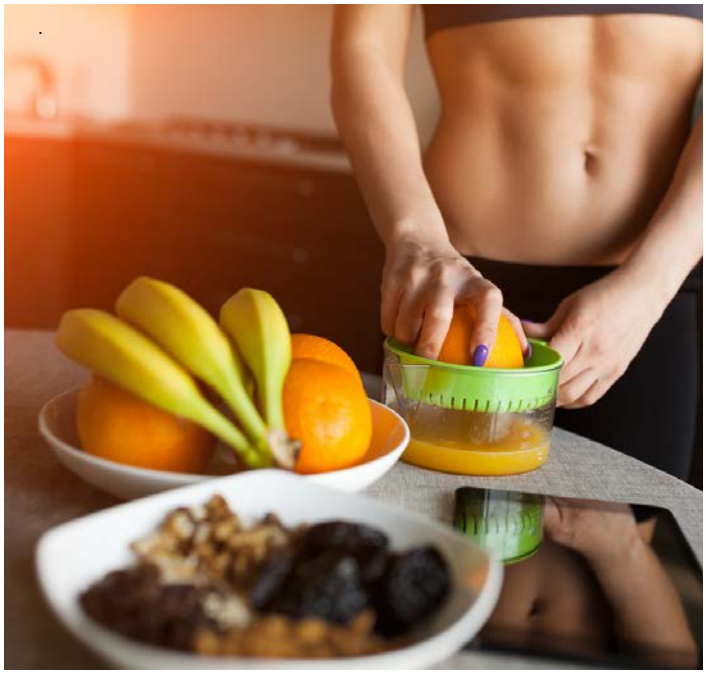
GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

MARATONA, MEIA-MARATONA E CORRIDA DE 10 KM

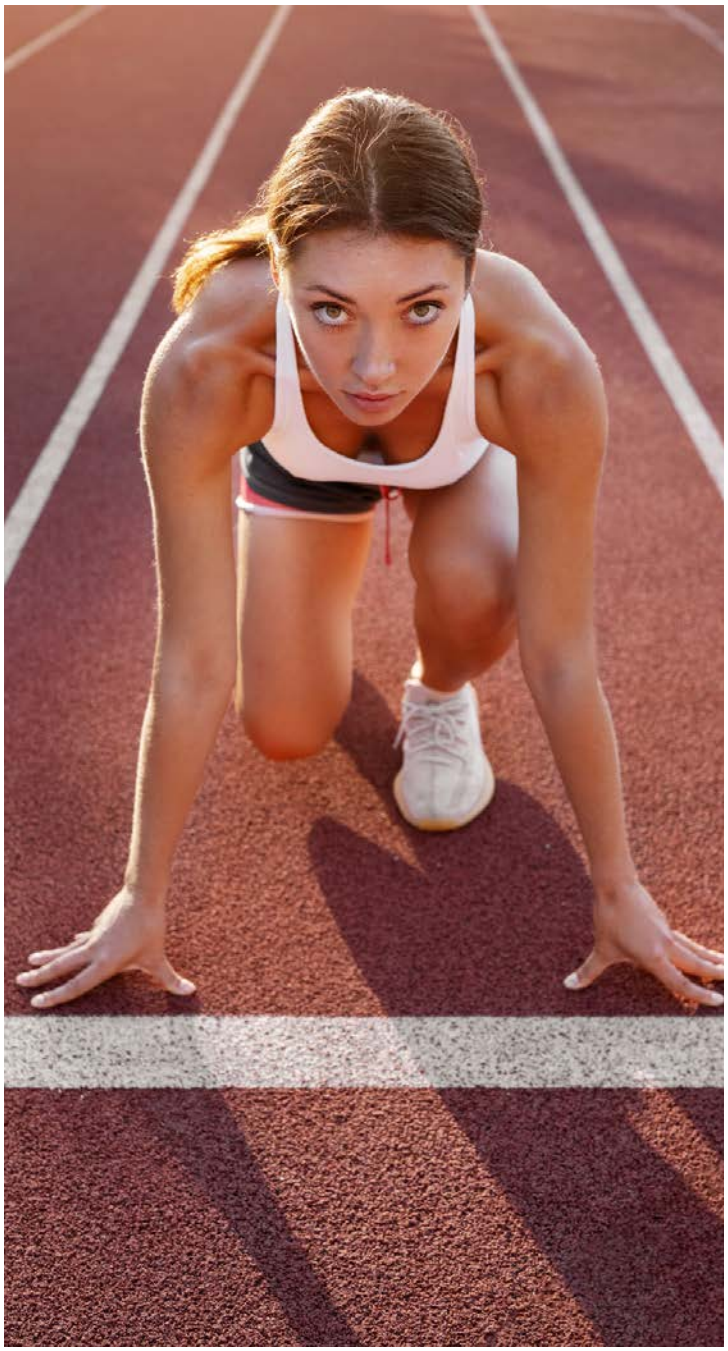
Como alimentares a tua prova

A preparação do atleta para estas provas, apesar de requerer exigências distintas, o treino e o combustível que lhes é fornecido são componentes fulcrais na hora que cruza a linha de chegada!



A preparação nutricional deve ser realizada de forma antecipada, garantindo uma nutrição adequada e ajustada às necessidades de cada atleta, antes durante e após a prova.

OS PRINCIPAIS OBJETIVOS DA PREPARAÇÃO NUTRICIONAL NESTES ATLETAS CONSISTEM EM:



- Assegurar as reservas musculares de glicogénio
- Garantir uma hidratação adequada, evitando estados de desidratação
- Garantir um consumo diário de alimentos ricos em antioxidantes com potencial anti-inflamatório, através da ingestão de frutas, legumes e algumas especiarias (gengibre, curcuma e cacau)
- Permitir uma recuperação muscular adequada através do consumo de proteína de alto valor biológico (ovos, peixe, carne e lacticínios) **
- Priorizar o consumo de gorduras saudáveis, poli (peixes gordos) e monoinsaturadas (azeite), fontes essências de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K)

*** Em atletas vegetarianos ou vegan, um aporte adequado de leguminosas, sementes de cânhamo, frutos secos e cereais integrais, permite atingir um equilíbrio proteico adequado, sem necessidade de recorrer a suplementação.*

DIA ANTERIOR À PROVA

Fundamental para garantir o reabastecimento total das reservas de glicogénio no fígado e no músculo.
A quantidade de hidratos de carbono (HC) a consumir irá depender do tipo de prova, da sua duração e características individuais do atleta (tolerância ao consumo de refeições muito volumosas).

CORRIDA DE 10 KM

É RECOMENDADO UM CONSUMO DE **7 A 12 G DE HC/KG DE PESO CORPORAL.**

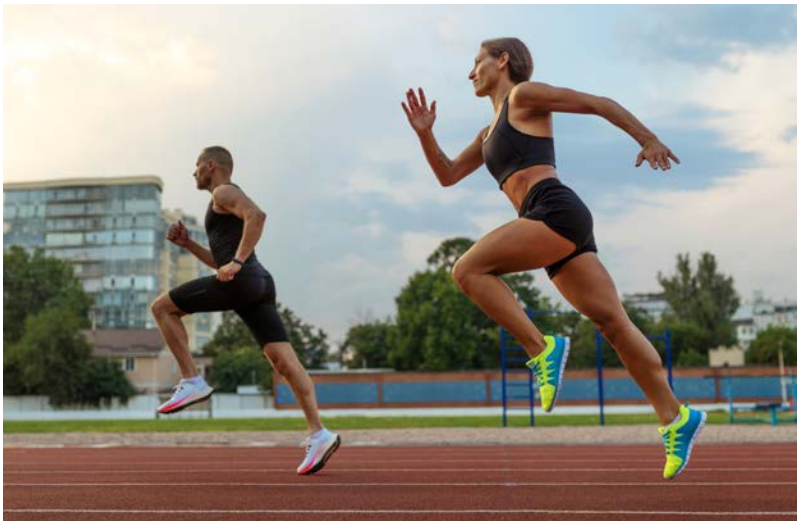
MEIA-MARATONA (21 KM)

É RECOMENDADO UM CONSUMO DE **7 A 12 G DE HC/KG DE PESO CORPORAL.**

MARATONA (42 KM)

É RECOMENDADO A UTILIZAÇÃO DE UMA ESTRATÉGIA DENOMINADA DE **CARB-LOADING**, QUE CONSISTE NO CONSUMO DE **10 A 12 G DE HC/KG DE PESO CORPORAL, NAS 36 A 48 HORAS ANTES DO EVENTO.**

Deve optar por refeições ricas em HC e de fácil digestão!
Independentemente do tipo de prova, é sempre recomendado a realização de uma dieta pobre em resíduos (< 10g de fibra/dia) e em gordura.



DIA DE PROVA

Tem como principal objetivo fornecer todas as calorias, nutrientes e líquidos que o atleta precisa para completar a prova com sucesso, obtendo o melhor resultado possível, evitando o aparecimento de lesões e garantindo uma recuperação adequada.

.

REFEIÇÃO PRÉ-PROVA

CORRIDA DE 10 KM E MEIA-MARATONA (21 KM)

É RECOMENDADO UM CONSUMO DE **3 A 4 G DE HC/KG DE PESO CORPORAL 3 A 4 HORAS ANTES DO EVENTO** OU **1 A 2 G DE HC/KG DE PESO CORPORAL 1 A 2 HORAS ANTES DO EVENTO****.

MARATONA (42 KM)

É RECOMENDADO UM CONSUMO DE **1 A 4 G DE HC/KG DE PESO CORPORAL** + REFORÇO COM UM **SNACK RICO EM HC DE ABSORÇÃO RÁPIDA**** IMEDIATAMENTE APÓS O AQUECIMENTO (GEL OU BEBIDA DESPORTIVA, GOMAS, CUBOS DE MARMELADA, BARRAS/BOLINHAS ENERGÉTICAS E FRUTA DESIDRATADA).

***Quanto mais próximo da prova for a refeição, preferir refeições com baixo teor em gordura, fibra e proteína, de forma a reduzir ao máximo o risco de desconforto gastrointestinal durante a prova.*

EXEMPLOS DE REFEIÇÕES A REALIZAR 3 A 4 HORAS ANTES DA PROVA

Opção 1
Taça de cereais com leite ou iogurte + 1 peça de fruta

Opção 2
Sandes mista ou com doce + iogurte/leite + 1 peça de fruta

Opção 3
Refeição completa rica em hidratos de carbono (massa, arroz, batata, etc.)

EXEMPLOS DE REFEIÇÕES A REALIZAR 1 A 2 HORAS ANTES DA PROVA

Opção 1
Pão bimbo com doce/marmelada/compota + sumo de frutas

Opção 2
Barra/bolinhas energética + 1 peça de fruta (banana ou uvas)

Opção 3
Puré de batata-doce + mel

DIA DE PROVA

REFEIÇÃO DURANTE A PROVA

CORRIDA DE 10 KM

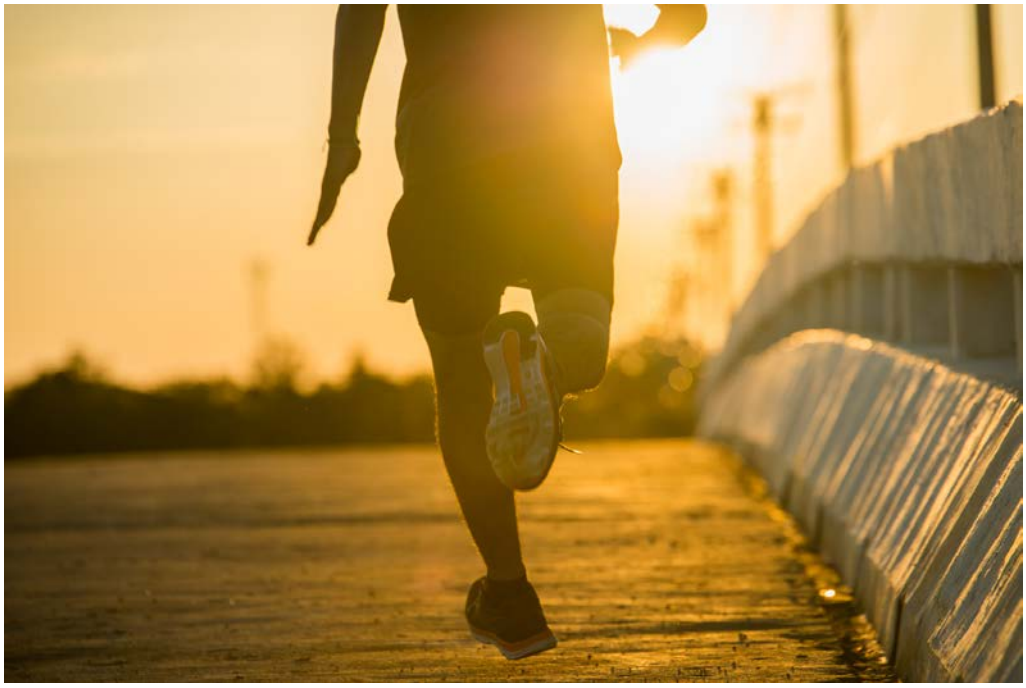
QUANDO REALIZADAS A UMA INTENSIDADE MODERADA A ALTA, TÊM UMA DURAÇÃO INFERIOR A 45 MINUTOS, POR ESSE MOTIVO O CONSUMO DE HC NÃO É NECESSÁRIO. NO ENTANTO, A SUA UTILIZAÇÃO NÃO É EXCLUÍDA E VAI DEPENDER DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS E TOLERÂNCIA DE CADA ATLETA.

MEIA-MARATONA (21 KM)

É RECOMENDADO UM CONSUMO DE **30 A 60 G/HORA DE HC DE ABSORÇÃO RÁPIDA (COM PELO MENOS 3 TRANSPORTADORES) ATRAVÉS DE BEBIDAS/GÉIS DESPORTIVOS OU MESMO ALIMENTOS** (CUBOS DE MARMELADA, GOMAS, BARRAS/BOLINHAS ENERGÉTICAS E FRUTA DESIDRATADA).

MARATONA (42 KM)

É RECOMENDADO UM CONSUMO DE **60 A 90 (120) G/HORA DE HC DE ABSORÇÃO RÁPIDA (COM PELO MENOS 3 TRANSPORTADORES) ATRAVÉS DE BEBIDAS/GÉIS DESPORTIVOS OU MESMO ALIMENTOS** (CUBOS DE MARMELADA, GOMAS, BARRAS/BOLINHAS ENERGÉTICAS E FRUTA DESIDRATADA).



DIA DE PROVA

REFEIÇÃO PÓS-PROVA

AS RECOMENDAÇÕES CONSISTEM NUM CONSUMO DE **1 A 1,5 G DE HC/KG DE PESO CORPORAL**, ALIADO A UM CONSUMO DE **0,2 A 0,5 G DE PROTEÍNA/KG DE PESO CORPORAL DURANTE OS PRIMEIROS 30 MINUTOS APÓS O EVENTO.**

ESTES CONSUMOS DEVEM SER REPETIDOS A CADA 2 HORAS DURANTE AS 4 A 6 HORAS APÓS O EVENTO.

NO ENTANTO...

Visto que o período de recuperação disponível até à próxima prova, é sempre superior a 8 a10 horas, **aproveite para consumir uma refeição a seu gosto, que garanta uma quantidade adequada de hidratos de carbono e proteína, que não só satisfaça como também permita o restabelecimento gradual das reservas de glicogénio.**

AS REFEIÇÕES POSTERIORES À PROVA DEVEM GARANTIR:

- Hidratação adequada (repor 150% do peso perdido em líquidos durante a prova)
- Reposição das reservas de glicogénio, através de um consumo adequado de HC
- Redução da inflamação e a dor através de um consumo adequada de alimentos ricos em antioxidantes (fruta, legumes, gengibre, curcuma e cacau)
- Recuperação muscular através de consumos adequados de proteína de alto valor biológico (carne, peixe, ovos e laticínios).

HIDRATAÇÃO

O principal objetivo das estratégias de hidratação antes e durante a prova consiste em **prevenir uma perda de líquidos superior a 2% do peso corporal**, de forma a garantir o máximo rendimento do atleta e salvaguardar o seu estado de saúde.

De forma geral, é recomendado um consumo de 0,8 a 1,2 L de água/kg de peso corporal.

NO ENTANTO...

Estes consumos vão variar consoante o **estado de hidratação inicial do atleta e a temperatura ambiente durante a prova** (climas mais quentes resultam em taxas de transpiração superiores, e consequentemente uma maior perda de líquidos).

Em provas mais prolongadas e mais exigentes em termos físicos, como é o caso da meia-maratona e da maratona, pode ser necessário recorrer a **estratégias de hiperhidratação**:

- **Consumo de água juntamente com sódio, que irá permitir uma maior retenção de fluídos – 25 ml de água/kg peso corporal + 7g de sal, 2 horas antes do evento.**

ATENÇÃO!

Beber somente água pode conduzir a uma situação de hiponatremia (nível baixo de sódio na corrente sanguínea), por esse motivo aliado a estes consumos deve ser ingerida alguma quantidade de HC e eletrólitos.

SUPLEMENTAÇÃO

Depois de garantida uma nutrição e hidratação adequadas às necessidades do atleta, o uso de suplementos pode ser uma estratégia interessante a considerar!

SUPLEMENTOS PARA REDUÇÃO/ATRASO NA SENSAÇÃO DE FADIGA

CAFEÍNA

Diminui a perceção de esforço, fadiga e dor. Permite que o exercício se mantenha a uma intensidade máxima durante mais tempo, resultando num aumento do desempenho físico do atleta.

Dose de consumo recomendadas

3 a 6 mg de cafeína/kg de peso corporal 15 a 30 minutos antes da prova (doses superiores não resultam num maior desempenho).

Atinge o pico de concentração 15 a 45 minutos após a ingestão e os seus efeitos podem durar entre 4 a 6 horas.

SUPLEMENTAÇÃO

Apresenta um maior benefício em indivíduos que habitualmente não consumam cafeína, sendo que nestes os efeitos chegam a durar mais 3 horas do que em indivíduos já habituados ao seu consumo. Assim, a abstenção de bebidas com cafeína uns dias antes do evento pode maximizar os seus efeitos no desempenho do atleta.

Efeitos adversos

Doses superiores 250 mg, podem resultar em insónias, nervosismo, inquietação, irritação gástrica, náuseas e vómitos, taquicardia, tremores e ansiedade.

SUPLEMENTAÇÃO

SUPLEMENTOS PARA REDUÇÃO/ATRASO NA SENSAÇÃO DE FADIGA

NITRATOS

Aumenta o desempenho do atleta, melhora a sua tolerância ao exercício, e a sua captação de oxigénio.

Podem ser ingeridos sob a forma de nitrato de sódio ou de sumo de beterraba.

Sumo de beterraba contendo cerca 5-7 mmol de nitrato diminui a pressão arterial em repouso e o gasto de oxigénio, melhorando o desempenho do atleta.

Doses de consumo recomendadas

80-150 ml de sumo de beterraba (equivalente a 5-9 mmol de nitrato), ingeridos 2-2,5 horas antes do exercício, durante 1-28 dias.

SUPLEMENTAÇÃO

SUPLEMENTOS PARA MELHORIA DO RENDIMENTO/DESEMPENHO DO ATLETA

CREATINA

Contribui para o aumento da síntese muscular e das reservas de glicogénio e de fosfocreatina no músculo.

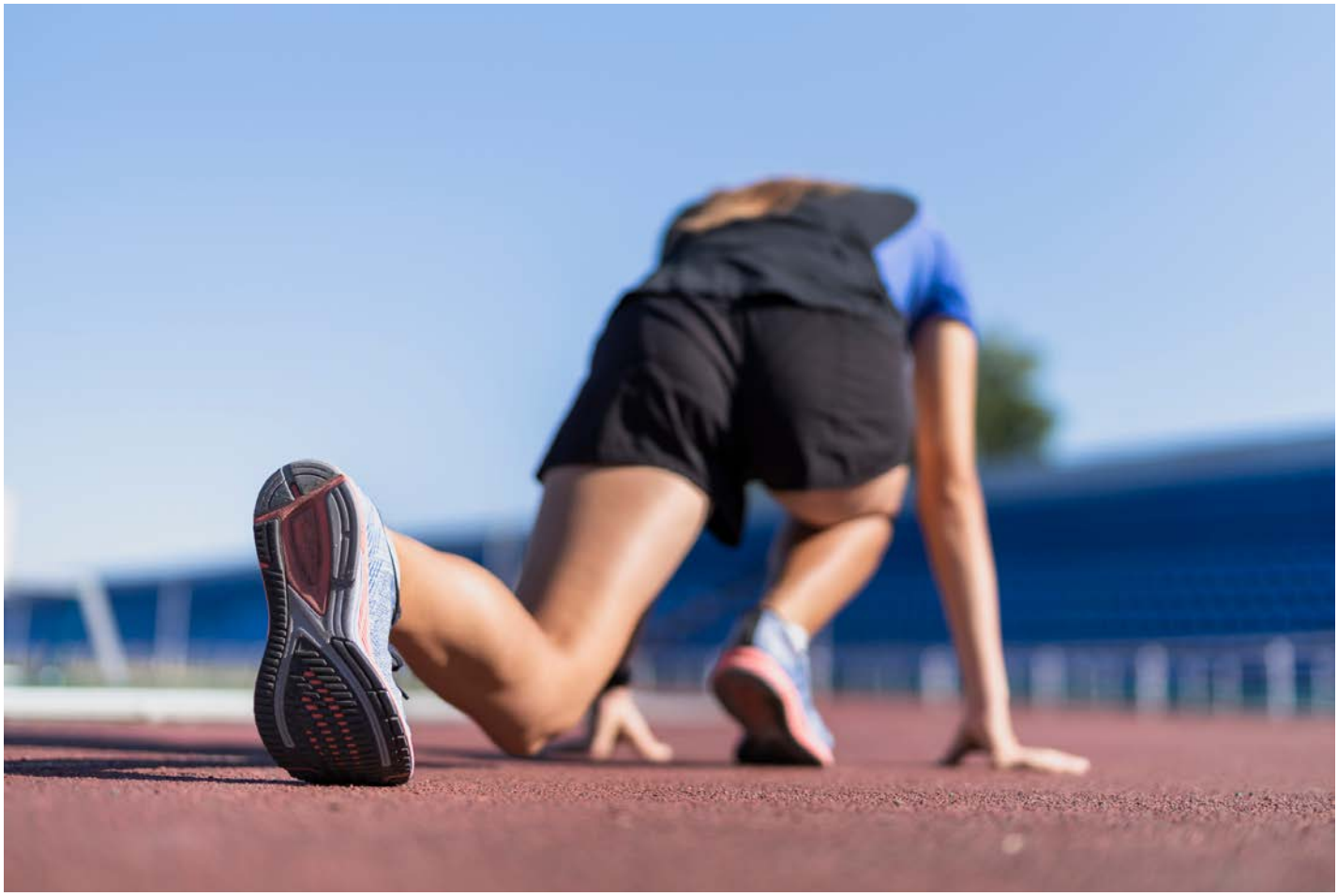
Permite ao atleta treinar com mais intensidade, ser mais explosivo, promovendo adaptações ao treino e aumento de massa muscular.
Doses de consumo recomendadas: 3 a 5 g/dia, que devem ser ingeridas no pós-exercício e às refeições.

A associação com glícidos e proteína à creatina parece aumentar a sua retenção.

Efeitos adversos

Maior propensão para o aumento de peso, devido ao aumento do conteúdo de água a nível muscular e maior armazenamento de glicogénio no músculo.

SUPLEMENTAÇÃO



Quando falamos de maratonistas ou corredores de 10 km ou meia-maratona, o peso é algo que temos de ter em conta. Quanto mais pesado for o atleta, maior será o esforço necessário para correr a ritmos mais rápidos. Desta forma, muitas vezes o protocolo de suplementação a que se recorre consiste na redução das doses de creatina para 1g/dia ou até mesmo parar com a suplementação.

NO ENTANTO...

Tudo depende da tolerância do atleta, cada caso é um caso!

SUPLEMENTAÇÃO

SUPLEMENTOS PARA MELHORIA DO RENDIMENTO/DESEMPENHO DO ATLETA

BICARBONATO DE SÓDIO

O bicarbonato é o tampão extracelular por excelência, que regula o pH do nosso organismo, diminuindo a acumulação de H+ e Co2 no músculo e no sangue.

Atrasa a sensação de fadiga e de dor muscular, melhorando o desempenho físico do atleta, que de outra forma estaria limitado por desequilíbrios ácido-base no nosso organismo.

SUPLEMENTAÇÃO

SUPLEMENTOS PARA MELHORIA DO RENDIMENTO/DESEMPENHO DO ATLETA

BICARBONATO DE SÓDIO

Doses de consumo recomendadas

0,3 g/kg de peso corporal (pode ser divido em múltiplas doses ao longo do dia), ingeridas juntamente com uma refeição rica em glícidos ou HC e líquidos, 60 a 180 minutos antes do exercício (de forma a evitar desconforto gastrointestinal).

O pico de concentração dá-se 1 hora após a ingestão e estabiliza aos 90 minutos após o seu consumo.

A preparação nutricional para este tipo de provas é fundamental para garantir o melhor rendimento possível do atleta e evitar a ocorrência de lesões. Por este motivo. o seu planeamento é fundamental, e deve ser sempre realizado de forma individualizada e acompanhado por um profissional de saúde qualificado (nutricionista desportivo).

GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

NUTRIÇÃOGCP