



## NATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO.

### Alguns conselhos

José Soares - Fisiologista

É hoje amplamente reconhecido que o sucesso desportivo de um atleta depende da qualidade do treino e das suas características genéticas. Todavia, para além destes dois factores, a alimentação tem vindo a assumir um papel de cada vez maior destaque no plano global de preparação dos desportistas.

A nutrição no desporto é indiscutivelmente uma das áreas onde se tem registado um maior incremento não só na investigação como na promoção de produtos nutricionais ligados ao rendimento. Para além de uma escolha cada vez mais ampla de substâncias energéticas, os atletas estão hoje confrontados com uma enorme pressão comercial na promoção dos chamados suplementos ergogénicos. Qualquer treinador, elemento de um departamento técnico ou médico de uma equipa que tenha interesse nesta área, é posto perante o seguinte cenário: por um lado, a informação veiculada pela indústria da nutrição para desportistas que faz passar uma mensagem de “produtos milagrosos” com efeitos indiscutíveis sobre a performance e, por outro, se procurar a base científica desses propalados benefícios dificilmente encontrará uma concordância de pressupostos e procedimentos. Ou seja, ainda que a alimentação tenha, como afirmamos, um papel decisivo no desporto de alto rendimento, não existem alimentos nem suplementos milagrosos. O treino e os genes continuam a ser os aspectos decisivos. Neste sentido, o estado actual do conhecimento científico permite-nos afirmar com clareza os seguintes princípios que nos devem nortear na preparação de atletas, sejam eles jovens em início de carreira ou jogadores de alto nível.

- Não existem alimentos nem substâncias ergogénicas milagrosas;
- Muita da informação comercial não tem qualquer base científica;
- A alimentação para desportistas é um nicho de mercado altamente lucrativo e com recursos de marketing cada vez mais poderosos;
- O nadador com deficit energético motivado por uma alimentação desadequada, fica diminuído no seu rendimento físico e técnico. Também a saúde do próprio atleta pode ser afectada severamente por uma dieta errada (ex: ingestão insuficiente de hidratos de carbono diminui as nossas defesas).
- Uma alimentação cuidada e planeada pode maximizar as capacidades dos seus atletas, e como um plano alimentar descuidado e mal elaborado pode ser o factor decisivo para o insucesso.

#### *Regras básicas da dieta de um desportista*

- Manter um peso ideal;
- Dieta com baixo conteúdo em gorduras saturadas;
- Ingestão moderada de açúcares;
- Moderar a ingestão de gorduras;
- Preparar refeições com pouco sal (excepção para situações onde a desidratação for um aspecto a considerar).

#### *Erros mais frequentes na alimentação dos atletas?*

- Não beber líquidos em quantidade suficiente;

- Não escolher os fluidos mais apropriados. Por vezes, os atletas ingerem bebidas com uma concentração demasiado alta de açúcar, aumentando o tempo de permanência no estômago desnecessariamente;
- Fazer refeições esporádicas não mantendo constância nos horários;
- Não ingerir calorias suficientes. Tem de haver um equilíbrio entre o que se come e o que se gasta do ponto de vista energético. Muitas vezes, a preocupação com o peso leva a que os atletas diminuam severamente a ingestão calórica, correndo o risco de comprometer a performance por falta de energia;
- Não ingerir quantidades equilibradas de hidratos de carbono, gorduras e proteínas. Só em situações especiais, os atletas devem aumentar substancialmente a ingestão de um grupo alimentar;
- Esperar demasiado tempo pela refeição após a competição. As 2 horas a seguir a uma prova ou treino intenso são decisivas;
- Alterações drásticas na dieta. Todas as modificações nos nossos hábitos alimentares deverão ser progressivos e graduais. Seja no que se refere à restrição calórica, para perda de peso, seja no aumento no aporte proteico, por exemplo, para aumentar a percentagem de massa magra. Os planos especiais devem ser integrados progressivamente, sem alterações bruscas.

#### *Que cuidados devo ter no almoço no dia das provas?*

Devem-se evitar as gorduras e elevadas quantidades de proteínas, antes das provas. Daqui se conclui como é errada a visão tradicional do almoço antes da competição ser composto por um prato com uma grande porção de bife, acompanhado por uma salada de alface e tomate temperada com azeite e vinagre. Não só energeticamente é muito pobre, como contém alguns elementos (proteínas e gordura) que dificultam a digestão e, por isso, aumentam o tempo de permanência no estômago sem qualquer benefício adicional.

Escolham alimentos de fácil digestão e agradáveis.

#### *Como deverá ser constituído o pequeno-almoço 2 a 3 horas antes da competição?*

- Tostas com fiambre ou queijo magros com leite magro;
- Cereais com leite magro
- Salada de frutas com iogurte magro de fruta;
- Pasta com molho feito com ingredientes magros (ex: tomate, vegetais, etc.)

Não esquecer que as 2 principais preocupações aqui estão relacionadas com (i) alimentos energéticos com índice glicémico baixo a médio e (ii) reduzida ingestão de gordura. Daí se justifica a selecção de acompanhamentos magros.

#### *Entre as provas o que posso comer?*

- Suplemento energético líquido;
- Batido de leite magro;
- Barra energética (verificar o conteúdo em hidratos de carbono e proteínas);
- Barra de cereais;
- Iogurte magro com aroma;
- Fruta