

GU^{IA}

NUTRICIONAL PARA
ATLETAS AMADORES

Uma orientação para
otimizar a
performance
esportiva

Criado por:
Leonardo Ciani
Maria Rocha
Murilo Venturelli
Pedro Negrini



GUIA NUTRICIONAL PARA ATLETAS AMADORES: UMA ORIENTAÇÃO PARA OTIMIZAR A PERFORMANCE ESPORTIVA

ÍNDICE

- 04. Introdução**
- 05. Vivências no Futebol Amador**
- 06. Relato da Nutricionista**
- 08. Macronutrientes e Micronutrientes**
- 11. Recuperação e Prevenção de Lesões**
- 13. Análise do Recordatório Alimentar**
- 16. Exemplos de Receitas**
- 23. Considerações Finais**
- 26. Glossário**
- 29. Autores do Guia**
- 31. Agradecimentos**

Intro dução



Uma alimentação adequada é essencial para melhorar o desempenho físico, especialmente no futebol. Com esse objetivo, o Guia Nutricional para Atletas Amadores: Uma Orientação para Otimizar a Performance Esportiva foi desenvolvido pelos alunos do 3º MTEC em Nutrição, com orientações técnicas e revisão das nutricionistas Sâmia Keller Lucca e Neila Camargo de Moura.

O material incentiva atletas amadores a adotarem uma dieta equilibrada, com receitas calculadas para garantir energia, vitaminas e minerais como vitamina C, cálcio e ferro. Também aborda a importância das hortaliças, as consequências da baixa ingestão de micronutrientes e traz relatos de atletas, aproximando o conteúdo da realidade do leitor.

Mais do que informar, este e-book oferece um guia prático e fundamentado para unir sabor, saúde e desempenho no dia a dia e na evolução esportiva.

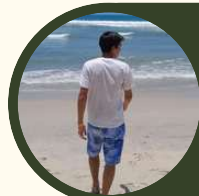
Vivências no FUTEBOL AMADOR

Conheça um pouco sobre a história dos atletas entrevistados.

Atleta 1 (16 anos): Ele tem dificuldade com a variedade e o tempo para comer, já que depende das refeições fornecidas pelo clube e pela escola. Ele não é remunerado financeiramente, mas o clube ajuda com suplementos (Whey e Creatina). Ele enxerga a nutrição como essencial para ter mais agilidade nos jogos.



Atleta 2 (17 anos): O acesso à alimentação é garantido, mas se cansa da comida repetitiva, parte de uma dieta controlada. Ele trabalha nos fins de semana para ter uma renda extra, mas seus pais fornecem as refeições e suplementos. Para ele, uma boa alimentação significa mais disposição, melhor recuperação e desenvolvimento muscular.



Atleta 3 (15 anos): Luta para seguir uma dieta saudável por causa do excesso de doces e refrigerantes. Ele não tem renda própria. Sabe que a alimentação é importante porque é uma fonte de energia para jogar.



Relato da NUTRICIONISTA

RELATO DA NUTRICIONISTA SÂMIA

Tivemos a honra de contar com a colaboração da nutricionista Sâmia Keller Luccas, cuja experiência e conhecimento contribuíram significativamente para o desenvolvimento deste material. Suas respostas ao nosso questionário ofereceram informações valiosas sobre as necessidades nutricionais dos jovens atletas, destacando a importância do acompanhamento individualizado para um melhor desempenho e bem-estar.

FORMAÇÃO ACADÊMICA

Com 42 anos de idade e 19 anos de carreira, Sâmia é nutricionista formada pela UNIMEP (2006) e possui uma formação robusta e multidisciplinar, incluindo:

- Especialização em Fisiologia do Exercício pela UNIFESP;
- Especialização em Obesidade pela UNIFESP;
- Especialização em Fitoterapia pelo GANEP;
- Formação como Nutrigeneticista e pós-graduação em Metabolômica.

Ao compartilhar sua experiência, a nutricionista reforçou a importância de personalizar a alimentação de acordo com o esporte, os objetivos e a rotina de cada atleta. Suas orientações mostraram que a nutrição vai muito além da dieta, envolvendo adaptação, aprendizado e cuidado individualizado, considerando também aspectos emocionais e de recuperação muscular.

Sua colaboração foi essencial para tornar este guia mais completo, humano e acessível, aproximando a ciência da realidade dos atletas amadores e contribuindo para a promoção de uma performance esportiva mais saudável e sustentável.

Macronutrientes e MICRONUTRIENTES

Segundo Panza (2007), o esporte competitivo pode proporcionar benefícios ao longo da vida, porém nem sempre representa um equilíbrio nutricional. O intenso desgaste nutricional pode comprometer a saúde do atleta e levar a patologias, caso a reposição adequada de macro e micronutrientes não seja efetuada.

MAS AFINAL, O QUE SÃO OS MACRO E MICRONUTRIENTES?

Segundo a Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde, os macronutrientes são compostos (proteína, carboidrato, gordura e água) que o corpo necessita para fornecer energia, construir e reparar tecidos e manter a saúde vital. Já os micronutrientes (como ferro, cálcio, etc.) são necessários em pequenas quantidades mas são igualmente essenciais para as células do nosso corpo.

QUAL A IMPORTÂNCIA DELES PARA ATLETAS AMADORES?

Nos atletas amadores, a ingestão adequada desses nutrientes faz toda a diferença: os carboidratos fornecem energia para treinos e jogos; as proteínas ajudam a reparar e fortalecer os músculos; enquanto que as gorduras boas garantem energia de longa duração e sustentam processos vitais. Já os micronutrientes atuam como componentes essenciais, mantendo o corpo em equilíbrio, apoiando a imunidade, regulando o metabolismo e prevenindo fadigas desnecessárias (CARVALHO; MARA, 2010).

ONDE PODEMOS ENCONTRAR TAIS NUTRIENTES?

PODEMOS ENCONTRAR OS MACRONUTRIENTES (CARBOIDRATO, PROTEÍNA E LIPÍDIOS) EM ABUNDÂNCIA EM ALIMENTOS DO DIA A DIA

- **Carboidrato:** Sua principal função é fornecer energia para o corpo. Podemos encontrá-los em pães, massas, arroz, batata-doce, mandioca, banana e etc.

- **Proteína:** A proteína é essencial no pós-exercício, pois auxilia na recuperação muscular, favorece a síntese de novos tecidos e evita a perda de massa muscular. Pode ser encontrada em carnes (vermelhas ou brancas) peixes, ovos, leite e derivados e leguminosas.
- **Lipídios:** Fornecem energia e ajudam a absorver algumas vitaminas. Está presente em óleos vegetais (oliva, girassol, soja, coco), sementes oleaginosas (amêndoas, amendoim, nozes, castanhas), frutas como o abacate e em gorduras presentes em carnes, ovos, leite e queijos.

Recuperação e PREVENÇÃO DE LESÕES

No futebol, as lesões fazem parte da realidade, principalmente entre atletas amadores. A ausência de um bom preparo físico, aliado à falta de acompanhamento profissional e nutricional, costuma tornar o processo de recuperação mais demorado. Para se ter uma ideia, quase 40% das lesões nesse esporte são de origem muscular, algo que poderia ser evitado com treinos adequados e uma alimentação equilibrada (SILVA, 2018).

A nutrição tem um papel duplo nesse cenário: além de ajudar na prevenção, é fundamental para a recuperação do atleta. Uma dieta balanceada, que forneça energia suficiente, macronutrientes, micronutrientes, fibras e hidratação adequada, contribui para que o corpo se regenere de forma mais eficiente. Incluir alimentos ricos em antioxidantes, como frutas e sucos naturais, também é uma ótima estratégia para acelerar a recuperação

após atividades físicas intensas (SEFERINO; ROSA, 2021).

Em resumo, a ligação entre alimentação e lesões mostra como a nutrição influencia diretamente o desempenho e a preparação física. Uma dieta adequada garante os elementos essenciais para o bem-estar do corpo e da mente, ajudando não só a evitar contusões, mas também a reduzir riscos relacionados ao estresse e ao desgaste psicológico. Assim, cuidar da alimentação do jogador é investir tanto em saúde quanto em prevenção de lesões ao longo do tempo (JESUS, 2011).

Análise do Recordatório ALIMENTAR

O QUE FALTA E O QUE SOBRA NA DIETA

Apesar de se alimentarem bem em alguns aspectos, a análise média mostra que eles apresentam desequilíbrios importantes na dieta. Falta variedade, principalmente de frutas, vegetais e gorduras boas. O consumo de industrializados, como doces e refrigerantes, é excessivo em alguns casos, o que pode afetar a recuperação e o desempenho. Além disso, a dependência de terceiros para as refeições e a falta de orientação nutricional dificultam escolhas mais conscientes e adaptadas às necessidades de cada atleta.

COMPOSIÇÃO DA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA

No dia a dia, os jovens atletas consomem principalmente carboidratos simples, como arroz branco e pães não integrais, o que contribui para uma dieta pobre em fibras. As proteínas vêm de carnes como frango e bife, além de

muitos laticínios, como leite e muçarela.

O uso de suplementos como Whey Protein também eleva bastante o consumo proteico. Já as gorduras aparecem em menor quantidade e vêm, principalmente, de laticínios integrais e alimentos calóricos, como chocolate, mas com pouca variedade e presença reduzida de gorduras boas.

O RECADO PARA O DESEMPENHO:

Como o futebol exige alta demanda de energia, os carboidratos devem ser a base da dieta (55% a 70% do valor energético total), especialmente antes, durante e após os treinos e jogos.

O grupo analisado consumiu uma quantidade excessiva de proteínas (em média 27,15% do VET), enquanto que o ideal seria entre 10% e 15%. Esse excesso pode sobrecarregar o organismo e ser convertido em gordura.

As gorduras, por sua vez, estão abaixo do ideal (deveriam representar entre 25% e 30% do VET). Necessitam ser ajustadas com maior presença de fontes saudáveis, como azeite, castanhas e abacate, que ajudam a preservar o glicogênio muscular e melhorar a performance.



Exemplos de Receitas



*Foto gerada a partir de inteligência artificial
CAFÉ DA MANHÃ

Ingredientes

- Pão de forma integral - 2 fatias (50g)
- Ovo mexido - 2 unidades (100g)
- Banana nanica - 1 unidade
- Aveia- 20g
- Leite integral c/ achocolatado - 1 copo americano (150ml)

Modo de Preparo

- Servir as fatias de pão integral levemente torradas ou frescas.
- Quebrar os ovos em uma tigela e bater com um garfo até ficar homogêneo.
- Aquecer uma frigideira antiaderente com um fio de óleo ou manteiga.
- Despejar os ovos batidos e mexer em fogo baixo até atingir a consistência desejada.
- Temperar com sal a gosto e servir quente.



*Foto gerada a partir de inteligência artificial

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

ALIMENTOS	KCAL	CHO	LIPÍDIOS	PROTEÍNAS	FIBRAS
Pão de forma	134kcal	25,25g	1,65g	5,65g	2,16g
Ovo mexido	233kcal	1,19g	18,5g	15,5g	0g
Banana nanica	100,1kcal	23,98g	0,23g	1,45g	1,87g
Aveia farinha	74kcal	13,4g	1,4g	2,98g	2,06g
Leite integral c/ achocolatado	483kcal	78,75g	16,35g	8,11g	5,73g
TOTAL	1024kcal	142,57 g	38,13 g	33,69 g	11,82 g

Rendimento da preparação: 430g

Custo de preparação: R\$ 4,20



*Foto gerada a partir de inteligência artificial

ALMOÇO

Ingredientes

- Arroz branco - 4 colheres de servir (220g)
- Feijão carioca - 1 ½ concha (120g)
- Peito de frango grelhado c/ óleo; c/ sal - 100g
- Purê de batata - 60g
- Couve refogada - 20g
- Maçã fuji c/ casca - 1 unidade

Modo de Preparo

- Refogar alho e óleo. Adicionar arroz e sal. Cozinhar com água quente até secar.
- Cozinhar o feijão. Refogar os temperos e juntar ao feijão. Ferver para absorver o caldo e acertar o sal.
- Temperar o frango com sal. Aquecer uma frigideira com óleo e grelhar por 3 a 5 minutos de cada lado.
- Cozinhar e amassar as batatas. Aquecer com leite, manteiga e sal. Mexer até a cremosidade.
- Cortar a couve finamente. Refogar rapidamente com alho e sal por 1 minuto.



*Foto gerada a partir de inteligência artificial

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

ALIMENTOS	KCAL	CHO	LIPÍDIOS	PROTEÍNAS	FIBRAS
Arroz	303,6kcal	64,02g	3,49g	5,28g	2,79g
Feijão	95kcal	17,5g	2,06g	5,63g	8,21g
Peito de frango grelhado	150kcal	0g	2,45g	32,1g	0g
Pure de batata	40,8kcal	6,96g	1,17g	1g	0,75g
Couve	5,6kcal	0,86g	0,11g	0,57g	0,62g
Maçã fuji	88,5kcal	22,8g	tr	0,43g	2,02g
TOTAL	683,5kcal	112,14g	9,28 g	45,01 g	14,39 g

Rendimento da preparação: 690g

Custo de preparação: R\$ 16,05



*Foto gerada a partir de inteligência artificial

JANTA

Ingredientes

- Macarrão cozido - 200g
- Molho branco c/ sal - 100g
- Sardinha enlatada -1 lata (75g)
- Alface lisa - 20g
- Tomate - 1 unidade (140g)
- Laranja lima - 1 unidade (200g)

Modo de Preparo

- Cozinhar o macarrão. Preparar o molho branco: derreter a manteiga, juntar a farinha e acrescentar o leite/sal. Misturar o macarrão ao molho.
- Abrir a lata, escorrer, refogar e servir.
- Lavar e cortar os vegetais. Temperar com azeite e sal.



*Foto gerada a partir de inteligência artificial

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

ALIMENTOS	KCAL	CHO	LIPÍDIOS	PROTEÍNAS	FIBRAS
Macarrão	246kcal	52,8g	1,2g	9,8g	7,02g
Molho branco	153kcal	10,9g	10,3g	4,34g	0,19g
Sardinha	104,25kcal	0,03g	5,34g	14,1g	0g
Alface lisa	2,6kcal	0,48g	0,02g	0,34g	0,46g
Tomate	25,2kcal	5,34g	0,23g	1,45g	2,24g
Laranja Lima	86kcal	20,6g	0,5g	1,9g	3,86g
TOTAL	617,05kcal	90,15g	17,59g	31,93g	13,77g

Rendimento da preparação: 735g

Custo de preparação: R\$ 10,39



Considerações Finais

Considerações FINAIS

Em resumo, este trabalho mostrou, a partir da revisão de literatura e da entrevista com a nutricionista, como deve ser uma alimentação equilibrada para atletas amadores de futebol. Foram destacados pontos essenciais, como a importância de manter o equilíbrio entre os macronutrientes e micronutrientes, além da presença indispensável das frutas e hortaliças na rotina alimentar. Por meio do recordatório alimentar, foi possível compreender melhor a realidade desses esportistas, revelando uma dieta com baixo consumo de hortaliças e praticamente nenhuma ingestão de frutas, um dado que reforça a necessidade de maior atenção a esses alimentos.

Pensando nisso, o e-book foi criado com o propósito de servir como um guia prático e acessível para quem deseja melhorar a performance dentro do esporte por meio da alimentação. Mais

do que informar, ele busca inspirar mudanças e facilitar o dia a dia dos atletas, apresentando três sugestões de refeições completas, simples e econômicas. Essas opções foram pensadas para ajudar na inclusão de frutas e hortaliças, otimizar o tempo e mostrar que uma alimentação equilibrada também pode ser prática e acessível, mesmo para quem está começando a trilhar o caminho no esporte.

Além disso, as informações reunidas neste material contribuem diretamente com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 – Saúde e Bem-Estar, ao incentivar hábitos alimentares mais saudáveis e conscientes.

Espera-se que este e-book ajude os atletas amadores a perceberem que a alimentação é um dos pilares mais importantes para alcançar um bom desempenho, prevenir lesões e manter o corpo em equilíbrio. Cuidar da alimentação é, sobretudo, um investimento não apenas na carreira esportiva, mas também na saúde e na qualidade de vida.



Glossário

Atleta Amador: Pessoa que pratica esportes por prazer, saúde ou hobby, sem receber remuneração profissional.

Micronutriente: Nutrientes que o corpo precisa em menores quantidades, como vitaminas e minerais.

Macronutriente: Nutrientes que o corpo precisa em maior quantidade.

Carboidrato: Macronutriente que fornece energia para o corpo, principalmente em forma de glicose.

Proteína: Macronutriente essencial para construir, reparar e manter os músculos.

Lipídio: Grupo de moléculas que inclui gorduras, essenciais para a estrutura celular e reserva de energia.

Fibras Alimentares: Componentes de origem vegetal que ajudam o intestino a funcionar bem e promovem a saciedade.

Hidratação: Processo de manter o corpo com níveis adequados de água.

Antioxidante: São substâncias que neutralizam os radicais livres, protegendo as células contra danos e o envelhecimento precoce.

Vitaminas: Micronutrientes que participam de diversas funções do corpo, como crescimento, energia, imunidade e regeneração celular.

Suplementos Alimentares: Produtos usados para complementar a alimentação quando há necessidade de mais nutrientes, como proteínas, vitaminas ou minerais. Devem ser utilizados com orientação de um profissional.

Whey Protein: Suplemento feito a partir da proteína do soro do leite. Ajuda na recuperação muscular e no ganho de massa magra após os treinos.

Creatina: Suplemento que melhora a força e o desempenho em exercícios de alta intensidade. Ajuda o corpo a produzir energia rapidamente durante os treinos.

Glicogênio Muscular: Forma como o corpo armazena carboidratos nos músculos e no fígado. É usado como fonte de energia durante o exercício físico.

Nutrigeneticista: Profissional especializado em estudar como os genes influenciam a maneira como cada pessoa reage aos alimentos, ajudando a personalizar a dieta.

Metabolômica: Área da ciência que estuda as substâncias químicas produzidas pelo metabolismo do corpo, ajudando a entender como a alimentação afeta a saúde e o desempenho.



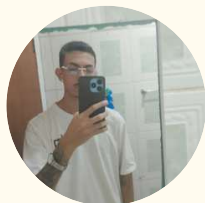
Autores do Guia



Autores do Guia

NUTRICIONAL PARA ATLETAS AMADORES

Leonardo Henrique Cianci - 19 anos
Estudante do 3º ano do Mtec em
Nutrição e Dietética. Pequeno
empreendedor de doces, gosta de
esportes e de cozinhar.



Maria Clara Rocha Teixeira - 18 anos
Estudante do 3º ano do Mtec em
Nutrição e Dietética. Gosta de ler,
escutar música e jogar videogame.

Murilo Daniel Pereira Venturelli - 18 anos
Estudante do 3º ano do Mtec em Nutrição
e Dietética. Gosta de praticar esportes,
tocar saxofone e assistir filmes antigos.



Pedro Barboza Negrini - 18 anos
Estudante do 3º ano do Mtec em
Nutrição e Dietética. Gosta de esportes
em geral, sair com os amigos e família.



Agradecimentos

Agradecimentos

A conclusão deste trabalho só foi possível graças ao incentivo e à colaboração de diversas pessoas, às quais somos profundamente gratos. Em primeiro lugar, agradecemos às nossas famílias, que estiveram ao nosso lado oferecendo apoio emocional e compreensão durante esta fase. Além disso, somos gratos aos nossos amigos, que tornaram essa jornada mais leve e agradável, bem como ao empenho de cada integrante do grupo, cujo esforço foi fundamental para que o projeto se concretizasse.

De forma especial, agradecemos à nossa orientadora e professora Neila Camargo de Moura, cuja dedicação e orientação foram essenciais para o desenvolvimento do trabalho. Ademais, registramos nosso sincero agradecimento à nutricionista Sâmia Keller Luccas, cujo conhecimento e experiência contribuíram significativamente para a qualidade do projeto.

Por fim, estendemos nossos agradecimentos aos entrevistados e a todos aqueles que, de alguma forma, colaboraram direta ou indiretamente para a elaboração e conclusão deste trabalho.



Referências

Referências

GUIA NUTRICIONAL PARA ATLETAS AMADORES:
UMA ORIENTAÇÃO PARA OTIMIZAR A
PERFORMANCE ESPORTIVA

ALVES, William Ezequiel. **Hábitos alimentares e composição corporal de jogadores amadores de futebol: estudo realizado com atletas veteranos.** 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Educação Física) - Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, 32 p. 2016. Disponível em: <https://repositorio.unisc.br/jspui/bitstream/11624/1420/1/Willian%20Alves.pdf>. Acesso em: 3 jun. 2025.

COELHO, Fernanda Sacramento et al. Vitaminas e Minerais no Exercício Físico. **Revista Formadores**, Bahia, v. 20, p. 1-2, dezembro. 2023. Disponível em: <https://adventista.emnuvens.com.br/formadores/article/view/2042>. Acesso em: 29 julho 2025.

CREMA, Andrei Monaschi et al. Educação nutricional e avaliação de preparações culinárias contendo frutas e legumes por atletas adolescentes. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 11, n. 61, p. 24-31, jan/fev, 2017. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/660>. Acesso em: 17 junho 2025.

FERREIRA, Luciana et al. O estilo de vida e o nível socioeconômico influenciam no desempenho esportivo de atletas amadores de voleibol? **RETOS**, Maringá, n. 50, p. 1140-1146, 2023. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9081108>. Acesso em: 3 jun. 2025.

MELLO, Danielli et al. Efeito da execução de treinamento intervalado de alta intensidade tipo de recuperação sobre lesão muscular e marcadores de estresse oxidativo. **RBPfEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 16, n. 104, p. 396-404, janeiro. 2023. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2610>. Acesso em: 28 julho 2025.

MACHADO, Ana Carolina Santos Barbosa et al. Ingestão de hortaliças melhora a qualidade da dieta de atletas amadores. **Revista Ciências em Saúde**, São Cristóvão, v. 5, n. 4, 2015. Disponível em: View_of_Ingestão_de_Hortaliças_Melhora_a_Qualidade_da_Dieta_de_Atlas_Adolescentes___Intake_of_Vegetables.pdf. Acesso em: 17 junho 2025.

MESQUITA, Lucas Rocha de; SOUSA, Juliana Paiva. Educação alimentar e nutricional no esporte: qual a importância? **Revista Saúde em Foco**, v. 9, n. 9, 2017. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/002_educacao_alimentar_nutricional_esporte.pdf. Acesso em: 17 junho 2025.

MILLER, Tânia Corrêa et al. Ingestão Alimentar e Consumo de Suplementos Alimentares por Atletas da Modalidade de Atletismo. **Contemporânea**, São Miguel do Iguaçu, v. 3, n. 4, p. 3284-3302, 2023. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/download/659/458>. Acesso em: 8 setembro 2025.

PEREIRA, Ana Carolina Costa et al. Métodos de recuperação pós-exercício: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 30, n. 2, p. 122-130, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/6x4XMxsbm45fygNPkZqbbYf>. Acesso em: 10 junho 2025.

PEZZI, Fernanda; SCHNEIDER Cláudia Dornelles. Ingestão energética e de macronutrientes em jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 4, n. 22, p. 324-329, julho/agosto 2010. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/197/191>. Acesso em: 08 setembro 2025.

DESENVOLVIDO EM 2025 A PARTIR DO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Etec
Cel. Fernando
Febeliano da Costa
Piracicaba

GUIA NUTRICIONAL PARA ATLETAS AMADORES:
UMA ORIENTAÇÃO PARA OTIMIZAR A
PERFORMANCE ESPORTIVA