

CORRIDA & NUTRIÇÃO

3 DICAS PARA MELHORAR SEU DESEMPENHO



clinica449nutricaoesportiva

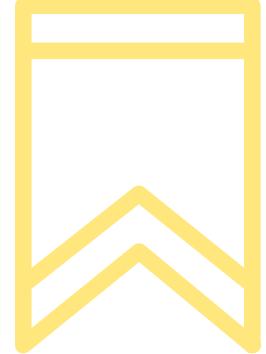


clinica449



clinica449

SUMÁRIO



- 1 Atletas profissionais x Atletas amadores
- 2 Alimentação do dia-a-dia x Estratégias nutricionais específicas
- 3 Estratégias específicas: alimentação antes, durante e após um treino ou competição



ATLETAS PROFISSIONAIS X ATLETAS AMADORES

Em primeiro lugar, antes de falar de corredor ou de alimentação ou de estratégias específicas, vamos fazer uma diferenciação que confunde muita gente: Qual a diferença entre um atleta profissional e um atleta amador?

Basicamente, o atleta profissional participa de competição e busca resultados... mas o amador não busca as mesmas coisas?

O que os difere, principalmente, é que o profissional tem o esporte como profissão e seu objetivo é chegar ao lugar mais alto do pódio, buscando cumprir suas obrigações com seus patrocinadores.

O amador, em sua maioria, tem como objetivo principal, não a conquista de um "primeiro lugar", mas sim o prazer, a saúde, a diversão, a socialização e a melhora da composição corporal que o esporte proporciona.

E se vier um lugar mais perto do pódio, ele não achará ruim...

| ATLETAS PROFISSIONAIS X ATLETAS AMADORES

E quanto à dedicação aos treinos?

Um atleta profissional treina por mais horas que um amador?

Este não necessariamente é um diferencial. Pois existem muitos amadores que se dedicam várias horas por dia a um determinado esporte.

Que acordam de madrugada, treinam na hora do almoço, e ainda completam com um treino leve noturno pra "fechar" o dia. Principalmente atletas que se dedicam à esportes de endurance: como corrida, triatlo, natação e ciclismo de longa distância.

E a alimentação deve ser diferente?

Será diferente porque são indivíduos diferentes e possuem necessidades diferentes! A alimentação se adequará ao volume, intensidade e frequência dos treinos! E não à categorização de atleta profissional ou amador.



2

ALIMENTAÇÃO DO DIA-A-DIA X ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS ESPECÍFICAS

Uma questão que preocupa os corredores, tanto profissionais quanto amadores é a alimentação específica para treinos e competições.

E realmente deve-se ter cuidado redobrado quando a alimentação está próxima ao horário da prática do esporte. No entanto, esta não deve ser a única preocupação do corredor! A alimentação do dia-a-dia é tão ou MAIS importante que as estratégias específicas.

Se o atleta não se alimenta bem durante as 14h a 18 horas que está acordado e não está se exercitando, não será a alimentação durante as 2, 3 ou mesmo 4 horas de atividade física que trará resultados milagrosos!



2 ALIMENTAÇÃO DO DIA-A-DIA X ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS ESPECÍFICAS

A alimentação do dia-a-dia é a base nutricional de qualquer indivíduo, o que não seria diferente com o corredor!

Inclusive trará um diferencial ainda maior para quem treina regularmente!

É importante ter uma alimentação VARIADA, EQUILIBRADA & COM QUANTIDADES ADEQUADAS ÀS NECESSIDADES INDIVIDUAIS!



2 ALIMENTAÇÃO DO DIA-A-DIA X ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS ESPECÍFICAS

A alimentação deve também ser organizada, oferecendo assim uma informação nutricional regular!

Essa regularidade reflete em horários, alimentos e quantidades adequadas, favorecendo melhora da composição corporal, saúde, força, fortalecimento da imunidade, disposição e recuperação adequada dos treinos.

O corredor está acostumado a ter uma constância no treinamento para que assim consiga evoluir e ter um desempenho cada vez melhor.

Essa mesma constância deve ser aplicada à alimentação, para que também evolua!

Oferecendo sempre os nutrientes adequados para a performance, saúde e recuperação.



3

ESTRATÉGIAS ESPECÍFICAS: ALIMENTAÇÃO ANTES, DURANTE E APÓS UM TREINO OU COMPETIÇÃO

Agora chegou a hora de tratar das estratégias nutricionais específicas. Ou seja, a alimentação que envolve o período do treinamento.

Esta parte da alimentação, principalmente antes e durante o treino, requer atenção para não causar qualquer desconforto e dessa forma favorecer o desempenho!

Com relação ao pós-treino, ele é imprescindível para acelerar a recuperação e proporcionar um melhor treino no dia seguinte!



3 ESTRATÉGIAS ESPECÍFICAS: ALIMENTAÇÃO ANTES, DURANTE E APÓS UM TREINO OU COMPETIÇÃO



ALIMENTAÇÃO PRÉ-TREINO/COMPETIÇÃO

OBJETIVO: O objetivo desta alimentação não é oferecer energia para o treino! Essa energia já foi depositada nos seus músculos horas antes da atividade física! Não será a refeição imediatamente antes que os abastecerá!

Ela servirá na verdade para manutenção da glicemias (glicose que circula no sangue), o que te impede de ter uma hipoglicemia que traz sintomas como tontura, fraqueza e falta de coordenação (mas que não necessariamente têm a ver com os níveis de energia nos seus músculos e sim do sangue!).

3 ESTRATÉGIAS ESPECÍFICAS: ALIMENTAÇÃO ANTES, DURANTE E APÓS UM TREINO OU COMPETIÇÃO

Esta refeição imediatamente antes deve ser pobre em gordura, proteína e fibras para minimizar desconfortos gastrointestinais e deve ser rica em carboidrato para manter a glicose sanguínea.

Além disso deve apresentar um conteúdo de líquidos de 250 a 500ml (dependendo do tempo que você tem até a hora do treino/competição e de quão rápido você filtra o líquido que ingere).



GORDURA

PROTEÍNA

FIBRAS



CARBOIDRATO

LÍQUIDOS (250 a 500ml)

A quantidade a ser ingerida depende do tamanho do corredor, da sua intensidade de treinamento e da rotina alimentar habitual. Normalmente varia de 15 a 30g de carboidrato nos 15 a 60 minutos antes do treino.

15 a 30g de carboidrato = 1 a 2 bisnaguinhas com geleia, 1 a 2 frutas, 1 fruta e 1 barrinha de cereal, 4 biscoitos e/ou um suco de frutas.

3 ESTRATÉGIAS ESPECÍFICAS: ALIMENTAÇÃO ANTES, DURANTE E APÓS UM TREINO OU COMPETIÇÃO



ALIMENTAÇÃO DURANTE O TREINO/COMPETIÇÃO

OBJETIVO:

O objetivo desta alimentação é continuar mantendo a glicemias constantes!

Ajuda ainda a preservar o glicogênio muscular (carboidrato estocado no músculo). Já que o músculo poderá usar um pouco desta glicose circulante e preservar para "períodos de necessidade" os seus próprios estoques.

Essa "estratégia" dos seus músculos pode ser crucial para os estágios finais de atividades prolongadas, já que neste momento qualquer energia preservada será benéfica!



A alimentação durante o treino pode variar entre 30 a 60g de carboidrato por hora! Essa energia pode vir de carboidrato em gel, barra de cereal, bisnaguinha, rapadura, banana, bananada...

3 ESTRATÉGIAS ESPECÍFICAS: ALIMENTAÇÃO ANTES, DURANTE E APÓS UM TREINO OU COMPETIÇÃO

HIDRATAÇÃO DURANTE O TREINO/COMPETIÇÃO:

Tão importante quanto a alimentação durante o treino é a hidratação! Afinal os nutrientes limitantes durante uma corrida longa são carboidrato e **água!**

O consumo adequado de água é variável, novamente de acordo com o tamanho do corredor, suas perdas de eletrólitos e seu ritmo de prova. Além de fatores externos como umidade e temperatura. A média varia de 300 até 600 ou 700ml de líquidos, podendo haver consumos maiores.

A hidratação adequada durante o treino serve para manter o volume sanguíneo, afinal perdas excessivas de água no seu organismo (a partir do suor) podem tornar seu sangue mais viscoso, o que dificulta o trabalho de bombeamento de oxigênio e nutrientes para os músculos! O que, definitivamente prejudica o rendimento e até a saúde!



3 ESTRATÉGIAS ESPECÍFICAS: ALIMENTAÇÃO ANTES, DURANTE E APÓS UM TREINO OU COMPETIÇÃO



ALIMENTAÇÃO APÓS O TREINO/COMPETIÇÃO

OBJETIVO: O objetivo desta alimentação é recuperar o glicogênio muscular degradado (utilizado como fonte de energia pelos músculos); recuperar as fibras musculares destruídas pelo impacto do exercício, ou que eventualmente foram utilizadas como fonte de energia; e manter adequada a atividade do sistema imune.



Para recuperação do glicogênio e manutenção da atividade do sistema imune, é importante consumir fontes de carboidrato logo após a atividade física e a cada 2 horas (dependendo do objetivo do indivíduo essa frequência pode cair um pouco). Alimentos que, por exemplo, suprem essa demanda são: batatas, macarrão, pão com geleia, frutas, suco de frutas.

3 ESTRATÉGIAS ESPECÍFICAS: ALIMENTAÇÃO ANTES, DURANTE E APÓS UM TREINO OU COMPETIÇÃO



ALIMENTAÇÃO APÓS O TREINO/COMPETIÇÃO



Para recuperação das fibras musculares, é importante o consumo de alimentos ricos em proteína dentro das 2 horas posteriores ao exercício. Exemplos de refeições que apresentam proteína e carboidrato: pão com queijo e geleia, pão com ovo, leite com frutas e aveia, mingau de aveia, macarrão com atum.



No pós treino é importante ainda se preocupar com a recuperação de líquidos e sais minerais perdidos, para recuperar o equilíbrio do organismo, mantendo a saúde e imunidade.

Isso inclusive irá auxiliar na recuperação do glicogênio muscular, já que para a ressíntese de 1g de glicogênio são necessários 3g de água.



RESUMO

CORRIDA & NUTRIÇÃO: 3 DICAS PARA MELHORAR SEU DESEMPENHO!

- 1 Preocupe-se com sua alimentação, independente de ser um atleta profissional ou amador
- 2 Tenha em mente que a alimentação do dia-a-dia é a base para a sua performance
- 3 Utilize de estratégias específicas para evitar incômodos que possam atrapalhar seu desempenho

Para se cadastrar na nossa lista de emails e receber nosso conteúdo, acesse:
receba.nutricaoesportiva449.com.br