



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



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, mandioca, aveia, 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, peixe, atum, whey protein, iogurte grego.

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, sardinha, salmão, sementes.

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

03

Como Funciona

Glicogênese: carboidratos da dieta são convertidos em glicogênio e armazenados. Glicogenólise: durante o exercício, o glicogênio é quebrado em glicose para gerar energia (ATP). Quando os estoques esgotam, a intensidade cai — é o 'bater na parede'.

Glicogênese (reposição) ↔ Glicogenólise (uso)

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 branco + ovos mexidos; arroz branco + frango; iogurte grego + mel + fruta.

30–45 min

ANTES

Lanche Rápido

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

Banana madura + whey protein; gel de carboidrato; tâmaras ou frutas secas.

COACH'S TIP

Aveia e alimentos ricos em fibra a menos de 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>OPÇÃO RÁPIDA</p>  <p>Whey + banana ou fruta de alto IG. Ideal nos primeiros 30 min.</p>	<p>OPÇÃO REFEIÇÃO</p>  <p>Arroz branco + frango + legumes. Completa e eficiente.</p>	<p>OPÇÃO PEIXE</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

Carga: 20g/dia por 5-7 dias. Manutenção: 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
Força / Hipertrofia	Força, massa magra	Whey, Creatina
Metabólico / HIIT	Energia e intensidade	Carbo em gel, Sódio
Endurance / Vela	Energia prolongada	Carbo em gel, Eletrólitos, Ômega-3
Recuperação	Redução de inflamação	Ômega-3, Cúrcuma, Magnésio

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	30-50% disponível
Potência no último upwind	Queda de 20%	Mantida
Recuperação entre provas	48h+	12-24h
Risco de câimbras	Alto	Reduzido 80%

"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