



TEAM FONTES · GUIA OFICIAL

# Nutrição Esportiva Aplicada à Performance

O guia prático para treinar com mais energia,  
recuperar mais rápido e evoluir com estratégia

## **POR BRUNO FONTES**

3× Atleta Olímpico · 2× Treinador Olímpico

Em parceria com Alessandra Fontes Ferreira  
da Silva Guerra

Nutricionista · CRN-10: 1240

EDIÇÃO DEFINITIVA · VOLUME 1



NUTRIÇÃO · PERFORMANCE · VELA

# A Nova Variável da Performance

No treinamento moderno, a nutrição deixou de ser suporte à saúde. Ela influencia diretamente a energia disponível, a prevenção de lesões e a adaptação fisiológica.

**75%**

do tempo de regata em hiking ativo

**4–6h**

de jornada numa regata olímpica

**12–18kg**

de força isométrica sustentada

**TREINAMENTO**

Gera o estímulo

**NUTRIÇÃO**

Fornece a matéria-prima

**RECUPERAÇÃO**

Permite a adaptação

- ✓ Manutenção dos estoques de glicogênio muscular.
- ✓ Redução da fadiga central e periférica.
- ✓ Melhora da capacidade de força e potência.

**COACH'S TIP**

O treinamento gera o estímulo; a nutrição determina a qualidade da adaptação.

# O Combustível do Atleta

**5-7**

g/kg/dia de CHO em treino

**10**

g/kg/dia de CHO em competição

**1.6-2.0**

g/kg/dia de proteína

## Carboidratos

ENERGIA



Substrato energético primário. Atletas de endurance precisam de 5-7g/kg/dia em treino e até 10g/kg/dia em competição.

### FONTES PRIORITÁRIAS

Arroz branco, batata-doce, batata inglesa, mandioquinha, mandioca, aveia, pães, cereais, banana, massa, gel de carbo.

## Proteínas

CONSTRUÇÃO



Síntese proteica e reparo muscular. Meta: 1.6-2.0g/kg/dia. Em dias de treino intenso, priorizar 0.4g/kg por refeição.

### FONTES PRIORITÁRIAS

Frango, ovos, peixes, carne, porco, whey protein, iogurte, queijo e iogurtes.

## Gorduras

SUPORTE



Produção hormonal e energia de baixa intensidade. Meta: 20-35% do total calórico. Priorizar gorduras insaturadas.

### FONTES PRIORITÁRIAS

Azeite extra virgem, abacate, oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas), sardinha, salmão, atum e sementes (abóbora, girassol, gergelim, linhaça).

### COACH'S TIP

Nenhum macronutriente é vilão. O atleta de vela que corta carboidrato para 'secar' perde a última volta. Energia vem primeiro.

# Glicogênio: O Combustível Guardado

Antes de saber o que comer, você precisa entender onde a energia é armazenada, e por que isso muda tudo na regata.

**01**

## O que é Glicogênio

Glicogênio é a forma de armazenamento de carboidratos no corpo humano. O músculo armazena 300–500g e o fígado 80–100g, totalizando cerca de 400–600g ou 1.600–2.400 kcal disponíveis.

**Músculos: 300–500g · Fígado: 80–100g**

**02**

## Quanto Tempo para Recuperar

Após treino intenso, a reposição ocorre a uma taxa de 5% por hora com ingestão adequada de carboidratos. Recuperação parcial (50%): 4–6 horas. Recuperação completa: 12–24 horas. Após depleção total: até 48 horas.

**Regata de 4h = 50–80% de depleção muscular**

### RECUPERAÇÃO DO GLICOGÊNIO MUSCULAR APÓS DEPLEÇÃO



### CONTEXTO VELA OLÍMPICA

Em uma regata olímpica de 4–6 horas, um velejador depleta 50–80% dos estoques musculares. Sem reposição intra-prova, a potência no último upwind cai até 20%. Nutrição não é detalhe: é vantagem competitiva.

### COACH'S TIP

Não existe cansaço no fim da regata. Existe falta de glicogênio. Quem come certo no dia anterior e entre as provas, chega inteiro na última bolina.

# Estratégia Pré-Treino

**Objetivo:** Maximizar a disponibilidade energética e retardar a fadiga sem causar desconforto gástrico.

## 60–90 min

ANTES

### Refeição Sólida

Carbo médio/alto IG + Proteína leve. Sem gordura excessiva.

***Pão integral/fermentação natural + ovos mexidos; arroz branco/integral + frango + cenoura cozida; iogurte natural + granola + mel + fruta.***

## 30–45 min

ANTES

### Lanche Rápido

Carbo de absorção rápida. ZERO fibra e gordura: risco gastrointestinal real.

***Banana amassada + 1 colher de aveia + mel; pão integral com mel ou geleia, gel de carboidrato; tâmaras ou banana passa.***

### COACH'S TIP

Alimentos que você não está acostumado ou ricos em fibra a menos de 30/45 minutos do treino aumentam o risco de cólica e refluxo. Banana madura é a escolha mais segura e eficaz.

# O Tanque Cheio

Nutrição Intra-Treino: sustentando a intensidade enquanto você treina.

## CENÁRIO A

### Treinos $\leq$ 60 min · baixa intensidade

#### PROTOCOLO

**Água: 400–600ml/hora. Em calor intenso ou treino de alta intensidade, adicionar eletrólitos mesmo abaixo de 60 minutos.**

#### FOCO

Hidratação e manutenção de eletrólitos.

## CENÁRIO B

### Treinos $>$ 60 min · alta intensidade

#### PROTOCOLO

**Água + Eletrólitos (300–700mg sódio/hora) + Carboidratos Líquidos (30–60g/hora). Em calor extremo ou regata, até 1.000mg de sódio/hora.**

#### FOCO

Manter glicemia, prevenir hiponatremia e sustentar potência.

## COACH'S TIP

Na vela, você não sente o suor porque o vento e a água evaporam tudo. Mas a perda de sódio é real, e câimbra no upwind é o fim da regata.

# Regeneração

Estratégia Pós-Treino: janela de até 2 horas



|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>OPÇÃO RÁPIDA</b></p>  <p>Whey + banana ou fruta de alto IG. Ideal nos primeiros 30 min.</p> | <p><b>OPÇÃO REFEIÇÃO</b></p>  <p>Arroz branco + frango + legumes. Completa e eficiente.</p> | <p><b>OPÇÃO PEIXE</b></p>  <p>Arroz + salmão ou atum + salada. Ômega-3 acelera recuperação.</p> |
|---|---|---|

**COACH'S TIP**  
A janela anabólica não fecha em 30 minutos: dura até 2 horas. Mas quanto mais rápido você come, mais rápido você recupera para a próxima prova.

# Rotina e Organização

## A Base do Sucesso

A constância vence a intensidade ocasional. O atleta precisa de planejamento.

- ✓ Planejamento semanal de compras.
- ✓ Preparo de marmitas estratégicas.
- ✓ Lanches funcionais sempre à mão.

### ERROS FREQUENTES

- ✗ Baixa ingestão calórica (comer menos do que gasta).
- ✗ Restrição excessiva de carboidratos (medo de comer).
- ✗ Falta de regularidade nas refeições.

### COACH'S TIP

Não existe nutrição perfeita sem consistência. Uma semana estruturada vale mais do que um dia perfeito.

# Filosofia de Suplementação

Otimização baseada em evidência.

Suplementos não substituem a alimentação, mas otimizam performance, recuperação e saúde quando bem aplicados.

## BASE ALIMENTAR

A fundação insubstituível. Sem ela, nenhum suplemento funciona.

## SUPLEMENTAÇÃO ESTRATÉGICA

Whey, Creatina, Eletrólitos, Ômega-3: amplifique o que já está bom.

## COACH'S TIP

A pirâmide começa pela base. Quem inverte a ordem desperdiça dinheiro e não evolui.

# Energia e Resistência

## Carboidratos

GEL / PÓ

NÍVEL A · ISSN

### FUNÇÃO

Para treinos acima de 60 minutos, provas e sessões intensas. Fornecem energia rápida e poupam glicogênio muscular.

### USO

30–60g de carbo/hora durante o esforço.

**Indispensável para sessões de hiking e regatas longas.**

## Sódio

ELETRÓLITOS

NÍVEL B · ACSM

### FUNÇÃO

Prevenção de câimbras, desidratação e hiponatremia. Essencial em ambiente marítimo com alta sudorese e calor.

### USO

300–700mg/hora em treinos normais. Em regatas com calor extremo: até 1.000mg/hora.

**Na vela, vento + spray d'água mascaram o suor. A perda de sódio é maior do que parece.**

### COACH'S TIP

Estratégia comum e indispensável para endurance e treinos metabólicos intensos.

# Força e Construção Muscular



## Whey Protein

NÍVEL A · ISSN

### FUNÇÃO

Estimular síntese proteica e acelerar recuperação. Absorção rápida: ideal para a janela pós-treino.

### USO

0.4g/kg por dose (mín. 20g). Pós-treino ou entre provas na regata.

**Whey Isolado (WPI) tem melhor digestibilidade e menor risco GI.**



## Creatina

NÍVEL A · ISSN

### FUNÇÃO

Aumentar força, potência e capacidade de esforço repetido. Evidência Nível A.

### USO

3-5g/dia, todos os dias, inclusive sem treino.

**O suplemento mais estudado do esporte. Seguro, eficaz e sem contraindicações.**

### COACH'S TIP

Whey + Creatina é a dupla base de qualquer atleta que treina sério. Não tem atalho mais estudado do que esse.

# Saúde, Anti-Inflamação e Recuperação



VITAFOR

## Ômega-3

NÍVEL A · ISSN

### FUNÇÃO

Anti-inflamatório natural, saúde cardiovascular e recuperação muscular acelerada. Evidência Nível A para atletas de endurance.

### USO

2–3g de EPA+DHA por dia. Com refeição que contenha gordura para melhor absorção.



VITAFOR

## Cúrcuma CURCUMINA

NÍVEL B · BJSM

### FUNÇÃO

Redução de dores musculares, saúde articular e resposta inflamatória ao treino.

### USO

400–600mg de curcumina/dia. Associar com pimenta-preta (piperina) para absorção 20x maior.



VITAFOR

## Magnésio

NÍVEL B · ACSM

### FUNÇÃO

Função neuromuscular, prevenção de câimbras e qualidade do sono para recuperação.

### USO

300–400mg/dia. À noite, 1h antes de dormir. Prefira quelato ou bisglicinato.

### COACH'S TIP

O suporte invisível que garante que você esteja pronto para treinar forte novamente amanhã.

# Protocolos por Tipo de Treino

| TIPO DE TREINO             | OBJETIVO              | SUPLEMENTOS INDICADOS                     |
|----------------------------|-----------------------|---|
| <b>Força / Hipertrofia</b> | Força, massa magra    | <b>Whey, Creatina</b>                     |
| <b>Metabólico / HIIT</b>   | Energia e intensidade | <b>Carbo em gel, Sódio</b>                |
| <b>Endurance / Vela</b>    | Energia prolongada    | <b>Carbo em gel, Eletrólitos, Ômega-3</b> |
| <b>Recuperação</b>         | Redução de inflamação | <b>Ômega-3, Cúrcuma, Magnésio</b>         |

#### COACH'S TIP

Na vela olímpica, o treino de hiking por 4–6 horas exige o protocolo de Endurance sem negociação.

# Evolução da Estratégia

## Protocolos de Nível

### PROTOCOLO INICIANTE

*Foco: Adaptação*

- Whey Protein (1 dose pós-treino)
- Creatina (3–5g/dia)
- Magnésio (Diário)



### PROTOCOLO PERFORMANCE

*Foco: Rendimento Máximo*

- Whey Protein (pós-treino)
- Creatina (Diário)
- Carbo em pó/gel (Intra-treino intenso)
- Ômega-3 (Diário)

#### COACH'S TIP

Comece simples. Consistência na base vale mais do que complexidade prematura.

# O Dia da Regata

Nutrição para performar do aquecimento ao pódio.

## REGRA DE OURO

**Nada de alimentos novos no dia da prova.**

**24-48H ANTES**    **PRÉ-EVENTO**    Ajuste de carboidratos e hidratação.

**IMEDIATO ANTES**    **ANTES**    Refeição rica em carboidratos, baixa em gordura e fibra.

**ENTRE AS PROVAS**    **DURANTE**    Gel de carboidrato + Água + Sódio conforme o calor e suor.

**APÓS A ÚLTIMA PROVA**    **PÓS-EVENTO**    Whey Protein + Carboidrato + Magnésio + Refeição completa.

### COACH'S TIP

Na regata, cada board upwind exige energia. Quem subestima a nutrição no dia da prova perde na última volta.



DO COACH

# A Estratégia Completa

Performance não é sorte. É a integração entre treino estruturado, nutrição adequada e suplementação inteligente. O próximo passo é aplicar com constância.

| INDICADOR                   | SEM PROTOCOLO | COM PROTOCOLO            |
|-----------------------------|---------------|--------------------------|
| Glicogênio no fim da regata | Esgotado      | <b>30-50% disponível</b> |
| Potência no último upwind   | Queda de 20%  | <b>Mantida</b>           |
| Recuperação entre provas    | 48h+          | <b>12-24h</b>            |
| Risco de câimbras           | Alto          | <b>Reduzido 80%</b>      |

*"Comer estrategicamente é uma escolha. Performar melhor é consequência."*

WHATSAPP

+55 48 98803-8828

INSTAGRAM

@brunofontesoficial

EMAIL

bruno@brunofontes.com

**Coach Bruno  
Fontes**

3x Olímpico · Coach Internacional

EM PARCERIA COM

Alessandra Fontes Ferreira da Silva Guerra  
NUTRICIONISTA · CRN - 10 : 1 2 4 0

WE DON'T STOP