

Nutrição e Suplementação



Associação Desportiva O Mundo da Corrida
Centro de Treino

Nutrição



- É o estudo dos alimentos e dos mecanismos pelos quais o organismo ingere, assimila e utiliza os nutrientes que fornecem a energia necessária para mantê-lo vivo.

Nutrição



A necessidade de nutrientes de uma pessoa depende da atividade física que ela pratica.

Para que possamos efetuar as funções vitais, o nosso corpo requer basicamente duas condições:

1. Energia para manter-se em funcionamento e poder agir.
2. Matéria orgânica para poder crescer ou para repor as perdas produzidas por desgaste.

Nutrição



- As recomendações de ingestão energética para pessoas sedentárias são insuficientes para os atletas.
- Partindo deste princípio, o gasto energético de um atleta pode ser até 4 vezes maior em relação a um indivíduo sedentário.
- Uma das maneiras de se determinar o gasto calórico é por meio do consumo de oxigénio em litros/minuto. Cada litro de O₂ consumido = 5kcal.

Vias de geração de energia durante o exercício

- Existem 4 vias que fornecem energia durante o exercício de acordo com a duração e intensidade do mesmo:
 - 1 – Sistema ATP-CP → anaeróbio aláctico
 - 2 – Glicólise Láctica → anaeróbio láctico
 - 3 – Glicólise oxidativa → metabolismo aeróbico
 - 4 – Lipólise → degradação dos lípidos em ácidos gordos

Características dos sistemas energéticos na atividade física

Mecanismo	Combustível	Uso de O ₂	Produção	Exercício
Anaeróbico				
Sistema Alático	Fosfocreatina	Não	Restrita Limitada	0-10 segundos - corridas de 50 – 100m - Saltos em altura - Levantamento e arremesso de peso, disco
Sistema Láctico	Glicogênio	Não Limitado	Pouca	20 – 90 segundos - Corridas de 100, 400, 800m
Aeróbico				
Sistema oxidativo	Glicogênio; Lípidos	Sim	Muito Ilimitada	A partir de 3 minutos - maratona - corridas de fundo - eventos de longa duração

Nutrição e exercício



- Interação de fatores

Exercício
↓
Alimentação
↓
Suplementos
↓
Descanso

Exercício
↓
Alimentação
↓
Suplementos
↓
I.D.R (ingestão diária recomendada)



Ingestão diária recomendada

- I.D.R de Proteína

- 0,8 g/kg de peso corporal para sedentários;

- 1,0 g/kg a 1,6 g/kg para *atletas de 5 a 7 treinos semanais*;

- 1,4 g/kg a 1,8 g/kg para *atletas de 8 a 10 treinos semanais*;

- bife de vaca (100 g) = 23 g de proteína
 - bife de peito de peru (100 g) = 26,4 g
 - coxa de frango (100 g) = 28,6 g
 - atum de lata (100 g) = 23,5 g
 - omeleta com 5 ovos = 30,0 g



Distribuição recomendada

- Atleta normal com 5 a 7 treinos semanais (mesomorfo)

Pequeno almoço e Almoço

37,5g de proteína = 150 kcal.

75g de carboidrato = 300 kcal.

12,5g de gordura = 112,5 kcal.

Total calórico 562,5 kcal

Lanche e ceia

15g de proteína = 60 kcal.

30g de carboidrato = 120 kcal.

5g de gordura = 45 kcal.

Total calórico 225 kcal

Jantar

30g de proteína = 120 kcal.

60g de carboidrato = 240 kcal.

10g de gordura = 90 kcal.

Total calórico 450 kcal



Distribuição recomendada

- Como distribuir as calorias durante o dia?

Existem alguns horários, nos quais a boa nutrição é fundamental para se obter sucesso com um plano de treino, tais como, imediatamente após o treino.

Mas mesmo fazendo uma boa alimentação neste horário, nada irá adiantar se as outras cinco ou seis refeições não forem adequadas.



Distribuição recomendada

- Como distribuir as calorias durante o dia?

Devemos partir do princípio que a distribuição calórica do programa alimentar deve basear-se no horário do treino. Por exemplo, se o atleta tem o treino por volta de 19:00 ele poderia distribuir suas calorias da seguinte forma:

REFEIÇÃO 1 =16%
REFEIÇÃO 2 =12%
REFEIÇÃO 3 =12%
REFEIÇÃO 4 =12%
REFEIÇÃO 5 =18%
REFEIÇÃO 6 =18%
REFEIÇÃO 7 =12%



Distribuição recomendada

- Pergunta-se

A alimentação chega para fazer face às necessidades nutricionais de um atleta?
sem se recorrer a suplementos?



Suplementação?

- Sim

Para atletas com um planeamento de 3 a 5 treinos semanais e que apenas fazem provas curtas (até meia maratona)

- Não

Para atletas com um planeamento de 6 a 14 treinos semanais e que fazem distâncias longas (maratonas e ultras)

Afinal o que são os suplementos?

- Os suplementos fornecem ao organismo substâncias que, nas refeições, não são ingeridas em quantidade suficiente a ponto de promover ganhos significativos de energia ou massa muscular.

Que suplementos?



- Exemplos

SUPLEMENTO ALIMENTAR	ALIMENTO PARA FIM ESPECIAL
Magnesona	Contração muscular
CENTRUM	REPOSITORES ENERGÉTICOS (90%) ENERGY BLAST MALTODEXTRINA, GLICOGEL, CARB UP
ZMA	Reposição magnésio e zinco
Fast Recovery	Recuperação , aumento da resistência e restauração muscular
PHARMATON	AMINOÁCIDOS DE CADEIA RAMIFICADA (BCAA`S 70%)

Recomendações



- Em resumo, para todos aqueles que praticam desporto regularmente, quando querem acrescentar à sua dieta alimentar alguma suplementação energética devem ter os seguintes cuidados:
 - Ir a uma consulta com um especialista em nutrição, que através de exames médicos e de uma abordagem sobre os hábitos alimentares e as necessidades específicas da modalidade, irá dizer-lhe quais as mudanças que deve fazer na sua dieta alimentar.
Se necessário, esse especialista irá receitar-lhe alguns produtos que se adaptem ao seu caso.
Depois deve cumprir as indicações do seu médico e ao adquirir esses produtos deve ter a certeza que está a tomar o que realmente lhe foi indicado.

Dicas importantes



- Ingerir carboidratos antes e logo após o treino é importante.
- Repouso adequado (7-8 horas) durante a noite.
- Acordar, se treinar em jejum, beber água antes de sair, depois do treino não demorar na ingestão de alimentos.
- Fazer 6 a 7 refeições diárias (a cada 2 a 3 horas).
- Se usar suplementos, solicite orientação ao treinador e a um nutricionista.
- Não usar suplementos proibidos.

Para perder peso



- DEVE-SE CORRER MUITO OU CORRER POUCO?
- DEVE-SE CORRER DEPRESSA OU DEVAGAR?
- DEVE-SE FAZER CORRIDA CONTÍNUA OU INTERVALADO?
- DEVE-SE CORRER EM REGIME AERÓBIO OU ANAERÓBIO?

Como perder peso



- A utilização das gorduras como fonte energética depende do consumo de oxigénio (*enquanto o oxigénio que respiramos é suficiente o organismo utiliza as gorduras, quando o oxigénio começa a faltar, devido ao aumento da intensidade do esforço o organismo passa progressivamente a utilizar os hidratos de carbono*).
- Assim, temos de procurar melhorar o consumo de oxigénio e consequentemente a capacidade aeróbia, que é treinável através de esforços preferencialmente contínuos, de longa duração e baixa intensidade, ou seja, se quer utilizar o treino de corrida para perder peso, faça corrida contínua, em longas distâncias num andamento moderado em regime aeróbio.