



treinofutebol.net

Alimentação do Desportista

A alimentação pode influenciar positiva ou negativamente o rendimento dum atleta, devendo consequentemente ser orientada no sentido de não só melhorar a sua capacidade desportiva, mas também de proporcionar uma boa saúde a longo prazo.

Ao ser elaborada uma dieta para o desportista, deve-se ter em conta vários factores como, o tipo de desporto, idade, sexo, raça, clima, temperatura, altitude, condições socio-económicas, factores individuais, etc., o que leva a afirmar que não deve haver uma dieta do desportista em abstracto ou mesmo de determinado desporto, mas sim uma dieta, que deverá sempre que possível, ser individualizada e adaptada a cada situação.

Os princípios base para uma correcta alimentação do desportista, assentam por um lado, na satisfação diária das necessidades energéticas e plásticas, através de um adequado fornecimento em calorias (energia) de hidratos de carbono, gorduras, proteínas, água, minerais e vitaminas e por outro, num correcto enquadramento destes alimentos em: ração de treino, ração de competição e ração de recuperação.

Ração Calórica

Deverá ser calculada em função das necessidades energéticas, determinadas segundo, o metabolismo basal, o trabalho muscular, a regulação térmica, o crescimento (infância e adolescência) e acção dinâmica específica dos alimentos (energia gasta com a digestão e absorção dos próprios alimentos).

Deverá ser constituída por 55% de hidratos de carbono (arroz, massa, pão, batata, açúcar, bolos, etc.), 30% de gorduras (relação gordura vegetal / gordura animal = 1) e 15 % de proteínas (relação proteínas animais / vegetais = 1).

Água

Uma boa hidratação é fundamental no desportista não só porque o rendimento de um atleta diminui com o aumento da desidratação mas também porque certas lesões desportivas (roturas musculares e tendinoses) são mais frequentes quando há desidratação.

A quantidade de água a administrar diariamente varia em função do trabalho muscular, temperatura, altitude e humidade ambiente, devendo no mínimo ser fornecido 1 ml por cada caloria da ração alimentar (no mínimo 3 litros / dia: 1,5 litros como bebida e 1,5 litros incorporados nos alimentos).

O ideal será que o atleta nunca sinta sede, para o que será necessário ir administrando pequenas quantidades de água, quer na fase pré-competitiva, quer durante a competição.

Vitaminas e Minerais

As necessidades em vitaminas e minerais estão aumentadas no desportista, especialmente no que se refere às vitaminas B1, B6, B12, e C, também chamadas vitaminas tónico-desportivas ou vitaminas do desportista.

Embora uma alimentação equilibrada deva fornecer as quantidades necessárias destes nutrientes, a suplementação pode por vezes ser aconselhada.

Ração de Treino

Corresponde à alimentação de base do atleta, devendo a ração calórica, proteínas, hidratos de carbono e gorduras serem administradas nas proporções atrás referidas.

A confecção dos alimentos deverá ser de modo a facilitar a sua digestão (dar preferência a cozidos e grelhados) assim como a promover um bom aproveitamento dos seus nutrientes. O atleta deverá fazer 5 a 6 refeições por dia: pequeno-almoço, meio da manhã, almoço, merenda, jantar e eventualmente ceia.

As bebidas alcoólicas, se bem que não tragam qualquer benefício, podem ser consumidas nesta fase desde que moderadamente (até 250 ml de vinho ou 500 ml de cerveja / dia).

ÚLTIMA REFEIÇÃO ANTES DA COMPETIÇÃO

Deverá ser uma refeição normocalórica, equilibrada nos seus constituintes (proteínas, gorduras e hidratos de carbono) de fácil digestão (confecção à base de cozidos e grelhados, com pouca gordura e sem álcool), e que não provoque flatulência (evitar o feijão seco, o grão de bico, as favas e a batata).

Esta refeição, a ser sempre respeitada, deverá ser ingerida no mínimo 3 horas e o máximo 4 horas, antes da competição.

Ração de Espera

Consiste na administração de uma bebida açucarada entre o fim da última refeição e o início da competição, com o objectivo de evitar as hipoglicémias secundárias à ansiedade, habitualmente presente no atleta antes da competição.

Deve ser composta por água, açúcar (frutose) e eventualmente sais minerais, e ser administrada na quantidade de 150 ml de $\frac{1}{2}$ em $\frac{1}{2}$ hora.

Ração Per-Competitiva

Só nos desportos de média duração (futebol, basquetebol, andebol, voleibol, etc.) e de longa duração (ciclismo, alpinismo, caça submarina, atletismo de fundo, etc.) está indicado este tipo de ração.

Desporto de média duração.

Deve ser administrada no intervalo do jogo tendo por finalidade fornecer energia, água e sais minerais. A ração a administrar, que poderá ser de preparação caseira ou industrial, deverá conter água, de preferência bicarbonatada, açúcar (frutose), cloreto de sódio (sal) e potássio.

Desporto de longa duração.

Neste caso, para além da água, minerais e frutose, a ração deverá ainda fornecer proteínas (ou aminoácidos) com o objectivo de promover a reparação celular e manter o tónus neurovegetativo. Assim em cada $\frac{1}{2}$ hora deverá ser administrada uma ração igual à utilizada para os desportos de média duração e em cada duas horas uma pasta de carne ou de um concentrado de aminoácidos (preparação industrial).

Ração de recuperação

Deverá cobrir as 48 horas seguintes à competição, tendo por objectivo desintoxicar o organismo dos produtos do desgaste muscular e proceder à reparação das perdas do organismo provocadas pelo esforço. A metodologia proposta é a seguinte:

- Depois da competição - água (de preferência bicarbonatada) e leite magro.
- Refeição a seguir à competição - deverá ser uma refeição pobre em energia, assim como em alimentos que atrasem a recuperação do

atleta. Será uma refeição sem carne, peixe, pão e álcool e composta essencialmente por legumes, fruta, leite, queijo, alguma gordura, arroz ou batata e eventualmente um ovo cozido.

Deverá cobrir as 48 horas seguintes à competição, tendo por objectivo desintoxicar o organismo dos produtos do desgaste muscular e proceder à reparação das perdas do organismo provocadas pelo esforço. A metodologia proposta é a seguinte:

- Depois da competição - água (de preferência bicabornatada) e leite magro.
- Refeição a seguir à competição - Neste dia o atleta deverá continuar a fazer o mesmo tipo de dieta anterior, à excepção do jantar, no qual já é permitido o consumo de carne ou peixe e o pão.
- Dia seguinte à competição. Neste dia o atleta deverá continuar a fazer o mesmo tipo de dieta anterior, à excepção do jantar, no qual já é permitido o consumo de carne ou peixe e o pão.
- 2º Dia seguinte à competição. Neste dia o atleta deverá fazer a recarga do organismo em termos energéticos e proteicos, devendo fazer uma ração hipercalórica e hiperproteica, onde é dada primazia à carne, ao peixe e ao pão.

Dieta para os atletas que competem em dias seguidos

Para além das medidas de desintoxicação e hidratação habituais é necessário promover a rápida recarga das reservas de glicogénio.

Como se sabe que a entrada de glicose, para as reservas de glicogénio, é maior nas primeiras horas a seguir ao esforço, se o atleta ingerir quantidades suficientes de glícidos neste período, as reservas serão rápida e quase totalmente reconstituídas.

Na prática

Logo após a competição: leite, sumos de fruta natural e água alcalina açucarada

De seguida: uma refeição, com pelo menos 70% de hidratos de carbono. Deverá também ser uma refeição rica em vitaminas e minerais. As proteínas de origem animal, embora acidificantes, poderão ser usadas moderadamente.

- Sopa de legumes
- Carne ou peixe grelhados
- Arroz, massa ou batata
- Pão
- Queijo
- Bolo ou tarte
- Fruta madura
- Frutos secos