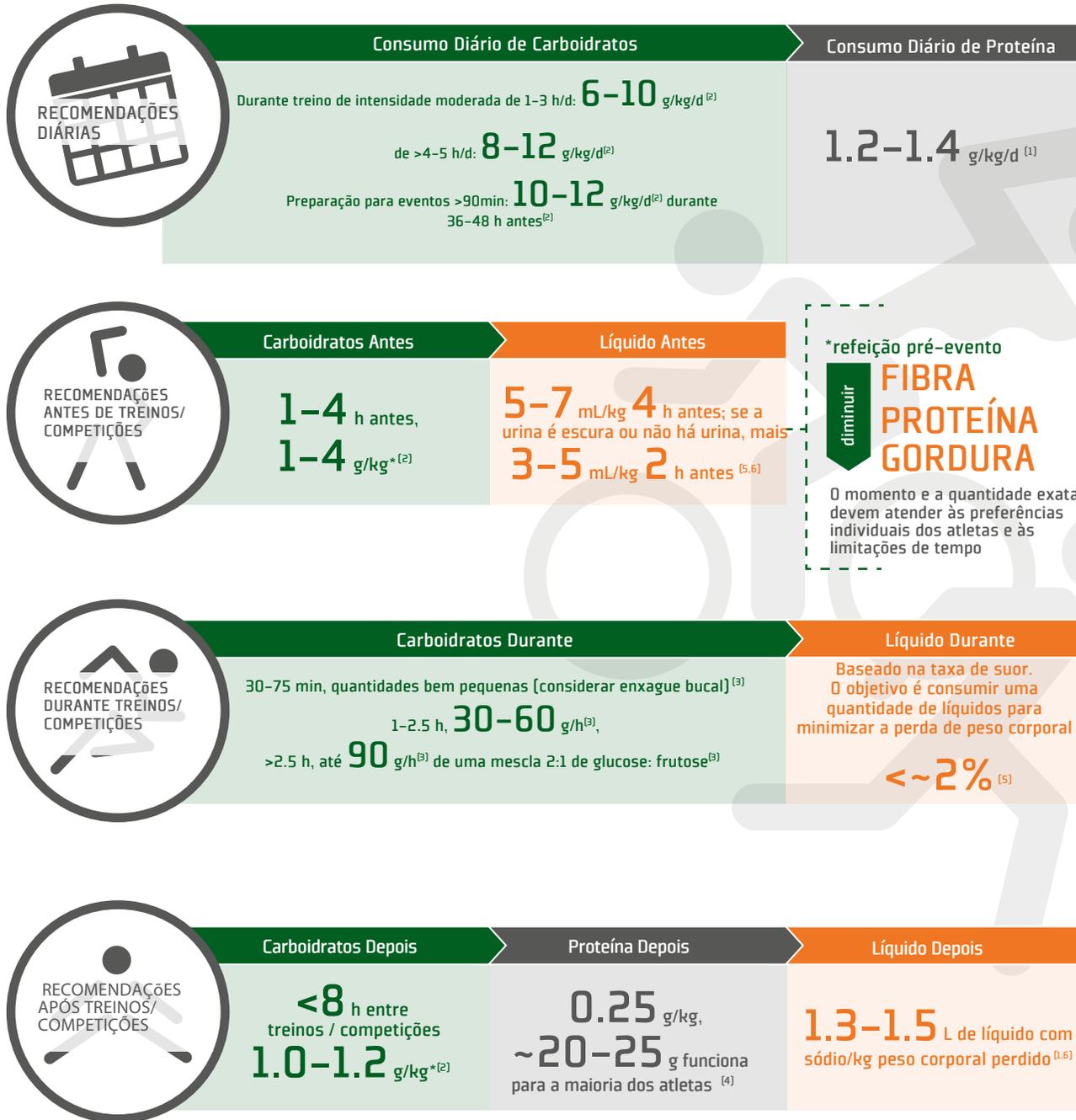


EM NÚMEROS | TREINAMENTO DE RESISTÊNCIA

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.



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

Referências:

- (1) American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, Dietitians of Canada. (2009). Nutrition and athletic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41, 709-731.
- (2) Burke L., Hawley J., Wong S., & Jeukendrup A. (2011). Carbohydrates for training and competition. *Journal of Sports Sciences*, 29 Suppl 1, S17-27.
- (3) Jeukendrup A. (2011). Nutrition for endurance sports: marathon, triathlon, and road cycling. *Journal of Sports Sciences*, 29 Suppl 1, S91-99.
- (4) Phillips, S. & Van Loon, L. (2011). Dietary protein for athletes: from requirements to optimum adaptation. *Journal of Sports Sciences*, 29 Suppl 1, S29-38.
- (5) 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.
- (6) Shirreffs, S. & Sawka M. (2011). Fluid and electrolyte needs for training, competition, and recovery. *Journal of Sports Sciences*, 29 Suppl 1, S39-46.

