

SUMÁRIO

NUTRIÇÃO ESPORTIVA.....	2
TECNOLOGIA NO FUTEBOL – UM ESTUDO DE NOVAS POSSIBILIDADES.....	4

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

William da Rosa Frohlich¹; Bruno de Sá Beckerle²; Fernando Frederico Bernardes²

O objetivo da presente pesquisa é a mostrar a necessidade de se ter uma alimentação adequada na prática dos esportes. Entretanto, ressalto a importância dessa necessidade não somente quando se pratica esporte. Porém, é sabido, que todo esportista requer uma atenção redobrada em relação à alimentação, devido ao grande esforço e habilidade física executada em suas práticas e exercícios. Cada vez mais, atletas desde muito jovens vêm tendo que adotar uma alimentação correta e regrada para obter melhores resultados, tanto nas competições, quanto nos treinamentos. Todos deveriam consumir uma dieta saudável e adequada. Também é importante saber qual a quantidade correta de determinado alimento que devemos ingerir. Para isso é necessário uma consulta nutricional, pois cada pessoa possui uma necessidade nutricional diferente e singular, devido a fatores como o sexo, peso, idade, altura, atividades realizadas no seu cotidiano, etc. A alimentação adequada não é somente fundamental para os esportistas, mas também tem grande importância para a vida de qualquer ser humano. Em crianças é ela quem determina o seu crescimento, sendo essencial para a formação de ossos, músculos, tecidos, órgãos fortes e saudáveis. E, nos casos dos adultos, ela tem grande influência nos sistemas nervoso, urinário, digestivo, respiratório entre tantos outros, podendo também interferir no humor, memória, comportamento, inteligência e na disposição física e sexual. Nesse sentido podemos fortalecer o sistema imunológico do nosso organismo através de uma alimentação sadia, pois ali se encontra tudo que é necessário para viver com disposição e saúde. No entanto existem alimentos que trazem prazeres temporários através nossas papilas gustativas, que depois, como consequência, provoca certos incômodos como, azia, enjoos, prisão de ventre, insônia, intoxicações, mau humor e, em casos com maior intensidade de consumo, tendem aparecer doenças mais graves, tais como pressão alta, obesidade, diabetes, câncer e osteoporose. Então, posso concluir, através dessa pesquisa descritiva, bibliográfica e, sobretudo explicativa, de que a nutrição é a base de uma vida saudável. Caso ingerirmos alimentos saudáveis, teremos um corpo sadio, se só consumirmos alimentos gordurosos e prejudiciais ao nosso organismo, acabará desenvolvendo algum tipo de patologia, tornando o que poderia ser bom em malefícios, fazendo desta necessidade básica humana um veneno

para o corpo e para a sua própria vida. (Feevale)

Palavras-chave: Esportista. Nutrição. Saúde.

¹Autor(es) ²Orientador(es)

E-mail (william_r_f@hotmail.com e brunodesabeckerle@feevale.br)

TECNOLOGIA NO FUTEBOL – UM ESTUDO DE NOVAS POSSIBILIDADES

Alessandro Luis Santellano¹; Francisco Lucas dos Santos Silva¹; Guilherme Fabro¹; Miguel Gregorius Schmitt¹;
Bruno de Sá Beckerle²

Em pleno século XXI, estamos sofrendo com problemas que parecem não ter solução no futebol, mas apenas parecem, pois com a ajuda da tecnologia poderemos ter esses problemas resolvidos. As inovações tecnológicas que estão surgindo nos últimos tempos estão trazendo uma grande mudança, não só no futebol, mas em todos os esportes, já que a prática esportiva vem se tornando um hábito de vida. A implantação da tecnologia vem como auxílio para que problemas ocorridos normalmente nas partidas possam ser evitados. Alguns equipamentos tecnológicos já estão em uso, como a comunicação entre o árbitro e seus auxiliares e placas luminosas para sinalizar substituições e acréscimos de tempo, porém, outras inovações podem auxiliar o bom andamento do jogo e minimizar os erros durante a partida, como é o caso da bola que muda de cor ao ultrapassar a linha do gol, o telão esclarecedor para sanar dúvidas sobre um lance, câmeras auxiliares disponíveis para o árbitro reserva, etc. Além de auxiliar na arbitragem, pode vir a ser uma grande aliada no desenvolvimento físico e psicológico dos atletas. Mas muitas pessoas ainda têm pensamentos contrários à implementação da tecnologia no futebol, e isso pôde ser visto na pesquisa de campo realizada pelo grupo. Essas pessoas pensam que, se a tecnologia vir a ser implementada no futebol, acabará com a emoção do jogo, tornando-se um esporte menos agradável para ser visto pelo público. Durante a pesquisa, muitas informações interessantes foram encontradas, e isso nos permitiu ter um conhecimento muito maior sobre o assunto, e assim, tornando o trabalho mais fácil de ser realizado. (Feevale)

Palavras-chave: Futebol. Inovação. Tecnologia.

¹Autor(es) ²Orientador(es)

E-mail (ale_95noia@hotmail.com e brunodesabeckerle@feevale.br)