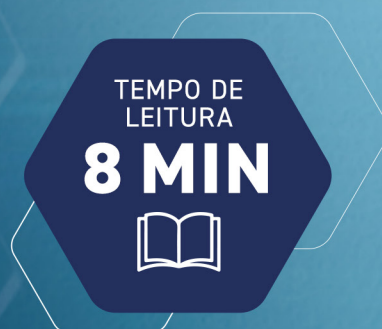


ARTIGO

NUTRIÇÃO ESPORTIVA e seu papel no desempenho de praticantes de atividade física



Entenda como a **nutrição e a suplementação adequadas** ajudam na recuperação pós-treino, na manutenção da energia e no suporte ao desempenho esportivo.



Você já sabe que **alimentação e atividade física caminham juntos** na jornada de bem-estar de qualquer pessoa.

Mas a **nutrição esportiva** requer alguns cuidados a mais para que atletas amadores e profissionais possam treinar melhor e se recuperar com qualidade.



Ao longo do ano, quem pratica esportes precisa de estratégias que ajudem a manter energia, apoiar a recuperação muscular e evitar quedas de rendimento.¹

Vamos entender como a nutrição esportiva e a suplementação podem contribuir nesse processo, de forma equilibrada e baseada em evidências.

A importância de uma nutrição especializada para quem pratica esportes

A nutrição esportiva tem como objetivo adequar a ingestão de energia e nutrientes às demandas do treino. Quando essa oferta é insuficiente, o corpo pode ter dificuldade para sustentar a rotina do atleta.

Estudos mostram que a ingestão adequada de energia e nutrientes está associada a melhor consistência nos treinos, menor interrupção por fadiga e melhor adaptação ao exercício ao longo do tempo.¹

Além disso, diretrizes da Associação Brasileira de Nutrição Esportiva (ABNE) reforçam que o planejamento alimentar deve considerar tipo de treino, intensidade e frequência, sempre de forma individualizada.³

Macronutrientes e micronutrientes na nutrição esportiva

Os macronutrientes são a base de uma alimentação esportiva que auxilie os atletas na preparação, provas e recuperação. Vamos falar do papel de carboidratos, proteínas e gorduras nesse processo.

- Carboidratos são a principal fonte de energia durante o exercício. Eles ajudam a manter os estoques de glicogênio muscular e hepático, fundamentais para sustentar o esforço físico.²
- Já as proteínas participam da recuperação e da manutenção da massa muscular. A ingestão adequada ao longo do dia é considerada mais relevante do que o consumo em um único momento.¹
- Os lipídios, por sua vez, especialmente os insaturados, fazem parte da ingestão energética total e contribuem para funções metabólicas importantes.¹
- Já os micronutrientes, como vitaminas e minerais, devem ser monitorados, principalmente quando há risco de deficiência. A correção deve priorizar a alimentação e, quando necessário, o uso de suplementos pode ajudar a atingir as recomendações nutricionais diárias.⁴

É fundamental o acompanhamento do atleta por um profissional da área da saúde, para avaliar as necessidades nutricionais adequadas ao organismo de cada um, à modalidade esportiva e à intensidade da prática.



O pré e o pós-treino³

No pré-treino, o foco é garantir energia disponível. Para exercícios intensos e/ou de longa duração, recomenda-se o consumo de carboidratos de rápida a moderada digestão, pois eles fornecem glicose de forma mais eficiente durante o esforço e ajudam a preservar os estoques de glicogênio muscular.

Exemplos incluem frutas como banana e uva, pão branco, arroz e tapioca. Quando há um intervalo maior entre a refeição e o treino, podem ser adicionadas proteínas leves, como iogurte ou ovos cozidos, para auxiliar na manutenção da massa muscular sem comprometer a digestão e causar algum desconforto durante o exercício.

Por sua vez, **no pós-treino, a alimentação tem como objetivo repor a energia e apoiar a recuperação muscular.** A combinação de carboidratos e proteínas é especialmente importante quando o intervalo entre sessões de treino é curto. Esse período é frequentemente chamado de “janela de recuperação”, no qual a sensibilidade à insulina e a captação de nutrientes estão aumentadas.

Nessa fase, priorizam-se carboidratos de médio a alto índice glicêmico, como arroz, macarrão, batata ou pão, para acelerar a ressíntese de glicogênio. Também é fundamental o consumo de proteínas magras, como frango, ovos, peixe ou laticínios, para apoiar a síntese proteica muscular.



Nutrição esportiva e suplementação

A suplementação pode ser uma estratégia complementar na nutrição esportiva, principalmente quando a alimentação não supre todas as necessidades.⁴

Guias baseados em evidência científica destacam suplementos com maior respaldo, como proteínas, carboidratos, cafeína, creatina e eletrólitos, sempre respeitando doses e contexto de uso.⁴

A escolha do suplemento deve levar em conta:



TIPO DE ESPORTE



DURAÇÃO E INTENSIDADE DO TREINO



ROTINA ALIMENTAR



TOLERÂNCIA INDIVIDUAL

As Diretrizes ABNE³ reforçam que a suplementação deve ser integrada a uma alimentação equilibrada e não substituí-la.

Para conhecer soluções nutricionais desenvolvidas com esse cuidado, vale visitar o site da Avante Nestlé: www.avantenestle.com.br

Conclusão

Manter energia, apoiar a recuperação e sustentar o desempenho ao longo do ano depende de uma nutrição esportiva bem planejada.

Carboidratos, proteínas, micronutrientes e, quando indicado, a suplementação, atuam de forma complementar.

Com orientação adequada e escolhas conscientes, a nutrição se torna uma aliada importante da rotina esportiva, respeitando os limites do corpo e as necessidades individuais.

Referências:

1. FRONTIERS. Nutritional Strategies to Promote Muscle Mass and Function Across the Health Span. *Frontiers in Nutrition*, out 2020. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/research-topics/8043/nutritional-strategies-to-promote-muscle-mass-and-function-across-health-span/magazine>
2. ABNE – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA. O que jovens atletas devem comer no pré e pós-treino para melhorar a performance? ABNE. Disponível em: <https://abne.org.br/noticia-o-que-jovens-atletas-devem-comer-no-pre-e-pos-treino-para-melhorar-a-performance?-45>
3. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA (ABNE). Diretrizes ABNE de prática clínica para nutrição esportiva. *Nutritotal PRO*, 1 jul. 2025. Disponível em: <https://nutritotal.com.br/pro/material/diretrizes-abne-de-pratica-clinica-para-nutricao-esportiva/>
4. NUTRITOTAL. Guia de suplementação para profissionais de saúde e do esporte, *Nutritotal PRO*, 3 jan. 2024. Disponível em: <https://nutritotal.com.br/pro/material/guia-de-suplementacao-para-profissionais-de-saude-e-do-esporte/>.

