

Alimentação pré, durante e pós exercício

Letícia Azen Alves

CRN/RJ – 981000410

letinutri@aol.com

É crescente o número de pessoas que vêm se preocupando em realizar uma alimentação saudável. No entanto, em função da facilidade de acesso ao conhecimento, muitas informações equivocadas e sem base científica acabam sendo disseminadas. A preocupação em alcançar uma rápida melhora na estética ou no desempenho físico torna os praticantes de atividade física um alvo mais fácil. Muitos desconhecem as principais alterações a serem adotadas na alimentação, com base nas exigências nutricionais geradas pela atividade física praticada, particularidades referentes à composição corporal de cada um e aos objetivos individuais. É comum nos depararmos com pessoas que acreditam que podem copiar dietas ou suplementações nutricionais adotadas por amigos ou pessoas que seguem modelos prontos exibidos nos jornais e revistas.

Sendo assim, a procura por um Nutricionista ainda não acontece com a frequência esperada, até porque, além de existirem muitas pessoas que acreditam já estar realizando uma alimentação adequada, muito alegam optar por caminhos mais curtos e/ou econômicos, mas que, infelizmente, nem sempre são os mais saudáveis.

O profissional especializado em Nutrição Esportiva é capacitado a orientar o seu cliente em relação ao que ele deve consumir para manter uma boa saúde e alcançar os objetivos desejados, e sugerir os suplementos nutricionais adequados, nos casos em que as necessidades nutricionais não estejam sendo satisfatoriamente supridas pelas fontes alimentares habituais. Entretanto, no momento do planejamento, este profissional não deve apenas realizar a estimativa das calorias a serem consumidas, com base no gasto energético do cliente, mas também deverá programar a adequação dos nutrientes (carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, minerais e água) ao longo do dia; especialmente, nas refeições que precedem e sucedem o horário destinado à prática da atividade física, pois este é um dos critérios fundamentais para a garantia de um resultado final satisfatório. Dessa forma, pergunta-se: quais são os principais aspectos nutricionais a serem enfatizados nas refeições a serem realizadas pré, durante e pós-exercício?

ALIMENTAÇÃO PRÉ-EXERCÍCIO

- Evite praticar atividade física em jejum.

Esta é uma prática comum entre pessoas que desejam perder peso mais facilmente, entretanto vale ressaltar que, apesar da oxidação lipídica ser potencializada pela hipoglicemia, nessa

condição o rendimento físico fica sensivelmente prejudicado, o que muitas vezes faz com que a pessoa interrompa a sessão de exercícios e, conseqüentemente, tenha menor gasto energético.

- Não coma grandes quantidades muito próximo ao início da atividade física.

Como a capacidade gástrica varia de indivíduo para indivíduo, orienta-se para que se coma sempre de forma a não sentir o estômago dilatado.

- Não faça uso de alimentos gordurosos, condimentados ou estranhos à sua alimentação habitual, para evitar possíveis enjoos, náuseas, dores abdominais, diarreia, dores de cabeça, entre outros transtornos.

- Não esqueça de hidratar-se ingerindo 1 copo (200mL) 15 minutos antes da atividade;

- Dê preferência às refeições que contenham principalmente fontes alimentares ricas em carboidratos (ex. frutas, aveia, macarrão), pois estes alimentos são os de mais fácil digestão e permitirão que se tenha mais energia para a prática da atividade física. Entretanto, procure evitar o consumo excessivo de alimentos de elevado índice glicêmico (ex. batata inglesa, pão branco, mel, arroz branco, milho), pois estes podem estar relacionados à queda no desempenho, tendo em vista que estão relacionados à inibição da oxidação lipídica. Recomenda-se de 4 a 5g de carboidratos para cada quilo de peso corporal de 3 a 4 horas antes do exercício e de 1 a 2 gramas de carboidratos para cada quilo de peso corporal de 30 a 60 minutos antes do exercício.

ALIMENTAÇÃO DURANTE O EXERCÍCIO

- Mantenha a hidratação constante e a reposição energética, caso necessário.

Nas atividades físicas que durem até 1 hora recomenda-se a ingestão fracionada e constante de água (1 copo (200mL) a cada 20 minutos). Se a atividade física for durar mais de 2 horas, recomenda-se alternar a água com as bebidas isotônicas para reposição dos sais minerais perdidos através da transpiração. Além disso, nestes casos, levando-se em consideração que as nossas reservas musculares de glicogênio são limitadas, para a manutenção do bom rendimento físico, recomenda-se a reposição energética, especialmente através de fontes de carboidrato apresentadas na forma líquida e em gel para facilitar a absorção. Recomenda-se de 30 a 60 gramas de carboidratos por hora.

ALIMENTAÇÃO APÓS O EXERCÍCIO

•Continue realizando a hidratação e a reposição energética. Como nem sempre é possível que se faça a hidratação adequada durante o exercício, recomenda-se que seja feita uma compensação pós-exercício. Para saber o quanto de líquido precisará ser repostado recomenda-se que seja feita a pesagem antes e depois do exercício. A diferença de peso (em quilos) corresponderá (em litros) à quantidade de líquido a ser repostado.

Para uma rápida e eficiente reposição energética recomenda-se a ingestão de carboidratos (0,7 a 3,0 gramas de carboidrato para cada quilo de peso), de preferência até 2 horas após o exercício, especialmente quando o intervalo entre sessões de treinamento for inferior a 8h. Além disso, nesse caso, recomenda-se o consumo de carboidratos de alto índice glicêmico, visando otimizar a liberação da insulina.

•Realize uma adequada reposição protéica para auxiliar na recuperação muscular.

Apesar de ainda não se ter uma recomendação específica para a ingestão de proteína pós-exercício, visando uma melhor recuperação muscular, recomendam-se refeições que forneçam uma relação carboidrato:proteína de 4:1.

Muitas pessoas, especialmente aquelas submetidas a restrições alimentares, costumam restringir o consumo de carboidratos pós-exercício; entretanto, esta conduta prejudica a reposição energética e protéica, basicamente porque na falta de quantidades suficientes de carboidrato, o nosso organismo direcionará parte da proteína consumida para a obtenção de energia.

Por fim, destaca-se que, na prática, têm-se observado excelentes resultados quando praticantes de atividade física são orientados a respeito do que deverão consumir antes, durante e após o exercício, corroborando a literatura.

Recentemente, Andersen e colaboradores (2005) conduziram um estudo no sobre a influência do momento utilizado para a ingestão de proteína sobre o tamanho das fibras musculares e sobre a força. Para tal, 22 homens, praticantes de treinamento com pesos foram divididos em 2 grupos, passando a ingerir, nos dias de treinamento, 2 sachês contendo carboidrato (25g de maltodextrina) ou proteína (25g de mistura de Whey Protein, Caseína, Albumina e L-glutamina), dissolvidos em 500mL de água, imediatamente antes e após o exercício, durante 14 semanas. Todos os indivíduos recebiam por dia cerca de 97g de proteína e dieta contendo o mesmo valor calórico e realizavam treinamento com pesos, três vezes por semana. Dentre os resultados obtidos, verificou-se que a suplementação com proteína, realizada antes e após a atividade física, induziu à significativa hipertrofia muscular.

Este estudo também contribui para a quebra de um antigo paradigma que diz respeito à não recomendação de ingestão de proteína pré-exercício.

ALIMENTO	IG	ALIMENTO	IG
Bolos	87	Cuscus	93
Biscoitos	90	Milho	98
Crackers®	99	Arroz branco	81
Pão branco	101	Arroz integral	79
Sorvete	84	Arroz parboilizado	68
Leite integral	39	Tapioca	115
Leite desnatado	46	Feijão cozido	69
Iogurte com sacarose	48	Feijão manteiga	44
Iogurte sem sacarose	27	Lentilhas	38
All Bran®	60	Ervilhas	68
Corn Flakes®	119	Feijão de soja	23
Musli®	80	Macarrão	59
Aveia	78	Batata cozida	121
Mingau de aveia	87	Batata frita	107
Trigo cozido	105	Batata doce	77
Farinha de trigo	99	Inhame	73
Maçã	52	Chocolate	84
Suco de maçã	58	Pipoca	79
Damasco seco	44	Amendoim	21
Banana	83	Sopa de feijão	84
Kiwi	75	Sopa de tomate	54
Manga	80	Mel	104
Laranja	62	Frutose	32
Suco de laranja	74	Glicose	138
Pêssego enlatado	67	Sacarose	87
Pêra	54	Lactose	65