

**Atividades físicas**

# O esporte e a nutrição

O que os atletas profissionais e amadores precisam saber para melhor proveito dos exercícios

Quando se fala em nutrição esportiva, imagina-se logo a comida do atleta olímpico, do esportista profissional, daquele que se dedica em tempo integral aos exercícios. Na verdade, todos aqueles que praticam esportes regularmente devem se preocupar de forma especial com o que comem e bebem.

Estamos numa época em que muitas pessoas decidem incluir praticas esportivas em suas vidas. O futebol na areia é uma tentação, subir montanhas e pedalar bicicletas em estradinhas de terra são atividades que podem despertar em nós a alma de esportistas que nunca cultivamos. Por isso, vamos falar de comida e esporte. O foco da nossa conversa será os atletas que praticam regularmente o esporte, mas as observações e cuidados valem para todos que exercitam o corpo de alguma forma. Aproveite para dizer que qualquer exercício é salutar e necessário, e sua pratica pode ser iniciada em qualquer momento da vida. A avaliação inicial de um médico é sempre aconselhável. Ele dirá até que ponto e em qual velocidade e intensidade você pode ir.

Portanto, os objetivos da nutrição do atleta devem englobar preocupações com a saúde como um todo e com as necessidades

especificas do treinando. Nesse contexto, deve-se considerar: o fornecimento de nutrientes básicos para atender as necessidades que crescem a partir de um programa de exercício extenuante; a incorporação de práticas alimentares que preservem a saúde a longo prazo, procurando evitar doenças carentiais; a obtenção e manutenção da massa muscular e de níveis de gordura corporal adequados; a adequação nutricional que promova a recuperação entre as sessões de treinamento.

**LÍQUIDOS**

A importância da reposição de líquidos durante o exercício está bem documentada. A célula executa suas atividades em meio aquoso. A redução da água corpórea ocorre através do suor e da respiração. Grande parte da água perdida através do suor vem do sangue, levando à redução do volume sanguíneo em nível que pode comprometer a função cardiovascular. Quando as perdas de líquido atingem nível significativo, a quantidade de suor e o fluxo sanguíneo para a pele ficam reduzidos e a temperatura central fica elevada. Mesmo uma desidratação parcial prejudica o desempenho: perda de água de 4 a 5% reduz a capacidade de trabalho em 20 a 30%, enquanto perda de 10% provoca colapso circulatório. A quantidade de perda de líqui-



É aconselhável tomar de 400 a 600 ml de água cerca de 20 minutos antes de qualquer atividade física

do durante o exercício depende da intensidade e da duração do esforço e especialmente da temperatura e umidade atmosférica. Sem exercício, um indivíduo produz de 500 a 700 ml/dia de suor, enquanto um exercício prolongado em ambiente úmido pode resultar em 8 a 12 litros/dia de suor. Alguns corredores de maratona perdem mais de 5 litros durante a competição, o que representa de 6 a 10% do peso corpóreo.

Algumas recomendações de ordem prática: é aconselhável tomar de 400 a 600 ml de água cerca de 20 minutos antes da atividade de física. Durante os exercícios ou a prática do esporte, é recomendável tomar 250 ml a cada 15 minutos, nada mais do que isso. As bebidas isotônicas (tipo Gatorade, Marathon) podem substituir a água quando a pessoa tem grande perda de líquido pela transpiração, já que despende grande quantidade de sódio e outros minerais. Mas atenção: tomar essas bebidas a qualquer hora não faz nenhum bem. Além de conterem 25 calorias por 100 ml. As sugestões valem para todos que executam algum exercício físico, mesmo que seja uma caminhada pela praça no final de semana.

**NECESSIDADES ENERGÉTICAS**

A quantidade de energia despendida durante um exercício depende da intensidade e duração da atividade e das características individuais do atleta, como sexo, idade, tamanho, estado de maturação e nível de treinamento. Ca-

beria aqui uma indagação: as pessoas que praticam esportes devem ingerir maior ou menor quantidade de calorias que as sedentárias? Alguns atletas em treinamento aeróbico pesado podem necessitar de até 4.000 a 6.000 calorias/dia ou mais. Para se ter uma ideia, uma pessoa que se movimenta pouco não deve consumir mais que 2.500 calorias por dia.

Considerando-se as características de cada indivíduo, estima-se que 75% dos atletas consumam entre 3.000 e 6.000 calorias/dia. Os maiores consumidores de energia parecem ser os atletas de força com grande massa corporal e os de enduro que se submetem a sessões diárias de treinamento. Entretanto, qualquer excesso na ingestão de energia será armazenado na forma de gordura e o resultado é o aumento de peso e a obesidade. Toda atividade muscular necessita de energia para ser mantida e, para isso, o organismo precisa de nutrientes que possam fornecê-la. As proteínas (carne, leite, ovos), lipídios (gorduras) e carboidratos (açúcares, massas) são fontes possíveis de combustível para a contração muscular. O organismo, em atividade, queima em primeiro lugar os carboidratos, depois as gorduras e, por último, as proteínas.

**CARBOIDRATOS**

A função primária dos carboidratos é fornecer energia para o trabalho celular. Essa energia deriva da queima da glicose em presen-

ça de oxigênio. Uma das formas que o organismo tem para armazenar a glicose é a formação da molécula de glicogênio (um glicogênio contém cerca de 30.000 moléculas de glicose). Quando não estamos ingerindo alimentos, é a glicose derivada do glicogênio armazenado no fígado e nos músculos que nos permite manter as funções vitais ativas.

A primeira fonte de glicose para o músculo em exercício é seu próprio estoque de glicogênio. Quando quantidade adequada de carboidratos é consumida imediatamente após o exercício e a cada duas horas após, a taxa de estocagem de glicogênio é rapidamente aumentada e mantida até seis horas após o exercício. As RDA pedem que 55 a 60% das calorias diárias ingeridas pelo indivíduo adulto sejam provenientes de carboidratos.

**LIPÍDIOS**

Os lipídios ou gorduras constituem o principal combustível para o organismo durante reações aeróbicas (com oxigênio), sendo mais adequados para atividade de baixa a moderada intensidade, devido a sua extensa disponibilidade nos tecidos adiposos.

Numa atividade física, nos primeiros 20 minutos, são queimados os carboidratos já liberados na circulação sanguínea; após esse tempo, começam a ser queimadas as gorduras. Apenas em casos de desnutrição severa é que as proteínas são utilizadas pelo organismo para obtenção de energia.

Recomenda-se que a ingestão de lipídios não deva ultrapassar 30% do total de calorias numa dieta mista.

**PROTEÍNAS**

Sendo as proteínas os componentes principais das células, dos hormônios, do sistema imunológico, precisam ser constantemente repostas. Os alimentos ricos em proteína, como carne, leite, ovos e derivados, fornecem ao indivíduo a quantidade necessária para manter seu metabolismo e repor eventuais perdas. Para os atletas, a indicação é de dieta que contenha de 12 a 15% de sua energia na forma de proteína. Mas atenção: o excesso de proteínas provoca sobrecarga da função hepática, além de problemas renais severos, como dificuldade na reabsorção de água e consequente desidratação e formação de pedras nos rins, dentre outros distúrbios.

Os aminoácidos são as moléculas que compõem as proteínas. Está na moda, vendida em academias ou farmácias, sem necessidade de receita médica, uma série de aminoácidos artificiais. Supostamente, serviriam para aumentar a massa muscular. O que se sabe é que eles se constituem apenas em perda de tempo e dinheiro e podem trazer resultados contrários aos esperados, além de tremenda dor de barriga (os aminoácidos artificiais levam água para os intestinos, podendo causar irritação, dores e diarreia).

**VITAMINAS E MINERAIS**

Em relação às vitaminas e minerais, sabe-se que são necessárias doses mínimas para o organismo funcionar perfeitamente. A deficiência de pelo menos um deles poderá impedir a performance atlética. As RDA foram estipuladas para pessoas saudáveis, não havendo quantidades específicas conhecidas para atletas em treinamento pesado. É importante dizer que o excesso de vitaminas é tão prejudicial quanto sua falta.

Concluindo, apesar de ser provável que o exercício aumente os requerimentos para certos nutrientes, o uso de suplementação de vitaminas e minerais permanece controverso na comunidade científica. A questão está em analisar os benefícios e riscos trazidos por uma dosagem adicional desses nutrientes.

*Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro, mês que vem*

**Joclem Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: www.joclemsalgado.com.br. E-mail: joclemsalgado@usp.br**