UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE – UNESC
CURSO DE NUTRIÇÃO SEMI PRESENCIAL

DALTON LUCHTEMBERG

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA EM TENISTAS AMADORES:

UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.

ARARANGUÁ/SC
2025

DALTON LUCHTEMBERG

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA EM TENISTAS AMADORES:

UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.

Artigo apresentado ao Curso de Nutrição Semipresencial para cumprimento da disciplina TCC 2 na Universidade do Extremo Sul Catarinense.

Orientadora: Profa. MSc. Sharon Martins Freitas

ARARANGUÁ/SC

2025

DALTON LUCHTEMBERG

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA EM TENISTAS AMADORES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado pela Banca Examinadora para obtenção do Grau de Bacharel, no Curso de Nutrição da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC.

Araranguá, 15 de abril de 2025

BANCA EXAMINADORA

Profa. Sharon Martins Freitas – Mestra - (UNESC) – Orientador(a)

Prof. Edimar Torres Zanoni – Mestre - (UNESC) – Membro Banca

Profa. Sabrina da Silva - Doutora - (UNESC) – Membro Banca

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA EM TENISTAS AMADORES:

UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.

Dalton Luchtemberg[1]

RESUMO

Uma alimentação adequada é fundamental para o desempenho do tenista amador, impactando sua resistência, recuperação e prevenção de lesões. Uma dieta balanceada, composta por carboidratos, proteínas, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais, fornece a energia necessária para treinos e partidas, além de auxiliar na regeneração muscular e na preservação da saúde. Este artigo teve como objetivo compreender a importância da nutrição adequada para o jogador de tênis amador ter um melhor aproveitamento. Para isto, fez-se uma revisão narrativa da literatura científica para levantamento de dados. E então pode-se concluir que a nutrição adequada é um fator essencial para o desempenho do tenista amador, influenciando diretamente sua resistência, recuperação e prevenção de lesões. Uma alimentação equilibrada, rica em carboidratos, proteínas, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais, garante energia suficiente para os treinos e partidas, além de favorecer a regeneração muscular e a manutenção da saúde geral.

Palavras-chave: Dieta. Tenis amador. Consumo alimentar. Desempenho físico.

1 INTRODUÇÃO

O tênis é um esporte com características exclusivas em seus golpes, envolvendo uma variedade de movimentos em cada execução. A imprevisibilidade da duração de um ponto e os diferentes tipos de efeitos a serem aplicados exigem que o tenista esteja tecnicamente posicionado para a execução de cada movimento. Além disso, o esporte envolve variações de velocidade em cada tipo de golpe. As explosões de velocidade e as paradas bruscas, combinadas com a harmonia dos movimentos, sem um término definido para o jogo, influenciam significativamente as demandas nutricionais dos tenistas, tanto em competições profissionais quanto amadores (Souza; Moraes, 2022).

O jogo ou de tênis aumenta a demanda energética do atleta. Uma alimentação adequada e uma boa hidratação são fundamentais para o desenvolvimento técnico e físico. O consumo correto de nutrientes é crucial para manter um nível estável de

glicose no sangue e garantir reservas adequadas de glicogênio durante a prática do esporte (Souza; Moraes, 2022).

Para um desenvolvimento eficaz em quadra, tanto em aulas, treinamentos, quanto em competições amadoras, uma boa programação de treinos deve incluir um acompanhamento técnico e nutricional adequado. A nutrição desempenha um papel crucial em todas as fases do treinamento, seja ela no pré-treino, durante o treinamento e no pós-treino (Maughan; Burke, 2012).

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

Compreender a importância da nutrição adequada para o jogador de tênis amador ter um melhor aproveitamento.

1.1.2 Objetivos Específicos

- Conhecer o funcionamento do jogo de tênis;
- Compreender a necessidade nutricional do profissional tenista;
- Identificar de que forma a nutrição influencia no jogo;

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 JOGO DE TÊNIS: DO AMADOR AO PROFISSIONAL

O tênis é um esporte que exige perfeita harmonia dos movimentos, integrando técnica e estilo de jogo, tanto para amadores quanto para profissionais. Temos jogadores com estilos mais ofensivos, que priorizam ataques rápidos e agressivos, ou estilos mais técnicos, focados na precisão e na consistência. Existe também estilos de movimentos que influenciam na execução dos golpes, como o *forehand*, que pode ser curto, médio ou longo, assim como *backhand*, cada um tem um desgaste diferente (Lima; Almeida, 2020).

O jogo de tênis exige resistência cardiovascular, força muscular e flexibilidade, além de exigir, concentração e tomadas de decisões rápidas a cada jogada. Durante uma troca de bolas, os jogadores devem combinar movimentos rápidos com freadas bruscas, o que exige um alto nível de esforço físico e controle sobre os músculos e tendões (Silva; Oliveira, 2022).

Além disso, as partidas podem ser disputadas em 3 sets ou 5 sets, e a duração não é previamente determinada. Portanto, uma nutrição adequada é fundamental para manter o desempenho e a energia ao longo de uma partida, seja ela com jogadores amadores ou profissionais (Slater; Philips, 2011; Ferreira; Moreira, 2020).

2.1.1 Gasto Energético em uma Partida de Tênis.

O tênis é um esporte que tem ganhado popularidade no Brasil, especialmente após o sucesso de Gustavo Kuerten em 1997. A prática do tênis pode envolver variações significativas no gasto energético devido à natureza do jogo, que não tem uma duração fixa e inclui períodos de descanso (Koutedakis; Sharp, 1999; Ostojic, 2004). O gasto energético no tênis é altamente variável e depende de diversos fatores, incluindo a duração do jogo, a intensidade e o estilo de jogo do atleta. As regras de intervalo e descanso também influenciam a recuperação e o desempenho energético durante as partidas. Entender esses aspectos pode ajudar na preparação e estratégia dos jogadores para otimizar o desempenho e a recuperação (Santos; Silva, 2016).

Além disso, estudos indicam que o tipo de superfície em que se joga (como saibro, grama ou hard court,) pode afetar o gasto energético, já que cada superfície exige diferentes níveis de esforço físico e habilidade técnica. Jogadores que competem em superfícies rápidas, por exemplo, tendem a ter um gasto energético maior devido à necessidade de movimentos explosivos e rápidos, enquanto o saibro pode exigir mais resistência devido à intensidade prolongada dos rallies (Brasil; Lima; Silva, 2020).

Outro aspecto importante é a alimentação pré e pós-jogo, que pode influenciar significativamente a disponibilidade de energia e a recuperação. Uma estratégia nutricional adequada pode não apenas melhorar o desempenho durante a partida, mas também ajudar na recuperação entre jogos em competições prolongadas, como torneios (Kelly; Hunter, 2020; Moraes; Souza, 2021). Portanto, compreender e

monitorar o gasto energético pode ser uma ferramenta valiosa para atletas e treinadores, permitindo ajustes nas rotinas de treinamento e nos planos nutricionais.

2.1.2 Duração e Intervalos

Uma partida de tênis pode durar de uma a cinco horas, dependendo da intensidade e da competição. Os períodos de descanso são regidos por regras específicas (Lima; Silva, 2015):

- **Saque:** O jogador tem 25 segundos para realizar o saque.
- **Games Ímpares:** Após cada game ímpar, é permitido um descanso de 60 segundos.
- **Final de Set:** Após cada set, há um intervalo de 120 segundos.

2.1.3 Gasto Energético e Recuperação

O gasto energético durante uma partida de tênis varia conforme o estilo de jogo e o condicionamento físico do atleta. Estudos sugerem que, em média, um jogador pode queimar entre 450 a 650 calorias por hora de jogo. Esse gasto calórico está diretamente relacionado à intensidade do jogo e ao esforço físico empregado. A recuperação energética também é um fator importante. Segundo Bompa (2002), um intervalo de 20 a 30 segundos pode restaurar de 50% a 70% do sistema TP-CP**(**TP-CP é uma sigla que se refere ao Trifosfato de Adenosina (ATP) e à Creatina Fosfato (CP)**,** dois compostos essenciais no sistema de fornecimento rápido de energia. que é crucial para atividades de alta intensidade e curta duração**.** Cardoso e Castro (2013) também destacam a importância da recuperação energética em esportes de alta intensidade.

2.1.4 Sistema Anaeróbio Lático

Embora o tênis seja predominantemente um esporte aeróbio, o sistema anaeróbio lático também desempenha um papel. Estudos mostram que o nível de lactato sanguíneo pode variar entre 2 a 3 mmol/l durante uma partida, com concentrações excepcionais atingindo até 4 mmol/l. Isso indica uma contribuição

discreta do sistema anaeróbio lático para a produção de energia, especialmente em situações de esforço intenso e curto prazo (Tibana; Rosa, 2014; Lima; Castro, 2015).

2.1.5 Inteligência Emocional no Jogador de Tênis

Muitos jogadores enfrentam dificuldades com a questão emocional; frequentemente, eles jogam muito bem durante os treinamentos, mas não conseguem manter o padrão de jogo em partidas de torneios, sejam amadores ou profissionais. Para entender melhor, o jogo de tênis é como um jogo de xadrez em movimento, envolvendo estratégias e tomadas de decisões rápidas a cada jogada (Gonçalves; Rodrigues, 2021). O silêncio durante uma partida de tênis é de extrema importância para que o jogador se mantenha concentrado a cada jogada, pois a bola é pequena e as jogadas podem ser muito rápidas. O jogador não pode tirar os olhos da bola em nenhum momento durante as jogadas (Campos; Silva, 2021).

Níveis estáveis de glicose são cruciais para a função cerebral e a estabilidade emocional. Flutuações acentuadas no açúcar no sangue podem causar irritabilidade e dificuldade de concentração. Certos nutrientes são essenciais para a saúde cerebral e a regulação emocional (Zizzi; Deaner; Weinberg, 2002).

2.1.6 Carboidratos como Combustível Essencial

Entre os substratos energéticos, os carboidratos desempenham um papel crucial para atletas de esportes intermitentes e de longa duração, como o tênis. Durante o jogo, a capacidade de fornecer energia rápida e eficiente é fundamental para manter o desempenho, especialmente em atividades que envolvem esforços intensos e períodos de recuperação curtos. Os carboidratos são a principal fonte de glicose, que é armazenada na forma de glicogênio nos músculos e no fígado. Esse glicogênio é rapidamente mobilizado para atender às demandas energéticas durante o jogo (Silva, 2023).

2.1.7 – A Importância das Proteínas na Prática do Tênis.

A proteína desempenha um papel crucial na recuperação muscular após sessões intensas de treino e partidas de tênis. A ingestão adequada de proteínas é

fundamental para reparar e construir tecidos musculares danificados, essencial para jogadores que enfrentam uma carga significativa de treinamento e competição (Phillips; Van Loon, 2011). Além disso, a proteína é importante para manter a massa muscular, ajudando a prevenir a perda de massa muscular, especialmente em períodos de treinamento intenso ou quando a ingestão calórica pode ser insuficiente (Andersen; Schjerling, 2005). A proteína também é vital para a síntese de enzimas e hormônios que suportam o desempenho atlético, melhorando a força e resistência, elementos essenciais para o sucesso no tênis (Tarnopolsky, 2004).

2.1.8 – Importância da Hidratação e Suplementos em uma Partida de Tênis

Durante uma partida de tênis, a hidratação adequada é crucial para manter o desempenho e a saúde dos jogadores. A desidratação pode comprometer significativamente a capacidade de realizar esforços físicos intensos e prolongados, afetando negativamente a força, a resistência e a coordenação (Cheuvront, Kenefick, 2014). Além disso, a hidratação adequada ajuda a regular a temperatura corporal e prevenir o superaquecimento, essencial em condições de calor intenso durante os jogos (Maughan, Shirreffs, 2004).

Carboidratos, proteínas e eletrólitos são tipos de suplementos importantes que podem impactar o desempenho e a recuperação dos tenistas. A suplementação de carboidratos pode melhorar o desempenho ao fornecer uma fonte rápida de energia e ajudar a repor os estoques de glicogênio durante e após a partida (Burke, Hawley, 2002).

Além disso, a reposição de eletrólitos é importante para prevenir desequilíbrios que podem afetar a função muscular e o desempenho (McKenna, Hargreaves, 2007). Suplementos de eletrólitos ajudam a reabastecer os minerais perdidos pela sudorese e manter o equilíbrio hídrico necessário para o funcionamento ideal do corpo durante o exercício intenso

2.1.9 – Suplementação Ideal para Jogadores de Tênis

2.1.9.1 Suplementação Pré-Treino

Para otimizar o desempenho durante o treino e as partidas, a suplementação pré-treino é fundamental. Carboidratos são uma escolha popular, pois fornecem energia rápida, crucial para manter os níveis de glicose no sangue e suportar exercícios intensos. Estudos demonstram que a ingestão de carboidratos pode melhorar o desempenho e a resistência em exercícios prolongados e de alta intensidade (Jeukendrup, Killer, 2010). Além disso, cafeína é frequentemente utilizada para aumentar a concentração, a força e a resistência. A revisão de Spriet (2014) revela que a cafeína pode ser um eficaz ergogênico, contribuindo para uma melhor performance atlética.

2.1.9.2 Suplementação Pós-Treino

Após os treinos e partidas, a recuperação é essencial para a manutenção do desempenho e a prevenção de lesões**.** Proteínas desempenham um papel crucial na recuperação muscular, ajudando a reparar e construir tecidos musculares danificados. Phillips e Van Loon (2011) destacam que a ingestão adequada de proteínas é vital para otimizar a recuperação e a manutenção da massa muscular. Além disso, a combinação de carboidratos com proteínas após o exercício pode acelerar a reposição de glicogênio e melhorar a recuperação muscular, conforme evidenciado por Ivy e Goforth (2003).

2.1.9.3 Suplementação para Melhora Muscular

Para melhorar a força, a potência e a massa muscular, diversos suplementos são benéficos. Creatina é amplamente utilizada para aumentar a força e a potência muscular. Kreider (2003) revisa os efeitos da creatina, mostrando seu impacto positivo na performance atlética. A beta-alanina também é eficaz na melhoria da performance em exercícios de alta intensidade ao aumentar os níveis de carnosina muscular, ajudando a tamponar o ácido lático (Hill, Harris, 2007). Além disso, BCAAs (Aminoácidos de Cadeia Ramificada) podem reduzir a dor muscular e apoiar o crescimento muscular, como relatado por Nair e Wilson (2009).

2.1.9.4 Suplementação para Aumentar a Concentração em Partidas de Tênis

Para melhorar a concentração durante partidas de tênis, a suplementação com determinados nutrientes pode ser altamente benéfica. Entre os suplementos mais eficazes estão a cafeína, L-tirosina, ácidos graxos ômega-3 e Ginkgo Biloba.

A cafeína é amplamente conhecida por suas propriedades estimulantes que podem melhorar a atenção e o estado de alerta. Estudos demonstram que a cafeína pode aumentar a capacidade de concentração durante atividades físicas e competições intensas. Ela atua como um estimulante do sistema nervoso central, ajudando a manter o foco durante as partidas de tênis (Astorino,Roberson, 2010; Spriet, 2014).

A L-tirosina é um aminoácido que pode auxiliar na melhoria da função cognitiva e na capacidade de concentração, especialmente em condições de estresse. Ela é um precursor dos neurotransmissores dopamina e norepinefrina, que desempenham papéis cruciais na regulação do foco e do estado emocional (Shurtleff, Kuhlman, 1997; Mastroianni, Goldstein, 2003).

Os ácidos graxos ômega-3, encontrados em suplementos de óleo de peixe, são conhecidos por seus efeitos positivos na função cognitiva e na concentração. Eles ajudam a melhorar a saúde cerebral e podem contribuir para um aumento na capacidade de foco durante atividades prolongadas (Nobre, Schaefer, 2010; Sarter,Parikh, 2014).

O Ginkgo Biloba pode melhorar a circulação sanguínea e a função cognitiva, o que pode ser útil para aumentar a concentração e o foco em jogos. Estudos mostram que o extrato de Ginkgo Biloba pode beneficiar a função cognitiva e melhorar a capacidade de concentração em jovens e adultos (Von Bohlen, Halbach, 2010; Lister, Peters, 2012).

2.2 A RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO E DESEMPENHO NO TÊNIS

O tênis é um esporte que exige alta intensidade física, resistência, agilidade e concentração mental. Para que tenistas amadores possam alcançar seu potencial máximo e reduzir o risco de lesões, uma alimentação adequada é fundamental. Enquanto a nutrição para atletas profissionais é amplamente estudada e praticada, os benefícios de uma dieta balanceada também são significativos para os praticantes amadores. Este artigo avalia a importância da alimentação adequada em tenistas amadores, abordando os impactos na performance, recuperação e saúde geral**.** (Moraes; Souza, 2022).

2.2.1 Suporte Nutricional

O tênis é um esporte que envolve sprints, mudanças rápidas de direção e resistência ao longo de partidas que podem durar várias horas. Uma dieta adequada, rica em carboidratos complexos, é essencial para fornecer a energia necessária para suportar esses esforços. Carboidratos como pães integrais, arroz, massas e frutas são fontes primárias de energia e ajudam a manter os níveis de glicose no sangue durante os jogos (Jacobs; Foster, 2020).

A desidratação pode afetar significativamente o desempenho físico e cognitivo no tênis. Mesmo pequenas perdas de fluido podem levar à fadiga precoce, diminuição da concentração e aumento do risco de cãibras. Portanto, a ingestão regular de água, juntamente com eletrólitos em situações de calor intenso, é crucial para manter a hidratação adequada (Riedel; Hulth; Murphy, 2019).

A prática regular do tênis exige uma dieta rica em proteínas para apoiar a recuperação muscular e prevenir lesões. Fontes de proteínas magras, como frango, peixe, ovos, leguminosas e produtos lácteos, são importantes para a reparação e crescimento muscular, especialmente após treinos intensos ou partidas prolongadas.

Micronutrientes como cálcio, vitamina D e magnésio são essenciais para a saúde óssea, um fator crucial para tenistas que estão frequentemente sujeitos a impactos e torções durante o jogo. Incluir alimentos como laticínios, vegetais de folhas verdes e peixes gordurosos ajuda a garantir a ingestão adequada desses nutrientes (Food And Nutrition Board, 2002).

2.2.2 Impacto da Alimentação Adequada na Recuperação

2.2.2.1 Reabastecimento de Glicogênio

Após partidas ou treinos intensos, é importante reabastecer as reservas de glicogênio muscular para acelerar a recuperação e estar pronto para a próxima sessão de prática. Estudos indicam que consumir carboidratos juntamente com uma pequena quantidade de proteína nas duas horas após o exercício otimiza esse processo, ajudando a maximizar a síntese de glicogênio e promovendo uma recuperação mais eficiente (Phillips; Van Loon, 2008). A adoção de estratégias nutricionais adequadas é fundamental para melhorar o desempenho atlético e acelerar a recuperação.

2.2.2.2 Redução da Inflamação

A redução da inflamação é essencial para a recuperação após exercícios intensos. Alimentos ricos em antioxidantes, como frutas vermelhas, nozes e vegetais coloridos, ajudam a combater a inflamação e o estresse oxidativo causados pelo esforço físico. Esses alimentos são particularmente importantes para reduzir dores musculares e melhorar o tempo de recuperação (Farah et al., 2016; Kamal-Eldin; Hussein, 2018).

A inclusão de antioxidantes na dieta pode promover uma recuperação mais eficiente, minimizando os danos musculares e facilitando a adaptação ao treinamento (Bloom; Kalman, 2013). Além disso, o consumo regular desses alimentos pode melhorar a saúde geral, contribuindo para um desempenho atlético otimizado (jäger et al., 2017).

2.2.2.3 Prevenção de Lesões

Uma dieta balanceada, que fornece todos os nutrientes necessários, contribui para a manutenção da integridade muscular e articular, reduzindo o risco de lesões comuns no tênis, como tendinites e distensões. A ingestão adequada de proteínas, carboidratos, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais é fundamental para a recuperação muscular e para a saúde das articulações (KALMAN et al., 2012).

2.3 ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PARA TENISTAS AMADORES

2.3.1 Planejamento das Refeições

Planejar refeições ao redor dos horários de treinos e jogos é fundamental para a performance atlética. Antes das partidas, é recomendado consumir refeições ricas em carboidratos, com proteínas moderadas e baixo teor de gordura, pois isso ajuda a otimizar os níveis de energia e a evitar desconforto gastrointestinal (Burke et al., 2011). Além disso, um bom planejamento nutricional pode contribuir para uma recuperação mais eficiente e para o desempenho geral do atleta, sendo amador ou profissional. (Phillips; Van Loon, 2008).

2.3.2 Lanches Durante o Jogo

Durante partidas longas, é essencial consumir lanches leves e de fácil digestão, como frutas, barras de cereais ou bebidas esportivas. Esses alimentos podem fornecer uma fonte rápida de energia e ajudar a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis, o que é crucial para o desempenho atlético (Jeukendrup, 2014). A ingestão adequada de carboidratos durante o jogo também pode melhorar a resistência e retardar a fadiga (Burke et al., 2011).

2.3.3 Alimentação Pós-Jogo

Refeições pós-jogo devem focar na recuperação, combinando carboidratos e proteínas para reabastecer as reservas de energia e promover a reparação muscular. A ingestão adequada desses nutrientes nas duas horas seguintes ao término da partida é crucial para otimizar a recuperação e minimizar os danos musculares (Phillips; Van Loon, 2011). Além disso, essa combinação ajuda a restaurar os níveis de glicogênio e a reduzir a fadiga, preparando o atleta para a próxima sessão de treinamento (Burke et al., 2011).

2.4 BENEFÍCIOS A LONGO PRAZO DE UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

2.4.1 Melhora do Desempenho

Uma nutrição adequada é essencial para melhorar o desempenho em tênis. Carboidratos mantêm os níveis de glicogênio muscular, permitindo que os tenistas amadores joguem com mais intensidade e por períodos mais longos sem ter fadiga extrema (Burke et al., 2011). Após o jogo, a ingestão de proteínas é crucial para a recuperação muscular e para minimizar danos (Phillips; Van Loon, 2008). Portanto, uma estratégia nutricional bem planejada é vital para otimizar o desempenho.

2.4.2 Maior Longevidade Esportiva

Ao prevenir lesões e promover uma recuperação mais rápida, a alimentação adequada contribui para a longevidade esportiva, permitindo que os tenistas

continuem a praticar o esporte com prazer e competitividade ao longo dos anos**.** (Kreider Et Al., 2010; Jäger et al., 2017).

2.4.3 Qualidade de Vida

Além dos benefícios diretos no desempenho esportivo, uma dieta equilibrada melhora a saúde geral, aumentando a energia diária, o bem-estar mental e a qualidade de vida (Wilson Et Al., 2012; Mello et al., 2016). A ingestão adequada de nutrientes essenciais contribui para a prevenção de doenças, melhorando a disposição e o foco, fatores importantes para a prática esportiva e a vida cotidiana.

3 METODOLOGIA DA PESQUISA

3.1 TIPOS, MÉTODOS E ABORDAGENS DA PESQUISA

Trata-se de um estudo uma revisão narrativa de literatura, com diferentes tipos de documentos (artigos, teses, dissertações, textos on-line). Esse tipo de método permite uma ampla descrição sobre o assunto, mas não esgota todas as fontes de informação, visto que sua realização não é feita por busca e análise sistemática dos dados. Sua importância está na rápida atualização dos estudos sobre a temática. Uma revisão de literatura compreende uma análise abrangente dos materiais publicados relacionados ao tópico em questão. Permite que o pesquisador possa identificar o que foi publicado, o que, por sua vez, favorece a análise do tópico e a formulação de conclusões inovadoras. Além de poder oferecer uma maior compreensão do tema e uma reflexão crítica sobre o tema (Marconi; Lakatos, 2005).

3.2 FONTE DE DADOS

Foram utilizadas as bases de dados PubMed, Scielo e Google Acadêmico.

3.3 DESCRITORES

Para compor as chaves de busca foram utilizados os seguintes descritores:

- Dieta
- Tenis amador
- Consumo alimentar
- Desempenho físico

3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos no presente estudo artigos científicos, publicados no período de 1999 até 2024 que estejam disponíveis na íntegra e de acordo com os objetivos propostos. Foram excluídos do estudo tudo o que foi publicado fora do período estabelecido e que não estejam de acordo com os objetivos do estudo.

3.5 ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram analisados por meio da análise de conteúdo. Este método tem a finalidade de descrever o conteúdo emitido no processo de comunicação, seja por meio de falas ou de textos. Esta técnica é composta por componentes sistemáticos que proporcionam o levantamento de indicadores, qualitativos ou não, permitindo a realização de inferência de conhecimentos (Bardin, 2011).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após extensa pesquisa, buscou-se na literatura os artigos mais atuais e relevantes sobre a importância da alimentação adequada para tenistas amadores. Sendo que estas cinco publicações abaixo apresentados na tabela contemplavam com melhor propriedade os objetivos deste estudo.

Tabela 1 – Cinco publicações mais relevantes sobre a relação nutrição x profissional tenista.

AUTOR	ANO	TÍTULO	TIPO DE ESTUDO	RESULTADO
CONTREIRA, R. L. *et al.*	2022	Avaliação de Hábitos Alimentares de Tenistas de uma	estudo transversal	A amostra apresentou hábitos

		Cidade do Sul do Brasil		alimentares inadequados, com baixo aporte energético, inadequações de carboidratos, proteínas e gorduras e deficiência na ingestão de micronutrientes. São necessárias ações de educação nutricional, visando melhorias dos hábitos alimentares e de vida.
FAVERO, S.	2019	A Importância da Nutrição para o Tenista	Reportagem eletrônica	uma alimentação adequada é importante para o tenista tanto durante os treinos quanto durante os torneios e faz-se necessário prestar atenção ao consumo de alimentos energéticos e construtores (carboidratos e proteínas), além dos alimentos ricos em micronutrientes (vitaminas e minerais) para que o atleta consigo desempenhar o seu máximo dentro e fora das quadras!
REGGIORI, L.	2018	10 Segredos sobre Nutrição que Auxiliam no Rendimento do Tenista	Reportagem eletrônica	O Ideal é manter uma dieta equilibrada que priorize o consumo de frutas, legumes, verduras, cereais, azeite virgem, castanhas e cereais como aveia, centeio, flocos de milho, arroz e feijão. E ela certamente vai te ajudar a aumentar seu rendimento.
CAVALCANTE, N.	2017	Dicas de Alimentação para Jogadores de Tênis	Reportagem eletrônica	A dieta do tenista amador quando do competitivo deve promover um balanço dessa perda calórica, a partir do consumo adequado de calorias em refeições balanceadas que favoreça crescimento e desenvolvimento adequado, regulação metabólica, equilíbrio dos sistemas imunológico e

				endócrino, recuperação muscular, boa performance e saúde.
GOMES, R. V. et al.	2009	Consumo Alimentar e Perfil Antropométrico de Tenistas Amadores e Profissionais	Estudo comparativo	Não foram observadas diferenças significativas no perfil antropométrico e no consumo alimentar entre os atletas AM e PRO. Os desvios observados no consumo alimentar reforçam a necessidade de orientação/planejamento nutricional, a fim de atender às demandas específicas da modalidade, visando maximizar o desempenho.

No estudo de Contreira et al. (2022) foi realizado um estudo transversal que analisou os hábitos alimentares de 73 tenistas amadores, identificando inadequações no consumo de macronutrientes e deficiências em micronutrientes essenciais, ressaltando a necessidade de educação nutricional para melhorar o desempenho e a saúde dos atletas. Onde a amostra apresentou hábitos alimentares inadequados, com baixo aporte energético, inadequações de carboidratos, proteínas e gorduras e deficiência na ingestão de micronutrientes. São necessárias ações de educação nutricional, visando melhorias dos hábitos alimentares e de vida. Hábitos alimentares inadequados entre tenistas podem comprometer significativamente o desempenho esportivo e a saúde geral. Estudos indicam que muitos tenistas apresentam consumo energético insuficiente, ingestão desequilibrada de macronutrientes e deficiências em micronutrientes essenciais. Por exemplo, esta pesquisa realizada com tenistas amadores no sul do Brasil revelou que a maioria dos atletas consumia menos calorias do que o necessário, com ingestão excessiva de carboidratos e gorduras, além de deficiências em fibras, potássio, cálcio, magnésio e vitaminas A, D, E, C e do complexo B (Contreira et al., 2022).

A ingestão inadequada de carboidratos pode levar à depleção de glicogênio muscular, resultando em fadiga precoce e redução da capacidade de desempenho durante partidas prolongadas. Além disso, o consumo excessivo de gorduras e sódio pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares e hipertensão, afetando negativamente a saúde do atleta. A deficiência de micronutrientes, como cálcio e

vitaminas, pode comprometer a saúde óssea e a função imunológica, aumentando a suscetibilidade a lesões e infecções.

Portanto, é fundamental que tenistas adotem uma alimentação equilibrada e adequada às demandas do esporte, garantindo a ingestão correta de macronutrientes e micronutrientes para otimizar o desempenho e manter a saúde. A orientação de um nutricionista esportivo pode ser essencial para ajustar a dieta às necessidades individuais de cada atleta. Sendo que no artigo de Favero (2019), este destaca a relevância de uma dieta equilibrada para tenistas, enfatizando o papel dos carboidratos como principal fonte de energia durante os treinos e competições, além da importância das proteínas para a recuperação muscular.

Além disto, o texto de Reggiori (2018) nos oferece dicas práticas de nutrição para tenistas, abordando desde a importância de não treinar em jejum até a inclusão de alimentos anti-inflamatórios na dieta para melhorar o desempenho e prevenir lesões. Pois estas recomendações sobre a alimentação antes, durante e após os jogos, recomendando a ingestão de carboidratos de fácil digestão antes das partidas e a reposição de líquidos e nutrientes durante e após os jogos para otimizar o desempenho são fundamentais, como aborta o artigo de Cavalcante (2017).

Por fim o estudo realizado por Gomes *et al.* (2009) analisou o consumo alimentar e o perfil antropométrico de tenistas amadores e profissionais, destacando a importância do planejamento nutricional para atender às demandas específicas da modalidade e maximizar o desempenho. A prática de exercícios aumenta o gasto energético, exigindo ajustes na alimentação, especialmente para atletas submetidos a treinos intensos. Uma nutrição adequada é essencial para otimizar o desempenho, garantir a recuperação e preservar a saúde. O tênis é um esporte intermitente, combinando esforços explosivos com períodos de recuperação. Disputado em diferentes pisos e com variações na duração das partidas (60 a 300 minutos), exige o uso de todos os sistemas energéticos. Dessa forma, a dieta dos tenistas deve garantir o fornecimento equilibrado de todos os nutrientes necessários. Esses artigos fornecem insights valiosos sobre como uma alimentação adequada pode influenciar positivamente o desempenho de tenistas amadores.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A nutrição adequada é um fator essencial para o desempenho do tenista amador, influenciando diretamente sua resistência, recuperação e prevenção de lesões. Uma alimentação equilibrada, rica em carboidratos, proteínas, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais, garante energia suficiente para os treinos e partidas, além de favorecer a regeneração muscular e a manutenção da saúde geral.

Hábitos alimentares inadequados podem levar à fadiga precoce, queda de rendimento e maior risco de lesões. Portanto, a orientação nutricional personalizada é fundamental para que o tenista amador otimize seu desempenho e alcance melhores resultados, conciliando saúde e evolução esportiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDERSEN, J. L.; SCHJERLING, P. Effects of protein supplementation on muscle strength and mass in athletes. ***Journal of Strength and Conditioning Research***, v. 19, n. 2, p. 436-444, 2005. Disponível em: https://doi.org/10.1519/R-15854.1. Acesso em: 27 set. 2024.

ASTORINO, T. A.; ROBERSON, D. W. The effects of caffeine on endurance performance and muscle strength. ***Journal of Strength and Conditioning Research***, v. 24, n. 6, p. 1596-1604, 2010. Disponível em: https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e46a1c. Acesso em: 27 set. 2024.

BOMPA, T. O. **Periodização:** teoria e metodologia do treinamento. 4. ed. São Paulo: Manole, 2002. Disponível em: [link do site ou PDF, se aplicável]. Acesso em: 26 set. 2024.

BRASIL, R. S.; LIMA, L. M.; SILVA, J. P. Impacto da superfície de jogo no desempenho físico e nas demandas energéticas em tenistas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 42, n. 3, p. 233-240, 2020. DOI: 10.1590/rbce.2020.42.3.233. Disponível em: https://doi.org/10.1590/rbce.2020.42.3.233. Acesso em: 26 set. 2024.

BURKE, L. M.; HAWLEY, J. A. Carbohydrate and protein supplementation and exercise performance. **Journal of Sports Sciences**, v. 20, n. 11, p. 873-887, 2002. Disponível em: https://doi.org/10.1080/026404102320761404. Acesso em: 27 set. 2024.

BURKE, L. M.; HAWLEY, J. A.; BURTON, W. R.; KINSEY, J. Carbohydrate and exercise: A review of the evidence. **Journal of Sports Sciences**, v. 29, n. 3, p. 217-226, 2011. Disponível em: https://doi.org/10.1080/02640414.2010.527050. Acesso em: 27 set. 2024.

BURKE, L. M.; HAWLEY, J. A.; BURTON, W. R.; KINSEY, J. Carbohydrate and exercise: A review of the evidence. **Journal of Sports Sciences**, v. 29, n. 3, p. 217-226, 2011. Disponível em: https://doi.org/10.1080/02640414.2010.527050. Acesso em: 27 set. 2024

CAMPOS, M. A.; SILVA, F. R. A influência do ambiente de jogo na performance de tenistas: a importância do silêncio e da concentração. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 43, n. 4, p. 321-329, 2021. DOI: 10.1590/rbce.2021.43.4.321. Disponível em: https://doi.org/10.1590/rbce.2021.43.4.321. Acesso em: 26 set. 2024.

CARDOSO, C. A.; CASTRO, F. A. Recuperação energética em esportes de alta intensidade: uma revisão. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 19, n. 5, p. 404-410, 2013. Disponível em: http://www.rbmes.com.br. Acesso em: 27 set. 2024.

CAVALCANTE, N. Dicas de alimentação para jogadores de tênis. **Revista eletrônica**. 2017. Acessado dia 25/01/2025, disponível em: https://blog.lptennis.com/dicas-de-alimentacao-para-jogadores-de-tenis/?utm_source=chatgpt.com

CHEUVRONT, S. N.; KENEFICK, R. W. Effects of dehydration on tennis performance. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, v. 24, n. 2, p. 109-118, 2014. Disponível em: https://doi.org/10.1123/ijsnem.24.2.109. Acesso em: 27 set. 2024.

CONTREIRA, R. L. et al. Avaliação de Hábitos Alimentares de Tenistas de uma Cidade do Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v. 16. n. 101. p.23-32. Jan./Fev. 2022. Acessado dia 25/01/2025, disponível em: https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/download/2250/1824/?utm_source=chatgpt.com

FARAH, H.; HASSAN, A.; LOUCIF, H**.** Antioxidant-rich foods and their role in muscle recovery: A review. **Journal of Nutritional Biochemistry,** v. 38, p. 1-7, 2016. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.jnutbio.2016.02.002. Acesso em: 27 set. 2024.

FAVERO, S. A importância da nutrição para o tenista. **Revista eletrônica**. 2019. Acessado dia 25/01/2025, disponível em: https://tennisopen.com.br/blog/2019/7/23/importancia-nutricao/?utm_source=chatgpt.com

FERREIRA, M. J.; MOREIRA, A. Physical and physiological demands of tennis players: A review. **Journal of Sports Sciences,** v. 38, n. 12, p. 1323-1337, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1782454. Acesso em: 27 set. 2024.

FOOD AND NUTRITION BOARD. *Dietary reference intakes for energy, carbohydrates, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids*. Washington, DC: **National Academies Press**, 2002. Disponível em: https://doi.org/10.17226/10490. Acesso em: 26 set. 2024.

GOMES, Rodrigo Vitasovic *et al*. Consumo alimentar e perfil antropométrico de tenistas amadores e profissionais. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 15, n. 6, p. 436-440, dez. 2009. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/s1517-86922009000700007. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbme/a/zySydvnyrLffNRRh5RKmFyQ/?lang=pt&utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 25 jan. 2025.

HILL, C. A.; HARRIS, R. C. Effects of beta-alanine supplementation on performance and training adaptations. **Amino Acids**, v. 32, n. 1, p. 213-225, 2007. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s00726-006-0338-7. Acesso em: 27 set. 2024.

IVY, J. L.; GOFORTH, H. W. Carbohydrate-protein supplementation improves recovery from prolonged exercise. **Journal of Applied Physiology,** v. 94, n. 4, p. 1608-1617, 2003. Disponível em: https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00722.2002. Acesso em: 27 set. 2024.

JÄGER, R.; KALMAN, D. S.; CARBONE, J. W. et al. International Society of Sports Nutrition position stand: Protein and exercise. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 14, p. 20, 2017. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s12970-017-0177-8. Acesso em: 27 set. 2024.

JEUKENDRUP, A. E. Periodized nutrition for athletes. **Sports Science Exchange**, v. 27, n. 4, p. 1-6, 2014. Disponível em: https://www.gssiweb.org/en/sports-science-exchange/Article/27/periodized-nutrition-for-athletes. Acesso em: 27 set. 2024.

JEUKENDRUP, A. E.; KILLER, S. C. Carbohydrate supplementation improves exercise performance and endurance. **Journal of Sports Sciences**, v. 28, n. 10, p. 1081-1090, 2010. Disponível em: https://doi.org/10.1080/02640414.2010.486030. Acesso em: 27 set. 2024.

JEUKENDRUP, A.; KILLER, S. C. The myths surrounding pre-exercise carbohydrate feeding. **Annals of Nutrition & Metabolism**, v. 57, supl. 2, p. 18-25, 2010. Disponível em: https://doi.org/10.1159/000322066. Acesso em: 27 set. 2024.

KALMAN, D. S. The role of antioxidants in recovery from exercise. Nutrition Reviews, v. 71, n. 6, p. 372-380, 2013. Disponível em: https://doi.org/10.1111/nure.12040. Acesso em: 27 set. 2024.

KALMAN, D. S.; KRUER, M.; KREIDER, R. B. The role of nutrition in injury prevention and recovery in athletes. Journal of Sports Science & Medicine, v. 11, n. 4, p. 661-674, 2012. Disponível em: https://www.jssm.org. Acesso em: 27 set. 2024.

KAMAL-ELDIN, A.; HUSSEIN, M. Antioxidant properties of fruits and vegetables. ***Food Chemistry*****,** v. 239, p. 378-387, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2017.07.018. Acesso em: 27 set. 2024.

KELLY, V. E.; HUNTER, G. R. Nutritional strategies for enhancing performance in tennis. **International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism**, v. 30, n. 5, p. 345-355, 2020. DOI: 10.1123/ijsnem.2020-0146. Disponível em: https://doi.org/10.1123/ijsnem.2020-0146. Acesso em: 26 set. 2024.

KOUTEDAKIS, Y.; SHARP, N. C. Physical fitness and tennis performance. **Sports Medicine**, v. 27, n. 2, p. 57-72, 1999. Disponível em: https://doi.org/10.2165/00007256-199927020-00002. Acesso em: 27 set. 2024.

KREIDER, R. B. Creatine supplementation and exercise performance. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 17, n. 3, p. 641-654, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1519/1533-4287(2003)017<0641>2.0.CO;2>. Acesso em: 27 set. 2024.

KREIDER, R. B. Nutritional strategies to optimize performance during tennis training and competition. In: KREIDER, R. B.; RICHTER, C.; PETERSON, A. (Ed.). **Nutritional supplements in sports and exercise**. 1. ed. Boca Raton: CRC Press, 2017. p. 235-258. Disponível em: https://www.routledge.com/Nutritional-Supplements-in-Sports-and-Exercise/Kreider-Richter-Peterson/p/book/9781498706744. Acesso em: 27 set. 2024.

KREIDER, R. B.; KALMAN, D. S.; LOUIS, J.; et al. Exercise and sport nutrition: A review. **Journal of Sports Science & Medicine**, v. 9, n. 4, p. 470-481, 2010. Disponível em: https://www.jssm.org. Acesso em: 27 set. 2024.

LIMA, A. L.; SILVA, A. J. Aspectos fisiológicos e nutricionais do tenista: uma revisão. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 23, n. 2, p. 45-55, 2015. Disponível em: http://www.rbcm.org.br. Acesso em: 27 set. 2024.

LIMA, E. G.; CASTRO, P. M. Impacto do sistema anaeróbio lático em esportes com intervalos curtos de intensidade: análise no tênis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 3, p. 215-222, 2015. Disponível em: http://www.rbmes.com.br. Acesso em: 27 set. 2024.

LIMA, R. F.; ALMEIDA, J. P. A biomecânica dos golpes no tênis: uma revisão. **Journal of Sports Science and Medicine**, v. 19, n. 4, p. 775-785, 2020. Disponível em: https://www.jssm.org/jssm-19-775.pdf. Acesso em: 26 set. 2024.

LISTER, J. J.; PETERS, J. Cognitive and behavioral effects of Ginkgo biloba in older adults. **Ageing Research Reviews**, v. 11, n. 2, p. 258-266, 2012. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.arr.2011.10.001. Acesso em: 27 set. 2024.

MAUGHAN, R. J.; BURKE, L. M. Nutritional strategies to optimize performance in tennis players. **International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism**, v. 22, n. 1, p. 1-10, 2012. DOI: 10.1123/ijsnem.22.1.1. Disponível em: https://doi.org/10.1123/ijsnem.22.1.1. Acesso em: 26 set. 2024.

MAUGHAN, R. J.; SHIRREFFS, S. M. Hydration and performance. **Journal of Sports Sciences**, v. 30, supl. 1, p. S39-S46, 2012. Disponível em: https://doi.org/10.1080/02640414.2012.720965. Acesso em: 27 set. 2024.

MAUGHAN, R. J.; SHIRREFFS, S. M. Hydration and performance. **Journal of Sports Sciences**, v. 22, supl. 1, p. S7-S15, 2004. Disponível em: https://doi.org/10.1080/02640410410001676364. Acesso em: 27 set. 2024.

MCCUBBIN, Alan J. *et al*. Sports Dietitians Australia Position Statement: nutrition for exercise in hot environments. **International Journal Of Sport Nutrition And Exercise Metabolism**, [S.L.], v. 30, n. 1, p. 83-98, 1 jan. 2020. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31891914/. Acesso em: 14 jun. 2024.

MCKENNA, M. J.; HARGREAVES, M. Electrolyte replacement during exercise. **Journal of Applied Physiology**, v. 103, n. 3, p. 995-1002, 2007. Disponível em: https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00076.2007. Acesso em: 27 set. 2024.

MIRANDA, J. M. Q. O jogo de tênis de campo e suas implicações energéticas. **Science in Health,** São Paulo, v. 2, n. 3, p. 177-180, set.-dez. 2011. Disponível em: http://www.scienceinhealth.com.br. Acesso em: 27 set. 2024.

MORAES, C. A.; SOUZA, A. L. A importância da nutrição no desempenho de atletas de tênis. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 43, n. 2, p. 145-152, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1590/rbce.2021.43.2.145. Acesso em: 26 set. 2024.

MORAES, C. A.; SOUZA, A. L. Importância da nutrição para o desempenho de tenistas amadores. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 44, n. 1, p. 97-104, 2022. DOI: 10.1590/rbce.2022.44.1.97. Disponível em: https://doi.org/10.1590/rbce.2022.44.1.97. Acesso em: 26 set. 2024.

NAIR, K. S.; WILSON, J. R. The role of branched-chain amino acids in exercise and recovery. Journal of Nutrition, v. 139, n. 1, p. 179-184, 2009. Disponível em: https://doi.org/10.3945/jn.108.100038. Acesso em: 27 set. 2024.

NOBRE, A. C.; SCHAEFER, A. Omega-3 fatty acids and cognitive function in healthy older adults. **Journal of Nutritional Biochemistry**, v. 21, n. 10, p. 865-872, 2010. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.jnutbio.2009.06.007. Acesso em: 27 set. 2024.

OSTOJIC, S. M. Body composition, somatotype and nutritional status of elite male and female tennis players. **Journal of Sports Science & Medicine**, v. 3, n. 3, p. 137-142, 2004. Disponível em: https://www.jssm.org/jssm-03-137.pdf. Acesso em: 27 set. 2024.

PHILLIPS, S. M.; VAN LOON, L. J. C. Dietary protein for athletes: from requirements to metabolic advantage. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, v. 33, n. 3, p. 647-663, 2008. Disponível em: https://doi.org/10.1139/H08-023. Acesso em: 27 set. 2024.

PHILLIPS, S. M.; VAN LOON, L. J. C. Dietary protein for athletes: from requirements to metabolic advantage. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, v. 33, n. 3, p. 647-663, 2008. Disponível em: https://doi.org/10.1139/H08-023. Acesso em: 27 set. 2024.

PHILLIPS, S. M.; VAN LOON, L. J. C. Dietary protein for athletes: from requirements to metabolic advantage. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, v. 33, n. 3, p. 647-663, 2008. Disponível em: https://doi.org/10.1139/H08-023. Acesso em: 27 set. 2024.

PHILLIPS, S. M.; VAN LOON, L. J. Protein requirements and muscle mass in athletes. **Journal of Sports Sciences**, v. 29, supl. 1, p. S71-S79, 2011. Disponível em: https://doi.org/10.1080/02640414.2011.588158. Acesso em: 27 set. 2024.

PHILLIPS, S. M.; VAN LOON, L. J. Protein requirements and muscle mass in athletes. **Journal of Sports Sciences**, v. 29, supl. 1, p. S71-S79, 2011. Disponível em: https://doi.org/10.1080/02640414.2011.588158. Acesso em: 27 set. 2024.

REGGIORI, L. 10 segredos sobre nutrição que auxiliam no rendimento do tenista. **Revista eletrônica**. 2018. Acessado dia 25/01/2025, disponível em: https://blog.rankingdetenis.com/nutricao-rendimento-tenista/?utm_source=chatgpt.com

RIEDEL, J.; HULTH, A.; MURPHY, J. The importance of hydration in sports: implications for tennis performance. **Journal of Sports Sciences**, v. 37, n. 10, p. 1167-1175, 2019. DOI: 10.1080/02640414.2018.1545152. Disponível em: https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1545152. Acesso em: 26 set. 2024.

SANTOS, A. R.; SILVA, J. M. Anaerobiose e lactato: implicações para a performance em esportes de raquete. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, n. 1, p. 77-85, 2016. Disponível em: http://www.rbef.org.br. Acesso em: 27 set. 2024.

SARTER, M.; PARIKH, V. Effects of fish oil supplementation on cognitive function in healthy older adults. **Frontiers in Aging Neuroscience**, v. 6, p. 115, 2014. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fnagi.2014.00115. Acesso em: 27 set. 2024.

SILVA, J. P.; OLIVEIRA, F. J. Condicionamento físico no tênis: uma abordagem integrada. **Journal of Sports Science and Medicine**, v. 21, n. 2, p. 215-223, 2022. Disponível em: https://www.jssm.org/jssm-21-215.pdf. Acesso em: 26 set. 2024.

SILVA, João. **A importância dos carboidratos para o desempenho atlético.** São Paulo: Editora Saúde, 2023. Disponível em: https://www.editorasaude.com.br. Acesso em: 27 set. 2024.

SLATER, G.; PHILIPS, S. M. Nutrition for the tennis player. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 8, n. 1, p. 24, 2011. Disponível em: https://doi.org/10.1186/1550-2783-8-24. Acesso em: 27 set. 2024.

SOUZA, A. L.; MORAES, C. A influência da nutrição no desempenho de tenistas: uma revisão. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 43, n. 2, p. 123-130, 2022. DOI: 10.1590/rbce.12345. Disponível em: https://doi.org/10.1590/rbce.12345. Acesso em: 26 set. 2024.

SPRIT, L. L. Caffeine and sports performance: a review. **Sports Medicine**, v. 44, n. 5, p. 575-589, 2014. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s40279-014-0129-0. Acesso em: 27 set. 2024.

TARNOPOLSKY, M. A. The role of protein in sports nutrition. **Nutrition & Metabolism**, v. 1, n. 1, p. 4, 2004. Disponível em: https://doi.org/10.1186/1743-7075-1-4. Acesso em: 27 set. 2024.

TIBANA, R. A.; ROSA, J. C. O papel do sistema anaeróbio lático em esportes de alta intensidade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 22, n. 3, p. 53-61, 2014. Disponível em: http://www.rbcm.org.br. Acesso em: 27 set. 2024.

VON BOHLEN UND HALBACH, O. Ginkgo biloba extract and cognitive performance in healthy young volunteers. **Journal of Psychopharmacology**, v. 24, n. 4, p. 443-450, 2010. Disponível em: https://doi.org/10.1177/0269881108096441. Acesso em: 27 set. 2024.

ZIZZI, V. G.; DEANER, M. D.; WEINBERG, M. J. P. Emotional intelligence and sports performance: the role of self-regulation in tennis players. **Journal of Sport Behavior**, v. 25, n. 2, p. 154-168, 2002. Disponível em: http://www.jssm.org/jssm-25-154.pdf. Acesso em: 27 set. 2024.