

# GUIA DE VIAGEM PARA O ATLETA

GRUPO NUTRIÇÃO GCP

A competição faz parte da vida de um atleta de qualquer modalidade e a esta podem estar associadas diversas viagens, seja de avião, carro ou autocarro. Estas viagens, independentemente da duração, tornam-se um desafio, visto que, colocam à prova os objetivos nutricionais, as rotinas de hidratação, o bem estar psicológico e os próprios delineamentos de treino do atleta.

**Como podemos  
combater estes desafios  
e manter a consistência  
da preparação?**



# PRINCIPAIS DESAFIOS

## Em viagem

- Encontrar opções saudáveis;
- Incerteza sobre a disponibilidade de alimentos;
- Cultura gastronómica e hábitos alimentares diferentes;
- Contaminação de águas e bens alimentares  
Risco de doenças transmissíveis;
- Falta de autonomia para deslocações ou escolhas alimentares;
- *Jet lag*;



# POSSÍVEIS SOLUÇÕES

**Objetivo Principal:** tentar replicar na viagem as rotinas de sono e as rotinas alimentar realizadas em casa.

## Antes da viagem:



Considerar preparar refeições e suplementos para levar, devidamente acondicionados



Adaptar a quantidade de comida a levar à duração e condições da viagem



Preparar snacks ricos em proteína, hidratos de carbono e fibra



Preparar uma garrafa de água reutilizável que possa voltar a encher várias vezes ao longo do dia



Hidratar e evitar beber álcool e cafeína (antes e durante a viagem)



Pesquisar opções saudáveis de restaurantes e hipermercados no novo local

## Durante a viagem:



### no carro

- Quando necessário, optar por restaurantes e lojas de conveniência que sejam da sua confiança;
- Evitar consumir alimentos/refeições de *fast-food*;
- Consumir as refeições/*snacks* preparados antes da viagem;
- Ingerir a água necessária para manter uma boa hidratação e evitar água possivelmente contaminada de locais não monitorizados;
- Gerir as porções alimentares para assegurar a manutenção de um bom balanço energético.

- Evitar as refeições de avião, normalmente ricas em açúcares e gorduras;
- Transportar refeições/*snacks* saudáveis na mala de cabine, como **fruta e barritas de cereais**;
- Hidratar durante o voo com água ou sumos 100% fruta;
- Opções saudáveis que se encontram no aeroporto: **iogurtes naturais, sandes, sopas, saladas, etc.**



### no avião



### no destino

- Adquirir opções alimentares saudáveis nos restaurantes e hipermercados pesquisados na preparação da viagem;
- Cozinhar refeições em casa, sempre que possível;
- Ao consumir refeições não caseiras, optar por pratos à base de proteínas magras, como peixe ou frango grelhado, acompanhadas de vegetais e cereais integrais.



Não optar por alimentos novos que sejam muito diferentes da rotina e aos quais a reação é desconhecida, para diminuir as chances de desconforto gástrico!



# SNACKS E REFEIÇÕES

Fáceis de transportar



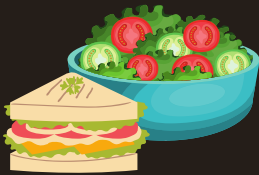
Barritas proteicas e  
barritas de cereais



Fruta fresca e/ou  
desidratada



Frutos secos e  
sementes



Sandes de frango ou atum  
(sem molhos); massas  
instantâneas e saladas frias



Sumos 100% fruta  
ou purés de fruta



Shakes de  
proteína



Edamame e grão  
desidratado



Granola ou muesli



Ovos  
cozidos



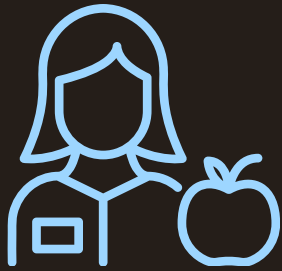
Palitos de vegetais  
e hummus



Bolachas de  
arroz/milho e *pretzels*



Bebidas desportivas



Antes da viagem, adapte o plano nutricional e hídrico junto do seu nutricionista.



**GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS**

GRUPO NUTRIÇÃO GCP

Ana Rute Andrade - Estagiária da Licenciatura de Ciências da Nutrição  
Catarina Oliveira

Reilly, T., Waterhouse, J., Burke, L. M., Alonso, J. M., & International Association of Athletics Federations (2007). Nutrition for travel. Journal of sports sciences, 25 Suppl 1, S125–S134