



ABNE

ASSOCIAÇÃO
BRASILEIRA
DE NUTRIÇÃO
ESPORTIVA

+55 11 4438-8584 

contato@abne.org.br 

www.abne.org.br 

NUTRIÇÃO ESPORTIVA PARA ADOLESCENTES

Considera-se que a adolescência é o período entre ≥ 10 e < 20 anos, segundo Organização Mundial da Saúde (OMS) e Ministério da Saúde (MS) ou entre 12 e 18 anos, segundo estatuto da criança e adolescente (ECA).

O profissional que trabalha com adolescentes deve identificar qual estado de maturação biológica o indivíduo se encontra através da idade óssea ou das características sexuais. A maturidade é frequentemente avaliada pela idade do pico da velocidade de crescimento e pela idade da menarca.

A ABNE esclarece e orienta:

- Estudos indicam que a concentração de ATP no músculo em repouso não varia com a idade. No entanto, a concentração de fosfocreatina e glicogênio muscular aumentam com a idade, portanto, em adolescentes é mais comum a depleção de glicogênio durante o exercício físico. Além disso, crianças e adolescentes pré-púberes apresentam maior atividade oxidativa em relação a adolescentes púberes, pós-púberes e adultos.
- O desenvolvimento da força muscular é uma combinação de fatores musculares, neurais e biomecânicos. Na infância, a força aumenta de forma linear sem diferença entre os gêneros. Na puberdade meninos demonstram aumentos acelerados de força, chegando a diferença de até 50% de força em relação as meninas.
- Atleta adolescente ativo: Idade entre 12 e 18 anos que possui habilidades em um contexto específico de esportes, e pode ser associado a aposta na formação, desenvolvimento de habilidades, e / ou compromisso formal na competição.
- Atleta adolescente competitivo: Idade entre 12 e 18 anos que demonstra dons / talentos nos domínios físico e fisiológico, o que pode indicar potencial futuro de alto desempenho esporte. Elevados volumes de treino que podem levar ao alto desempenho.
- As recomendações energéticas para atletas adolescentes devem incluir taxa metabólica basal, atividades diárias, exercício físico e formação de tecidos.
- O baixo consumo energético em atletas adolescentes aumenta risco para baixa estatura, disfunção menstrual, perda de massa magra e aumento a suscetibilidade a infecções. Já



ABNE

ASSOCIAÇÃO
BRASILEIRA
DE NUTRIÇÃO
ESPORTIVA

+55 11 4438-8584 

contato@abne.org.br 

www.abne.org.br 

o consumo energético excessivo aumenta risco de sobrepeso e obesidade e suas comorbidades.

- Marcadores de crescimento e desenvolvimento devem ser comparados com padrões de referência do atleta adolescente para determinar se a ingestão energética total é apropriada.
- Pais e treinadores que são encarregados pela educação de atletas adolescentes devem estar cientes de que o corpo é apenas um contribuinte para o desempenho do atleta adolescente. O seu papel é agir como defensores do desenvolvimento de uma imagem corporal positiva dentro de ambientes esportivos.
- Atletas adolescentes devem ser incentivados a ajustar a ingestão de carboidratos de acordo com as necessidades energéticas e adotar estratégias para incluir alimentos e bebidas ricos carboidratos.
- Na ausência de evidências específicas, a abordagem mais prudente para atletas adolescentes competitivos é seguir as orientações para populações de atletas adultos sobre o consumo de proteína.
- Atletas adolescentes não precisam de suplementos proteicos, uma vez que as necessidades são alcançadas através de alimentação em horários bem planejados.
- Atletas adolescentes devem ser incentivados a consumir gorduras insaturadas, incluindo peixes e de origem vegetal (oleaginosas, sementes). Além disso, devem limitar sua ingestão de alimentos contendo concentrações elevadas de gorduras saturadas, frituras e produtos de panificação.
- A depleção de ferro (sem sintomas clínicos) ocorre mais frequentemente em atletas do sexo feminino.
- Atletas adolescentes (principalmente mulheres) devem garantir a ingestão de ferro na dieta, de acordo com a RDA e a suplementação de ferro só deve ser considerada se clinicamente justificada.
- Cálcio e vitamina D são nutrientes importantes para a saúde óssea em adolescentes atletas. A recomendação para a ingestão de cálcio para atletas adolescentes não é provável que seja diferente de níveis recomendados para todos os adolescentes, 1300 mg / d.
- Manter ótimo estado de hidratação, antes, durante e após o exercício. Monitorar estado de hidratação.



ABNE

ASSOCIAÇÃO
BRASILEIRA
DE NUTRIÇÃO
ESPORTIVA

+55 11 4438-8584 

contato@abne.org.br 

www.abne.org.br 

- O uso criterioso de suplementos nutricionais ergogênicos pode melhorar o desempenho esportivo de adultos. No entanto, a sua eficácia e potencial efeitos não foram rigorosamente estudados em populações de adolescentes, em grande parte devido ao conceito ético. O uso de suplementos alimentares é inadequado e desnecessário para atletas adolescentes ativos e competitivos para fins de melhoria de desempenho. Atletas adolescentes e o seu pessoal de apoio deve estar cientes dos riscos associados com suplementação dietética. Organizações envolvidas com atletas adolescentes devem desenvolver diretrizes para regulamentar o uso de suplemento.
- O nutricionista que trabalha com adolescentes deve considerar a sua maturação biológica e adaptar as recomendações nutricionais para cada fase de crescimento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bergeron, M.F et al. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. Br J Sports Med, v. 49. p.843–851. 2015.

Desbrow et al. Sports Dietitians Australia Position Statement: Sports Nutrition for the Adolescent Athlete International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2014, 24, 570 -584.

AHA. Dietary Recommendations for Children and Adolescents: A Guide for Practitioners. Pediatrics Volume 117, Number 2, February 2006.

LEI Nº 8.069, DE 13 DE JULHO DE 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências.