

RECOMENDAÇÕES PARA NUTRIÇÃO ESPORTIVA

CARBOIDRATOS



Principal fonte de **energia** durante o exercício de intensidade **moderada a alta**.¹

Se armazena na forma de **glicogênio** no¹:

Músculo



Fígado



RECOMENDAÇÕES DE CONSUMO DE CARBOIDRATOS NO EXERCÍCIO

ANTES DO EXERCÍCIO ¹

1-4 horas

1-4 g/kg de peso corporal

<1 hora

30 g de CHO de fácil digestão

EXEMPLOS DE OPÇÕES



- Panquecas de aveia
- Fruta
- Pão com geléia ou mel
- Suco de fruta

DURANTE O EXERCÍCIO ^{1,2,3}

Esportes em equipe / De potência

30-60 g/h

Esportes de resistencia

Até 90 g/h dependendo da duração

EXEMPLOS DE OPÇÕES



- Bebida esportiva
- Fruta
- Gomas
- Gel de carboidrato
- Barra de cereal

DEPOIS DO EXERCÍCIO ^{1,4}

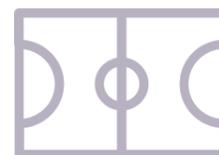


<8 h de recuperação

1-1.2 g/kg/h primeiras 4 h, depois retomar necessidades diárias

>8 h de recuperação

Plano de abastecimento de carboidrato para recuperar o **glicogênio muscular**



- Aveia com fruta
- Massas
- Pão
- Fruta
- Arroz



PROTEÍNAS



Compostas de **aminoácidos**, cuja principal função é:
Proporcionar a base para construir **novas proteínas** no corpo.



20-30 g é a quantidade adequada para uma boa recuperação após o exercício e em cada uma das refeições, de maneira que haja um aporte a cada 3-4 h^{6,7}

Deve ter **proteínas de alta qualidade** para melhorar a reconstrução do músculo

“Proteína completa”

Contém todos os aminoácidos essenciais

São encontradas em:



Produtos lácteos



Carnes



Peixes



Frango



Soja

HIDRATAÇÃO



Função da água no corpo:

- Excreção de resíduos
- Regula a temperatura corporal
- Transporta oxigênio e nutrientes ao cérebro e músculos
- Regula o volume sanguíneo

As necessidades de líquido **aumentam** com o **exercício**, sobretudo no calor



Para pessoas fisicamente ativas se recomenda consumir de **3-4 L de líquido diariamente**

RECOMENDAÇÕES DE HIDRATAÇÃO NO EXERCÍCIO

ANTES DO EXERCÍCIO ⁵

~4 horas antes

5-7 ml/kg de peso corporal

~2 horas antes

3-5 ml/kg de peso corporal
*Se a urina estiver escura ou em volume baixo

DURANTE O EXERCÍCIO ⁵



Líquido com sódio

*Quantidade baseada na mudança de peso corporal



DEPOIS DO EXERCÍCIO ⁵

1.3-1.5 L de líquido/kg de peso perdido durante o exercício

“A informação contida neste documento é para referência geral. Recomenda-se a consulta de um nutricionista especialista em Nutrição Esportiva, para a individualização das necessidades de cada pessoa.”

Referências

1. BURKE L.M., HAWLEY J.A., WONG S.H.S., & JEUKENDRUP, A.E. (2011). CARBOHYDRATES FOR TRAINING AND COMPETITION. JOURNAL OF SPORTS SCIENCES, 29 SUPPL 1, S17-S27.
2. JEUKENDRUP, A.E. (2011). NUTRITION FOR ENDURANCE SPORTS: MARATHON, TRIATHLON, AND ROAD CYCLING. JOURNAL OF SPORTS SCIENCES, 29 SUPPL 1, S91-S99.
3. RODRIGUEZ, N.R., DIMARCO, N.M., & LANGLEY, S. (2009). AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE POSITION STAND. NUTRITION AND ATHLETIC PERFORMANCE. MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE, 41, 709-731.
4. BURKE, L.M., KIENS, B., & IVY, J.L. (2004). CARBOHYDRATES AND FAT FOR TRAINING AND RECOVERY. JOURNAL OF SPORTS SCIENCES, 22, 15-30. CARBOHYDRATES AND FAT FOR TRAINING AND RECOVERY. JOURNAL OF SPORTS SCIENCES, 22, 15-30.
5. SHIRREFFS, S. & SAWKA, M. (2011). FLUID AND ELECTROLYTE NEEDS FOR TRAINING, COMPETITION, AND RECOVERY. JOURNAL OF SPORTS SCIENCES, 29, S39-S46.
6. PHILLIPS, S.M. (2013). PROTEIN CONSUMPTION AND RESISTANCE EXERCISE: MAXIMIZING ANABOLIC POTENTIAL. SPORTS SCIENCE EXCHANGE 26, NO 107, 1-5. AVAILABLE AT WWW.GSSIWEB.ORG.
7. MOORE, D.R., ARETA, J., COFFEY, V.G., STELLINGWERFF, T., PHILLIPS, S.M., BURKE, L.M., CLEROUX, M., GODIN, J.P., & HAWLEY, J.A. (2012). DAYTIME PATTERN OF POST-EXERCISE PROTEIN INTAKE AFFECTS WHOLE-BODY PROTEIN TURNOVER IN RESISTANCE-TRAINED MALES. NUTRITION AND METABOLISM, 9, DOI:10.1186/1743-7075-9-91.