

Orientação nutricional para treinamento de atletas competitivos

Dra. Elisabete Cristina A. Russo

Excluídos os componentes hereditários e o condicionamento atlético, nenhum outro fator isolado ocupa papel mais importante que a nutrição no desempenho físico do atleta.

A heterogeneidade das modalidades esportivas e suas peculiaridades metabólico-energéticas selecionam o uso e as perdas de nutrientes específicos e portanto, suas necessidades.

Assim, nota-se a partir dos anos 60, o aumento de publicações relativas ao melhor conhecimento da nutrição do atleta. Mesmo assim, percebe-se principalmente no Brasil, a falta desses conhecimentos específicos, tanto para os atletas como para seus treinadores.

Essa falta de conhecimento é agravada, invariavelmente, pela vigência de hábitos nutricionais fundamentados em superstições, conselhos de amigos ou reportagens em imprensa leiga.

Em relação a atletas que praticam esportes aquáticos muito se tem divulgado principalmente no exterior, sobre suas maiores necessidades nutricionais, em virtude do contato com a água e com a atividade física.

Indubitavelmente, o motivo desses atletas apresentarem aporte calórico tão alto está relacionado ao seu elevado gasto energético diário em função da elevada carga de treinamento físico.

Segundo Costill, é estimado que o gasto energético possa variar de 47-85 kcal/kg de peso/dia.

O elevado consumo energético dos atletas tem que ocorrer em refeições fracionadas e pouco volumosas para evitar sobrecarga da capacidade gástrica e hipoglicemia; as quais podem prejudicar o desempenho atlético.

O consumo de glicídios pelos atletas em treinamento deve ser de 60 a 70% do consumo energético total para assegurar um estoque adequado de glicogênio muscular, principalmente em provas de longa duração (exercícios de resistência).

Segundo Costill, a ingestão de glicídios deve ser de 8,5 -12,3g/kg peso/dia.

Além dos glicídios, os lipídios também constituem substrato energético importante para gerar mais energia por unidade de massa e poupar depleção de glicogênio muscular, especialmente em água fria, onde com

frequência é difícil manter uma temperatura central estável. Mesmo assim, não se recomenda dieta hiperlipídica. Segundo Grandjean, a ingestão de lipídeos deve ser limitada de 25% a 30% da ingestão calórica total.

O consumo protéico diário preconizado para atletas, é variável (15-20%). Assim, há autores relatando que o mesmo deve ser de no máximo 1,5g/kg peso/dia nos períodos de treinamento moderado a intenso e de competição; entre 1,5 a 1,8g/kg peso/dia para suprir a possível necessidade extra de certos aminoácidos essenciais; e até 2g proteína/kg peso/dia como forma de prevenir a destruição das proteínas sanguíneas dentre as quais a hemoglobina, reduzindo assim as chances de anemia durante a hipertrofia muscular pelo treinamento físico intenso.

Deve ser enfatizado que mais pesquisas são necessárias para o melhor estabelecimento dos requerimentos protéicos para os atletas uma vez que inexiste unanimidade científica quanto a sua recomendação.

Já a análise de micronutrientes (vitaminas e minerais) sugere uma perda

grande através da pele, pelo aceleração deste processo no prolongado contato desta com a água durante os treinamentos.

Do exposto, conclui-se que o padrão alimentar mais procedente, é a adoção da dieta balanceada comprovada pela anamnese alimentar e esportiva, avaliação antropométrica e exames bioquímicos que inferirão para cada caso individualmente a qualidade e a quantidade ideal dos nutrientes mais necessários a serem ingeridos pelos atletas em cada modalidade esportiva.



**Dra.
Elisabete
Cristina de
A. Russo**

- Nutricionista da Academia Fórmula e Physis.
- Personal Nutrition em Consultório Particular para Patologias em Geral e Nutrição Esportiva.
- Assessoria nutricional para clubes e academias.