Semanal de atendimentos Individuais/Tratamentos (conforme a descrição no subtítulo D.) e demais atendimentos pontuais (não periódicos)** que se fizeram e/ou fazem necessários na temporada (treinos, jogos amistosos e oficiais/Campeonato ou Torneio).

B. CRONOGRAMAS FISIOTERAPÊUTICOS SEMANAIS DA TEMPORADA 2022/2023

Coletivo (em quadra): segundas e quartas-feiras; Início às 18 horas; e Término às 19 horas;

Individuais: segundas, quartas e sextas-feiras (a partir das 19h15; exceto sextas-feiras: a partir das 18h); e o

Local/Espaço das Atividades e atendimentos Individuais/Ambulatoriais:

Quadra poliesportiva e sala/consultório situados na Rua Helena Tomasi, nº 53, Jardim Rêmullo Zoppi - Indaiatuba, SP - CEP 13345-270.



Grupo de Ajuda dos Amigos Deficientes de Indaiatuba

C. ATIVIDADES COLETIVAS EM QUADRA EM PROL DA EQUIPE DE BASE GAADIN

- I. Jonas Eduardo Paladini;
- II. Lucas Castro Sousa;
- III. Maria Catarina Alves Ribeiro de Farias;
- IV. Micaele Barbosa Cardoso; e
- V. Victor Henrique Vanso Martins.

D. ATLETAS QUE RECEBERAM ATENDIMENTOS AMBULATORIAIS PERIÓDICOS

- I. Lucas Castro Sousa (início em: 17 de agosto/2022); 03 (três) sessões por semana; e
- II. Micaele Barbosa Cardoso (início em: 19 de outubro/2022); 02 (duas) sessões por semana.

E. SEÇÕES DE TREINAMENTO FÍSICO/FISIOTERAPÊUTICO (ATIVIDADES COLETIVAS)

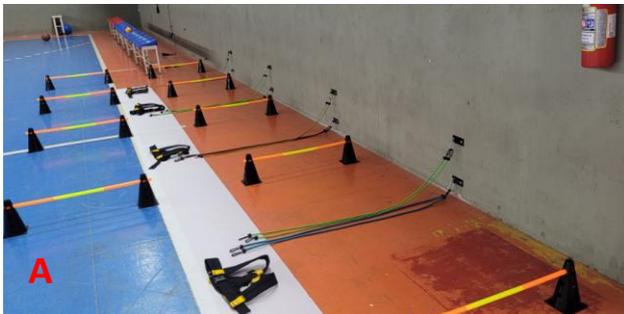


Imagem A: Componente C. do Protocolo, Trabalho de Condicionamento Físico Progressivo. Trabalho Dinâmico Individualizado na estação (uso do colete de carga FITPULLEY): sprints resistidos clássico e reverso associados à Oclusão Vascular Parcial; e

Imagem B: Componente F. do Protocolo, F3. "Rotação do tronco seguida de passe" + "condução de bola" por 07 (sete) minutos. Disposição estratégica das Estacas de Agilidade em quadra; Pontos Fundamentais do Trabalho: movimentações rápidas e sincronizadas vinculadas à dissociação de cintura escapular (participação efetiva ou em maior proporção do tronco na dinâmica de movimento) e aos gestuais do esporte: "passe" e a "condução de bola".



Imagem C: Componente D. do Protocolo, uma seção dedicada aos Exercícios de Fortalecimento Muscular/Estabilidade Articular (seis estações em diferentes alturas) e os seus respectivos acessórios exercitadores (por exemplo, a barra reta à esquerda); e

Imagem D: Parte do Componente D. do Protocolo, uma seção (três estações em alturas mais elevadas) para o Treinamento de Força com Oclusão Vascular Parcial. Exercícios selecionados para este Treino Específico: Pulley Frente, "Rosca martelo" e o "Tríceps Corda". Esta é a SEGUNDA ETAPA (e última) do Treinamento de Força associado à Oclusão Vascular Parcial (a PRIMEIRA ETAPA são os sprints resistidos clássico e reverso na estação).



Grupo de Ajuda dos Amigos Deficientes de Indaiatuba



Imagem E: Em outro ângulo (e variações), as estações de trabalho, itens, acessórios de treino, área/espaço dedicado aos Treinos Individualizado e Localizado de Potência e Aceleração, Fortalecimento de grupos musculares específicos e o Gestual Esportivo (arremesso/"lance livre") com o uso de Tabela de Basquete Móvel 44" Lifetime Impact Modelo nº 1268 associado à resistência elástica ELASTOS (Amarelo; 3,6 a 6,4 kg/F; uso bilateral de cinta de mão). Nesta estação específica (arremesso/"lance livre"), o layout dos grampos ELASTOS possui 03 (três) diferentes alturas a fim de manipular o vetor de resistência elástica conforme a necessidade e/ou progressão vetorial do exercício ativo resistido.

NOTA: os halteres de 08 (oito) e 10 (dez) kg presentes na respectiva estação têm a função de estabilizar/"travar" a cadeira de rodas durante os gestuais/arremessos resistidos.

F. ATENDIMENTOS AMBULATORIAIS NÃO PERIÓDICOS (ATENDIMENTOS PONTUAIS)



Imagens F e G: Exemplo acima, atleta da BASE Maria Catarina Alves Ribeiro de Farias em atendimento ambulatorial pontual. A sessão fisioterapêutica consistiu no Trabalho de Reeducação Postural e/ou Posicionamento de Segmentos Articulares, ênfase em colunas cervical e toracolombar (uso de "nuvem de pescoço" e o ABMAT respectivamente) associado à Terapia Manual.

Setor/seção de Atendimento: **Fisioterapia Esportiva e Treinamento Físico Especializado.**

Profissional e Responsável Técnico (e o respectivo registro no Órgão de Classe):

Fisioterapeuta Renan Marques. CREFITO-3/221087-F

Indaiatuba/SP, 31 de julho de 2023.



RELATÓRIO NUTRICIONAL – GAADIN

Nutricionista Dione Pereira Santos Silva- CRN 37503

- Mestre em ciências médicas FCM/UNICAMP**
- Especialista Nutrição esportiva**
- Especialista Nutrição clínica**

Indaiatuba, 2023



1 INTRODUÇÃO

1.1 Basquete sobre rodas X nutrição

O basquete é um esporte intermitente e de alta intensidade que requer agilidade física e acuidade mental. As demandas de energia e nutrientes durante os treinos e competições no basquete são substanciais e requerem um cuidado especial. Escolher os alimentos que irão fornecer energia como suporte às competições e treinamentos é essencial e desafiador visto que muitos atletas, não enxergam a importância de uma alimentação saudável para a melhora do desempenho e prevenção de possíveis lesões.

A alimentação tem papel fundamental em todo e qualquer processo de treinamento esportivo tanto no que diz respeito a qualidade quanto a quantidade dos alimentos ingeridos. Este equilíbrio é importante para que a recuperação muscular ocorra dentro dos parâmetros fisiológicos adequados. Para tanto o objetivo do acompanhamento nutricional junto ao GAADIN é fornecer suporte nutricional através de atendimento individualizado e coletivo por meio de entrevistas, palestras, oficinas e rodas de discussão.

2 METODOLOGIA

Dando continuidade ao projeto, nesse primeiro semestre de 2023 trabalhamos alguns atendimentos individuais, porém ainda com o foco principal nas palestras educativas, cujo os temas trabalhados foram: dinâmica nutricional com desafio comportamental, nutrição e fisiologia em torno do basquete, palestra sobre a importância da alimentação equilibrada para a modalidade, recursos ergogênicos, suplementos a base de carboidratos, suplementos a base de proteínas, suplementos a base de lipídios, hidratação entre outros temas. Foi feita também avaliação antropométrica da nossa equipe.

3 RESULTADOS

3.1 Materiais trabalhados

A seguir apresento parte dos materiais utilizados, como palestras e avaliações.

NUTRIÇÃO NO BASQUETE SOBRE RODAS

Dione Pereira Santos Silva

Nutricionista– UNIP/SP

- *Mestra em ciências médicas com área de concentração em saúde da criança e do Adolescente pela FCM/UNICAMP/SP*
- *Especialista em nutrição, fisiologia e bioquímica do esporte. DeVry METROCAMP/SP*
- *Especialista em Nutrição clínica - Metabolismo, prática e terapia Nutricional – ESTÁCIO DE SÁ/SP*



ALIMENTAÇÃO = SUBTRATO ENERGÉTICO



SUBSTRATOS BIOENERÉTICOS PARA PRODUÇÃO DE ENERGIA

1) Carboidratos

Glicose

Glicogênio

Preservar proteínas
Ativador metabólico
Fonte de energia - SNC



2) Lipídios

Ácidos graxos

Triglicerídeos

Fonte de energia
Isolante térmico
Carreador de Vitaminas



3) Proteínas

Essenciais

Não essenciais

Estrutural
Hormonal
Carregamento



GRUPOS ALIMENTARES

Pirâmide Alimentar



SUPLEMENTAÇÃO



1) CARBOIDRATOS



1) CARBOIDRATOS

Exercício prolongado reduz acentuadamente os níveis de glicogênio muscular.



OBRIGANDO: preocupação com sua correta reposição, por ser fundamental para manter seu efeito ergogênico, necessário em todas as atividades esportivas, em todos os seus níveis.

Principalmente nos de alta intensidade e longa duração.

OBS. observa-se baixa adesão dos atletas, de diferentes modalidades, ao seu consumo na quantidade correta.

FIQUEM ATENTOS

Fontes de carboidrato X
Preparação da refeição
que antecede o evento
esportivo: devem
respeitar as características
gastrointestinais individuais
dos atletas.



RECOMENDADO:

Fracionamento da dieta em
três a cinco refeições diárias
CONSIDERANDO o tempo de
digestão necessária para a
refeição pré-treino ou prova.



O tamanho da refeição e
sua composição em
quantidades de proteínas
e fibras podem exigir mais
de três horas para o
esvaziamento gástrico.



Na impossibilidade de esperar
por esse tempo para a
digestão, pode se evitar o
desconforto gástrico com
refeições pobres em fibras e
ricas em carboidratos.



Sugere-se escolher uma
preparação com
consistência leve ou
líquida, com adequação
na quantidade de
carboidratos.



CHO X TREINO



A energia consumida durante os treinos e competições depende da intensidade e duração dos exercícios, sexo dos atletas e o estado nutricional inicial.



Quanto maior a intensidade dos exercícios, maior será a participação dos carboidratos como fornecedores de energia.

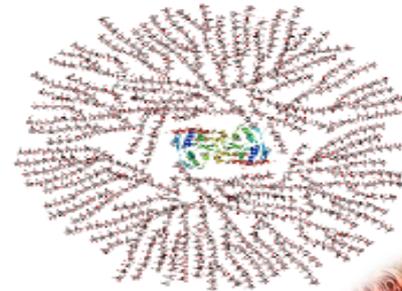
OBJETIVOS DO CARBOIDRATOS NO PROGRAMA

A presença de CHO na dieta é fundamental para restauração do glicogênio muscular e hepático, **recuperação do glicogênio em competição/sessões de treinamento**, e para fornecimento de energia durante o exercício.

Esses efeitos dependem:

- Tipo / qualidade do CHO**
- Quantidade de CHO**
- Tempo após o exercício**

Recuperação do glicogênio muscular



CLASSIFICAÇÃO DOS CARBOIDRATOS

MONOSSACARÍDEOS	DISSACARÍDEOS	POLISSACARÍDEOS
GLICOSE FRUTOSE GALACTOSE	SACAROSE MALTOSE LACTOSE	AMIDO FIBRAS GLICOGÊNIO

Tipo de Carboidratos – Índice glicêmico



A maioria das recomendações p/melhorar performance está associada ao Índice Glicêmico(IG)dos alimentos.

Aveia
Batata yacon
Cereja, damasco, pêssego, pera, maçã, suco de laranja (52), Frutose
Mandioca cozida
Biscoito integral (banana, aveia e mel)

Macarrão
Pizza de queijo
Pão integral
Arroz integral
Arroz branco

Pão francês/de forma branco
Batata assada
Maltodextrina
Sacarose



RECOMENDAÇÕES

Pessoas que se exercitam regularmente: 55 a 60% do total energético (ADA, 2000).



Pessoas que treinam intensamente em dias sucessivos: 60 a 70% do total energético (COYLE, 2004).

Treinamento de FORÇA
(kreider, 2002)

8,0g/kg Manutenção

12,0g/kg Hipertrofia

5g/kg
Redução de gordura



FONTES:



ALGUNS SUPLEMENTOS DE CHO E SUAS CARACTERÍSTICAS

MALTODEXTRINA

CARBOIDRATO produzido a partir da quebra parcial do amido proveniente, principalmente, do milho.

Outros vegetais (arroz, batata, mandioca e trigo) também podem ser utilizados como matéria-prima para produzir esse suplemento.

No meio esportivo que a "malto" ficou famosa por ser uma opção prática e rápida de obter um aporte extra de glicose (combustível) para a atividade física — principalmente de longa duração.

O suplemento garante o rápido fornecimento de glicose para os músculos.

Indicado antes do treino (para quem não quer fazer uma refeição "tradicional") e, principalmente, durante atividades de longa duração (acima de uma hora), como corrida, ciclismo, triatlo, futebol.

Quando ingerida INTRA exercício, a ajuda a poupar o estoque de glicogênio muscular, mantendo a performance do atleta na atividade e retardando a fadiga.

MALTODEXTRINA

Diluição: em água na concentração recomendada: entre 6% e 8%.

EXEMPLO: para preparar 500 ml do suplemento, por exemplo, deve-se diluir entre 30 g e 40 g do pó no líquido.

Misturar em sucos pode alterar a concentração final e causar desconfortos gastrointestinais.

Absorção: após ser ingerida começa a mostrar os seus efeitos em 10 minutos, mas apresenta seu pico glicêmico em cerca de 30 minutos.

Caso o atleta precise acelerar a reposição do glicogênio muscular para participar de uma segunda prova no mesmo dia é indicada também após a atividade física.

DEXTROSE

CARBOIDRATO proveniente do amido de milho, rapidamente absorvido pelo organismo e convertido em glicose (açúcar), oferecendo energia imediata.

POR ESSE MOTIVO FOI comercializada como suplemento energético para quem pratica atividade física.

Indicado para esportistas que: praticam atividades moderadas e intensas acima de uma hora de duração, uma vez que eles precisam repor rapidamente seus estoques de energia para manter o bom desempenho durante todo o percurso.

PODE SER consumida por atletas que não têm tempo ou não conseguem se alimentar antes do exercício, como esportistas que acordam muito cedo para uma competição.

DEXTROSE

ABSORÇÃO: acontece quase que imediatamente. Portanto, SE CONSUMIDA NO PRÉ TREINO deve ser sempre acompanhada de proteínas.

COMO PÓS TREINO: poderá repor as energias musculares gastas, contribuindo para a recuperação das micro lesões musculares e proporcionando uma melhor absorção de nutrientes que contribuem para a construção de músculos.

WAXY MAIZE

CARBOIDRATO produzido a partir do milho ceroso, tipo de grão que possui um amido com grande quantidade de amilopectina —molécula que torna mais lenta a absorção do amido no processo digestivo, quando comparado ao amido de milho "convencional".

É considerado um carboidrato de índice glicêmico (IG) médio, de 63, enquanto a maltodextrina possui IG de 110 (alto) e a palatinose, de 32 (baixo).

FUNÇÃO: fornecer energia (glicose) antes ou durante a atividade física. Para melhor desempenho.

Dessa maneira não gera um pico de glicose (açúcar) na corrente sanguínea e fornece energia para atividade física por tempo mais prolongado.

D- RIBOSE

Carboidrato simples (monossacarídeo) produzido pelo nosso próprio organismo. A substância possui uma estrutura molecular diferente da glicose.

Função de: participar da formação de estruturas químicas, da molécula de ATP.

No entanto, não está claro seus benefícios. Tais indicações não são justificadas na grade maioria dos estudos.

INDICAÇÃO: acreditava-se que sua suplementação beneficiaria a prática de exercícios anaeróbicos de alta intensidade (corridas curtas e musculação, por exemplo).

PALATINOSE

CARBOIDRATO derivado do açúcar da beterraba, muito consumido na Europa.

PASSA por processo enzimático que altera as moléculas da sacarose, gerando um açúcar com lenta absorção.

Pesquisas mostram que o suplemento pode contribuir para o rendimento em exercícios de longa duração.

Esse fato promove um equilíbrio no nível de glicose no sangue, possibilitando aos atletas "um gás a mais" nos últimos momentos da atividade.

O maior diferencial aconteceu nos cinco minutos finais do treino, provavelmente, por conta da absorção mais lenta da palatinose.

Em um estudo alemão, publicado em uma revista importante da área mostrou que ciclistas que consumiram palatinose tiveram uma melhor performance em um treino de 90 minutos em comparação a quem ingeriu maltodextrina.

RECOMENDAÇÃO GERAL

Durante a prática de exercício, o ideal é: consumir suplementos que possuem rápida absorção, como a dextrose e a maltodextrina, a fim de garantir energia imediata aos músculos e manter o atleta em atividade.

Suplementos de absorção mais lenta, como é o caso do waxy maize e da palatinose, podem ser consumidos cerca de 30 minutos antes do treino para ter tempo de serem digeridos, reduzindo as chances de desconfortos

RECOMENDAÇÃO PARA DILUIÇÃO

Devem ser preparados na concentração entre 6% e 8%, ou seja, a cada 100 ml de água, coloque entre 6 g e 8 g do pó e dilua bem.



Suplementos de carboidratos no mercado

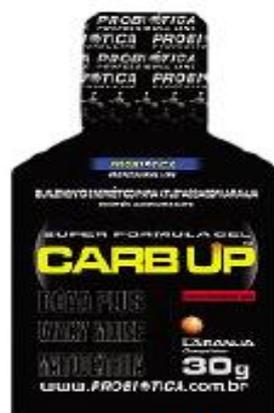
*géis: possuem + de 1 tipo de CHO – otimização da abs de CHO; maior concentração de CHOs



25g CHO:
Maltodextrina, frutose



27g CHO:
Maltodextrina,
frutose



20g CHO:
Maltodextrina, xarope
de frutose, proteína do
soro do leite



21g CHO:
Maltodextrina,
frutose

Recomendação geral: 1 a 2 saches por hora (~20 a 60g de CHO)

CONCLUSÃO

Carboidratos como fonte de energia



Fornecimento de carboidratos



~~FADIGA~~



NUTRIÇÃO NO BASQUETE SOBRE RODAS

Dione Pereira Santos Silva

Nutricionista– UNIP/SP

- *Mestra em ciências médicas com área de concentração em saúde da criança e do Adolescente pela FCM/UNICAMP/SP*
- *Especialista em nutrição, fisiologia e bioquímica do esporte. DeVry METROCAMP/SP*
- *Especialista em Nutrição clínica - Metabolismo, prática e terapia Nutricional – ESTÁCIO DE SÁ/SP*



3) PROTEINAS



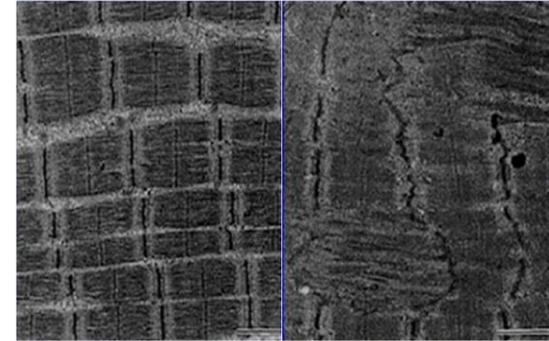
IMPORTÂNCIA: CONSTRUÇÃO MUSCULAR

Necessidades proteicas de atletas: têm recebido atenção especial dos investigadores nas últimas décadas por fazerem parte essencial no reparo de micro lesões musculares decorrentes da prática esportiva.

Aumentam com: o tipo de exercício praticado, sua intensidade, duração e frequência e não há uma definição em relação a diferenças quanto ao sexo.

Os exercícios de força exigem maior consumo de proteínas quando comparadas com as demandas exigidas pelos trabalhos de resistência.

Sarcômeros



Pré-treino

Pós-treino



Antes do exercício



Depois do exercício



Depois do descanso

IMPORTÂNCIA: CONSTRUÇÃO MUSCULAR

- Construção;
- Reparação;
- Estimulação da síntese protéica muscular no pós-exercício;
- Recuperação muscular



Antes do exercício



Depois do exercício



Depois do descanso

RECOMENDAÇÕES DIÁRIAS DE PTN

ADA:



Exercício de endurance: 1,2 a 1,4g/kg/dia
Exercício de força: 1,6 a 1,7g/kg/dia.

International Society of Sports Nutrition:

1,4 e 2,0g/kg/dia.



DRI's: ingestão de proteínas é sujeita a grande variabilidade diária, e que EPISÓDIOS de consumo elevado não parecem ter efeitos colaterais significativos.

Nesse contexto, as DRI's, admitindo a variabilidade da ingestão, sugerem como aceitável uma margem de ingestão entre **10 e 35%**.

RECOMENDAÇÕES DIÁRIAS DE PTN

EXERCÍCIOS DE FORÇA

Sugere-se a ingestão de 1,6 a 1,7 gramas por quilo de peso, por dia.

EXERCÍCIOS DE RESISTÊNCIA

Sugere-se ser a ingestão de 1,2 a 1,6g/kg de gramas por quilo de peso, por dia.

AFINAL A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS AUMENTA A NECESSIDADE PROTEICA?

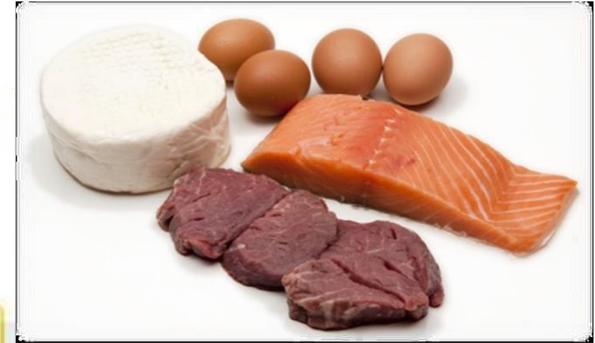
Indivíduo	Quantidade (g PTN/kg de peso)
Sedentário	0,8 a 1,2
Esportistas	1,2 a 1,4
Atletas de endurance	1,2 a 1,6
Atletas de força	1,4 a 1,8

E sobre a proteína...???

Mensagens importantes para quem visa hipertrofia:

Protein post exercise

To optimise muscle protein synthesis



Aim for 20-25g of protein, maybe more for some, depending on training

Consumo de 20-25g de proteína.

Leucine content of protein is important (aim for 3g leucine)

Conteúdo de leucina da proteína é importante (objetivo para 3g de leucina)

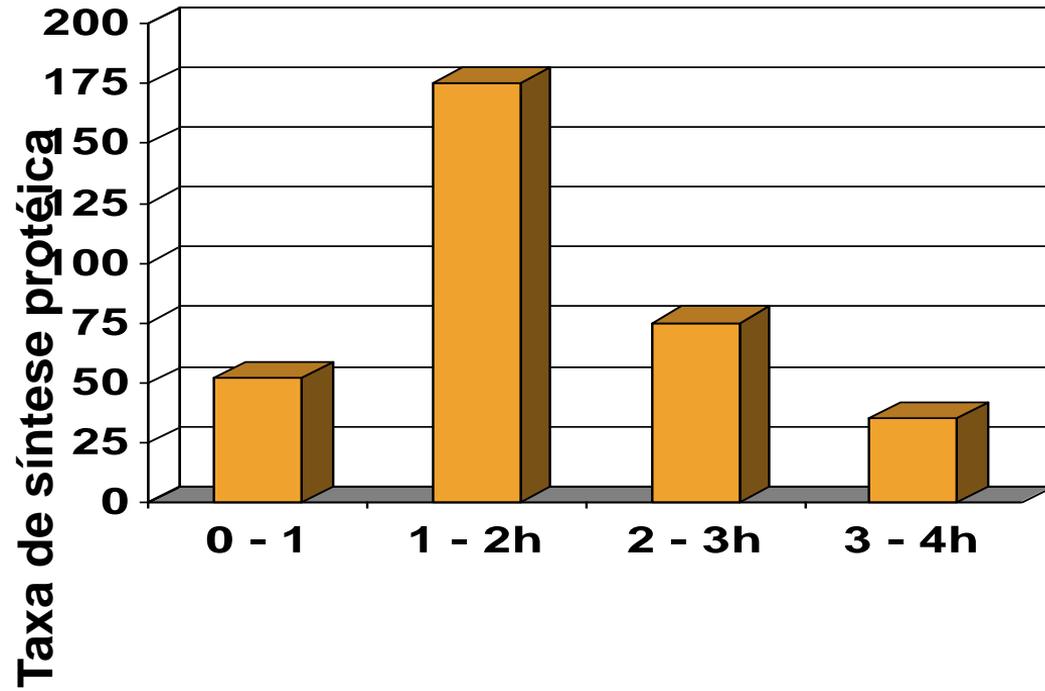
Aim for 8-10g of essential amino acids

Procure 8-10g de aminoácidos essenciais

Have regular meals (every 3-4h)

Fazer refeições regulares (a cada 3-4h)

APÓS EXERCÍCIO DE RESISTÊNCIA



Horas após exercício

FONTES:

ALIMENTO

Carnes bovina,
suína, peixes,
aves, ovos, leite e
derivados

SUPLEMENTO

Whey protein
Caseína
Albumina
Proteína vegetal



Importante:

- Doses aumentadas de PTN não leva aumento adicional da massa magra.
- Há um limite para o acúmulo de proteínas nos diversos tecidos.

SOCIDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE: Suplemento – Rev 4 Bras Med Esporte – Vol. 15, No 3 – Mai/Jun, 2009



Avaliação Antropométrica

Nome: Victor Henrique Vanso Martins
Data: 23/03/2023

Medidas

Altura: 1,62 m
Peso: 56,90 Kg

Descrição: 2ª Avaliação Física

Circunferências

Cintura	95,00 cm	Abdomen	84,00 cm
---------	----------	---------	----------

Dobras Cutâneas

Bíceps	4,00 mm	Abdominal	33,00 mm
Tríceps	11,00 mm	Suprailíaca	20,00 mm
Axilar Média	14,00 mm	Subescapular	11,00 mm
Tórax	8,00 mm	Coxa	23,00 mm

	Atual	Recomendação	Situação
IMC	21,68	18,50 - 25,00	Eutrofia
Peso Ideal	56,42 Kg	-	-
% Massa Gorda	16,50%	4,0% - 16,0%	Pior que a média
% Massa Magra	83,50%	84,0% - 96,0%	Pior que a média
Massa Gorda	9,39 Kg	2,28 Kg - 9,10 Kg	Pior que a média
Massa Magra	47,51 Kg	47,80 Kg - 54,62 Kg	Pior que a média
Soma de dobras	120,00 mm	-	-



Avaliação Antropométrica

Nome: Jonas Eduardo Paladini
Data: 23/03/2023

Medidas

Altura: 1,46 m
Peso: 41,10 Kg

Descrição: 2ª Avaliação Física

Circunferências

Cintura	83,00 cm	Abdomen	75,00 cm
---------	----------	---------	----------

Dobras Cutâneas

Bíceps	4,00 mm	Tríceps	4,00 mm
Suprailíaca	7,00 mm	Axilar Média	5,00 mm
Subescapular	7,00 mm	Tórax	4,00 mm
Coxa	9,00 mm	Panturrilha Medial	11,00 mm

	Atual	Recomendação	Situação
IMC	19,28	18,50 - 25,00	Eutrofia
Peso Ideal	45,82 Kg	-	-
% Massa Gorda	9,07%	4,0% - 16,0%	Bom
% Massa Magra	90,93%	84,0% - 96,0%	Bom
Massa Gorda	3,73 Kg	1,64 Kg - 6,58 Kg	Bom
Massa Magra	37,37 Kg	34,52 Kg - 39,46 Kg	Bom
Soma de dobras	22,00 mm	-	-



Avaliação Antropométrica

Nome: Maria Catarina Alves Ribeiro De Farias
Data: 23/03/2023

Medidas

Altura: 1,50 m
Peso: 41,60 Kg

Descrição: 2ª Avaliação Física

Circunferências

Cintura	65,00 cm	Abdomen	63,00 cm
Quadril	80,00 cm		

Dobras Cutâneas

Bíceps	3,00 mm	Abdominal	13,00 mm
Tríceps	10,00 mm	Suprailíaca	7,00 mm
Axilar Média	7,00 mm	Subescapular	12,00 mm
Tórax	4,00 mm	Coxa	23,00 mm
Panturrilha Medial	10,00 mm		

	Atual	Recomendação	Situação
IMC	18,49	18,50 - 25,00	Baixo
Peso Ideal	50,62 Kg	-	-
% Massa Gorda	14,93%	13,0% - 25,0%	Excelente
% Massa Magra	85,07%	75,0% - 87,0%	Excelente
Massa Gorda	6,21 Kg	5,41 Kg - 10,40 Kg	Excelente
Massa Magra	35,39 Kg	31,20 Kg - 36,19 Kg	Excelente
Soma de dobras	76,00 mm	-	-
Razão cintura / quadril	0,81	-	Risco moderado



PEQUENAS MUDANÇAS, GRANDES RESULTADOS



TEMA: GRUPOS ALIMENTARES I

NUTRICIONISTA DIONE SILVA

EXSISTEM TRÊS CATEGORIAS
DE ALIMENTO MUITO BEM
DEFINIDAS, QUE **DIZEM**
RESPEITO À FUNÇÃO
PRINCIPAL DE CADA
NUTRIENTE NO NOSSO
CORPO.

HOJE
COMEÇAREMOS
PELOS
ENERGÉTICOS



REGULADORES



**ALIMENTOS REGULADORES
SÃO FONTES DE
NUTRIENTES
FUNDAMENTAIS.**

REGULADORES

- ❖ FAZEM parte do segundo nível da pirâmide e devem ser consumidos em MENOR QUANTIDADE SE RELACIONADOS AOS ENERGÉTICOS, MAS EM GRANDES PORÇÕES SE COMPARADOS AOS SEUS BENEFÍCIOS. Afinal, de uma forma geral são ricos em vitaminas A, B, C, D, E, K, fibras e sais minerais.



REGULADORES

Os reguladores (como o próprio nome indica) são responsáveis por regular todas as funções do nosso organismo.

Eles nos ajudam a manter o corpo em equilíbrio, trabalham para a manutenção das nossas funções mais orgânicas.

E nos fornecem mais disposição, ânimo e energia para o dia a dia - além de serem fontes de nutrientes superimportantes.

REGULADORES

QUAIS AS PRINCIPAIS FUNÇÕES DOS ALIMENTOS REGULADORES?

- Auxílio no processo de crescimento e reprodução;
- Desintoxicação do organismo;
- Absorção e metabolização de carboidratos, gorduras e proteínas;
- Formação de glóbulos vermelhos e anticorpos;
- Produção de hormônios;
- Formação de tecido ósseo e dentes;
- Transmissão de impulsos nervosos;
- Regulação da pressão arterial;
- Capacidade antioxidante, entre outros.

QUAIS OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DOS ALIMENTOS REGULADORES?

- Fortalece pele, cabelos e unhas
- Combate doenças cardiovasculares
 - Melhora a imunidade
- Melhora a função do intestino
- Ajuda na saúde dos olhos
 - Hidratação do corpo



REGULADORES

FONTES:

Alimentos de origem vegetal, como frutas (banana, laranja, maçã, uva, pera, mamão, limão e mais), verduras e hortaliças (como rúcula, alface, couve, repolho) e legumes (cenoura, quiabo, vagem, beterraba etc.).



A escassez desses alimentos pode acarretar falta de memória, enfraquecimento de unhas e cabelos e problemas semelhantes, **BAIXA NO DESEMPENHO** entre outros danos.

CONSTRUTORES



**Alimentos
construtores fazem
parte da estrutura do
corpo humano.**

CONSTRUTORES



❖ Esse grupo se destaca pela responsabilidade de manter o organismo funcionando corretamente, por fortalecer e regenerar os tecidos musculares, cuidar do sistema imunológico, ajudar a cicatrizar ferimentos e muito mais.



CONSTRUTORES

FAZEM parte da estrutura do nosso corpo.

ESTÃO PRESENTES em todos os lugares, na composição das nossas células, dos tecidos, da musculatura...

São indispensáveis aos que desejam realizar uma dieta saudável, rica em nutrientes, contribui muito para ganho de massa muscular.

Principais funções: CONSTRUTORES

- Permitir o crescimento durante a infância e adolescência;
- Construir células do sangue e de todos os tecidos do organismo;
- Estimular o crescimento da massa muscular, sendo importante para os atletas;
- Cicatrizar tecidos após ferimentos, queimaduras e cirurgias;
- Fortalecer o sistema imunológico;
- Evitar a perda de massa muscular durante a velhice;
- Formar o bebê durante o período gestacional.



CONSTRUTORES

FONTES:

Principalmente por proteínas, podemos citar carnes, peixes, frango, tofu, ovos, leite e seus derivados - como iogurtes e queijos -, e todas as leguminosas, como soja, feijão, lentilha, ervilha e grão-de-bico.



PRÓXIMO TEMA:

PIRAMIDE ALIMENTAR E SUAS PORÇÕES



PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS

Dieta de 2000 Kcal



6 refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar, com lanches intermediários)

Pratique atividade física, no mínimo 30 minutos diários

Fonte: Ministério da Saúde



OBRIGADA PELA ATENÇÃO



Grupo de Ajuda dos Amigos Deficientes de Indaiatuba

PBDIV

Plano Básico de Divulgação de Identidade Visual

Projeto BASE GAADIN 2022



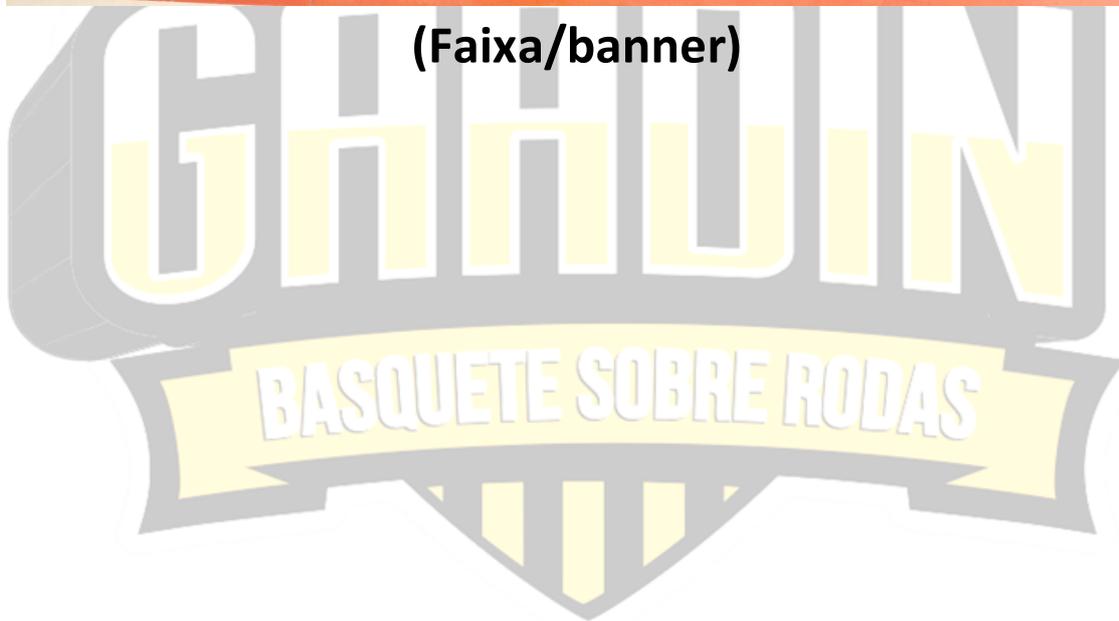
Uniforme (camiseta/Calção)



Grupo de Ajuda dos Amigos Deficientes de Indaiatuba



(Faixa/banner)



Gaadin – Grupo de Ajuda dos Amigos Deficientes de Indaiatuba
Rua Helena Tomasi, 53 – Jardim Remulo Zoppi
Indaiatuba – SP – 19.3885 5892



Grupo de Ajuda dos Amigos Deficientes de Indaiatuba



(agasalho – frente/verso)

Gaadin – Grupo de Ajuda dos Amigos Deficientes de Indaiatuba
Rua Helena Tomasi, 53 – Jardim Remulo Zoppi
Indaiatuba – SP – 19.3885 5892