

Suplementação Nutricional no Esporte

Neste conteúdo, serão abordados os tópicos:

1 - Suplementos Alimentares;

2 - Suplementos de Carboidratos;

3 - Suplementos de Proteínas;

4 - Suplementos de Vitaminas e Minerais;

5 - Termogênicos.

A Suplementação na prática esportiva ^{1,2}

Os exercícios físicos promovem ao organismo alterações fisiológicas e desgastes nutricionais importantes. Por isso, uma boa nutrição é essencial para evitar maiores prejuízos à saúde e garantir o desempenho esperado durante os treinos ou eventos esportivos. Para o planejamento da dieta adequada, deve-se levar em consideração o tipo de esforço, a intensidade e o tempo do exercício. O aporte exato de nutrientes deve ser combinado com os horários ideais para as refeições, que devem sempre ser fracionadas, com intervalos adequados aos treinos e descanso do indivíduo. Atualmente, além da alimentação, a suplementação nutricional passou a ser um recurso muito utilizado por desportistas e principalmente por atletas. O Brasil é o 2º maior usuário de suplementos alimentares no mundo, perdendo apenas para os Estados Unidos.

Suplementos alimentares são produtos com a finalidade de complementar a dieta e podem ser encontrados em diversas formas: comprimido, cápsula, cápsula de gel, em pó ou líquido. Os **suplementos esportivos** (proteínas em pó e barras, géis e termogênicos) são uma categoria de suplementos alimentares que tem como finalidade o aumento de massa muscular, perda de peso corporal ou melhora do desempenho.

A decisão sobre o uso de suplementos deve considerar as características individuais e ser acompanhada cuidadosamente pelo profissional responsável pela prescrição.

Suplementos de carboidratos³

São encontrados em diversos formatos: em pó, gel, balas e barras e podem ser úteis quando fornecidos em situações onde o uso de alimento pode não ser a melhor opção devido à digestibilidade ou praticidade. Podem ser usados **antes, durante e após exercícios**.

O carboidrato (CHO) disponível no músculo, sob a forma de glicogênio muscular, é a principal fonte energética para exercícios de alta intensidade. A utilização do glicogênio muscular pode contribuir para a fadiga muscular durante exercícios de elevada intensidade. Esse tipo de exercício promove o consumo de grande quantidade de CHO, pois há um aumento na disponibilidade e na taxa de oxidação da glicose. Entretanto, a quantidade total utilizada está limitada à duração do exercício.

Suplemento com Proteínas ^{3,5,6}

A utilização de suplementos com proteínas e aminoácidos tem aumentado entre os atletas e esportistas, tendo como objetivos a complementação da ingestão proteica ou a substituição de proteínas da dieta para aumentar seu valor biológico na refeição, e ainda, por seus efeitos na recuperação muscular, assim como no ganho de massa magra.

Sendo assim, a quantidade de proteína fornecida pelo suplemento proteico deve ser somada à proteína de outros alimentos, não ultrapassando a recomendação total diária.

Exercícios leves a moderados

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

Proteínas - 0,8 a 1,2g/kg de peso/dia -

Síntese proteica e ganho de massa muscular.

Exercícios intensos/longa duração

(acima de 85% da Frequência Cardíaca - FC)

Carboidrato - 1,2 a 1,6g/kg de peso/dia -

Síntese proteica e ganho de massa muscular.

Os suplementos proteicos são encontrados em diversos formatos: em pó, barra e líquido e são obtidos de diferentes fontes alimentares como o **Whey Protein** e a **Caseína**, que são obtidos a partir do leite e da **Albumina da Clara do Ovo**. Diferentes tipos de proteínas e grau de processamento interferem na:

Solubilidade

Digestibilidade

Absorção

Suplementos de Vitaminas e Minerais ^{1,5}

Com a diversidade de modalidades, horários, lanches mal planejados com baixo teor de nutrientes, ingestão reduzida de calorias, dietas veganas e outros fatores, muitos indivíduos podem apresentar a deficiência de algum nutriente importante, sendo assim, é essencial realizar uma avaliação nutricional com um profissional que poderá orientá-lo de forma personalizada sobre quais nutrientes deverá suplementar. Vitaminas e minerais estão associados aos benefícios para o metabolismo energético, defesa antioxidante, resposta imune, reparação e crescimento tecidual e muscular, além da saúde óssea.

Quando limitada a 100% da ingestão dietética de referência (DRI), a suplementação de vitaminas é considerada segura. Quantidades excessivas não são recomendadas.

Termogênicos ^{3,7,8}

Os suplementos termogênicos são considerados substâncias nutricionais que possuem recursos ergogênicos, cuja composição pode apresentar variados tipos de substratos como: cafeína, catequinas, efedrina, entre outras, que prometem aumentar o desempenho físico, otimizar a utilização de gordura como fonte de energia e melhorar a composição corporal através da redução da gordura corporal.

Cafeína ⁹⁻¹¹

Bebidas termogênicas contendo cafeína têm sido estudadas quanto aos seus benefícios com relação ao esporte, sendo eles:

Aumento do Estado de Alerta

Retardo da Fadiga

Aumento da Queima de Gordura

Existem vários protocolos de utilização, com ajuste de dose em gramas por kg de peso e com possibilidade de consumo em diferentes momentos, como pré ou durante o treino. **O melhor protocolo é o que garante eficácia com menor dose** e, esta definição deve ser orientada pelo profissional de saúde.

A prescrição do suplemento no esporte deve ser sempre realizada por um profissional habilitado após a **avaliação nutricional** e necessidades nutricionais individuais identificadas. O profissional deve ainda acompanhar o praticante de atividades físicas durante algum período, garantindo os ajustes necessários de acordo com as mudanças de peso, treinos e metas.

nutren[®]
protein

Com Whey
Protein

Cafeína

20
Vitaminas
e minerais

Zero
adição de
açúcares*



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

CONTÉM GLÚTEN

Referências: 1. McArdle, W.; e colaboradores. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. 7ª edição. Lippincott Williams & Wilkins. 2009. 2. Kreider RB, Wilborn CD, Taylor L, Campbell B, Almada AL, Collins R, et al. ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations. J Int Soc Sports Nutr. 2010;7(1):7. 3. Juzwiak Claudia, Miranda Andréa. Guia de suplementação nutricional no esporte paralímpico. São Paulo, 2013. 4. Carvalho, T; meyer, F; Lancha Jr, A.H. et al. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Revista Brasileira de Medicina do Esporte; 15 (3): 2009. 5. Canassa Terada Lilian; Rufino de Godoi Marcelo; Capoani Vieira Silva Talita; Lopes Monteiro Thais. Efeitos metabólicos da suplementação do whey protein em praticantes de exercícios com pesos. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 3. n. 16. p. 295-304. Julho/agosto. 2009. 6. Hirschbruch, M.D.; Carvalho, J.R. Nutrição esportiva (uma visão prática). Editora Manole, 1 edição brasileira – 2002. 7. Helou, T.; Gonzalez, D.; Suzuki, V. Influência da cafeína na lipólise e metabolismo da glicose durante uma aula de ciclismo indoor. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 7. Núm. 39. 2013. 8. Reis Filho, A. D.; Amaral Filho, J. C.; Santini, E.; Ravagnani, C.D.F.C.; Voltarelli, F. A.; Fett, C. A. Efeitos de um produto termogênico sobre parâmetros bioquímicos e morfológicos relacionados à saúde: um estudo de caso. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 6. Núm. 33. p.168-177. 2012. 9. Guerra RO, Bernardo GC, Gutiérrez CV. Cafeína e esporte. Rev Bras Med Esporte. 2000;6(2):60-2. 10. Almeida C, Sangiovanni D, Liberali R. Cafeína: efeitos ergogênicos nos exercícios físicos. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. 2009;3(15):198-209. 11. Ribas SF. Cafeína no retardo da fadiga e melhora da performance. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. 2010;5(28):285-97.



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

NHS000231

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.

