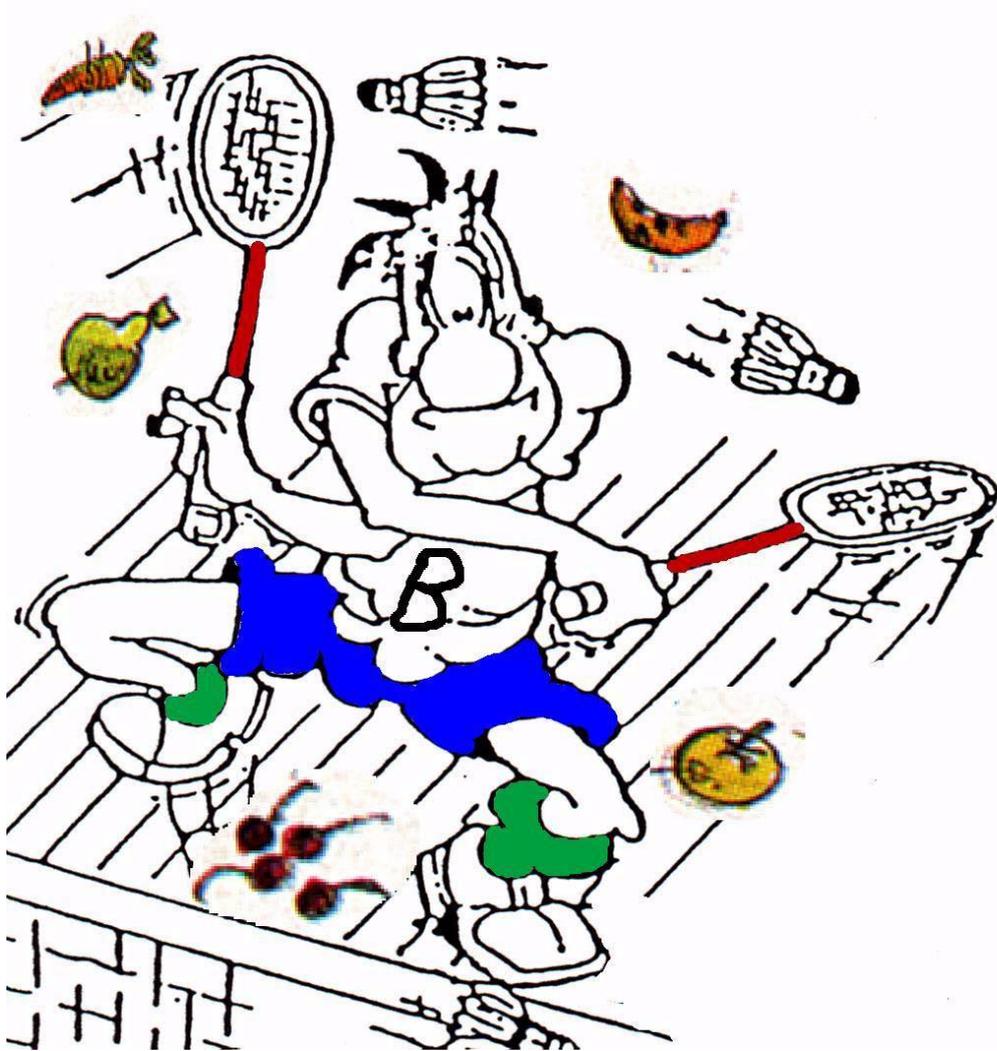


Alimentação



Badminton

Alimentação saudável

INTRODUÇÃO

A primeira condição a exigir da alimentação é que ela seja saudável. Só depois deverá ser encarada como fator de aumento da prestação desportiva. A grande maioria das regras de uma boa alimentação promovem estas duas finalidades. O regime alimentar saudável e conveniente para desportistas, mesmo de alto rendimento, aproxima-se mais do que vulgarmente se pensa daquele que é preconizado à população geral, com intuitos de manutenção da saúde. Apenas em alguns aspetos é que a alimentação correta destes dois grupos populacionais deve ser diferente: a maior tolerância aos açúcares simples, a maior percentagem de hidratos de carbono, a maior necessidade de proteínas e as características específicas que devem ter as refeições pré- e pós-competitiva, nos desportistas.

Para promover, quer a saúde, quer o bom desempenho desportivo, a alimentação deve ser:

Diversificada e equilibrada:

- o a primeira virtude de uma alimentação saudável é ser diversificada, onde os vários alimentos devem estar presentes em proporções equilibradas, pois a alimentação tanto pode ser errada por excesso como por defeito de determinados alimentos.

Adequada em termos energéticos:

- o a opção pelos alimentos caloricamente ricos mas nutricionalmente pobres, como doces, maioneses, “fast-food”, etc., caracterizam alguns dos maus hábitos alimentares ocidentais, que levam inevitavelmente ao excesso de peso e ao mesmo tempo a défices nutricionais.

Repartida corretamente ao longo do dia:

- o o fornecimento calórico nas várias refeições deve ser repartido (uma das formas), 25% das calorias ao pequeno almoço e no jantar, 30% no almoço e 10% a meio da manhã e no lanche, se houver ceia deve ser ligeira 5% a 8% das calorias (retirar ao conteúdo das outras refeições).

Os grupos de alimentos que devem constituir a base da alimentação são, por um lado os amidos; pão, cereais, massas alimentícias, fontes de hidratos de carbono, que devem corresponder às necessidades energéticas – por outro lado os hortofrutícolas, fontes de glúcidos e também vitaminas, minerais, fibras, proteínas vegetais.

Nos hortofrutícolas temos 3 grupos básicos: fruta, legumes e leguminosas. O consumo de fruta fresca deve ser incentivado, pela sua riqueza em água, fibras e micronutrientes. Contudo a alta ingestão de fruta não dispensa a ingestão dos outros hortofrutícolas, para além do seu maior conteúdo em açúcares simples. Nos legumes temos as folhas verdes, onde entram as diversas couves, nabiças, agriões, grelos, espinafres, etc., e os vegetais com cor, salientando-se o pepino, o tomate e a cenoura. As leguminosas, como as ervilhas, favas, lentilhas, feijão e grão, são excelentes fontes de hidratos de carbono, fibras, vitaminas, minerais e proteínas vegetais. A ingestão abundante destas permitirá reduzir o consumo de proteínas animais, fontes de gordura saturada e colesterol.

Como já descrevemos existem diversos tipos de alimentos, a saber: proteínas ou prótidos, hidratos de carbono ou glúcidos, gorduras ou lípidos, vitaminas, água e sais minerais.

Analisaremos cada um destes grupos estudando para cada um deles o seu papel na dieta alimentar do atleta e abordaremos o problema de controlo do peso e as ementas de pré-competição e pós-competição. Mas antes de pensar em termos de grandes questões alimentares pomos à vossa reflexão as seguintes questões:

- Não é necessário a um atleta ou equipa em estágio, em digressão em torneios, modificar por algumas refeições todo um comportamento alimentar bem estabelecido;
- Não ser excessivamente rigoroso no estabelecimento dos «menus» e admitir que determinado atleta não goste de um prato, uma vez que todos os gostos são naturais (o que não quer dizer que para um atleta ou equipa coma à lista);
- É preciso introduzir o fator dietético na educação e começar na mais tenra idade.

PROTEÍNAS

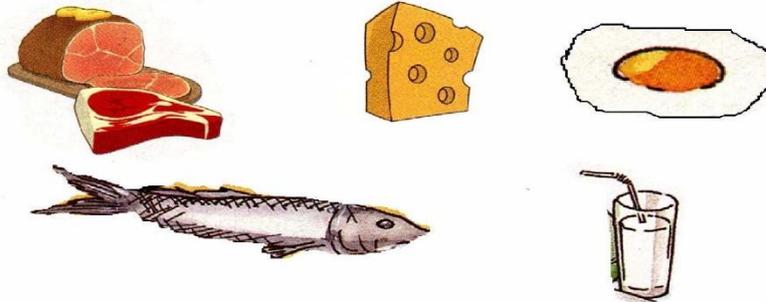
As proteínas são compostos orgânicos formados pela união de numerosas unidades mais simples chamadas aminoácidos.

A principal função das proteínas é formar e reparar os tecidos, portanto possuem uma função plástica. O suprimento proteico ótimo para os desportistas situa-se entre 12 e 15% do suprimento energético total. No entanto, em determinadas alturas da época desportiva podem aumentar estas necessidades, nomeadamente quando é necessário incrementar a síntese de proteínas musculares, propondo-se doses diárias de ingestão proteica da ordem de 1,5 a 1,8 g/kg de peso corporal.

São importantes para a aquisição de massa muscular e responsáveis pelo atraso do aparecimento da fadiga central. Durante um treino de força, há uma destruição proteica aumentada e um estímulo para a síntese proteica.

Os alimentos mais ricos em proteínas são:

- Origem animal: carne, leite, ovos, peixe, queijo e charcutaria;



- Origem vegetal: soja, nozes, feijão, ervilhas e favas.



Em relação às proteínas, uma referência para o bife, que muitos desportistas continuam a pensar erradamente que é um alimento que dá força.

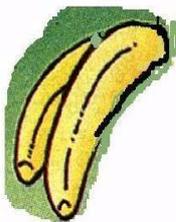
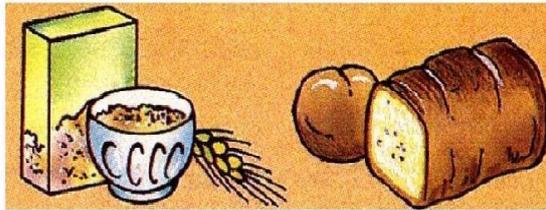
O mínimo proteico, quer dizer, a quantidade mínima de proteínas que se deve ingerir diariamente para manter as funções normais do organismo está calculada em 1 grama por quilograma de peso corporal.

HIDRATOS DE CARBONO

Os hidratos de carbono ou açúcares são substâncias ternárias compostas por carbono, hidrogénio e oxigénio. A função principal destes componentes é assegurar fontes de energia. Estes constituem o substrato energético mais importante para esforços de resistência e também o de primeira escolha para alguns esforços de intensidade elevada. O nosso

organismo possui uma capacidade limitada para armazenar hidratos de carbono. Para esforços máximos, ou de elevada intensidade, que durem entre 10" a 20", a energia provém essencialmente da glicólise, portanto, os glúcidos são o principal substrato dos esforços intensos.

Nunca é demais repetir que a base da alimentação deve ser, a fruta, as folhas verdes, os cereais incluindo o pão, massas e as leguminosas como as favas, ervilhas, feijões, grão, etc. A capacidade de armazenamento muscular



e hepático em glicogénio pode ser significativamente aumentada através do treino e de estratégias alimentares especificamente concebidas para o efeito. Não raras as vezes a fadiga ocorre por esgotamento ou baixa significativa dos níveis em glicogénio quer muscular quer

hepático. Existem duas grandes questões relacionadas com a suplementação em hidratos de carbono. A primeira prende-se com a suplementação no decurso dos treinos ou competições de longa duração e a segunda relacionada com a suplementação entre esforços, de forma a propiciar um rápido preenchimento dos níveis em glicogénio e, desta forma acelerar a recuperação.

Existem diversos tipos de hidratos de carbono, grosseiramente podemos dizer que nos alimentos existem dois grupos:

- Alimentos que contêm hidratos de carbono "rápidos";
- Alimentos que contêm hidratos de carbono "lentos".

"Rápido" e "lento" neste caso referem-se à velocidade que os hidratos de carbono se convertem em energia para o corpo humano.

Os alimentos mais ricos em hidratos de carbono “rápidos” são:

- pão branco, “Corn flakes”, bananas, geleia, chocolate.

Os alimentos mais ricos em hidratos de carbono “lentos” são:

- pão preto, arroz, pastas, batatas, maioria dos vegetais, sumo de laranja ou maçã.

Não está provado que a ingestão de açúcar durante as provas curtas tenha algum efeito benéfico, mas existem provas de bons resultados obtidos através de uma alimentação sobrecarregada em hidratos de carbono (isto em provas de resistência) alguns dias antes, por exemplo a um torneio de Badminton (composto por vários jogos).



GORDURAS

As gorduras são compostos que têm a propriedade comum de serem insolúveis em água, sendo a sua função, proporcionar energia e constituir depósitos de reserva.

Os alimentos mais ricos em gorduras são:

- azeite, manteiga, natas, chocolate, etc.



Christensen e Hansen concluíram que um indivíduo pode realizar um trabalho extenuante durante um tempo três vezes mais longo com uma dieta hidrocarbonada que com um regime de gorduras.

As gorduras não têm só inconvenientes, pois são uma fonte quase inesgotável de energia, mas apenas servem para esforços submáximos. São importantes na proteção contra o frio, caso dos nadadores. Em atletas com mais gordura, o arrefecimento é mais difícil durante uma corrida de fundo. Confere proteção mecânica, especialmente desportos de contacto.

VITAMINAS

As vitaminas são substâncias indispensáveis para a saúde e desenvolvimento do organismo. A falta de provisão suficiente de vitaminas pode chegar a produzir algumas deficiências orgânicas chamadas «enfermidades por carência».

O exercício muscular intenso requer uma maior ingestão de alimentos e por conseguinte, uma maior necessidade de vitaminas. Os trabalhos de resistência produzem um grande gasto de vitaminas. O desportista tem maior necessidade de vitaminas A, C, E, e do complexo B. Por este facto a alimentação do desportista não deve ser apenas mais rica em valor energético, mas também em vitaminas e outros micronutrientes.

Até agora não se demonstrou que aumentando a ingestão de vitaminas, aumente o rendimento do atleta a menos que haja um estado prévio de carência vitamínica.

Vitamina C (anti-infecciosa) – vegetais, limão, laranja.



Vitamina B – cereais.

SAIS MINERAIS

Através do suor perdem-se sais (lembrar que o suor é salgado). Estes sais são o cloreto de sódio (sal comum) e o potássio. Por isso, quando um atleta sua muito numa competição não basta que beba água, mas sim, que recupere os sais que perdeu. Alguns minerais são necessários em maiores percentagens, como o sódio, potássio, cálcio, fósforo e magnésio. Chamam-se macrominerais e arbitrariamente incluem-se aqui todos aqueles cujos requerimentos diários são superiores a 100mg. Outros são necessários em minúsculas quantidades e designam-se de oligoelementos.

Os macrominerais têm perdas aumentadas no desportista, sobretudo através do suor. No que respeita ao sódio, estes indivíduos aumentam espontaneamente a ingestão do sal, principalmente após esforços em que a sudção foi mais abundante. O potássio deve ser repostado após esforços intensos, recorrendo aos alimentos mais ricos nele, como as frutas cítricas, as bananas e o tomate. Os dois macronutrientes cuja suplementação exógena poderá ser de encarar em certos casos, nos praticantes de atividades físicas, sobretudo nas mulheres, são o ferro e o cálcio, por estarem mais predispostas à ferropénia e à osteoporose. No que se refere ao cálcio à pois que incentivar o consumo diário de leite, queijo ou iogurte

Quanto aos oligoelementos sabe-se que a atividade física intensa aumenta as perdas pela urina e pelo suor de alguns deles, o zinco, o selênio, o



cobre e o magnésio são antioxidantes. As perdas importantes em sais, podem produzir câibras, fadiga e insônia. A perda de potássio produz fadiga muscular uma vez que o potássio desempenha um grande

papel na contração muscular. O zinco, magnésio, fósforo, potássio podem ser repostos comendo alguns alimentos secos – figos secos, passas, tâmaras ou simplesmente bananas ou morangos.

HIDRATAÇÃO

O processo da sudorese e a grande eliminação de vapor de água na expiração durante o esforço originam uma desidratação relativa que começa por se manifestar como uma diminuição da volémia (volume de sangue), seguida de uma contração do espaço extracelular e que acaba por também atingir o compartimento intracelular. Esta sequência é fisiológica, mas se o processo se prolongar no tempo e não houver reposição líquida adequada, fica comprometida a eficácia da termorregulação e pode surgir sobreaquecimento, com todas as suas possíveis consequências.

As diferenças de peso que se observam antes e depois de uma prova são devidas essencialmente à perda de água. Se esta perda ultrapassar os 4% a 5% do peso corporal, o que significa 2,8 a 3,5 litros para um homem de 70 kg, já há um compromisso notório da eficácia cardiovascular, o que corresponde a menor performance e maior aquecimento. Porém mesmo com perdas líquidas de 1% do peso já se originam deteriorações da performance, provocadas pelo aumento da temperatura interna e pela elevação da frequência cardíaca durante o exercício.

Um indivíduo de 70 kg, ligeiramente ativo que coma 2.500 Kcal diárias, deverá ingerir 2,5 litros, como cerca de metade é água invisível, deverá beber 1,25 litros de líquidos por dia, onde se inclui a sopa, o leite, água e outras bebidas.

Por cada litro de suor que se evapora, são retiradas do corpo 580 Kcal, sendo transferidas para o ambiente. Isto significa que em tempo quente um jogador de futebol pode perder 3 Kg de água pelo suor, para além da água perdida pela respiração e pelo consumo de glicogénio.

A primeira consequência da desidratação é a diminuição da performance, sobretudo aeróbia. A desidratação que ocorre no exercício é o fator de pior performance desportiva e compromete a eficácia dos mecanismos termorreguladores, podendo constituir causa de problemas graves, inclusive morte. Então o principal objetivo da reposição líquida durante esforços de longa duração é evitar a queda da volémia para permitir uma sudorese abundante, sem que isso represente menor disponibilidade de sangue para a pele e para os músculos. Um atleta desidratado, ainda que ligeiramente, está sempre em desvantagem, para além de ter maior risco de lesões. Por exemplo os maratonistas de elite podem perder um total de 5 litros durante uma prova se não beberem durante a mesma, o que corresponde a cerca de 2 litros por hora, ou seja 8% do peso. Assim a reposição intra-competitiva é tanto mais necessária quanto mais intensa for a prova. Em qualquer atividade física prolongada é importante repor os líquidos perdidos, mesmo quando ela decorre em ambiente frio. O futebol, os desportos no interior de pavilhões, tal como o Badminton, são também modalidades em que se observam grandes perdas hídricas.

Hidratação antes do esforço

A hidratação antes do esforço começa logo a seguir ao esforço anterior. Deve ser dada grande importância às refeições, principalmente às que tiverem lugar nas 24 horas que antecedem o esforço e à ingestão abundante de

líquidos, quer durante, quer no intervalo das refeições. Está provado que há benefício para o desempenho se houver ingestão de líquidos pouco antes do início da atividade física. Assim beber água 60 minutos antes do exercício melhora a termorregulação e baixa a frequência cardíaca durante o esforço, contudo o volume urinário aumenta cerca de 4 vezes, o que pode provocar vontade de urinar em plena atividade. Recomenda-se pois a ingestão de 400 – 600 ml de água 2 horas antes do início do exercício, para permitir que os mecanismos renais recuperem o equilíbrio, havendo tempo para urinar o excesso de líquido, ao mesmo tempo que se pretende retardar ou mesmo evitar as manifestações de desidratação. Uma micção momentos antes do exercício é um sinal de boa hidratação.

Hidratação durante o esforço

Durante o exercício é importante que os atletas comecem a beber precocemente e em intervalos regulares de modo a compensarem, tanto quanto possível, os líquidos perdidos pelo suor. Nunca se deve esperar por ter sede, pois este reflexo é tardio.

Hoje em dia procura-se que os atletas saibam quanta água perdem através da pesagem antes e depois dos treinos mais semelhantes às competições, e com base nisso existem tabelas recentemente publicadas que orientam sobre a quantidade de líquidos a ingerir durante as provas longas, em função da taxa individual de sudorese assim determinada.

As bebidas devem estar a uma temperatura inferior à do meio ambiente (15º - 22º C) e serem de bom sabor para promoverem o seu consumo. Os líquidos devem ser facilmente acessíveis e dispostos em recipientes próprios, de modo a que possam ser ingeridos os volumes apropriados de forma fácil e com o mínimo de interrupção do exercício. Em exercícios com duração inferior a uma hora a hidratação apenas com água é suficiente. Em exercícios intensos com duração superior a uma hora, deve-se ingerir 600 – 1200 ml/hora de uma solução contendo 4% a 8% de carboidratos

(glucose, sucrose) ou amidos (maltodextrinas) e 0,5 – 0,7 grs/litro de sódio. Assim se assegura a reposição glucídica e das perdas de sal no suor.

Hidratação após o esforço

A ingestão de água simples após o exercício não é efetiva no restaurar da hidratação porque a absorção de água leva à queda da osmolaridade do plasma, suprimindo a sede e aumentando a excreção urinária. Só o retomar das refeições ou a ingestão de soluções com eletrólitos mantêm a apetência pela bebida. Após exercício deve-se beber, pelo menos 150% do peso perdido, durante 6 horas, juntamente com eletrólitos, para recuperar a hidratação normal.

CrITÉRIOS de reposição hÍDRICA adequada

Por muito que o indivíduo beba durante o esforço as perdas ultrapassam quase sempre as entradas, pelo que é nas horas seguintes que a reposição deve ser concluída. É logo no momento do banho, que se segue ao final do esforço, que esta deve começar e muito particularmente presidir à escolha da refeição apropriada a seguir ao esforço. Esta deve conter líquidos abundantes, quer bebidos, quer sob a forma de alimentos com alto conteúdo hídrico como as frutas e os vegetais.

Há três critérios que devem ser ensinados aos desportistas para controlarem a sua hidratação:

- Não ter sede, isto é necessário mas não suficiente pois a sede reflete mal as necessidades hídricas após o esforço, a sede desaparece antes da completa recuperação líquida.
- Repor a totalidade de peso que tinha antes do esforço, as perdas agudas de peso são na sua essência água, logo deverá ir bebendo até repor o peso.

- Voltar a ter uma urina abundante e clara dum modo mantido, é a prova de que os rins deixaram de promover a concentração da urina em resposta a uma depleção de volume, aqui à que ter cuidado, pois é frequente o indivíduo matar a sede à saída do local do esforço, e inclusivamente ter uma micção abundante e diluída se bebeu muita água, e horas depois continuar com sede.

Os desportistas de competição em cujas modalidades existem categorias por pesos recorrem com frequência a perdas de peso através de perdas hídricas, sendo natural a vantagem de procurar competir numa categoria de peso inferior. É o caso dos pugilistas, remadores com o peso no limite das respetivas categorias, e sobretudo os lutadores, em que a desidratação é um modo de vida.

A falta de água no organismo, isto a nível dos tendões, ligamentos e músculos, significa, elasticidade e turgidez tissulares menores, e também menor absorção das ondas de choque provocadas pelos impactos da corrida ou de outras atividades físicas. Por outras palavras, a menor hidratação dos atletas é fator predisponente de lesões desportivas.

Bebidas Isotónicas e outras bebidas

Os hidratantes comerciais, que tenham a composição apropriada podem ser usados durante os exercícios de duração superior a 1 hora e na hidratação pós-exercício, pois pode aproveitar-se a hidratação para ir repondo glúcidos. É importante que o atleta experimente os vários produtos e que escolha aquele com que se sente melhor. Nunca se deve utilizar um preparado pela primeira vez numa competição, pois existem suscetibilidades individuais com ocorrência de problemas gastrointestinais (epigastrialgias, vómitos, diarreia). As experiências fazem-se nos treinos. A maioria das bebidas comerciais devem ser mais diluídas do que o proposto pelos fabricantes, particularmente em tempo quente. Por uma questão de osmoralidade, a concentração de glúcidos não deve ultrapassar 6 a 8 gr/100 ml. Convém que estas bebidas contenham glúcidos simples para serem rapidamente

assimilados e usados, contudo outros glúcidos podem ser também incluídos como a glucose ou a frutose. Então beber água ou bebidas isotónicas, podemos dizer que em esforços de duração superior a 1 hora devem-se preferir as soluções com carboidratos (4- 8 grs/100ml), enquanto que nos esforços de duração inferior a 1 hora não foi encontrada diferença entre as soluções referidas e a água, podem estas bebidas isotónicas, eventualmente ter o tal efeito placebo sobre o atleta.

O álcool é diurético, por suprimir a secreção de HAD (hormona antidiurética), pelo que não deve ser consumido quando a rehidratação é um objetivo, nomeadamente após as competições e esforços importantes, mesmo que haja uma vitória para comemorar. O mesmo se diz da coca-cola, que devido à cafeína que contém, também tem uma ação diurética, embora menor.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS

A quantidade de energia necessária depende em parte da idade e do sexo, mas acima de tudo da atividade física que cada um faz. Um jogador regular de Badminton vê a sua necessidade energética variar com a duração, frequência e intensidade das sessões de treino. Em dias que ele não pratica Badminton, este necessita habitualmente de 1.800 a 2.500 Kcal, mas em dias que os treinos ou jogos são muito intensos estes valores andam entre os 4.000 a 6.000 Kcal. As necessidades energéticas expressam-se em Kilocalorias (Kcal) ou em Kilojoules (Kj). 1 Kcal = 4.2 Kj.

Reservas energéticas

A gordura representa cerca de 13% do peso corporal de um homem adulto. A mulher tende a armazenar maior quantidade de gordura que o homem, cerca de 18 a 20% do peso corporal. Mesmo uma pessoa

excepcionalmente magra tem gordura suficiente para fornecer aos músculos milhares de Kilocalorias de energia.

Os hidratos de carbono são armazenados em forma de glicogénio, que podem ser encontrados em dois locais do nosso corpo – nos músculos e no fígado. Ao contrário das reservas em gordura, as reservas de glicogénio são extremamente mais curtas.

As reservas de glicogénio normalmente fornecem energia necessária para 2 horas de treino, dependendo claro da intensidade da sessão.

Sessões ou jogos com uma duração superior a 2 horas, esgotam as reservas e reduzem a performance dos músculos, que não têm a energia necessária para atingir ótimos níveis de performance. Ao mesmo tempo as células musculares vão usar os hidratos de carbono existentes no sangue para produzir a energia necessária, o que provoca uma descida dos níveis de açúcar no sangue. Isto provoca uma reação de travão no cérebro, que faz com a capacidade em geral baixe, tal como a capacidade de concentração.

MACRONUTRIENTES E SUAS PROPORÇÕES

Sabe-se que 55% a 60% da energia deve provir dos glúcidos, 25% a 30% das gorduras e 15% das proteínas. Nos desportistas os glúcidos podem ir até 65%, e nos dias que antecedem uma competição, ou um esforço mais intenso, podem chegar a mais de 70% do total valor calórico.

SUPLEMENTES EXÓGENOS

A grande parte da população incluindo os desportistas, não têm a alimentação apropriada, especialmente quando falamos em relação ao

consumo de vegetais, fonte de maioria das vitaminas e minerais. Neste caso já se torna lícito equacionar a suplementação, principalmente a atletas com atividade física intensa. Não se deve tomar uma posição demasiado académica e condenar pura e simplesmente esta suplementação, que independentemente dos seus eventuais efeitos biológicos, poderá ter efeito placebo útil. A propósito das maiores necessidades em proteínas dos atletas, se a alimentação for diversificada e aumentar em proporção às exigências, ela assegura o adequado fornecimento vitamínico. Não são os suplementos que devem ser combatidos mas sim a alimentação inadequada. Uma nutrição pobre com suplementos exógenos continua a ser uma alimentação pobre. Acresce que os produtos farmacêuticos nunca podem obter os mesmos resultados que as vitaminas contidas nos alimentos, pois estas encontram-se nestes numa forma equilibrada que facilita a absorção. Todo o momento que se prescreva um suplemento vitamínico a um atleta, deve ser uma ocasião para rever os seus hábitos nutricionais.

Em indivíduos com alimentação correta e atividade física regular, ligeira a moderada, a suplementação torna-se desnecessária. As situações em que a suplementação está indicada são as seguintes:

- atletas em dieta para perder peso, nomeadamente com aportes calóricos inferiores a 2000 Kcal, ou com qualquer razão para terem uma nutrição deficiente, nomeadamente socioeconómica;
- desportistas com ingestões superiores a 4000 Kcal, nas quais pode haver uma desproporção entre a riqueza energética e nutricional dos alimentos;
- os vegetarianos sobretudo os mais ortodoxos;
- atletas de endurance, principalmente em fases de maior volume de treino, e especialmente em climas quentes e húmidos;
- atletas que ingiram álcool, pois a sua metabolização hepática consome muitas vitaminas, sobretudo do complexo B;
- atletas amenorreicas, que podem justificar suplementos de cálcio;

- desportistas predispostos a ferropénia;
- todos aqueles atletas que são mais sugestionáveis sobre a importância destes suplementos, os quais pode ter efeito placebo importante.

CONTROLO DO PESO

A balança é o melhor aparelho para avaliar de como se alimenta um atleta. Este deve pesar-se todos os dias, se possível, antes e após o treino.

Numa primeira fase, haverá uma perda normal de peso, devido à redução dos depósitos de gordura. Se o atleta perde muito peso pode ser por:

- excesso de treino;
- má alimentação;
- pouco repouso;
- fadiga geral;
- qualquer enfermidade em evolução.



Em todos estes casos consultar o médico. Quando um atleta perde mais de 3,5kg numa competição, deve ser cuidadosamente observado por um médico.

REFEIÇÕES DOS DESPORTISTAS

Num desportista podemos considerar os seguintes tipos de refeições, as do dia-a-dia, que corresponde ao período de treino; a refeição antes de uma competição ou de um esforço mais marcado, ou refeição pré-competitiva; e a refeição que se segue a esse mesmo esforço e que se designa de refeição pós-competitiva ou de recuperação.

Refeição pré-competitiva

As refeições nas 48 horas que precedem uma competição devem ser ainda mais ricas em hidratos de carbono pelas razões já explicadas. Contudo existem alguns indivíduos que devem evitar as bebidas gaseificadas e os alimentos mais fermentescíveis, como as leguminosas, os caules de hortaliças, os ovos, cebola, evitar alimentos que contenham muita celulose: pão preto, bolachas, chocolate, vegetais verdes, evitar comidas com gorduras: carnes gordas, chouriço-salame, fritos, azeite, cremes e outros, que dependem de indivíduo para indivíduo, comer com moderação, ficar com fome, não provar comidas diferentes. A última refeição antes da competição deve ser ingerida três a três horas e meia antes do início do esforço, para além de ser rica em glúcidos, deve conter pouca gordura para uma melhor digestibilidade. A grande maioria do glicogénio muscular que vai ser consumido durante o exercício corresponde às refeições da véspera e antevéspera. Não há alimentos que sejam proibidos na refeição pré-competitiva, com exceção do álcool.

Se o atleta quer comer nos momentos que precedem a sua entrada em prova deverá fazê-lo em pequenas quantidades de hidratos de carbono de baixo índice glicémico e fáceis de digerir, como por exemplo 2 ou 3 bolachas, tipo bolacha Maria.

Exemplo de uma refeição tipo, esparguete com molho de tomate, salada de tomate e cenoura, pão branco e salada de frutas a bebida “oficial” deverá ser água.

Refeição intra –competitiva

Durante os esforços levanta-se o problema da reposição hídrica e de hidratos de carbono, que já foram abordados no título da hidratação. Na nossa modalidade torna-se difícil ingerir alimentos sólidos durante um encontro

mas de qualquer das formas é sempre possível comer uma banana ou uma barra energética de cereais e ir-se hidratando aos poucos.

Refeição pós-competitiva

Após um grande esforço os dois principais objetivos são a reposição das reservas hídricas e de glicogénio. Um outro objetivo mais secundário será facilitar os processos bioquímicos da recuperação, nomeadamente o pagamento da dívida de oxigénio, a remoção do lactato e dos processos de desintoxicação (eliminação da amónia, etc.). Essa facilitação consegue-se com hidratação abundante, escolha de alimentos alcalinos, não sobrecarregando com proteínas e não ingerindo álcool devido ao efeito diurético. Na reposição do glicogénio a experiência mostra que por vezes quando as equipas se deslocam para competir a refeição após o jogo está por vezes marcada para locais a distâncias consideráveis, para obviar este inconveniente e porque muitas vezes o apetite está suprimido logo após o esforço, utiliza-se a seguinte estratégia: na 1ª hora após o esforço devem ser ingeridos 40 a 60 gramas de glúcidos e esta quantidade deve ser repetida de hora a hora, durante as 5 horas subsequentes, ou até que venha a acontecer uma refeição convencional. Depois regressa-se aos 60% a 70% da dieta de treino. Isto consegue-se durante o transporte fornecendo fruta, sumos, bebidas desportivas, ou pequenas porções de pão com marmelada ou similar. Os hidratos de carbono ideais para a 1ª refeição pós-competitiva são as massas alimentícias, os cereais, os tubérculos e a fruta ou doce à sobremesa. Esta refeição serve também para facilitar a recuperação metabólica, para isso não deverá ser rica em proteínas (isto não se aplica a seguir a treinos de musculação ou quando o atleta pretende aumentar a sua massa muscular), mas sim ser alcalina para facilitar a remoção do lactato, fornecer os minerais e os antioxidantes consumidos. As águas do Luso, Vitalis e Fastio, por serem ácidas não devem ser tomadas nesta refeição, ao contrário das águas de Monchique, Carvalhelhos, Bela Vista, Vimeiro e Pedras Salgadas que são alcalinas, estas três últimas deve dar-se prioridade pois são ricas em resíduo mineral. O leite é um excelente alimento

a tomar, por rotina após um treino intenso particularmente à noite, para além das virtualidades gerais, adapta-se bem a esta fase por ser rico em cálcio por ser maioritariamente água e por ser alcalino. Exemplo de uma refeição tipo, sopa de legumes, pizza, salada de alface e tomate, pão, como sobremesa um doce, beber bastante água e de preferência tal como já foi referido águas alcalinas.

O problema que se põe na nossa modalidade, é que na maioria dos campeonatos quem for avançando no calendário e se jogar mais de uma prova não terá tempo para estas refeições ditas clássicas. Como repor então as energias, ir comendo sandes com tomate, mel ou compota, barras energéticas de cereais, fruta como laranjas ou maçãs.

Em relação ao pequeno-almoço este deve conter cereais, pão com manteiga ou compota (evitar o queijo ou ovos).

*Há que ponderar cada situação antes de estabelecer um regime alimentar.

A DIETA IDEAL...

... deve fornecer uma quantidade suficiente de calorías ou, por outras palavras, de energia (entre 1 200 e 1 500 kcal por dia). Se a alimentação fornecer menos de 1 000 kcal por dia, o corpo vai ter de recorrer à massa muscular como fonte de energia, o que pode tornar-se perigoso para a saúde;

... deve ser equilibrada

... deve repartir-se por, pelo menos, cinco refeições diárias (pequeno-almoço, meio da manhã, almoço, lanche e jantar).

APORTE CALÓRICO EQUILIBRADO

55 a 60% de energia proveniente dos glúcidos

10 a 15% de energia proveniente das proteínas



30 a 35 % de energia proveniente das gorduras

PEQUENO-ALMOÇO

«Deve fornecer 25% das calorias do dia, com suficientes proteínas», recomenda Curtay. «O pequeno-almoço europeu fornece demasiados glícidos (açúcares), o que dá sonolência, letargia. Pelo contrário, as proteínas favorecem a atenção e a vigilância.» Os açúcares rápidos (bolos, açúcar branco) aumentam também os riscos de diabetes, de cancro do cólon e de doenças cardiovasculares.

ALMOÇO

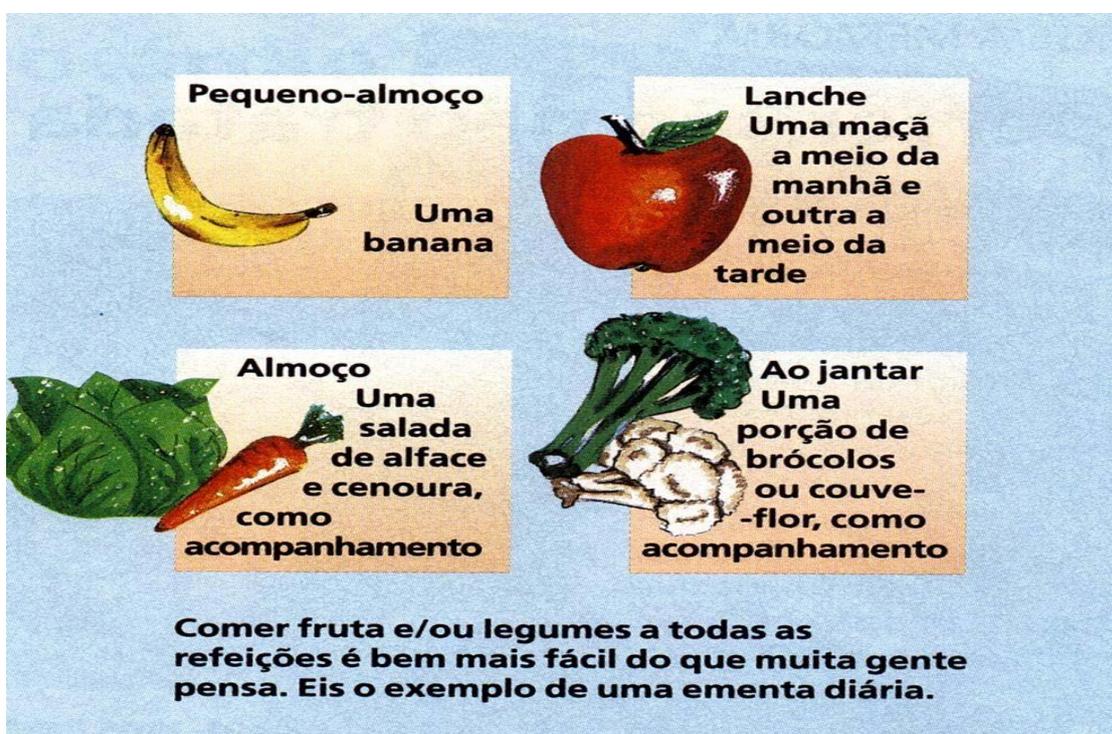
«O almoço deve assegurar 45% das calorias do dia e, ainda, proteínas», aconselha Jean-Paul Curtay. «Evitar os molhos ricos em gorduras saturadas e os fritos.» Um copo de vinho tinto ao almoço e ao jantar é a dose que permite uma ligeira mortalidade total, segundo um estudo recente. A água deve ser mineral e rica em cálcio em magnésio

JANTAR

Segundo o nutricionista Jean-Paul Curtay, «o jantar, ao contrário do pequeno-almoço e do almoço, deve ter mais glícidos para favorecer o adormecimento. O jantar deve ser ligeiro (30% das calorias do dia), pois as refeições pesadas aceleram o metabolismo e impedem que a temperatura do corpo baixe, dois factores que fazem envelhecer mais depressa.»

Um jejum prolongado deve ser evitado antes de esforços prolongados, não só por causar menor disponibilidade de glicogénio como substrato energético, como por ser fator de fadiga central.

A carne deve ser um acompanhamento e não a base, e o peixe deve ser comido em quantidade semelhante à da carne. O desportista deverá saber que pipocas ou uma banana são mais aconselháveis que batatas fritas, bolos ou cremes.



Uma alimentação correta, rica em vegetais, é a melhor maneira de fornecer ao desportista os produtos que ele necessita, sem ter de recorrer à suplementação exógena de minerais, vitaminas e de antioxidantes.

BIBLIOGRAFIA

- Treino desportivo, ANO II Novembro/Dezembro, N.º 12, 1977;
- Revista de educação física e desporto. HORIZONTE VOL. IV, nº24, Março/Abril, 1988;
- Revista Teste Saúde – Nº11, 12, 13, 14, 15, 1997/98;
- Revista Visão – Nº307 de 1999;
- Atividade Física e medicina Moderna – Themudo Barata e colaboradores, Europress. Alimentação no Desporto – Luís Horta.

Trabalho realizado por: Jorge Cação