



Nutrição no Esporte



Neste conteúdo, serão abordados os tópicos:

1 - A Nutrição no Esporte;	4 - Gorduras;
2 - Carboidratos;	5 - Vitaminas e Minerais;
3 - Proteínas;	6 - Recomendações Pré, Durante e Pós-Treino.

A Nutrição no Esporte¹

O sucesso do desempenho físico e atlético vem da combinação de fatores como: genética, força de vontade, disciplina e uma abordagem consciente da nutrição. Seja atleta amador ou profissional, iniciante ou avançado, a nutrição é reconhecida como um pilar essencial no Esporte.

As recomendações de nutrientes devem considerar alguns fatores como:

Compleição Física do Indivíduo

Tipo de Esporte e Intensidade

Sexo

Objetivo do Esportista

Carboidratos²⁻⁴

O carboidrato é um nutriente considerado combustível para a atividade física, principalmente quando se trata de exercícios prolongados, seja de alta intensidade ou contínuo. A primeira fonte de glicose para os músculos durante os exercícios físicos, são os estoques de glicogênio. Durante exercícios de resistência acima de 90 minutos, por exemplo, nas maratonas, as reservas de glicogênio muscular vão baixando e deixando o atleta exausto. A redução do glicogênio pode acontecer também de forma gradual, após diversos dias de treinos intensos e baixa ingestão de carboidrato.

Recomendação de Quantidade de Carboidratos:

Exercícios leves a moderados
(70% a 85% da Frequência Cardíaca - FC)
Carboidrato - 5 a 8g/kg de peso/dia - Adequada **recuperação do glicogênio muscular.**

Exercícios intensos/longa duração
(acima de 85% da Frequência Cardíaca - FC)
Carboidrato - Até 10g/kg de peso/dia - Adequada **recuperação do glicogênio muscular.**

Proteínas²⁻⁴

As proteínas possuem um papel muito importante na recuperação muscular, assim como no ganho de massa magra.

Exercícios leves a moderados

(70% a 85% da Frequência Cardíaca - FC)

Proteínas - 0,8 a 1,2g/kg/peso/dia -

Síntese proteica e ganho de massa muscular.

Exercícios intensos/longa duração

(acima de 85% da Frequência Cardíaca - FC)

Proteínas - 1,2 a 1,6g/kg/peso/dia -

Síntese proteica e ganho de massa muscular.

Gorduras²

As gorduras são necessárias para as membranas celulares, pele, hormônios e transporte de vitaminas lipossolúveis. Quanto às necessidades diárias de gorduras, praticantes de atividades físicas e atletas necessitam das mesmas recomendações destinadas à população em geral, ou seja, 1g de lipídio/kg de peso corporal, correspondendo a 30% do valor calórico total da dieta, sendo 10% de lipídios saturados, 10% de monoinsaturados e 10% de poliinsaturados.

Vitaminas e Minerais^{1,4}

O consumo de vitaminas e minerais está associado aos benefícios para o metabolismo energético, bem como para defesa antioxidante, resposta imune, reparação e crescimento tecidual e muscular, além da saúde óssea. São importantes na redução do estresse oxidativo celular observado em exercícios físicos de alta intensidade. Deve-se manter a ingestão dietética de referência (DRI).

Nutrientes Pré-treino^{1,5,6}

Estudos comprovam que a ingestão de compostos como a **taurina** (aminoácido não essencial) e a **cafeína** (componente bioativo) está relacionada com a melhora do desempenho. A cafeína no pré-treino também está relacionada com maior queima de gordura durante o exercício, preservando assim as reservas de glicogênio muscular, sendo recomendada uma quantidade a partir de 75 mg de cafeína para obtenção dos benefícios. Quantidades bem maiores, são utilizadas por atletas em exercícios de longa duração, não devendo ultrapassar 6,5mg/kg.

Ingerir carboidratos no pré-treino pode maximizar a manutenção da glicemia para o fornecimento de energia durante o exercício, aumentando o rendimento físico e poupando o glicogênio muscular.

A combinação de carboidratos e proteínas em uma bebida ou lanches esportivos também pode melhorar o desempenho físico e a síntese proteica muscular.

A ingestão de gorduras nesse momento deve ser limitada porque elas retardam o tempo de esvaziamento gástrico e demoram mais para ser digeridas, podendo causar desconfortos e indisposição, e atrapalhar a performance.

RECOMENDAÇÕES

1h antes do treino – Aproximadamente 100 kcal. Ex: 1 banana.

2h à 3h antes do treino - Aproximadamente 300 kcal. Ex: shake energético com proteína.

3h à 4h antes do treino – Aproximadamente 700 kcal. Ex: 1 peito de frango grelhado (85g), com batata assada pequena + 1 pãozinho.

Durante o Exercício^{1,6}

O consumo de carboidratos durante os exercícios físicos com mais de 1 hora de duração garante a disponibilidade de quantidades suficientes de energia durante os últimos estágios do exercício, melhorando o desempenho e reduzindo a percepção do esforço durante o exercício.

Recomendação: 26g a 30g a cada 30 minutos.

Exercitar-se de estômago cheio pode causar desconforto abdominal, náuseas e vômitos. Por isso, é importante programar-se para deixar um tempo adequado para a digestão e a absorção dos nutrientes, o que favorece adicional glicogênio muscular e glicose sanguínea e também o esvaziamento adequado do estômago.

Pós-treino⁵

Imediatamente após o exercício, recomenda-se a ingestão de carboidratos de fácil absorção e de alto índice glicêmico, promovendo assim, maior ressíntese de glicogênio muscular 24h após o exercício, sendo recomendado entre 0,7 e 1,5g/kg de peso/hora (ex: glicose, sacarose ou maltodextrina), assim como proteínas de alto valor biológico para a recuperação muscular. (ex: Whey Protein).

A recomendação nutricional no esporte é personalizada. Quantidades de carboidratos, proteínas, gorduras e outros compostos devem ser recomendadas de acordo com o tipo de exercício físico da pessoa, considerando o aumento da performance, da manutenção do sistema imunológico, do equilíbrio do sistema endócrino e da recuperação muscular pós-treino.

nutren[®]
protein

*Contém açúcares próprios dos ingredientes. Este não é um alimento baixo ou reduzido em valor energético.



Referências: 1. Mahan LK, Escott-Stump S. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. 11. ed. São Paulo, SP Roca, 2005. 2. Carvalho T, Mara LS. Hidratação e Nutrição no Esporte. Rev Bras Med Esporte. 2010;16(2):144-8. 3. Terada LC, ET AL. Efeitos metabólicos da suplementação do Whey Protein em praticantes de exercícios com pesos. RBNE. 2009;3(16):295-304. 4. Hirschbruch MD, Carvalho JR. Nutrição esportiva (uma visão prática). Editora Manole; 1 edição brasileira – 2002. 5. Millard-Stafford M, et al. Recovery from run training: efficacy of a carbohydrate-protein beverage? Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2005;15(6):610-24. 6. Backhouse SH, et al. Effect of carbohydrate and prolonged exercise on affect and perceived exertion. Med Sci Sports Exerc. 2005;37(10):1768-73.



Loja virtual da Nestlé:
www.nutricaoatevoce.com.br

NHS000230

Para mais informações, acesse: www.avantenestle.com.br
Serviço de atendimento ao profissional de saúde 0800-7702461

Material destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a distribuição aos consumidores.

