

# NUTRIÇÃO NO DESPORTO

“A nutrição constitui uma importante parcela da preparação de um atleta. Apesar de, não raras vezes, serem os aspectos nutricionais ignorados, acreditamos que deverão esses aspectos ser considerados como parte integrante do processo de treino. Isto é verdade para todos os desportos e, particularmente, para a natação de competição.

O interesse pela relação entre alimentação e desempenho físico não é uma preocupação recente. Existem dados, claramente expressos em documentos que analisam a história do treino desportivo, de que já nos Jogos Olímpicos da Antiguidade Clássica, no que concerne à preparação dos atletas, se concedia à alimentação um lugar de destaque.

Tem-se verificado que a generalidade dos treinadores e atletas se preocupam, predominantemente, com a alimentação pré-competitiva. Sempre foi assim ao longo dos tempos e é o que ainda se verifica em um número significativo de casos. Não obstante, convém salientar de que não há suplementos nutricionais milagrosos, apenas estratégias alimentares de apoio ao atleta. Estas, quando convenientemente implementadas proporcionam, de forma directa ou indirecta, condições para a realização de melhores desempenhos em treino e eventualmente em competição, proporcionando também melhores condições para o processo de recuperação pós-esforço. Por via de regra, estas estratégias pressupõem a utilização de uma dieta equilibrada, que considere o tipo de treino, bem como a utilização variada de alimentos, por forma a cobrir as necessidades energéticas e mineralo-vitamínicas.”

**Dr. José Gomes Pereira**

Com este breve documento pretendemos fornecer algumas indicações sobre a alimentação desejável de um jovem nadador. A nutrição tem efeitos muito significativos, não só no rendimento desportivo, mas sobretudo no bem-estar físico e psíquico dos atletas.

## **ALIMENTAÇÃO DURANTE A ÉPOCA DE TREINO**

Devem fazer-se cerca de 5 a 6 refeições por dia. As refeições devem ser múltiplas e pequenas:

- 🍴 Pequeno-almoço – 25% das calorias totais.
- 🍴 Meio da manhã – 10% das calorias totais.
- 🍴 Almoço – 30% das calorias totais.
- 🍴 Lanche – 10% das calorias totais.
- 🍴 Jantar – 25% das calorias totais.
- 🍴 Poderá ainda ser feita uma pequena refeição complementar antes de deitar, para evitar um jejum tão prolongado durante o período nocturno.

A alimentação de um atleta deverá ter mais calorias, glúcidos, sódio, potássio, cloro, cálcio, ferro, magnésio, zinco, cobre, selénio, manganésio, vitaminas C, E e A, vitaminas do complexo B e água do que a alimentação de um indivíduo sedentário.

O pequeno-almoço deverá ser rico e diversificado e constituir uma das principais refeições do dia. O leite e os seus derivados, os flocos de cereais integrais, o pão e bolachas integrais, as frutas, os ovos, o mel, as compotas, o fiambre, entre outros, são os alimentos mais adequados para a elaboração de um pequeno-almoço.

O uso exagerado da carne tem grandes inconvenientes devido ao seu alto teor em gorduras saturadas e colesterol. Deve ingerir-se, por dia, uma porção de proteínas animais e outra de proteínas vegetais. O peixe constitui uma boa alternativa à carne, pois a sua gordura é, na maior parte, insaturada. Deve contrariar-se a tendência para ingestão de comidas rápidas (*hamburgers*, cachorros, entre outros).

Os glúcidos complexos são melhores devido à sua absorção mais lenta a nível intestinal, o que permite um preenchimento mais lento das reservas musculares e hepáticas. São exemplos de glúcidos complexos, os glúcidos do pão, dos cereais, dos frutos e dos vegetais.

Os glúcidos simples (açúcar de mesa, glúcidos dos bolos, gomas, bebidas açucaradas, guloseimas, compotas) são absorvidos muito rapidamente e assim, para além de preencherem as reservas musculares e hepáticas, são depositados no tecido adiposo sob a forma de gorduras.

### **Alguns exemplos de possíveis refeições:**

#### Pequeno-almoço

- Leite com flocos de cereais integrais ou enriquecidos. Juntar passas de uva, amendoins, amêndoas, avelãs ou nozes.
- Pão integral ou “croissant” com fiambre, queijo ou compota.
- Sumo de laranja natural.

#### Almoço ou jantar

- Sopa de legumes.
- Um ovo (cerca de três ou quatro ovos por semana).
- Carne ou peixe ou leguminosas ou soja.
- Batatas ou massas alimentícias ou arroz.
- Salada de legumes frescos com azeite e limão.
- Pão integral.
- Um fruto maduro.

#### Refeição do meio da manhã ou lanche

- Um copo de leite ou iogurte.
- Pão integral ou “croissant” com fiambre, queijo ou manteiga.

### **Cuidados a ter nas refeições:**

- ✚ A mastigação dos alimentos é extremamente importante, pois uma boa fragmentação e salivação são essenciais para uma boa e eficiente digestão.
- ✚ Não beber muitos líquidos às refeições, principalmente no seu início, pois estes levam a uma diluição dos sucos digestivos, originando uma má digestão e má absorção dos alimentos.
- ✚ Deve preferir-se a água e sumos naturais em detrimento de bebidas artificiais e gaseificadas.
- ✚ Ter cuidado com a composição das refeições intermédias pois muitas vezes o excesso de peso nos atletas justifica-se pelo excesso de glúcidos simples das mesmas.

### **ALIMENTAÇÃO COMPETITIVA E PRÉ-COMPETITIVA**

Os alimentos das refeições que antecedem as competições não deverão ser desagradáveis para os atletas, pois o equilíbrio psicológico é muito importante.

Não se devem ingerir gorduras nem proteínas em excesso.

Evitar alimentos que possam trazer problemas ao atleta.

A ingestão de glúcidos simples ou bebidas açucaradas, na hora que antecede a competição, está contra-indicada. Após o início do aquecimento deixa de haver esta contra-indicação.

Devem beber-se líquidos nos intervalos entre provas. A maioria das bebidas energéticas não são adequadas para serem utilizadas durante a competição, devendo ser preferida uma bebida caseira com a seguinte composição: um litro de água, glucose e/ou frutose (cerca de 40 gramas), uma pitada de sal (cloreto de sódio), sumo de limão ou chá a gosto.

### **ALIMENTAÇÃO DE RECUPERAÇÃO**

Após uma competição as refeições devem ser ricas em glúcidos. A ingestão de proteínas e de alimentos com alto teor calórico deverá ser reduzida. Deverá exagerar-se um pouco no uso do sal e de frutos ricos em potássio (banana, maçã, damasco, kiwi).

Após um treino intenso deverá tomar-se uma bebida composta por água e glúcidos diluídos nos primeiros 30 a 40 minutos após o treino. Dentro da 1.<sup>a</sup> e 2.<sup>a</sup> horas que seguem o treino, deverá ser feita uma refeição rica em glúcidos (massas alimentícias, arroz, legumes, batatas, frutas, etc.).

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As informações presentes neste documento deverão ser consideradas apenas como referências gerais e não deverão ser interpretadas com rigidez. Cada atleta tem os seus hábitos alimentares. As mudanças que poderá fazer na sua alimentação deverão ser graduais.