

CNFA 2011-12: equipa de competição

Aconselhamento genérico sobre ingestão de alimentos e bebidas

HIDRATAÇÃO

Regra de ouro: Hidratar! (A garrafa de água/bebida energética deve ser parte integrante do equipamento desportivo individual do nadador. Água/bebida energética fresca é melhor que água à temperatura ambiente.) A hidratação é fundamental para o arrefecimento do corpo, o transporte de nutrientes, a lubrificação das articulações e a prevenção de lesões, a remoção dos resíduos metabólicos, a digestão... e é importante que os pais saibam que mais de metade dos atletas do clube não traz actualmente para o treino uma garrafa de água ou bebida energética. (A ter em atenção: um atleta em boa forma pode perder, em situação de treino em ambiente quente e húmido, mais de três litros de água por hora!) **Nunca** partilhar garrafas com os colegas de equipa! a gripe/constipação de um passa rapidamente a ser a gripe/constipação de todos...

Um atleta em forma transpira mais do que uma pessoa “normal”... logo necessita de mais aporte de água durante o exercício físico.

1 a 1,5 horas **antes de treinos ou competições**, o atleta deve beber uma quantidade apreciável de líquido (cerca de meio litro); a partir daí, e por toda a duração do treino ou competição, deverá continuar a ingerir, a cada 10 ou 15 minutos, pequenas quantidades de líquido.

Durante o treino e competições, beber líquidos a c/ 10 minutos (Não esperar pela sensação de sede: frequentemente, ela só surge quando o atleta já perdeu 1,5 a 2 litros de água. A sensação de sede não é um mero “aviso” do corpo – é já um “alerta de emergência”. O objectivo não é “matar a sede”, mas sim nunca chegar a ter sede.) Evitar consumir líquidos **nos 15 min. que antecedem cada prova**. Em termos ideais **(e sobretudo em dia de competição)**, o processo de hidratação deve ser realizado através do consumo de uma bebida energética com uma solução a 6-7% de hidratos de carbono + sódio (conferir estes parâmetros no rótulo das embalagens).

Imediatamente após o fim do treino ou competição, o atleta deve ingerir líquidos generosamente

Deve ter-se cuidado com o efeito diurético (de perda de água) dos alimentos e bebidas contendo cafeína e substâncias similares: café, chá, chocolate, refrigerantes...

ALIMENTAÇÃO

Fazer ALIMENTAÇÃO VARIADA

Ingerir com abundância CEREAIS, VEGETAIS, FRUTOS

Moderar consumo de GORDURAS (sobretudo saturadas), SAL e AÇUCAR

Limitar ingestão de fritos, manteiga, margarina, maionese, molhos, doces, bolos, bolachas com recheio, refrigerantes, sobremesas doces, açúcar... O azeite e os óleos vegetais são “gorduras boas” Genericamente falando, as gorduras menos desejáveis são as que solidificam à temperatura ambiente. As “boas” gorduras não solidificam à temperatura ambiente, nem no frigorífico.

De um modo geral, os alimentos ricos em hidratos de carbono devem habitualmente ocupar 2/3 da superfície do prato. As refeições imediatamente antes e imediatamente após treinos e/ou competições devem ser particularmente ricas em hidratos de carbono.

Boas fontes de hidratos de carbono: fruta, frutos secos, vegetais, cereais, feijão, legumes, nozes, massa, arroz, milho, muesli, aveia, bolachas integrais, abóbora, batata doce, leite...

Boas fontes de proteína: carne vermelha magra, frango, peixe, lacticínios magros, tofu e leite de soja, pão integral, massas integrais, nozes, iogurtes...

Evitar gorduras saturadas: carne vermelha gorda, lacticínios gordos, refeições pré-preparadas, *gema de ovo*, óleos vegetais hidrogenados, fritos, bolos, bolachas, donuts.

Logo após as sessões de treino da manhã, os atletas devem ingerir um *snack* rico em hidratos de carbono

Nadadores devem ingerir alimentos ricos em ácidos gordos Ómega 3: o salmão, a sardinha, o atum e, de um modo geral, o peixe e o marisco são fontes naturais destes elementos. Também os tofu, amêndoas, nozes e frutos secos são ricos em Ómega 3.

Se possível, pedir ao médico assistente análises anuais ao sangue para controlo do aporte de nutrientes (nomeadamente vitaminas-B, ferro e zinco). Pedir aconselhamento sobre eventual uso de suplementos, nomeadamente de magnésio (importante no processo de contracção muscular), o qual se acredita que possa ser perdido de modo acentuado, através da transpiração, por atletas que se exercitam em ambientes quentes e húmidos. As vitaminas anti-oxidantes (C, E e beta caroteno)

poderão contribuir para a recuperação de músculos doridos. Os nadadores dados a não fazerem um alimentação variada serão mais tendentes a necessitarem de suplementos: a ingestão de suplementos de vitaminas poderá fazer sentido sobretudo em relação a nadadores com tendência para uma dieta menos variada e/ou em fases particularmente intensas de treino. De qualquer modo, neste campo, a última palavra deverá sempre pertencer ao médico e/ou nutricionista

Normalmente, quando ocorre deficiência de minerais em nadadores, ela tem a ver com falta de cálcio ou de ferro — e é muito mais frequente nas raparigas do que nos rapazes.

Obras consultadas:

Complete conditioning for swimming (Data: 2008. Autores: David Salo e Scott A. Riewald. Editora: Human Kinetics)

Nutrition for serious athletes (Data: 2000. Autor: Dan Bernadot. Editora: Human Kinetics)