

COMBUSTÍVEL  
CERTO,  
PERFORMANCE  
MÁXIMA!

**Guia Nutricional  
Direcionado ao  
atleta de futebol**



Patrocínio:





## **CURSO DE NUTRIÇÃO**

**COMBUSTÍVEL CERTO,  
PERFORMANCE MÁXIMA!**

# **GUIA NUTRICIONAL DIRECIONADO AO ATLETA DE FUTEBOL**



Prof<sup>a</sup>. Me. Cássia dos Reis Medeiros  
Nutricionista Egressa Elen Zamberlan Seccon  
Nutricionista Egresso Mateus Postal Martins  
Acadêmica de Nutrição Marceli Garcia Moraes

**BAGÉ/2026**



**Editora do Centro Universitário da Região da Campanha**

Av. Tupy Silveira, 2099 CEP 96400 -110 - Bagé - RS - Brasil  
Telefone: (53) 3242 -8244  
E-mail: [ediurcamp@urcamp.edu.br](mailto:ediurcamp@urcamp.edu.br)  
Site: [www.urcamp.edu.br](http://www.urcamp.edu.br)

**FAT - Fundação Átilla Taborda**

**Presidente:**

Dra. Mônica L. Palomino de los Santos

**URCAMP – Centro Universitário da Região da Campanha**

**Reitor:**

Dr. Guilherme Cassão Marques Bragança

**Pró-Reitora de Inovação, Pesquisa, Extensão e Pós-Graduação:**

Dra. Paula Lemos Silveira

**Pró-Reitora de Ensino:**

Dra. Ana Zilda Ceolin Colpo

Me. Marília Pereira, de A. Barbosa

**Editor(a) chefe:**

Dra. Ana Cláudia Kalil Huber

**Assessora Técnica:**

Esp. Maritza Silveira Martins

**CONSELHO EDITORIAL**

Ana Cláudia Kalil Huber, Dra. URCAMP

Ana Zilda Ceolin Colpo, Dra. URCAMP

Guilherme Cassão M. Bragança, Dr. URCAMP

Henry Gomes de Carvalho, Me. URCAMP

Marília Pereira de A. Barbosa, Me URCAMP

Mônica L. Palomino de los Santos, Dra. URCAMP

Sandro Moreira Tuerlinckx, Dr. URCAMP

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

---

M488c Medeiros, Cássia dos Reis

Combustível certo, performance máxima!: guia nutricional direcionado ao atleta de futebol. / Cássia dos Reis Medeiros, Mateus Postal Martins e Marcell Garcia Moraes. - Bagé: Ediurcamp, 2025.

23p.

ISBN: 978-65-86471-58-8 (Digital)

ISBN: 978-65-86471-59-5 (Físico)

1. Nutrição. 2. Atletas - Futebol. I. Martins, Mateus Postal. II. Moraes, Marcell Garcia. III. Título.

CDD: 613.2

---

Catalogação elaborada pelo Sistema de Bibliotecas FAT / Urcamp  
Bibliotecária Responsável: Maritza Silveira Martins CRB10/1741

Catalogação elaborada pelo Sistema de Bibliotecas FAT / URCAMP

## PREFÁCIO

Durante o desenvolvimento do projeto de Atendimento Nutricional a Atletas de Futebol pelo Curso de Nutrição do Centro Universitário da Região da Campanha (URCAMP) no ano de 2025, percebeu-se diante de cada consulta dúvidas básicas e situações de conflito alimentar. A cada novo atendimento, a certeza de que os jogadores de futebol necessitavam de informações diretas e relevantes.

No decorrer das anamneses, avaliações físicas e orientações nutricionais, foi nítida a necessidade de esclarecer alguns pontos chaves, como por exemplo o papel de alguns nutrientes, suplementos, hidratação, intestino saudável e sono de qualidade, e relacioná-los ao desempenho esportivo.

A partir dessas experiências e com o objetivo de trazer um material relevante e de simples leitura para jogadores de futebol amador ou profissional, independentemente de faixa etária, este guia foi elaborado.

## Lista de Figuras

Figura 1 – Cristiano Ronaldo .....	7
Figura 2 – Comida de verdade .....	8
Figura 3 – Comparação de alimentos <i>in natura</i> , processados e ultraprocessados .....	10
Figura 4 – Exemplo de rótulo de leite desnatado .....	11
Figura 5 – Receita de Suco Energético .....	12
Figura 6 – Receita de Sanduíche de Atum .....	13
Figura 7 – Maionese de Abacate.....	14
Figura 8 – Receita de Sorvete Delícia .....	15
Figura 9 – Água como a melhor forma de hidratação .....	16
Figura 10 – Alimentação do atleta .....	18
Figura 11 – Receita de Panqueca de Banana. ....	20
Figura 12 – Receita de Wrap .....	21
Figura 13 – Suplementos.....	22
Figura 14 – Ciclo – Circadiano .....	23
Figura 15 – Intestino Saudável .....	24
Figura 16 – Carrinho de compras com verduras e legumes .....	25
Figura 17 – Clássico Baguá .....	26

## Lista de Quadros

Quadro 1 – Recomendação de Água.....	17
--------------------------------------	----

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	7
COMIDA DE VERDADE .....	8
CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS .....	9
COMO FAZER A LEITURA DOS RÓTULOS DE ALIMENTOS? .....	11
NUTRIENTES .....	12
Carboidratos: combustível do atleta .....	12
Proteínas: estrutura e recuperação .....	13
Lipídeos: reserva de energia .....	14
Micronutrientes .....	15
ÁGUA: SISTEMA DE RESFRIAMENTO .....	16
HIDRATAÇÃO: QUANDO, QUANTO E PORQUÊ .....	17
ALIMENTAÇÃO DO ATLETA: DICAS DE OURO .....	18
Dicas de Nutrição Pré e Pós-treino .....	20
SUPLEMENTAÇÃO: ALIADA OU SOLUÇÃO MILAGROSA? .....	22
SONO E DESEMPENHO DO ATLETA .....	23
INTESTINO SAUDÁVEL .....	24
ESCOLHA SEUS ALIMENTOS COM SABEDORIA .....	25
CONCLUSÃO .....	26
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	27

## INTRODUÇÃO

No futebol, o jogador Cristiano Ronaldo é um exemplo de sucesso e longevidade. Enquanto jogadores profissionais encerram carreira aos 37 anos em média, este atleta mantém-se em plena forma aos 41 anos. A disciplina é considerada o seu pilar central, superando até mesmo seu talento natural. Com uma alimentação equilibrada, de qualidade e consistente, o jogador garante sua energia e recuperação muscular mais rápida, assegurando, assim, seu ótimo desempenho físico.

Jogadores profissionais desempenham mais de 1350 atividade. Além das corridas em alta velocidade, os mesmos executam dribles, saltos, cabeçadas e arrancadas que contribuem para a demanda energética de cada jogador.

Fatores genéticos, habilidade e outras particularidades também são importantes para sua performance. E, não diferente, a Nutrição tem demonstrado crucial papel no rendimento do jogador, uma vez que a partir dos alimentos e líquidos, gera-se demanda energética para suprir o gasto, e assim, contribuir para minimizar lesões e melhorar a qualidade de jogo do atleta em campo ou quadra, e também durante os treinos.

Uma alimentação adequada, balanceada, individualizada e periodizada contribui para o desempenho dos jogadores, e conhecer os hábitos alimentares, bem como suas reais ingestões, possibilitará diagnosticar o perfil nutricional e corrigir carências alimentares que venham a trazer prejuízos a jovens atletas amadores ou profissionais, uma vez que a idade está intimamente relacionada a mudanças físicas e demandas energéticas específicas.

A orientação nutricional esportiva deve ser realizada por um profissional nutricionista habilitado. Porém, informações consistentes acerca da nutrição são imprescindíveis para que as estratégias alimentares sejam executadas de forma consciente pelos atletas.

Figura 1 – Cristiano Ronaldo



Fonte: UOL (2024).

## COMIDA DE VERDADE

É aquela que vem da natureza, feita com alimentos frescos ou minimamente processados – como frutas, verduras, legumes, feijão, arroz, carnes, ovos e leite. É a comida que a gente reconhece, prepara e compartilha com outras pessoas, valorizando o ato de comer junto.

A figura 2 apresenta exemplos de alimentos considerados comida de verdade.

Figura 2 – Comida de verdade



Fonte: Adobe Stock (2024).

## CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

Segundo o atual Guia Alimentar Brasileiro, os alimentos podem ser classificados em:

**1- *In natura*:** obtidos diretamente de plantas ou de animais sem que tenham sofrido qualquer alteração. Exemplos: frutas, verduras, legumes, ovos.

**Minimamente processados:** São alimentos *in natura*, que antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Ex.: arroz, feijão, farinha, macarrão, carnes e peixes, leite pasteurizado e legumes congelados.

**2- óleos, gorduras, sal e açúcar:** Produtos extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza e utilizados para criar preparações culinárias.

Ex.: azeite de oliva, óleo de soja, óleo de milho, óleo de coco, banha de porco, gordura do leite, sal e açúcar.

Vale destacar aqui que os óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser usados em pequenas quantidades.

**3- Alimentos processados:** Produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado.

Ex.: queijos, pães, frutas em calda, carnes salgadas, enlatados como milho e ervilha, extrato de tomate, atum e sardinha em lata.

**4- Alimentos ultra processados:** Produtos cuja fabricação envolve diversas etapas técnicas de processamento e ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial.

Ex.: refrigerante, suco em pó, salgadinhos, biscoitos recheados, macarrão instantâneo, temperos prontos, pizzas e lasanhas congeladas, salame, presunto, bacon, salsicha, sorvetes industrializados, balas, cereais matinais adoçados e guloseimas em geral.

Os alimentos processados e ultra processados não devem ter uma participação ativa em nosso cotidiano, pois seu alto consumo está relacionado diretamente com o aumento das doenças crônicas não transmissíveis como a obesidade, hipertensão, diabetes do tipo 2, colesterol e triglicérides altos, alguns tipos de câncer, entre outras patologias que acometem mais da metade da população brasileira.

Figura 3 – Comparação de alimentos *in natura*, processados e ultraprocessados

<b>in natura</b>	<b>Processado</b>	<b>Ultraprocessado</b>
 Pêssego	 Pêssego em calda	 Suco de caixinha
 Milho	 Milho em conserva	 Salgadinho de milho
 Morango	 Compota de morango	 Gelatina
<b>OBSIDADE INFANTIL NÃO</b>		

Fonte: Amil Saúde (2018).

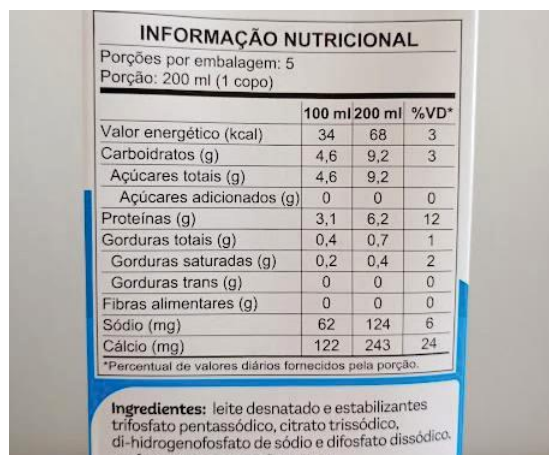
## COMO FAZER A LEITURA DOS RÓTULOS DE ALIMENTOS ?

Os rótulos são um meio de comunicação entre os produtos e os consumidores. Justamente por esse motivo, as informações que estão neles devem ser CLARAS, para que o consumidor faça a melhor escolha dentro das suas necessidades.

A lista é escrita em ordem decrescente, ou seja, o primeiro ingrediente é aquele que tem maior quantidade, seguido de todos os outros. Uma lista de ingredientes só está presente em alimentos embalados, sendo processados e ultra processados. Para reconhecer um alimento ultra processado, ao ler a lista de ingredientes ele terá mais de cinco ingredientes e principalmente, nomes pouco familiares e não usados em preparações culinárias, como conservantes, estabilizantes, etc.

A figura 4 apresenta a rotulagem de um alimento com os ingredientes em ordem.

Figura 4 – Exemplo de rótulo de leite desnatado



	100 ml	200 ml	%VD*
Valor energético (kcal)	34	68	3
Carboidratos (g)	4,6	9,2	3
Açúcares totais (g)	4,6	9,2	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	3,1	6,2	12
Gorduras totais (g)	0,4	0,7	1
Gorduras saturadas (g)	0,2	0,4	2
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	0	0	0
Sódio (mg)	62	124	6
Cálcio (mg)	122	243	24

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

**Ingredientes:** leite desnatado e estabilizantes trifosfato pentassódico, citrato trissódico, di-hidrogenofosfato de sódio e difosfato dissódico.

Fonte: Elaboração própria (2026).



### Atenção!!



Evite comprar alimentos com esses símbolos, pois o consumo excessivo de sódio, açúcar e/ou gorduras saturadas aumenta o risco de **diversas doenças crônicas**.



Quando os consumir, a ingestão deve ser em pequena quantidade.

## NUTRIENTES

### Macronutrientes

São nutrientes que o corpo utiliza em grandes porções. São eles:

#### **Carboidratos: combustível do atleta**

São a principal fonte de energia do corpo e desempenham um papel essencial no desempenho dos jogadores de futebol. Durante os treinos e jogos, o corpo utiliza principalmente os estoques de carboidrato para manter a força, a velocidade e a resistência. Quando esses estoques estão baixos, o atleta sente fadiga mais cedo, perde intensidade e o rendimento diminui. Por isso, garantir uma boa ingestão de carboidratos antes e depois dos treinos é fundamental para manter o desempenho e a recuperação muscular.

Boas fontes incluem arroz, massas, pães, frutas, batata e mandioca.

#### **RECEITA: Suco de Laranja, Cenoura e Gengibre (rico em carboidrato, fornece energia e fortalece o sistema imunológico)**

- 2 laranjas
- 1 cenoura média
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 1 colher de chá de mel (opcional)

Figura 5 – Receita de Suco Energético



Fonte: Adobe Stock (2024).

## **Proteínas: estrutura e recuperação**

São nutrientes essenciais para o corpo e desempenham um papel fundamental na construção e recuperação dos músculos, na formação de tecidos e no fortalecimento do sistema imunológico. Durante os treinos e jogos, o esforço físico causa pequenas lesões nas fibras musculares, e a proteína é responsável por repará-las, ajudando o atleta a recuperar a força e evoluir no desempenho.

As proteínas de origem animal, como carnes magras, ovos, leite e derivados, possuem um perfil completo de aminoácidos e favorecem a regeneração muscular. Já as fontes vegetais, como feijões, lentilhas e grão-de-bico, também podem contribuir, principalmente quando combinadas entre si, formando uma alimentação equilibrada e nutritiva.

### **RECEITA: Sanduíche de Atum (rico em carboidratos, proteínas e gorduras boas, auxilia na manutenção dos músculos e fornece energia)**

- 2 fatias de pão
- 1 lata de atum conservado em água
- 1 col. (sopa) de queijo cotage + 1 col. (chá) de azeite
- 1 col. (chá) de mostarda
- cenoura ralada + ovo picado + tomate em rodela + alface

Figura 6 – Receita de Sanduíche de Atum



Fonte: Freepick (2023).

## **Lipídeos: reserva de energia**

As gorduras, também chamadas de lipídeos, são uma fonte importante de energia e exercem diversas funções essenciais no corpo. Elas participam da produção de hormônios, da absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) e da proteção das células, contribuindo para a saúde geral e para o bom desempenho esportivo.

No contexto do futebol, as gorduras ajudam a sustentar o rendimento em atividades prolongadas e fornecem energia quando os estoques de carboidratos começam a diminuir. O consumo adequado é essencial, valores muito baixos podem afetar a produção hormonal e a recuperação, enquanto o excesso pode levar ao acúmulo de gordura corporal e prejudicar o desempenho.

Boas fontes incluem amendoim, sementes (como linhaça e chia), ovos, azeite de oliva, coco e peixes, além de porções de abacate e castanhas. Esses alimentos são ricos em gorduras de boa qualidade.

### **RECEITA: Maionese de Abacate (rica em lipídeos saudáveis, fibras, vitaminas e minerais, auxiliam no controle da glicemia e na saúde do coração)**

- ½ abacate
- 1 dente de alho
- Suco de 1 limão
- ½ xícara chá de azeite
- Sal e coentro fresco a gosto

Figura 7 – Maionese de Abacate



Fonte: Adobe Stock (2025).

## Micronutrientes

### Vitaminas e Sais Minerais

São nutrientes que o corpo necessita em pequenas quantidades, mas que são essenciais para o funcionamento do organismo, prevenindo doenças e mantendo a saúde.

O Guia Alimentar para a População brasileira (2014), destaca que a melhor forma de os obter é por meio de uma alimentação variada e baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados — como frutas, verduras, legumes, cereais integrais, leguminosas, castanhas e sementes.

#### **RECEITA: Sorvete Delícia (rico em vitamina D, Cálcio e Potássio, contribui para a saúde dos ossos e auxilia no funcionamento muscular)**

- 1 banana caturra madura congelada
- 1 banana caturra madura fresca
- 1 colher de sopa de creme de ricota
- canela

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador.

Figura 8 – Receita de Sorvete Delícia



Fonte: Freepick (2023).

## ÁGUA: SISTEMA DE RESFRIAMENTO

Imagine o corpo humano como um motor de alta performance: ele aquece quando trabalha intensamente e precisa de um sistema de resfriamento eficiente para não "fundir". Esse sistema é a água. A hidratação adequada é um dos pilares invisíveis do rendimento esportivo, sendo tão essencial quanto o próprio treinamento. A falta de água compromete o desempenho físico e pode causar sintomas como dor de cabeça, fadiga e, em casos graves, até colapso circulatório.

Por outro lado, beber água em excesso sem reposição de eletrólitos, especialmente sódio, também é arriscado, podendo levar à hiponatremia, um distúrbio perigoso em que a concentração de sódio no sangue fica excessivamente baixa.

Por isso, manter o equilíbrio hídrico é fundamental. Assim como qualquer outro nutriente, a ingestão regular e suficiente de água garante não só saúde, mas também a máxima performance dentro de campo ou quadra.

A figura 9 mostra um copo de água como a melhor forma de hidratação.

Figura 9 – Água como a melhor forma de hidratação



Fonte: Universal (2017).

## HIDRATAÇÃO: QUANDO, QUANTO E PORQUÊ

A hidratação é um dos pontos mais importantes para o rendimento e a saúde do jogador de futebol. Muitas vezes, ela passa despercebida no dia a dia, mas pode ser o fator decisivo entre ter energia até o final do jogo ou senti fadiga precoce, câimbras e até se machucar.

Água e bebidas esportivas são as principais opções para manter o corpo hidratado. Enquanto a água é suficiente para a maioria das situações, em treinos intensos e jogos longos, as bebidas esportivas podem ser vantajosas, pois repõem também eletrólitos perdidos no suor, como sódio, potássio e magnésio. Já bebidas alcoólicas ou excesso de cafeína não são boas escolhas nesse contexto, pois podem atrapalhar o equilíbrio hídrico.

A desidratação compromete a concentração, diminui a força muscular e reduz a resistência. Perder apenas 2% do peso corporal em líquidos pode ser suficiente para impactar negativamente a performance. Além da queda no rendimento, a má hidratação aumenta o risco de lesões. Músculos desidratados ficam mais sujeitos a câimbras e estiramentos, e articulações mal lubrificadas tendem a sofrer maior impacto, aumentando as chances de lesões articulares.

A quantidade de líquidos necessária varia de acordo com o organismo, a intensidade do exercício, a duração da atividade e as condições do ambiente (como calor e umidade). O ideal é que a reposição seja feita antes, durante e depois dos treinos e jogos, garantindo um equilíbrio hídrico constante. O quadro 1 representa a recomendação de hidratação antes, durante e após o exercício.

Quadro 1 – Recomendação de ingestão de água para atletas

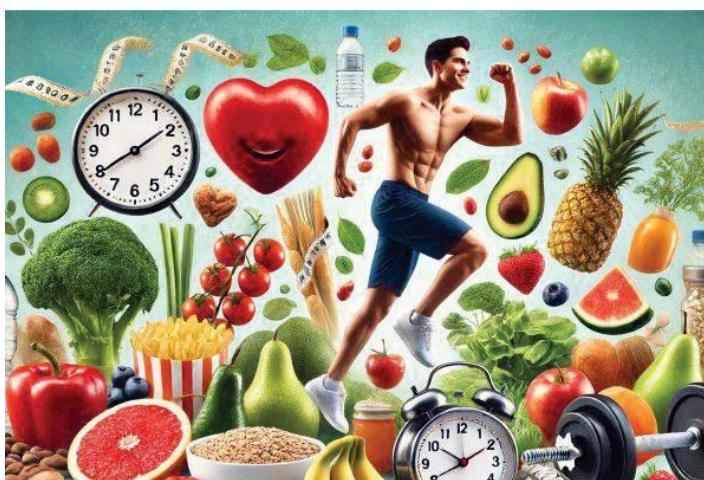
Hidratação	Recomendação
Antes	250 a 500 ml de água 2h antes do exercício
Durante	A cada 15-20 min consumir de 250-500 ml de fluidos
Após	450-675 ml por cada 0,5 kg de peso corporal perdido

Fonte: Cavalcanti (2019).

## ALIMENTAÇÃO DO ATLETA: DICAS DE OURO

A alimentação adequada é um dos pilares do bom desempenho no futebol. O atleta precisa de energia suficiente para sustentar os treinos intensos e as partidas, além de nutrientes que favoreçam a recuperação muscular, a força e a resistência.

Figura 10 – Alimentação do atleta



Fonte: Adobe Stock (2024).

Os carboidratos são a principal fonte de energia para o atleta, garantindo a disposição durante os treinos e jogos. As proteínas ajudam na recuperação e no fortalecimento dos músculos, mas o consumo em excesso não traz mais resultados e pode acabar deixando a alimentação desequilibrada. Já as gorduras boas também são importantes, pois participam da produção de hormônios e ajudam o corpo a manter a energia em atividades mais longas. Além disso, vitaminas e minerais têm papel essencial na performance e na prevenção de lesões.

### Orientações gerais:

- Use e abuse dos temperos naturais, como manjericão, cúrcuma, orégano, tomilho, cebola, alho, salsinha, cebolinha, açafrão -da-terra, cardamomo, entre outros. Além de sabor, esses temperos contêm compostos antioxidantes e anti-inflamatórios que contribuem para a saúde e o desempenho.

- Evite temperos prontos e caldos em tabletes, pois costumam conter grandes quantidades de sódio, gordura e aditivos artificiais.
- Reduza o consumo de embutidos e alimentos defumados como presunto, peito de peru, salsicha e salame. Esses produtos geralmente contêm conservantes e altos teores de sódio e gordura saturada, que em excesso estão associados a maior risco cardiovascular.
- Ao preparar legumes e hortaliças, prefira o cozimento a vapor, que ajuda a preservar vitaminas e minerais sensíveis ao calor e à água.
- Use menos óleo nas preparações. Dê preferência a métodos como grelhar, assar e cozinhar.
- Evite ingerir grandes volumes de líquidos junto às refeições. Pequenas quantidades não prejudicam a digestão, mas o ideal é priorizar a hidratação entre as refeições — cerca de 30 minutos antes e até 1 hora depois.
- Evite bebidas industrializadas e refrigerantes. Elimine ou limite o consumo de álcool, pois ele reduz a performance esportiva e é prejudicial à saúde. Dê preferência a sucos naturais, chás sem açúcar ou água saborizada com frutas e ervas.
- Reduza o consumo de doces e açúcares adicionados. Com o tempo, o paladar se adapta e você passa a perceber melhor o sabor natural dos alimentos.
- Escolha alimentos com base no seu valor nutritivo. Evite os produtos ultra processados, ricos em calorias e pobres em nutrientes, conhecidos como “calorias vazias”.
- Prefira alimentos integrais ou multigrãos, como pães, torradas, biscoitos e arroz integrais. Eles possuem mais fibras, promovem maior saciedade e ajudam no controle glicêmico e intestino I.

## Dicas de Nutrição Pré e Pós-treino

Se a sua última refeição antes do treino for 3-4 horas antes, opte por refeições maiores e ricas em carboidratos, como um almoço contendo arroz, feijão, carne, verduras e legumes, por exemplo.

Por outro lado, se o seu pré-treino for apenas 30-90 minutos antes da prática de exercício físico, você deve optar por um lanche menos volumoso e que seja fonte de carboidratos, a fim de evitar desconfortos digestivos.

Exemplos: banana com uma colher de aveia, iogurte natural com 1 colher de granola, 1 fatia de pão de forma ou toast com geleia.

### **RECEITA: Panqueca de Banana (excelente pré-treino, fornece carboidratos de rápida absorção para energia e proteínas para o músculo)**

- 2 Bananas
- 1 Ovo inteiro + 1 Clara de ovo
- 1 e 1/2 Colheres de farelo de aveia
- 1 Scoop de Whey Protein (opcional)

Modo de Fazer: amasse as duas bananas. Acrescente o ovo, a clara, o farelo de aveia e o whey nas bananas já amassadas e misture até virar uma massa quase homogênea. Unte e aqueça uma frigideira em fogo baixo e coloque a massa da panqueca nela. Após 4 minutos em fogo baixo, vire a panqueca.

Figura 11 – Receita de Panqueca de Banana



Fonte: Sabor na Mesa (2026).

A alimentação pós-treino tem como principal objetivo o restabelecimento das reservas hepáticas e musculares de glicose e a otimização da recuperação muscular, que são adquiridas através do consumo de proteínas de alto valor biológico e de carboidratos de alto índice glicêmico imediatamente após o treino.

Pão branco (pode ser combinado com geleia), banana ou maçã (pode ser combinada com aveia e mel), queijo branco, batata-doce, batata inglesa cozida ou assada, tapioca com recheio proteico (frango, atum ou ovos mexidos) e iogurte natural, são bons exemplos de refeições após o treino.

**RECEITA: Wrap de Frango com Vegetais, Mostarda e Mel (Rico em nutrientes recuperatórios de energia e restabelecimento muscular)**

- *Wrap* médio ou grande
- 2 colheres de sopa de peito de frango cozido e desfiado
- Rodelas de tomate, alface
- Molho caseiro de mostarda e mel

Figura 12 – Receita de Wrap



Fonte: Receita da Boa (2024).

## SUPLEMENTAÇÃO: ALIADA OU SOLUÇÃO MILAGROSA?

Suplementos são desenvolvidos para complementar uma dieta normal equilibrada e incluem nutrientes que você normalmente adquiriria através de uma alimentação correta. Quando bem usada, a suplementação pode ser uma aliada. A creatina, bastante estudada no futebol, pode aumentar a potência muscular e a capacidade de repetir esforços intensos, o que é muito útil em um esporte que exige corridas



Fonte: Bigstock (2019).

curtas e explosivas diversas vezes durante a partida. Até mesmo a cafeína, em doses adequadas, pode contribuir para melhorar o estado de alerta e retardar a sensação de fadiga.

A necessidade proteica de atletas de força e velocidade varia de 1,2 a 1,7 gramas/kg de peso corporal, uma quantidade que pode ser atingida por meio de uma dieta balanceada. Por outro lado, a proteína em pó pode facilitar o consumo de proteínas no dia a dia, especialmente em rotinas corridas, ajudando o músculo a se recuperar mais rápido depois de treinos e jogos. Por isso, avalie se a utilização de um suplemento proteico é necessária e/ou conveniente no seu caso, considerando inclusive o custo financeiro destes produtos. Saiba que consumir proteínas exageradamente não irá facilitar o ganho de massa muscular, nem mesmo substituir a realização de treinos de força.

Por outro lado, é sempre bom lembrar que nenhum suplemento é milagroso. Eles só fazem diferença real quando a base está sólida: **Alimentação + Hidratação + Descanso + Treino**. O foco principal deve ser sempre comer bem, e a suplementação entra apenas como um reforço. A suplementação somente deve ser prescrita por um profissional da saúde.

Além disso, a idade é um fator muito importante. Em crianças e adolescentes, o corpo ainda está em fase de crescimento e desenvolvimento, e as necessidades nutricionais podem ser plenamente atendidas com uma alimentação equilibrada e variada. O uso de suplementos nessa faixa etária deve ser avaliado com muito cuidado e prescrito apenas por um profissional, quando há real indicação.

## SONO E DESEMPENHO DO ATLETA

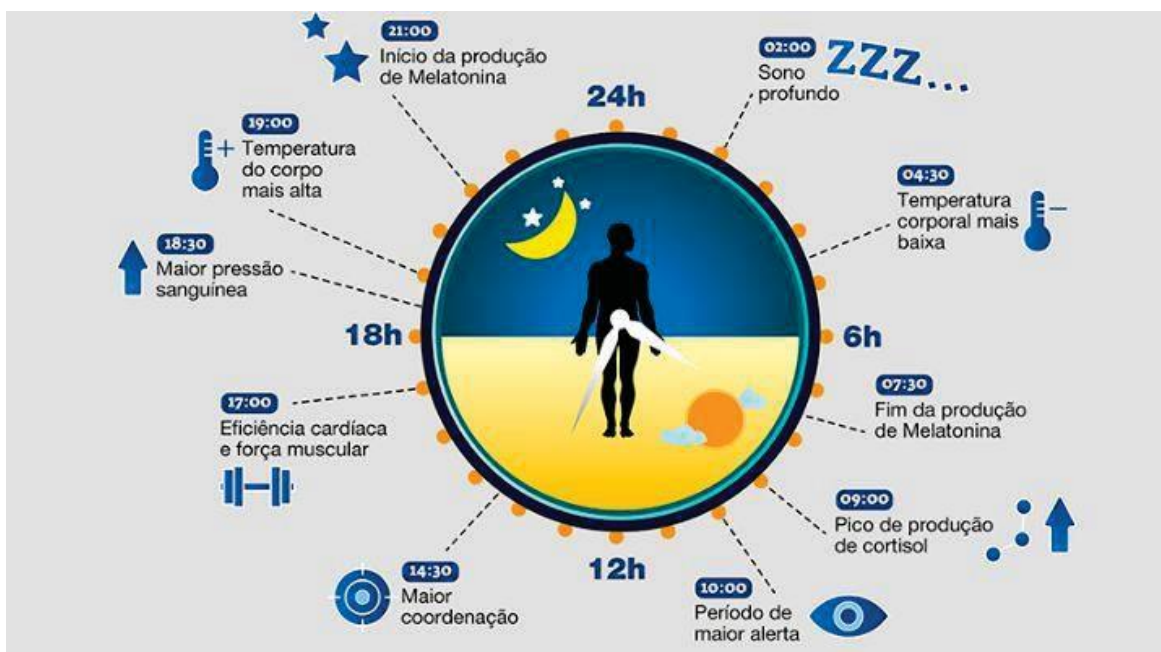
O sono é um importante componente para otimizar a recuperação e o desempenho dos atletas e é demonstrado em estudos nos quais atletas com sono não reparador, apresentaram aumento da sensação de fadiga, piora do humor e diminuição das funções cognitivas, por exemplo tempo de reação e tomada de decisão.

Devido a importância do sono, tem sido sugerido que atletas durmam um período entre 9 e 10 horas, permitindo recuperação adequada e adaptação entre as sessões de treino.

Ao realizar a higiene do sono, o jogador de futebol terá uma qualidade de vida muito melhor, além do aumento no rendimento ao longo do dia, sem cansaço e sonolência.

A figura 14 mostra a importância do sono no bom desempenho do atleta.

Figura 14 – Ciclo - Circadiano



Fonte: Gran (2026).

## INTESTINO SAUDÁVEL

Um intestino saudável e funcional tem emergido como um componente crucial para a saúde e o sucesso dos atletas. Estudos têm mostrado que atletas com uma microbiota intestinal diversificada tendem a apresentar uma recuperação muscular mais eficiente após o exercício físico intenso, está relacionada a uma menor incidência de lesões esportivas e melhor resistência à fadiga durante treinos e jogos.

Buscar uma alimentação rica em fibras (frutas, verduras, feijão, sementes, arroz integral), ingerir probióticos naturais como o iogurte, por exemplo, evitar os alimentos gordurosos e manter-se hidratado são passos bastante importantes para o trato digestivo. Evitar o consumo excessivo de café, álcool e cigarro também ajuda a evitar diversos problemas intestinais.

A figura 15 apresenta alimentos que podem auxiliar em uma microbiota saudável.

Figura 15 – Intestino Saudável



Fonte: Freepick (2023).

## ESCOLHA SEUS ALIMENTOS COM SABEDORIA

### Como se Comportar em Restaurante ou Refeitório Self-Service:

- Observe todos os alimentos antes de se servir para escolher as opções saudáveis;
- Comece pelo prato de verduras e legumes e evite frituras;
- Prefira saladas simples, sem molhos industrializados;
- Evite preparações com creme de leite, manteiga ou molhos prontos;
- Se quiser sobremesa, opte por frutas frescas;
- Beba água em vez de sucos adoçados ou refrigerante.

### Compras de Alimentos:

Prefira alimentos frescos e da estação, que são mais nutritivos e saborosos;

Dê prioridade a frutas, verduras, legumes, grãos, carnes e ovos simples, evitando produtos industrializados;

Leia os rótulos: quanto menos ingredientes artificiais, melhor;

Evite produtos com embalagens amassadas ou rompidas;

Comece a compra pelos produtos não perecíveis e deixe os frescos, como carnes e peixes, por último;

Quando possível, escolha embalagens de vidro em vez de plásticos ou enlatados.

Figura 16 – Carrinho de compras com verduras e legumes



Fonte: Adobe Stock (2024).

## CONCLUSÃO

Existe uma combinação de fatores conhecidos na evolução de qualquer esporte que é baseada em : **Treino + Nutrição Adequada + Suplementação Consciente + Intestino Saudável + Preparo Psicológico + Descanso** (sono e tempo de recuperação entre um treino e outro). A inadequação de uma dessas situações trará prejuízos ao rendimento, não importa a modalidade.

No futebol, como qualquer esporte, quando o talento encontra o foco, o resultado aparece.

Figura 17 – Clássico Bagua



Fonte: Matheus Pé / FGF (2021).

## REFERÊNCIAS

- AMARAL, A. S. *et al.* Influência da privação de sono no desempenho de atletas: uma revisão sistemática. **Journal of Physical Education**, v. 32, p. e3231, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jpe/a/jgZZ3S8yRcMNCWv9VqHrdhh/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 10 mar. 2026.
- ARES, N. C. C. **Análise da ingestão alimentar e composição corporal de atletas de futebol da cidade de Santos**. 2019. 98 f. Dissertação (Mestrado em Saúde e Meio Ambiente) – Programa de Pós-Graduação em Saúde e Meio Ambiente, Universidade Metropolitana de Santos, Santos, 2019.
- BARNES, K. A. *et al.* Normati e data for swweang rate, sweat sodium concentraran, and sweat sodium loss in athletes: an update and analysis by sport. **Journal of Sports Sciences**, v. 37, n. 20, p. 2356-2366, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31230518/>. Acesso em: 20 fev. 2026.
- CASA, D. J. *et al.* Natio al Athleec Trainers' Associaiation Posn Statement: fluid replacement for athletes. **Journal of Athleec Training**, v. 35, n. 2, p. 212-224, 2000. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16558633/>. Acesso em: 18 mar. 2026.
- HILLAL, A. S. *et al.* Avaliação do consumo alimentar e da composição corporal de jogadores da base de um time de utebol de campo do interior do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Nutrição Esportva**, v. 16, n. 96, p. 388-398, 2022. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbnee/arcle/view/1896>. Acesso em: 10 mar. 2026
- BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 11 dez. 2025.
- GUYTON, A. C.; HALL, J. E. **Tratado de Fisiologia Humana**. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2016.
- JEUKENDRUP, A. E. Periodized nutriton for athletes . **Sports Medicine**, v. 47, Suppl 1, p. 51-63, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28332115/>. Acesso em: 20 nov. 2025.
- MORAIS, A. C. L. *et al.* Avaliação do consumo de carboidratos e proteínas no pós-treino em pratcantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esporti a**, v. 8, n. 46, p. 247–253, 2014. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/arrcle/view/455>. Acesso em: 29 mar. 2026.
- MORTON, R. W. *et al.* A systematic eview, meta -analysis and meta-regression of the effect of protein supplementationon resistance training -induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. **British Journal of Sports Medicine**, v. 52, n. 6, p. 376-384, 2018. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/52/6/376>. Acesso em: 20 mar. 2025.

PORTELLA, F.; MASQUIO, D. **Guia para entender os rótulos dos alimentos e evitar de cair em ciladas**. São Paulo: Setor de Publicações – Centro Universitário São Camilo, 2022. Disponível em: <https://saocamilo-sp.br/app/views/publicacoes/outraspublicacoes/E-BOOK%20R%C3%93TULOS%20DOS%20ALIMENTOS.pdf>. Acesso em: 18 jan. 2026.

RODRIGUES, R. F. Microbiota intestinal e performance atlética: uma perspectiva revolucionária. In: SILVA FILHO, P. S. P. ; MOTA, L. P. (Orgs.). **Saúde no esporte e exercício 2**. Teresina: SCISAUDE, 2024. p. 63–70. Disponível em: <https://galaxcms-client-files.s3.amazonaws.com/4989/microbiotaintestinalereperformanceatléticaumaperspectivarevolucionária.pdf>. Acesso em: 19 mar. 2026.

SANTOS, J. A. R. *et al.* Nutrition for Soccer. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 17, n. 1, p. 75-101, 2017. Disponível em: [https://rpcd.fade.up.pt/arquivo/artos\\_soltos/2017-1/06.pdf](https://rpcd.fade.up.pt/arquivo/artos_soltos/2017-1/06.pdf). Acesso em: 27 mar. 2026.

SAWKA, M. N.; CHEUVRONT, S. N.; CARTER, R. Human water needs. **Nutrition Reviews**, v. 63, n. 6, p. 30-39, 2005. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16028570/>. Acesso em: 12 mar. 2026.



CURSO DE  
**NUTRIÇÃO**

