



A NUTRIÇÃO ESPORTIVA E SUAS RELAÇÕES COM A *PERFORMANCE*

LABORATÓRIO OLÍMPICO

Ruan S. M. dos Santos, M.Sc.



A Nutrição funciona como uma engrenagem complexa!



É importante ficar atento aos graus de processamento dos alimentos, seguindo as recomendações do Guia Alimentar.





LABORATÓRIO OLÍMPICO

A nutrição diária é fundamental, priorizando sempre a “comida de verdade”!

Para as “grandes refeições” sugere-se:

Fonte de Carboidratos

Leguminosas

Fonte Proteica

Hortalças cruas

Hortalças cozidas



Para as “pequenas refeições” sugere-se:

Fonte de carboidratos

Frutas

Fonte Proteica

Oleaginosas/Sementes



IOGURTE COM GRANOLA

+



FRUTAS

OU



LANCHE NATURAL QUE
CONTENHA FONTE
DE PROTEÍNAS



LABORATÓRIO OLÍMPICO

É importante ficar atento a quantidade, qualidade e momento de ingestão dos alimentos, priorizando um aporte adequado de macro, bem como micronutrientes.



Sugestão geral de alimentos para viagens, treinos e/ou competições:

Visando sua *performance* e bem-estar, sugerimos levar os seguintes itens:

Nozes	Castanha do Pará
Castanha de caju	Damasco sem açúcar
Amêndoas	Ameixa seca desidratada
Coco	Banana passa sem açúcar
Pistache	Queijo processado
Uva passa sem açúcar	Biscoito de arroz
Rapadura	Mel em sachê
Barra de cereal	Pasta de amendoim
Pão bisnaguinha	Geleia em sachê



Distribuir entre a bagagem de mão e a despachada!
Se alimentar pelo menos a cada 2h!





LABORATÓRIO OLÍMPICO

A Hidratação é extremamente fundamental, sendo muita das vezes negligenciada. Monitorar periodicamente é fundamental!

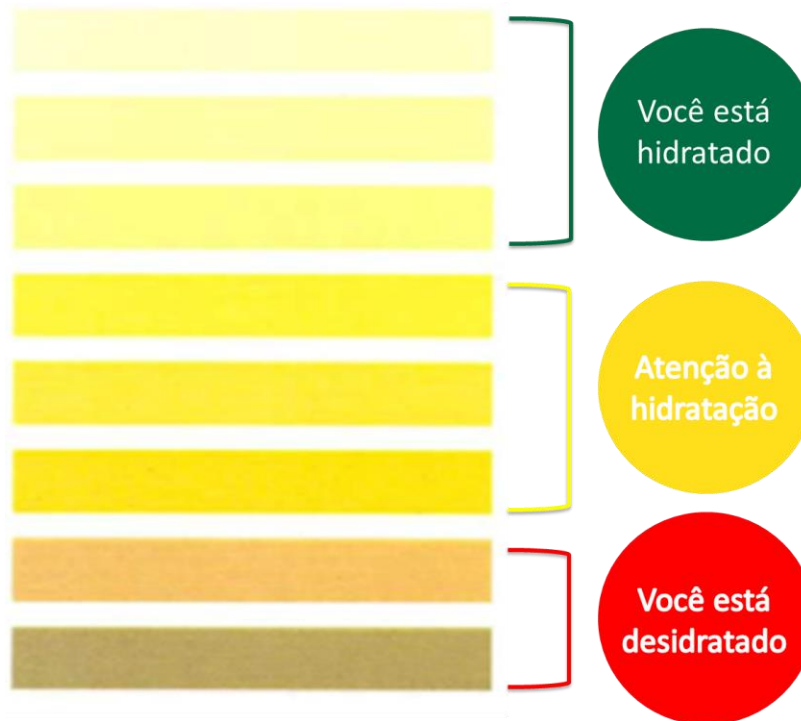


ESTADO EUHIDRATADO

- ✓ *Performance* do atleta
- ✓ Transferência do calor metabólico
- ✓ Manutenção do humor
- ✓ Recuperação do exercício



Escala de cor urinária



Compare a cor do pote com urina ou do jato urinário, com a escala. Não vale a do vaso sanitário!

Nestes dois últimos níveis recomenda-se a ingestão de líquidos imediatamente



- Não espere ficar com sede para se hidratar!
- Preste atenção na cor e quantidade de urina diariamente!
- A má hidratação faz com que seu corpo fique menos eficiente!
- A utilização de alguns suplementos ou medicamentos pode interferir na interpretação do nível de sua hidratação!

⚠ Entre em contato com seu médico e/ou comissão técnica!



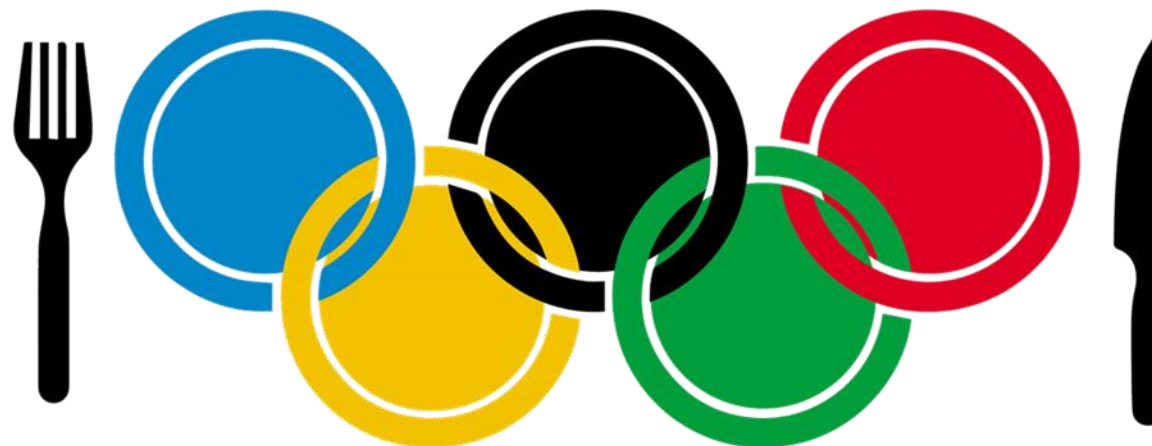
LABORATÓRIO OLÍMPICO

Para uma Nutrição acurada e assertiva, diversas áreas de conhecimento são envolvidas, sendo o trabalho inter e multidisciplinar extremamente importante. A avaliação, monitoramento e a educação nutricional são essenciais no processo.

DECISÃO!



RESISTÊNCIA!



Valor calórico

Periodização

Pré, pós e recuperação

VISÃO!

COORDENAÇÃO!

FOCO!

Nutrientes

Hidratação



LABORATÓRIO OLÍMPICO

Bibliografias sugeridas para a leitura:



Consensus statement

IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update

Margo Mountjoy,¹ Jorunn Kaiander Sundgot-Borgen,² Louise M Burke,^{3,4} Kathryn E Ackerman,^{5,6} Cheri Blauwet,⁷ Naama Constantini,⁸ Constance Lebrun,⁹ Bronwen Lundy,³ Anna Katarina Melin,¹⁰ Nanna L Meyer,¹¹ Roberta T Sherman,¹² Adam S Tenforde,¹³ Monica Klunghland Torstveit,¹⁴ Richard Budgett¹⁵

Journal of Athletic Training 2017;52(9):877-895
doi: 10.4085/1062-6050-52.9.02
© by the National Athletic Trainers' Association, Inc
www.natajournals.org

National Athletic Trainers' Association Position Statement: Fluid Replacement for the Physically Active

Brendon P. McDermott, PhD, ATC, FACSM*; Scott A. Anderson, ATC†; Lawrence E. Armstrong, PhD, FACSM‡; Douglas J. Casa, PhD, ATC, FNATA, FACSM‡; Samuel N. Cheuvront, PhD, RD, FACSM§; Larry Cooper, MS, ATC¶; W. Larry Kenney, PhD, FACSM#; Francis G. O'Connor, MD, MPH, FACSM||; William O. Roberts, MD, MS, FACSM**

*University of Arkansas, Fayetteville; †University of Oklahoma, Norman; ‡University of Connecticut, Storrs; §US Army Research Institute of Environmental Medicine, Natick, MA; ¶Trafford High School, Harrison City, PA; #Pennsylvania State University, University Park; ||Uniformed Services University of Health Sciences, Bethesda, MD; **University of Minnesota Medical School, Minneapolis

position statement



Kerksick *et al. Journal of the International Society of Sports Nutrition* (2018) 15:38
<https://doi.org/10.1186/s12970-018-0242-y>

Journal of the International Society of Sports Nutrition

REVIEW

Open Access



ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations

Chad M. Kerksick^{1*}, Colin D. Willborn², Michael D. Roberts³, Abbie Smith-Ryan⁴, Susan M. Kleiner⁵, Ralf Jäger⁶, Rick Collins⁷, Mathew Cooke⁸, Jaci N. Davis², Elfego Galvan⁹, Mike Greenwood¹⁰, Lonnie M. Lowery¹¹, Robert Wildman¹², Jose Antonio¹³ and Richard B. Kreider^{10*}

International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2014, 24, 570-584
<http://dx.doi.org/10.1123/ijsnem.2014-0031>
© 2014 Human Kinetics, Inc.

INTERNATIONAL JOURNAL OF
SPORT NUTRITION AND
EXERCISE METABOLISM
www.IJSNEM-Journal.com
RAPID COMMUNICATION

Sports Dietitians Australia Position Statement: Sports Nutrition for the Adolescent Athlete



LABORATÓRIO OLÍMPICO

OBRIGADO

 ruan.santos@cob.org.br

