

\* **Ingestão Hídrica:** o estado de hidratação do atleta tem efeitos diretos no desempenho, pelo que é fundamental fazer um adequado aporte hídrico ao longo do dia. Tanto um estado de hiperhidratação como de hipohidratação poderão não só comprometer o desempenho no treino/competição, como apresentar risco para a saúde, sobretudo se estes decorrerem em ambientes com temperaturas amenas e quentes, sem uma ingestão hídrica adequada. <sup>2</sup>

⇒ **Antes do treino/competição:** ingerir água ao longo do dia, sendo que 2 a 4 horas antes do treino/competição deve ser ingerido um volume entre 5–10 mL/Kg de peso corporal ( $\pm$  420mL, para um atleta de 70Kg). <sup>2</sup>

⇒ **Durante o treino/competição:** ingestão hídrica em pequenas tomas (200-300mL) durante as pausas e sempre que existir oportunidade para o fazer. Idealmente atingir uma quantidade entre 0,4—0,8L/hora. <sup>2</sup>

⇒ **Após o treino/competição:** reposição imprescindível de 150% dos fluidos perdidos durante o exercício (p. ex.: se o atleta perdeu 1 Kg de peso corporal durante o jogo, deve repor 1,5L de água). <sup>2,9</sup>

## Suplementação Desportiva

Uma alimentação equilibrada e adequada às necessidades de qualquer atleta é fundamental para um bom rendimento desportivo. A suplementação pode e deve ser utilizada se necessário, principalmente se forem detetados défices nutricionais não corrigíveis através da alimentação. Para avaliar a necessidade de um plano individualizado de suplementação, deve consultar um nutricionista ou o seu médico de família.

## Referências Bibliográficas

- 1 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 4 de Maio de 2020]. Disponível em: [https://www.freepik.com/free-photo/diet-concept-with-sport-woman-healthy-food\\_4689661.htm](https://www.freepik.com/free-photo/diet-concept-with-sport-woman-healthy-food_4689661.htm)
- 2 - Thomas DT, *et al.* Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *J Acad Nutr Diet.* 2016;116(3):501–28.
- 3 - Jäger R, *et al.* International Society of Sports Nutrition Position Stand: Protein and exercise. *Int J Sport Nutr.* 2017;14(1):20.
- 4 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 4 de Maio de 2020]. Disponível em: [https://www.freepik.com/free-vector/illustration-clock\\_2606098.htm#page=1&query=clock&position=1](https://www.freepik.com/free-vector/illustration-clock_2606098.htm#page=1&query=clock&position=1)
- 5 - Kerkick CM, *et al.* International society of sports nutrition position stand: Nutrient timing. *J Int Soc Sports Nutr.* 2017;14(1):1–21.
- 6 - Burke, LM, *et al.* Carbohydrates and fat for training and recovery. *Journal of Sports Sciences,* 2004. 22(1): 15-30.
- 7 - Burke, L.M., *et al.*, Carbohydrates for training and competition. *Journal of Sports Sciences,* 2011. 29(SUPPL. 1): S17-S27.
- 8 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 4 de Maio de 2020]. Disponível em: [https://www.freepik.com/free-photo/olive-oil-saucer-with-leaves-yellow-olives\\_6060569.htm#page=1&query=olive%20oil&position=11](https://www.freepik.com/free-photo/olive-oil-saucer-with-leaves-yellow-olives_6060569.htm#page=1&query=olive%20oil&position=11)
- 9 - Krachna Ranchordas M, *et al.* Practical nutritional recovery strategies for elite soccer players when limited time separates repeated matches. *Journal of the International Society of Sports Nutrition.* 2017 Sep 12:1-14

Elaborado por: Margarida Machado (2893NE)

Colaboração e revisão por: Dr. <sup>a</sup> Catarina Empis e  
Dr. <sup>a</sup> Rita Loureiro



R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa

Tel: 213913220

e-mail: [condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt](mailto:condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt)

Maio de 2020



# Como deve ser a alimentação de um/a atleta?



## Qual é a importância da alimentação no desempenho de um atleta ?

A alimentação, quando corretamente planeada e personalizada, pode melhorar o rendimento desportivo bem como a recuperação após o treino/competição. <sup>2</sup>

### Estratégias Nutricionais Gerais

A alimentação de um atleta deve ser nutricionalmente adequada e equilibrada, bem como adaptada à modalidade que pratica. <sup>2</sup>

\* **Proteína (P):** o atleta tem necessidades proteicas superiores às da população em geral (1,4 – 2,0g proteína/kg de peso corporal) e a proteína ingerida deve ser capaz de assegurar a regeneração e síntese proteica muscular. <sup>3</sup> As necessidades variam de acordo com o volume de treino, idade, composição corporal, ingestão alimentar e objetivos (p. ex.: perder massa gorda, “ganhar músculo” ou melhorar o rendimento). <sup>2,3</sup>



4

**Recomendações gerais: 0,25-0,4g P/kg de peso corporal, com um intervalo de 3-4 horas entre cada refeição. <sup>5</sup> Equivale a cerca de 20g de P, por refeição, para um atleta de 70Kg.**

### Que tipo de fontes proteicas escolher ?

Deve ser dada preferência às fontes de proteína de alto valor biológico, por conterem todos os aminoácidos essenciais e serem melhor aproveitadas pelo organismo. <sup>2,3</sup> Na tabela da página seguinte, encontram-se porções de alimentos para atingir 20g de P numa refeição principal ou intermédia.

Refeições Principais	
Alimento	Porção para 20g de proteína
Carne (média entre vermelha e branca)	~100g = 1 bife médio cru
Ovos (tamanho M)	3 ovos inteiros crus
Peixe (média entre magros, meio-gordos e gordos)	~110g = 1 posta média crua
Tempeh	~100g (edível, embalado a vácuo)
Seitan	~90g (edível, embalado a vácuo)
Tofu	~150g (edível, embalado a vácuo)
Soja granulada	40g (crua)
Ervilhas	~320g (demolhadas e cozidas) - pode fazer também 120g + 2 ovos
Feijão ou lentilhas	~250g (demolhado/as e cozido/as) - pode fazer também 170g + 1 ovo
Favas	~300g (demolhadas e cozidas) - pode fazer também 195g + 1 ovo
Grão-de-bico	~240g (demolhado e cozido) - pode fazer também 160g + 1 ovo
Refeições Intermédias (combinar 3 opções para atingir 20g P por refeição intermédia)	
⇒ 200ml leite <b>ou</b> 1 iogurte sólido/líquido <b>ou</b> 1 ovo tamanho M <b>ou</b> 2 fatias de fiambre de aves <b>ou</b> 1 fatia de queijo	

\* **Glícidos/Hidratos de Carbono (HC):** as reservas de hidratos de carbono no organismo são limitadas e imprescindíveis para um bom rendimento desportivo. Como tal, devem ser repostas diariamente, respeitando os períodos cruciais (antes, durante e após o treino/competição) e a e a intensidade do exercício (ligeira, moderada ou vigorosa). <sup>5,6</sup>

⇒ **Antes do treino (4h antes se refeição principal ou 1-2h se lanche):** incluir sempre uma ou várias fontes significativas de hidratos de carbono (massa, arroz, pão, cereais, fruta), evitando alimentos e bebidas ricos em gordura e fibra. <sup>7</sup>

⇒ **Durante o treino:** para exercícios de baixa a moderada intensidade, e com duração inferior ou igual a 60 minutos assegurar apenas hidratação. <sup>7</sup> Em exercícios de alta intensidade ou após 60 minutos em exercício de endurance reforçar com 60-90g HC/hora, utilizando a combinação glicose + frutose, como p. ex.: banana, bebidas ou géis desportivos. <sup>7</sup>

⇒ **Após o treino:** juntar sempre 1 fonte de hidratos de carbono (como massa, arroz, pão ou batata) com 1 fonte proteica (animal ou vegetal, ou ainda uma combinação de ambas), para acelerar o processo de recuperação e síntese muscular, e ainda reduzir o risco de lesões. <sup>5,6</sup>

\* **Lípidos/Gorduras:** os lípidos são também imprescindíveis como base para uma alimentação saudável, devendo ser consumidos maioritariamente sob a forma de lípidos monoinsaturados e polinsaturados, evitando assim, os lípidos saturados. <sup>2</sup>

⇒ Fontes de gordura monoinsaturada: azeite (deve ser utilizado para confeção e tempero das refeições), óleo de amendoim, abacate e frutos oleaginosos (p. ex.: amêndoas, nozes, amendoim, ave-lã, entre outros).

⇒ Fontes de gordura polinsaturada: óleos vegetais e frutos oleaginosos no geral, sementes e peixes gordos (como o salmão, cavala, sardinha ou atum - fontes de ómega 3).

⇒ Fontes de gordura saturada (a evitar): manteiga, queijos gordos, óleo de coco e palma, produtos de salsicharia e charcutaria.

