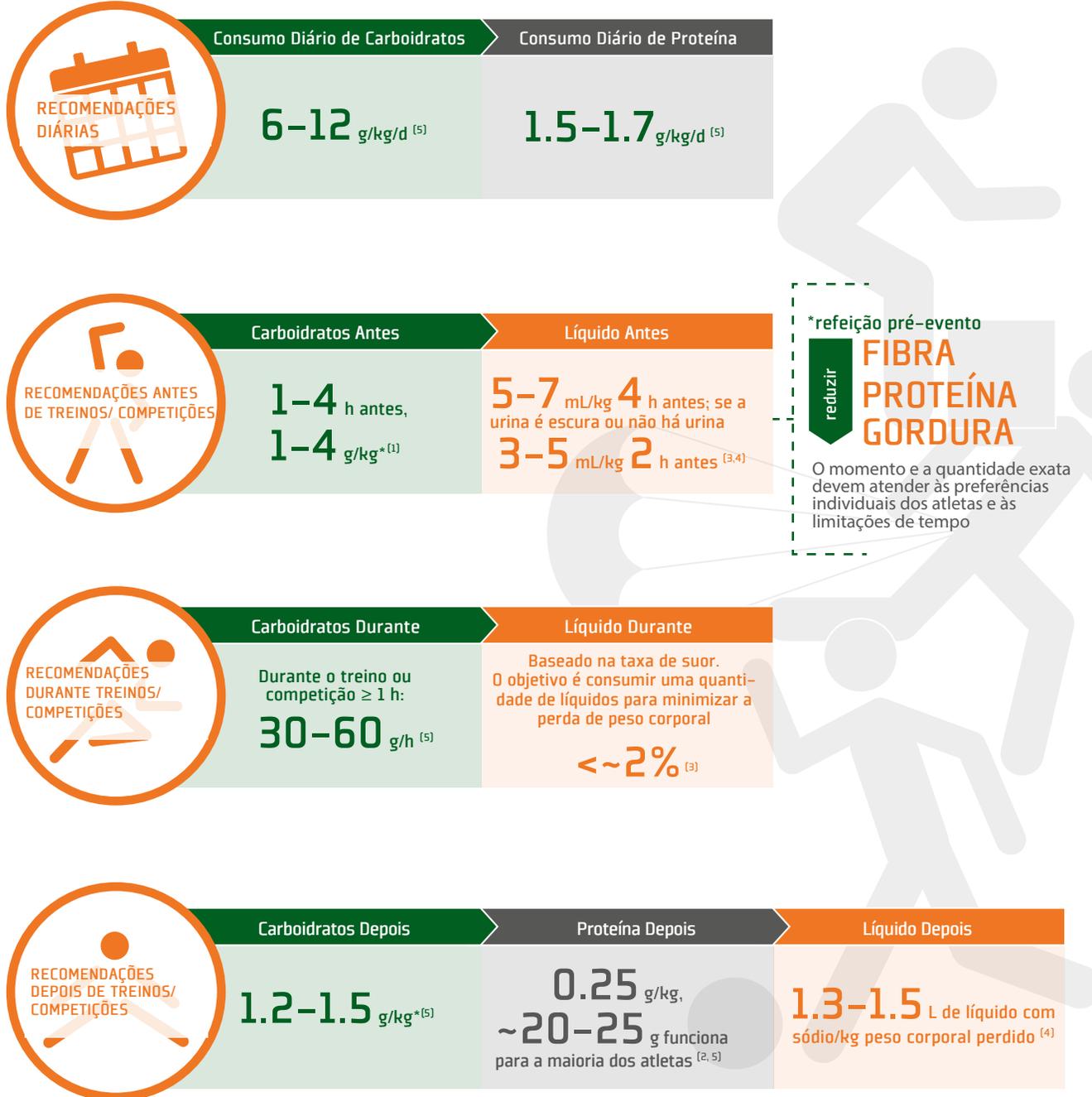


EM NÚMEROS | ESPORTES DE FORÇA EXPLOSIVA

NUTRIÇÃO ESPORTIVA PARA A TEMPORADA DE COMPETIÇÕES

Recomendações atuais a partir de publicações científicas. Este documento foi desenvolvido como uma referência rápida das recomendações para adultos publicadas. Estes números devem ser usados como um guia, considerando os fatores individuais e as metas do atleta. Os esportes de força explosiva requerem um esforço máximo. Salto em altura, corrida de velocidade, lançamento, atletismo, ciclismo, wrestling, ginástica, patinação de velocidade, canoagem, caiaque e natação são alguns eventos que requerem velocidade, potência explosiva e força.



Para obter mais informações, consulte Alimentos e Líquidos para Esportes de Força Explosiva em www.GSSIweb.org/pt.

Referências:

- ⁽¹⁾ Burke, L., Hawley, J., Wong, S. & Jeukendrup A. (2011). Carbohydrates for training and competition. *Journal of Sports Sciences*, 29 Suppl 1, S17-27.
- ⁽²⁾ Phillips, S. & Van Loon, L. (2011). Dietary protein for athletes: from requirements to optimum adaptation. *Journal of Sports Sciences*, 29 Suppl 1, S29-38.
- ⁽³⁾ Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J. & Stachenfeld, N. S. (2007). American College of Sports Medicine position stand: Exercise and fluid replacement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39, 377-390.
- ⁽⁴⁾ Shirreffs, S. & Sawka M. (2011). Fluid and electrolyte needs for training, competition, and recovery. *Journal of Sports Sciences*, 29 Suppl 1, S39-46.
- ⁽⁵⁾ Stellingwerff, T., Maughan, R. & Burke, L. (2011). Nutrition for power sports: Middle-distance running, track cycling, rowing, canoeing/kayaking, and swimming. *Journal of Sports Sciences*, 29 Suppl 1, S79-89



GATORADE ESPORTES DE FORÇA EXPLOSIVA