



O ciclismo, de uma maneira geral, é uma modalidade esportiva onde há extremo gasto de energia (cerca de 11 kcal/min de média) devido aos treinos e provas intensas e de longa duração. Garantir a recuperação nutricional e hídrica do indivíduo é de suma importância para o atleta garantir alto rendimento, já que a desidratação e hipoglicemia podem atrapalhar muito.

O desempenho em provas e treinos depende de uma hidratação adequada, ante a falta de percepção de quanto realmente suamos, pois o vento mascara esta condição. Outro ponto fundamental é a ingestão correta de carboidratos, pois é esse nutriente que fornece energia e garante seu estoque no músculo – o glicogênio muscular.

- Antes do treino: garantir a ingestão de uma dieta rica em carboidratos consumindo de 8 a 10g por quilograma de peso nas 72 horas que precedem a competição. Alimentos como cereais, pães, frutas, massas e tubérculos são grandes fornecedores de carboidratos. A refeição deve ser feita de 2 a 3 horas antes da prova para que o atleta não tenha desconforto gástrico. Nos intervalos antes da prova (1 hora antes) pode-se ingerir bebidas esportivas, barras energéticas ou pequenos e rápidos lanches energéticos.
- Durante o treino: é indicado para um atleta que treine mais de 1 hora a ingestão de alimentos e bebidas ricas em carboidratos em intervalos de 30 minutos para poupar o glicogênio muscular. O ideal é consumir de 30 a 60g de carboidratos por hora de treino. Leve sempre com você ou mesmo na bicicleta géis de carboidrato, isotônicos, barras energéticas ou até mesmo outros alimentos como frutas secas e sanduíches com geléia.
- Depois: Até 1 hora depois do exercício, lembre-se de consumir alimentos com carboidrato de alto índice glicêmico e até 3 horas uma refeição com carboidratos de baixo índice glicêmico priorizando também os vegetais e proteínas.

A ingestão de líquidos dependerá da intensidade do esforço, condições de temperatura ambiente e características individuais do atleta. Estudos mostram perdas de líquidos de aproximadamente 300 a 1200ml por hora de prática de ciclismo. O controle de peso antes e após provas e treinos é fundamental para que o ciclista possa conhecer sua perda de fluídos. A ingestão de líquidos após a prova deve ser equivalente a 150% do peso perdido. Por exemplo, a perda de 1kg implica na ingestão de 1,5 litro de líquidos.

Treinos ou competições que começam muito cedo: o atleta nunca deve iniciar a atividade em jejum. A última refeição do dia anterior deve ser rica em carboidratos, pobre em gorduras e moderada em proteínas. Já a primeira refeição pode ser à base de pães, cereais, como aveia, e frutas.

Na estrada: tenha certeza de que as garrafas de água estão cheias na bicicleta ou conhecer quando encontrará o apoio para fazer a reposição de líquidos; o planejamento do abastecimento de alimentos durante a corrida deve priorizar os alimentos fontes de carboidratos.

Lembre-se que cada um tem necessidades específicas e dessa maneira, as quantidades de macronutrientes (carboidratos, proteínas, gorduras) diferem uma das outras. Para ter uma orientação mais individualizada consulte sempre um nutricionista!

Carolina Carnevalli  
Nutricionista Funcional  
CRN 3 20256  
carolina@ciclismobr.com.br