

# NUTRIÇÃO, SAÚDE E RENDIMENTO DESPORTIVO DO JOVEM ATLETA

UMA NEWSLETTER MENSAL DO GRUPO NUTRIÇÃO GCP



## Crescimento e desenvolvimento do jovem atleta

A adolescência (idade entre os 12 e os 18 anos) é um período de crescimento e desenvolvimento físico que inclui: **mudanças na composição corporal**, **flutuações hormonais**, **maturação dos sistemas de órgãos** e **formação de reservas de nutrientes** essenciais para o decurso da sua vida. A adolescência também é caracterizada por desafios de gestão do tempo (por exemplo, escola, treinos, competições, compromissos sociais, etc.).

Relativamente à nutrição, a adolescência é um período importante e crucial no estabelecimento de uma relação saudável com a alimentação, pois esta relação tende a prolongar-se para a vida toda. A imagem corporal, a compreensão da função dos diversos grupos alimentares e a resposta ao exercício físico de alta intensidade tendem a depender da relação que o adolescente desenvolve com a sua alimentação.

**A DISPONIBILIDADE ENERGÉTICA DO JOVEM ATLETA ESTÁ ADEQUADA?**

**CONSULTE UM NUTRICIONISTA**

# Necessidades energéticas, hídricas e nutricionais do jovem atleta

Ao longo da adolescência, é necessária energia adequada para dar resposta às necessidades do crescimento e desenvolvimento do jovem, bem como considerar a exigência física da atividade física geral, dos treinos e da competição, se for esse o caso. As necessidades energéticas do jovem atleta variam consoante o sexo, a idade, a modalidade que treina, a frequência/duração dos treinos e competições e, também, da puberdade. É portanto impossível prever, ao generalizar, as necessidades energéticas dos jovens atletas. É fundamental individualizar e ter em consideração todos os fatores que contribuem para as necessidades energéticas do jovem atleta. O conceito de disponibilidade energética é bastante importante para perceber se o jovem atleta ingere energia suficiente para as suas funções fisiológicas, nomeadamente o crescimento, e para o treino.



Disponibilidade de Energia =

Consumo de Energia – Gasto de Energia no Exercício



## Proteína

A proteína é necessária para o normal funcionamento celular, bem como para a síntese dos diversos tecidos corporais. À luz da evidência atual, o atleta adolescente poderá seguir as recomendações de ingestão de proteína dos atletas adultos, cerca de 1.2 a 2.0 g de proteína/kg de peso corporal por dia. Deverá ser desenvolvido um plano alimentar, pelo nutricionista, focado, não só no dia mas também no período imediatamente após uma sessão de treino ou competição, refeição na qual onde o consumo de proteína deverá ser, de cerca de 0.25 a 0.30 g de proteína/ kg de peso corporal.

**A este respeito, o adolescente deve adotar um padrão alimentar que proporcione uma distribuição equilibrada de fontes proteicas de alta qualidade ao longo do dia. As fontes proteicas de alta qualidade caracterizam-se por apresentarem um alto valor biológico e normalmente são de origem animal como: leite e derivados, peixes, carnes e ovos. No entanto, com o devido acompanhamento nutricional, é possível combinar fontes de proteína de origem vegetal e obter o mesmo benefício.**



## Hidratos de Carbono

O consumo deste nutriente é particularmente importante para atletas por ser o “combustível” do treino, ou seja, o principal fornecedor de energia. O seu consumo é fundamental no pré, no durante (quantidades variam em função da sua duração) e no após o treino. Os jovens atletas que praticam treinos exigentes que duram 1-3 horas/dia ou 4-5 horas/dia devem consumir diariamente cerca de 6-10 e 8-12 g de hidratos de carbono/kg de peso corporal por dia, respetivamente. Nas 4 h seguintes ao treino, o atleta deverá consumir 1-1.2 g de hidratos de carbono/kg de peso corporal. Quando os treinos têm uma duração de 75 min a 2.5 h deverão ser consumidos 30-60 g de hidratos de carbono durante o mesmo. Fontes de hidratos de carbono: Aveia, batata branca e doce, arroz, massa, fruta, etc

## Lípidos

Os lípidos (gorduras) provenientes da dieta são essenciais para a absorção das vitaminas A, D, E e K, para a síntese de colesterol, para as hormonas sexuais, como para um crescimento saudável. A quantidade de lípidos ingerida pelos jovens atletas deve representar 20-35% da energia total consumida. No entanto, o consumo de alimentos ricos em gordura saturada e trans não deve ultrapassar os 10% da energia total (por exemplo: pizza, batatas-fritas, hambúrgueres, bolachas processadas, salgados de fritura, etc.). Deve ser priorizado o consumo de gorduras insaturadas (por exemplo: azeite (gordura de eleição), abacate, salmão grelhado, etc.).



## Hidratação

A hidratação durante a atividade desportiva é fundamental para o desempenho dos jovens atletas. Os atletas adolescentes deverão estar sempre bem hidratados pelo que devem ser disponibilizadas quantidades suficientes e adequadas de líquidos antes, durante e após o treino/competição. Diversos fatores influenciam as necessidades hídricas dos jovens atletas, sendo a taxa de sudorese uma das mais determinantes, a qual varia de atleta para atleta. Uma estratégia possível para calcular estas necessidades é a avaliação da variação dos valores da massa corporal ao longo da sessão de treino/competição, ou seja, comparar a massa corporal pré e após sessão. Em condições ideais, esta variação seria nula (o atleta seguiu um protocolo de hidratação ao longo da sessão de acordo com as suas necessidades) e nunca deverá ultrapassar o 1% do seu peso corporal.



## Vitaminas e Minerais

Estes nutrientes participam em diversos processos fisiológicos do nosso organismo e são fundamentais para um normal funcionamento do mesmo. Uma dieta equilibrada e ajustada às necessidades energéticas e nutricionais, fornece a dose ideal de vitaminas e minerais. Quando a ingestão alimentar não atinge as necessidades energéticas e nutricionais, défices em vitaminas e minerais poderão ocorrer. O ferro e o cálcio são alguns dos minerais mais relevantes no crescimento do jovem atleta. Uma dieta pobre em ferro poderá ter como consequência o desenvolvimento de anemia, que apresenta graves repercussões na saúde do atleta, incluindo a redução do seu rendimento desportivo. Fontes de ferro: carne vermelha, vegetais de folha verde escura, sementes de abóbora, feijão, etc.

**Queres potenciar a tua absorção de ferro?**

**Faz o seguinte: quando ingerires fontes de ferro de origem vegetal (por exemplo: espinafres crus) experimenta combinar alimentos ricos em vitamina C, como o kiwi.**

Os adolescentes têm necessidades aumentadas de cálcio, devido à formação de massa óssea. Devem ser consumidos alimentos ricos em cálcio como o leite, iogurte, queijo, amêndoa, etc. É importante referir que para uma boa absorção de cálcio, também são importantes os valores de vitamina D adequados no organismo. De notar que a maioria dos atletas que não têm uma exposição solar suficiente e, por isso, os níveis de vitamina D não são os recomendados. Nestes casos, a formação óssea poderá ficar comprometida. É fundamental consultar o nutricionista para garantir que o jovem atleta não apresenta nenhum défice vitamínico e/ou mineral.



Uma alimentação saudável e equilibrada beneficia o estado de saúde geral do atleta mas também melhora o seu desempenho desportivo. O atleta beneficiará de acompanhamento nutricional pois desta forma conseguirão atingir as suas necessidades energéticas e nutricionais, ingerir os seus alimentos/refeições preferidas em quantidade ajustada promover a saúde e o bem-estar físico e psicológico, prevenir e/ou recuperar de lesões, etc.

**Informação associada:**

Sports dietitians australia position statement: Sports nutrition for the adolescent athlete. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism.  
<https://doi.org/10.1123/ijsnem.2014-0031>

“

*Uma alimentação saudável e equilibrada beneficia o estado de saúde geral do atleta mas também melhora o seu desempenho desportivo.*