



## **O que comer em dias de competição de natação: como se alimentar para nadar melhor**

Logo irão se iniciar as competições do ano, e a alimentação será um fator essencial na conquista de vitórias, recordes e títulos para os atletas que deram a devida atenção para a sua dieta.

Dia de competição não é dia de “inventar moda” na alimentação. O que você come (e bebe) antes, durante e depois das provas influencia diretamente sua energia, foco, força e recuperação. Uma estratégia nutricional simples e bem planejada pode ser a diferença entre nadar bem e vencer, ou não conseguir ter o seu melhor desempenho no meio da prova.

Neste artigo, você vai entender como se alimentar no dia anterior, no dia da competição e entre as provas, com sugestões práticas de refeições e lanches.



## **1] O dia anterior à competição: comece a se preparar antes de chegar na piscina**

Muita gente só pensa em alimentação no dia da prova, mas o dia anterior é fundamental para garantir bons estoques de energia (principalmente de carboidrato) e uma boa hidratação.

### **Objetivo do dia anterior:**

- Abastecer o corpo com energia (carboidrato)
- Manter uma boa ingestão de líquidos
- Evitar alimentos que possam causar desconforto gastrointestinal

### **Dicas práticas para o dia anterior:**

- Não pule refeições
- Priorize refeições completas e equilibradas
- Evite exagerar em frituras, alimentos muito gordurosos ou muito condimentados
- Evite testar alimentos “diferentes” ou que você não está acostumado



## Sugestões de refeições (dia anterior):

- **Almoço:**

- Arroz + feijão + frango grelhado + legumes
- Massa com molho de tomate + carne magra

- **Lanches:**

- Pão com queijo e ovos mexidos
- Iogurte com fruta
- Vitamina de banana com aveia

- **Jantar (leve, mas nutritivo):**

- Arroz, batata ou macarrão + ovos ou frango + legumes

- **Hidratação:**

- Água ao longo do dia
- Bebidas isotônicas podem ser úteis se o atleta suar muito ou treinar no dia anterior

👉 **Regra de ouro: chegue no dia da competição bem alimentado e bem hidratado.**

## 2 Alimentação no dia da competição: o que comer antes da primeira prova

No dia da competição, o foco é consumir alimentos de fácil digestão, ricos em carboidratos e com pouca gordura e pouca fibra, para evitar desconforto intestinal.



Quando comer?

O ideal é fazer a última refeição maior de 2 a 3 horas antes da primeira prova. Se isso não for possível, lanches menores podem ser usados mais perto do horário.

### **Sugestões de café da manhã ou refeição pré-prova:**

- Pão branco com geleia ou mel + fruta
- Panqueca simples com mel
- Tapioca com banana ou geleia
- Mingau de aveia mais ralo com fruta
- Iogurte + granola simples + fruta
- Suco natural ou vitamina de fruta

### **⚠ Evite:**

- Frituras
- Alimentos muito gordurosos
- Excesso de chocolate
- Molhos pesados
- Alimentos muito fibrosos ou que “pesam” no estômago



### **3 O que comer entre as provas: mantendo a energia ao longo do dia**

Em competições longas, com várias provas ao longo do dia, o maior erro é ficar muitas horas sem comer. Isso leva à queda de energia, piora da concentração e queda de rendimento.

Objetivo entre as provas:

Manter os níveis de energia com pequenas reposições de carboidrato.

#### **Boas opções de lanches para levar na bolsa:**

- Banana, maçã ou uva
- Barrinha de cereal
- Sanduíche de pão branco com geleia
- Pão com mel
- Bebidas esportivas (isotônico)
- Suco de fruta
- Rapadura ou paçoca (em pequenas quantidades)

👉 A ideia é beliscar pequenas porções ao longo do dia, principalmente se houver muitas provas.



#### **4 Hidratação: você perde líquido mesmo dentro da piscina**

Muita gente acha que não precisa beber água porque está na piscina. Isso é um erro. Durante a natação, há perda de líquidos pelo suor, mesmo que você não perceba.

##### **Dicas de hidratação no dia da competição:**

- Comece o dia já bebendo água
- Leve sua garrafinha para a piscina
- Dê pequenos goles entre aquecimentos e provas
- Em dias quentes ou competições longas, bebidas isotônicas ajudam a repor líquidos e sais minerais

##### **Sinais de desidratação:**

- Boca seca
- Urina muito escura
- Cansaço excessivo
- Dor de cabeça

#### **5 Pós-prova: ajudando o corpo a se recuperar**

Após competir, é importante ajudar o corpo a se recuperar, principalmente se houver mais provas no mesmo dia ou nos dias seguintes.



### Objetivo do pós-prova:

- Repor energia (carboidrato)
- Ajudar na recuperação muscular (proteína)
- Reidratar

### Sugestões de pós-prova:

- Sanduíche de pão com frango ou atum
- Iogurte com fruta
- Vitamina de fruta com leite
- Arroz, frango e legumes (quando houver refeição maior)

### Conclusão

Uma boa performance na natação não depende só de treino: alimentação e hidratação fazem parte do jogo. Começar a se cuidar no dia anterior, manter uma alimentação estratégica no dia da competição e hidratar-se corretamente pode melhorar o rendimento, a recuperação e até a sensação de bem-estar durante as provas.

**👉 Lembre-se: nada de testar coisas novas em dia de competição. O melhor plano é aquele que você já treinou nos treinos.**



**Elaborado por:**

Nutricionista Bruno Fagundes

CRN 15984/P

Tel: (41) 988034931

Se necessitar de orientação individualizada, entre em contato!

Graduado pela USP e Pós-graduando em nutrição comportamental. Faz acompanhamento nutricional no emagrecimento, hipertrofia ou recomposição corporal, além de esportistas e atletas que buscam a melhora de rendimento e performance. Trabalha com dietas 100% individualizadas, que atendem às rotinas, necessidades e gostos específicos de cada pessoa.

**EQUIPE PSICCOM**

Paulo Penha- Coordenador de Saúde Esportiva e Psicólogo do Esporte.

Alline Marcelino - Psicóloga do Esporte.

Bruno Fagundes- Nutricionista do Esporte.

Entre em contato com a PSICCOM no whatsapp (41) 92000-4185 e agende sua consulta particular em Psicologia e Nutrição com 10% de desconto para sócios e atletas do Clube Curitibano.

Para mais informações entre em contato conosco pelo **WhatsApp (41) 92000-4185**

Rua Petit Carneiro, 1122 - conj. 205 - Água Verde - Curitiba-PR.

Fone: (41)3243-8654 / (41)3387-8654

<https://www.psiccom.com/>

 [@psiccom](https://www.instagram.com/psiccom)