



PLANO DE NUTRIÇÃO – Recomendações alimentares

(Tatiana Benido – Nutricionista (Cédula Profissional: 2727N))

Tendo em conta que a ferramenta de trabalho de um atleta é o seu próprio corpo, e que o seu desempenho desportivo é influenciado pelo seu estado nutricional, uma alimentação correta e adaptada aos objetivos desportivos torna-se fundamental¹.

A alimentação sozinha não assegura o sucesso desportivo, no entanto desempenha um papel fundamental uma vez que sustenta períodos de treino intensivo, minimizando o risco de desenvolver fadiga, doenças e lesões.

A. Antes do treino

Sempre que possível, devem ser aplicadas duas refeições no período antecedente ao treino²:

- 3 a 4 horas antes
- 1 a 2 horas antes

A1. Refeição completa (exemplo: Almoço)

- Sopa de legumes
- Carnes magras (peru; frango) /Peixe magro
- Arroz/massa/grão/feijão/ervilhas/lentilhas/batata cozida/batata-doce/quinoa
- Salada/legumes
- Peça de fruta
- Água

A2. Exemplos de refeições que podem/devem ser incluídos 1 a 2 horas antes:

1. Peça de fruta ou sumo natural + pão de mistura/centeio/multicereais com doce/compota /marmelada /mel (100% fruta ou sem açúcares adicionados) + Água
2. Flocos de aveia misturados com banana esmagada (pode aromatizar com canela/mel) + Água
3. Batido: peça de fruta + flocos de aveia/cereais de milho/muesli + 150-300ml de água (sem leite/iogurte)

B. Durante o treino

- Treinos <1 hora: Ingestão de água.
- Treinos >1 hora: Necessário fornecer substrato energético.

Exemplos:

¹ Sousa, M., Teixeira, V. H., Graça P. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável Nutrição no Desporto. Nutrição no Desporto. Direção Geral da Saúde (2016). Doi: 978-972-675-241-7;

² Thomas D.T., Erdman K.A., Burke L.M. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. Medicine & Science in Sports & Exercise. 48(3):543– 568, (2016). Doi: 10.1249/MSS.0000000000000852



- a) Bebidas desportivas (isotónicas) com concentrações de Hidratos de Carbono de 6 a 8g/100ml de bebida e 46 a 115mg de sódio/100ml de bebida;
- b) Géis desportivos;
- c) Passas/Tâmaras;
- d) Banana;
- e) Cubos de marmelada.

* As quantidades vão depender das necessidades nutricionais de cada indivíduo, dependendo de vários fatores como o sexo, idade, altura, atividade básica, entre outros.

C. Depois do treino

A alimentação complementa o treino. Um atleta que não come a seguir ao treino é um atleta que não completa o treino. Quanto mais rápida é a chegada de substrato alimentar adequado no pós-treino, mais rápida e eficiente é a recuperação.

Devem ser aplicadas duas refeições no período pós-treino³:

- Logo após o treino (até 30 minutos após)
- 1 a 2 horas depois

C1. Exemplos de refeições que podem/devem ser incluídos logo após o treino (até 30 minutos após):

1. Iogurte natural/pacote de leite + peça de fruta
2. Peça de fruta + tortitas de arroz/milho
3. Batido (nestum de arroz/flocos de aveia triturados + água + canela/mel) + peça de fruta

C2. Exemplos de refeições que podem/devem ser incluídos 1 a 2 horas depois: Refeição completa (exemplo: Jantar)

- Sopa de legumes
- Carnes magras (peru; frango) /peixe magro
- Arroz/massa/grão/feijão/ervilhas/lentilhas/batata cozida/batata-doce/quinoa
- Salada/legumes
- Peça de fruta

D. Importância da hidratação

O estado de hidratação é um fator determinante para a performance do atleta. Durante o treino a temperatura corporal aumenta e, como forma de regular esta temperatura, o organismo elimina o calor através do suor (composto maioritariamente por água e eletrólitos, tais como o sódio), sendo fundamental a reposição dos mesmos.

D1. Hidratação Antes do Treino



- O objetivo da hidratação pré-treino é iniciar o treino hidratado e com um equilíbrio de eletrólitos no organismo. Assim, a ingestão de água deve ser iniciada 3 a 4 horas antes para permitir a absorção dos líquidos e que a produção de urina retorne aos níveis normais.
- 3 a 4 horas antes: É recomendada a ingestão de aproximadamente 5 a 7 ml de água/Kg de peso corporal, isto é, 2 a 4 copos de água³.
- 1 a 2h antes: 3-5ml de água/Kg de peso corporal, isto é, 1 a 2 copos com água⁵.

D2. Hidratação Durante o Treino

- O objetivo é evitar a desidratação e alterações excessivas no equilíbrio de eletrólitos.
- 400 a 800 ml de água/hora de esforço⁵.

D3. Hidratação Após o Treino

- Repor as perdas de fluídos e eletrólitos.
- O consumo das refeições pós-treino, juntamente com a ingestão de água, irá hidratar e restabelecer a perda de líquidos e sais minerais que ocorreram durante o treino⁵.

³ American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement Medicine & Science in Sports & Exercise, 39(2):377-90 (2007). Doi: 10.1249/mss.0b013e31802ca597