



## ERROS ALIMENTARES MAIS COMUNS ENTRE OS NADADORES (E COMO CORRIGIR)





A alimentação é um dos pilares da performance na natação. Mesmo com treinos bem estruturados, erros simples no dia a dia podem levar à **queda de rendimento, cansaço excessivo, dificuldade de recuperação e até maior risco de lesões.**

Confira os erros mais comuns e como resolvê-los na prática:

### ***1. Treinar sem se alimentar adequadamente***

#### **O que acontece:**

Muitos nadadores chegam para o treino com pouca ou nenhuma ingestão de energia, especialmente em treinos cedo ou após longos períodos em jejum.

#### **Impactos:**

- Queda de rendimento
- Fadiga precoce
- Tontura ou mal-estar
- Perda de massa muscular ao longo do tempo

#### **Como corrigir:**

- Faça um **lanche leve antes do treino** (30–90 min antes)
- Priorize carboidratos de fácil digestão

#### **Exemplos práticos:**

- Banana + aveia
- Pão com mel ou geleia
- Iogurte com fruta
- Tapioca simples



## **2. Comer pouca quantidade de carboidrato**

### **O que acontece:**

Por medo de “engordar”, muitos atletas reduzem carboidratos, justamente o principal combustível da natação.

### **Impactos:**

- Falta de energia nos treinos
- Dificuldade de manter intensidade
- Sensação constante de cansaço
- Piora da performance

### **Como corrigir:**

- Inclua carboidratos em **todas as refeições principais**
- Ajuste a quantidade conforme o volume de treino

### **Exemplos:**

- Arroz, macarrão, batata, mandioca
- Pães, frutas, aveia

Nadador precisa de energia, e energia vem do carboidrato.



### **3. Ficar muitas horas sem comer**

#### **O que acontece:**

Rotina corrida, escola, trabalho e treinos fazem com que o atleta passe longos períodos sem se alimentar.

#### **Impactos:**

- Queda de energia ao longo do dia
- Compulsão alimentar mais tarde
- Dificuldade de recuperação
- Perda de rendimento

#### **Como corrigir:**

- Evite ficar mais de **3–4 horas sem comer**
- Tenha sempre **lanches práticos na mochila**

#### **Sugestões:**

- Frutas
- Barrinha de cereal
- Sanduíche simples
- Iogurte



#### ***4. Não se hidratar corretamente***

##### **O que acontece:**

Por estar dentro da água, muitos nadadores negligenciam a hidratação.

##### **Impactos:**

- Queda de desempenho
- Cansaço precoce
- Dor de cabeça
- Piora na recuperação

##### **Como corrigir:**

- Leve sempre uma **garrafinha para o treino**
- Beba água antes, durante e depois
- Em treinos longos, considere isotônicos

#### ***5. Não se alimentar após o treino***

##### **O que acontece:**

Após o treino, muitos atletas demoram para comer ou simplesmente pulam essa refeição, isso atrapalha demais a recuperação, pois é justamente o período que o corpo mais precisa de nutrientes para iniciar esse processo o quanto antes.



### **Impactos:**

- Recuperação mais lenta
- Aumento do cansaço acumulado
- Dificuldade de ganho de massa muscular
- Piora no treino seguinte

### **Como corrigir:**

- Comer até **1 hora após o treino**
- Combinar **carboidrato + proteína**

### **Exemplos:**

- Iogurte + fruta
- Sanduíche com frango ou ovo
- Vitamina de banana com leite
- Refeição completa (arroz + proteína + legumes)

## **6. Alimentação muito pobre em nutrientes**

### **O que acontece:**

Um excesso de ultraprocessados e baixa ingestão de alimentos naturais pode trazer uma série de consequências no médio-longo prazo, por isso devemos focar na qualidade da alimentação acima de tudo.



### **Impactos:**

- Deficiência de vitaminas e minerais
- Queda de imunidade
- Maior risco de lesões
- Piora da recuperação

### **Como corrigir:**

- Priorize alimentos **in natura ou minimamente processados**

### **Inclua no dia a dia:**

- Frutas
- Verduras e legumes
- Feijão
- Carnes, ovos, leite

### ***7. Testar alimentos novos em dias importantes***

### **O que acontece:**

O atleta decide testar um alimento novo no dia da competição.

### **Impactos:**

- Desconforto gastrointestinal
- Náuseas ou mal-estar
- Queda de desempenho

### **Como corrigir:**



## Regra de ouro:

### **Nunca teste nada novo em dia de competição**

- Use apenas alimentos que você já está acostumado
- Treine sua estratégia alimentar nos treinos

### **Conclusão: performance não é só treino**

Evitar esses erros já é um grande passo para melhorar:

- Energia nos treinos
- Qualidade da recuperação
- Consistência
- Resultados nas competições

**Pequenas mudanças no dia a dia geram grandes resultados na piscina.**



**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)