

I CURSO DE FORMAÇÃO DE TREINADORES DE GRAU I
SEMINÁRIO DO PROGRAMA NACIONAL DE MARCHA E CORRIDA

NUTRIÇÃO DO CORREDOR

NUTRICIONISTA SUSANA FRANCISCO

MEMBRO DA ORDEM DOS NUTRICIONISTAS, 3215N



ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO

ESTRATÉGIAS ALIMENTARES PARA AS CORRIDAS

SUPLEMENTAÇÃO PARA CORREDORES

ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO

ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO



ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO



Genética

Treino

Alimentação

Atitude

Sono e recuperação

Equipamento

ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO

OBJETIVOS NUTRIÇÃO DESPORTIVA

- Aumentar o tempo até à exaustão;
- Atrasar os factores que conduzem à fadiga;
- Maximizar as reservas energéticas, através do aumento das reservas de glicogénio;
- Atenuar e retardar a desidratação durante o exercício;
 - Re-hidratar após a atividade;
- Restabelecer os eletrólitos perdidos através do suor;
- Repor as reservas de glicogénio muscular e hepático.

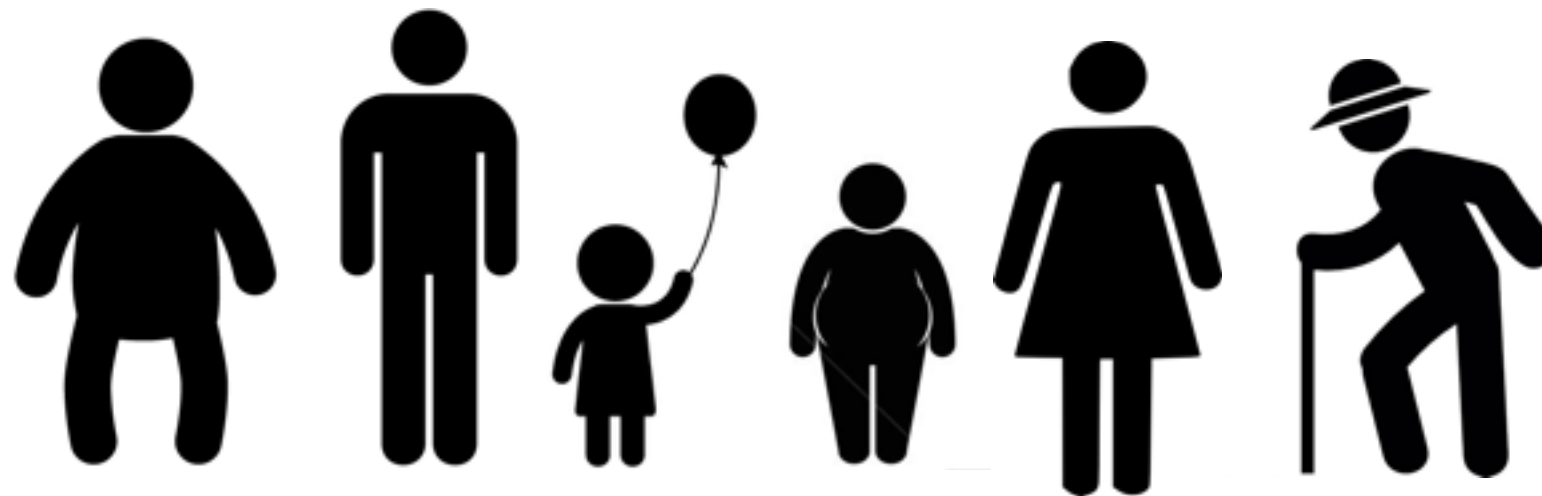
Como posso

ALIMENTAÇÃO BEM ESTRUTURADA

- Óptimos ganhos do programa de treino;
- Melhorias na recuperação entre treinos e competições;
- Obtenção e manutenção de um peso e composição corporal ideal;
 - Redução do risco de lesão e doença;
- Confiança na preparação para a competição;
- Consistência na realização de performances de alto nível;
 - Disfrutar da comida e de eventos sociais.

A ALIMENTAÇÃO PODE FAZER A DIFERENÇA ENTRE A VITÓRIA E A DERROTA!

ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO



AS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS DEVEM SER AJUSTADAS E INDIVIDUALIZADAS!



AJUSTAR DE ACORDO COM:

- Periodização do treino;
- Recuperação entre treinos e competições;
- Respostas e tolerância individual do atleta;
- Objetivos de peso e composição corporal.

ESTRATÉGIAS ALIMENTARES PARA AS CORRIDAS

PREPARAÇÃO



INGERIR ALIMENTOS RICOS EM **HIDRATOS DE CARBONO**
EVITAR ALIMENTOS RICOS EM **GORDURA** E ALIMENTOS RICOS EM **FIBRA**

ALIMENTOS CONHECIDOS DO ATLETA

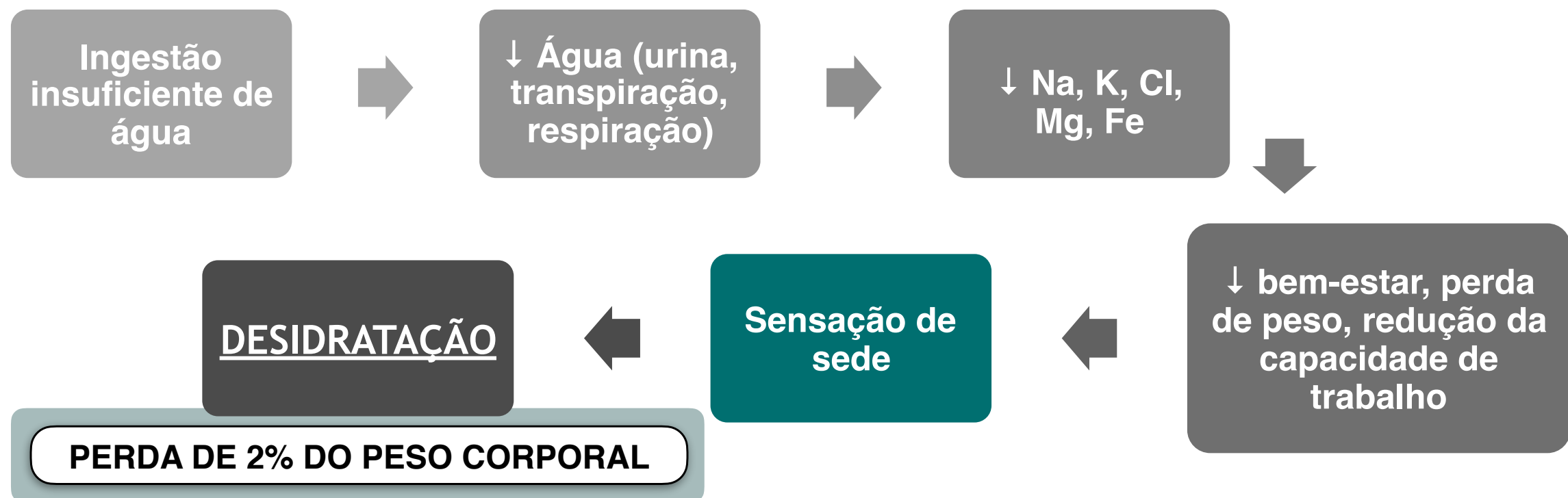


PREPARAÇÃO





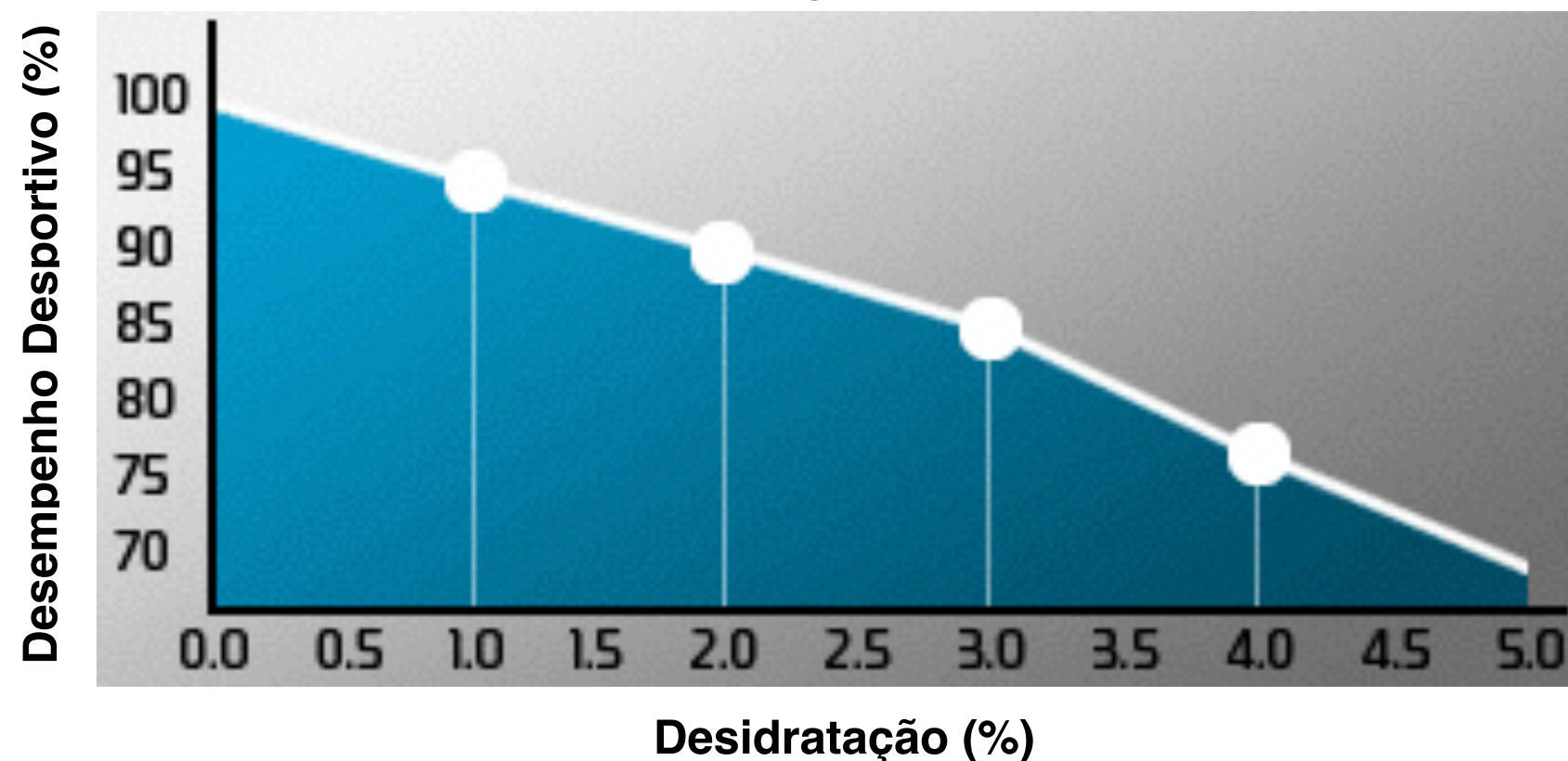
NA CORRIDA...



A SEDE NÃO É UM BOM INDICADOR DO ESTADO DE HIDRATAÇÃO EM EXERCÍCIO

NA CORRIDA...

EFEITO DA DESIDRATAÇÃO NO RENDIMENTO



NA CORRIDA...

Água
Hidratar

Hidratos de carbono
Fornecer energia

Eletrólitos
Aumentar a absorção de glucose no intestino e ajudar a manter o volume sanguíneo

INGERIR ALIMENTOS PRÁTICOS, DE FÁCIL DIGESTÃO E CONHECIDOS DO ATLETA
NUNCA INGERIR PRODUTOS DESCONHECIDOS NUMA COMPETIÇÃO



Água



Diluição



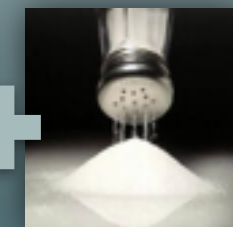
500mL



2 c.sopa



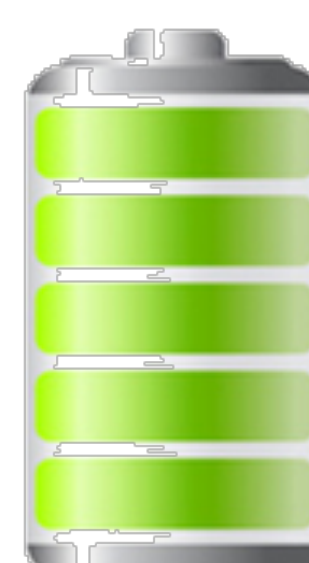
Sumo 1 limão



1c.chá



RECUPERAÇÃO



Restaurar

Re-hidratar

Reparar

Dormir

Reservas
energéticas e
de glicogénio

Perdas
através do
suor

Danos no
tecido
muscular

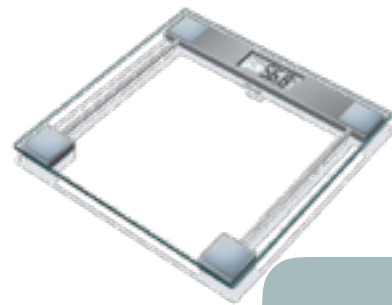
Glícidos

Flúidos

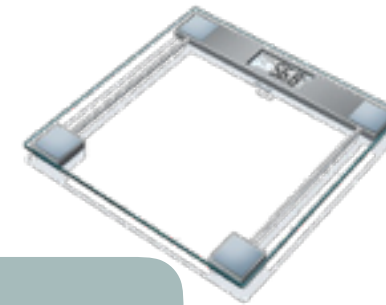
Proteína

RE-HIDRATAR

ANTES DO TREINO



DEPOIS DO TREINO



DIFERENÇA DE PESO

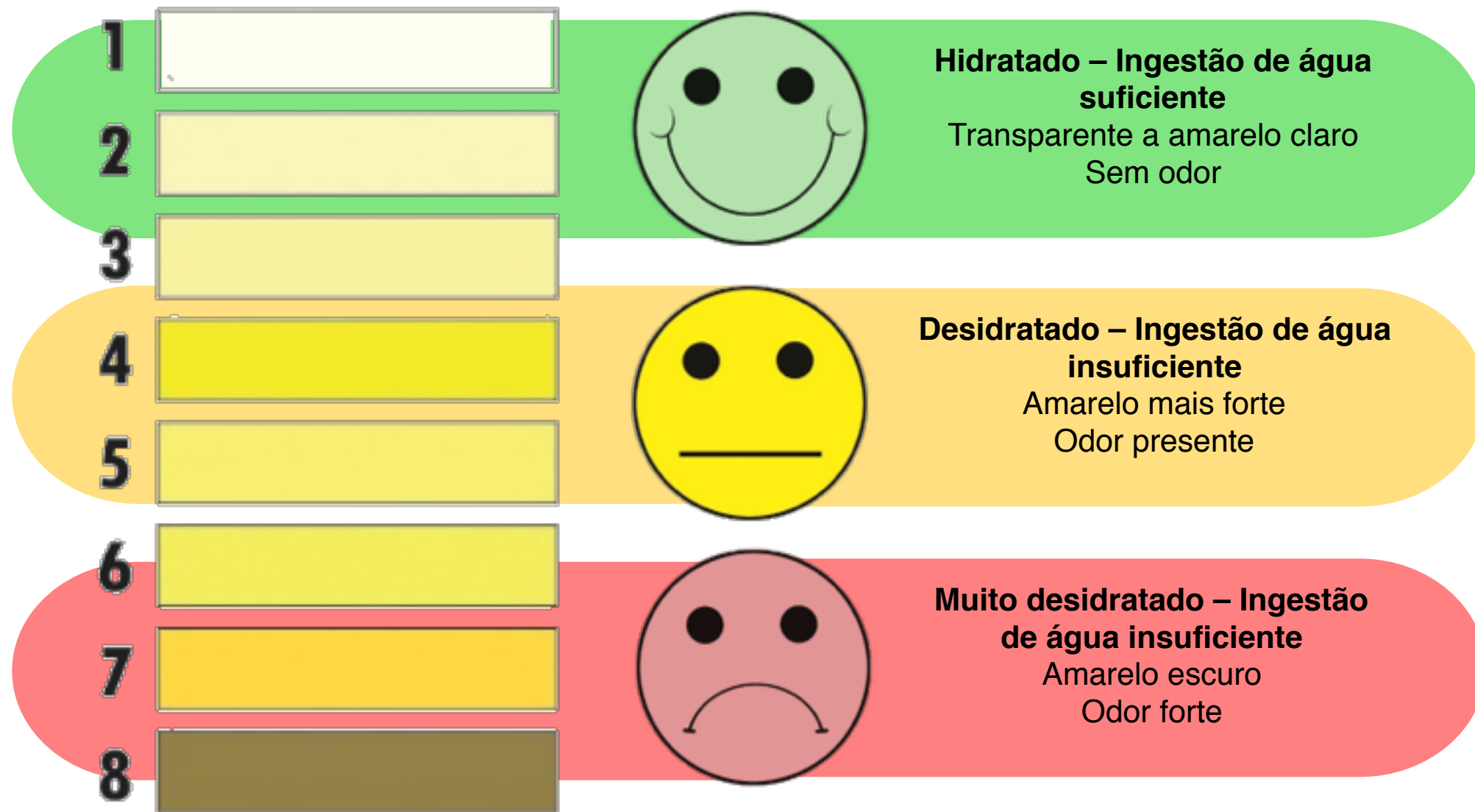


TAXA DE SUDAÇÃO



INGERIR 1-1,5 X A PERDA DURANTE O TREINO

RE-HIDRATAR



RESTAURAR E REPARAR



INGERIR ALIMENTOS RICOS EM HIDRATOS DE CARBONO E ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNA



EXEMPLO PRÁTICO

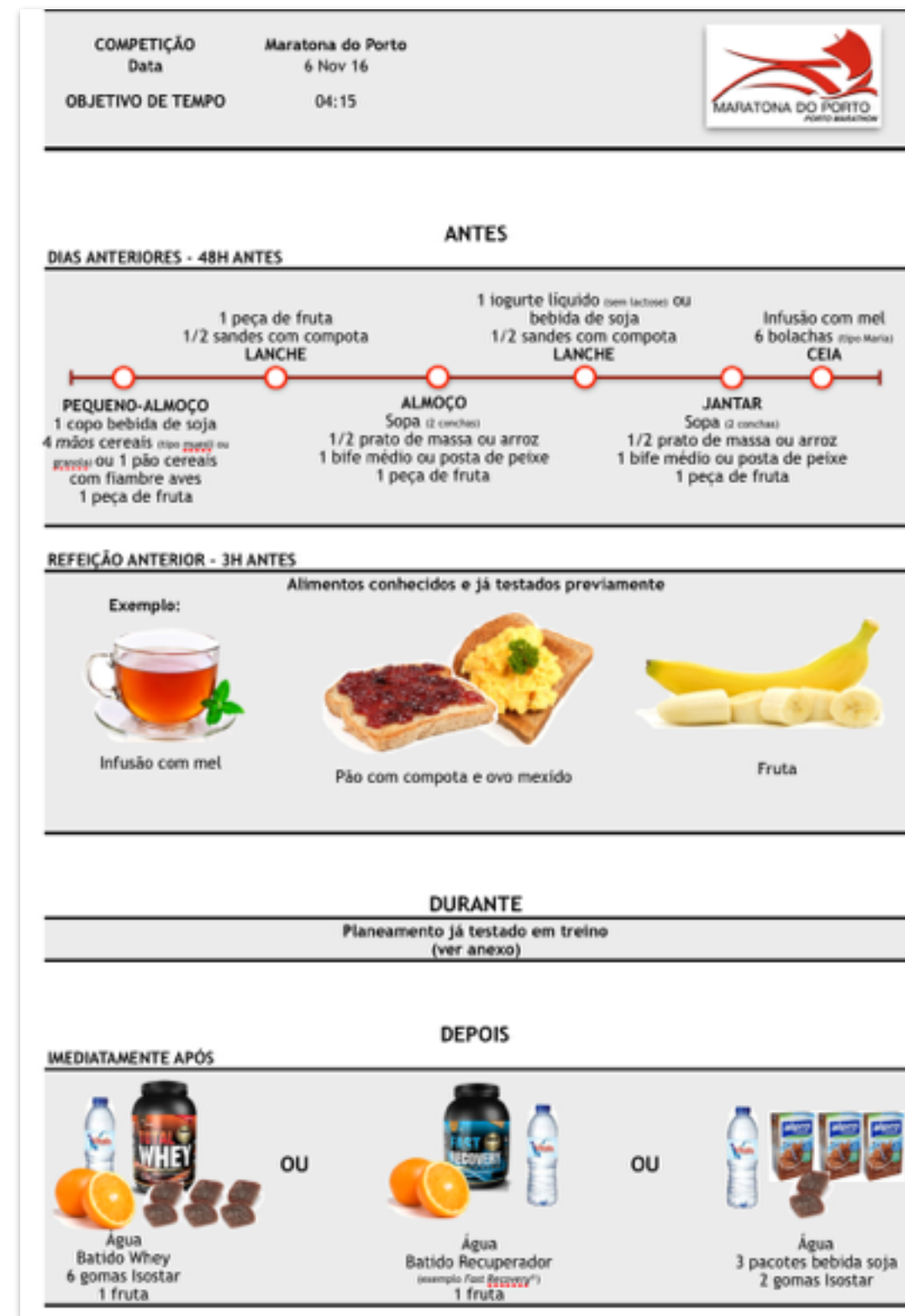


42 anos

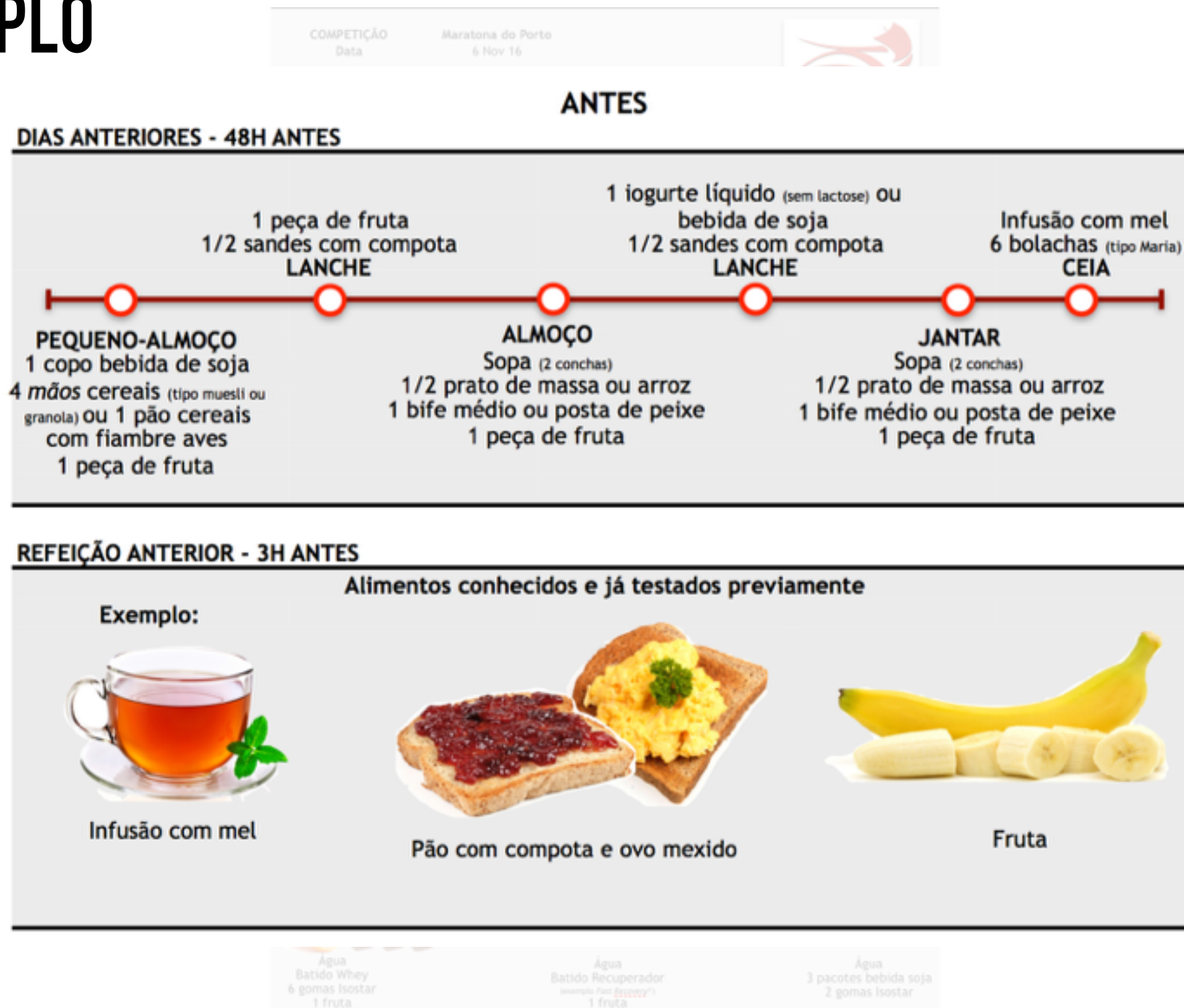
55 kg



EXEMPLO



EXEMPLO

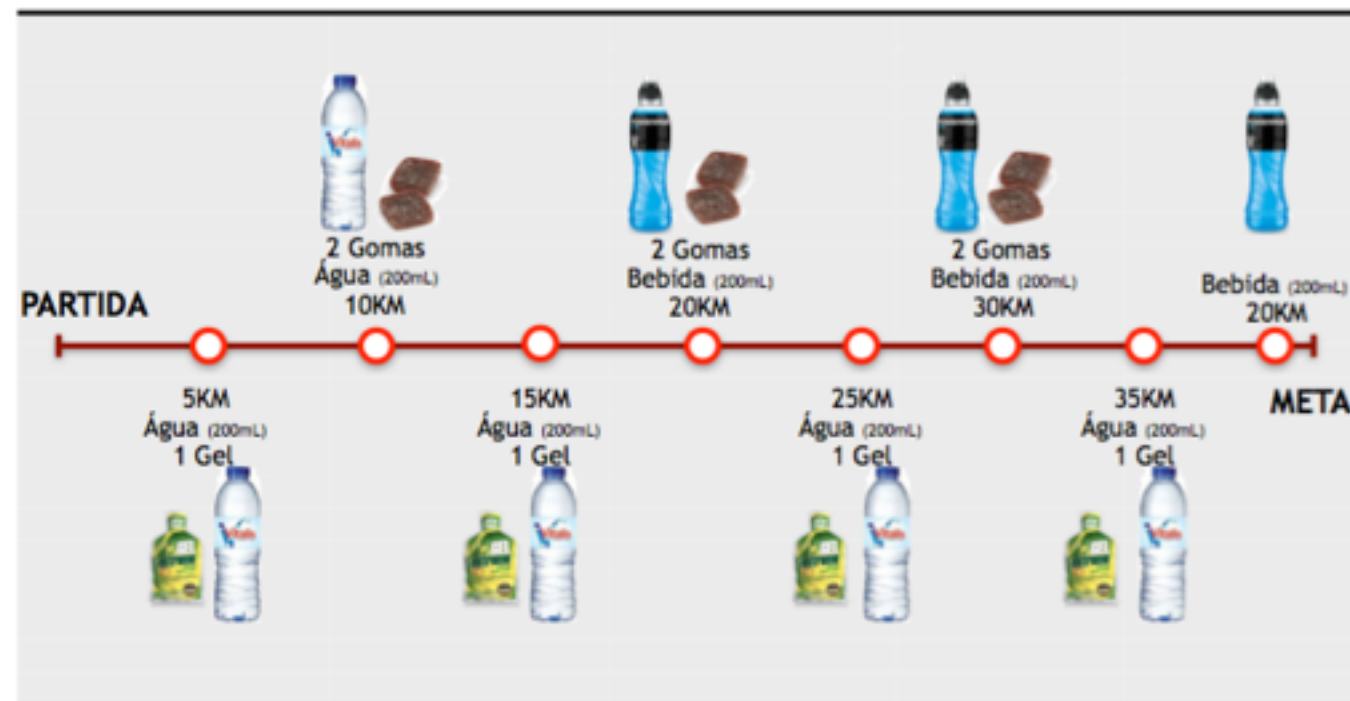


EXEMPLO

COMPETIÇÃO	Maratona do Porto	
Data	6 Nov 16	
OBJETIVO DE TEMPO	04:15	

NECESSIDADES DURANTE A COMPETIÇÃO		
Hidratos de Carbono	60g/h	240g
Sódio	300mg/L	480mg
Fluidos	100-200mL/15'	1600 - 3200 mL

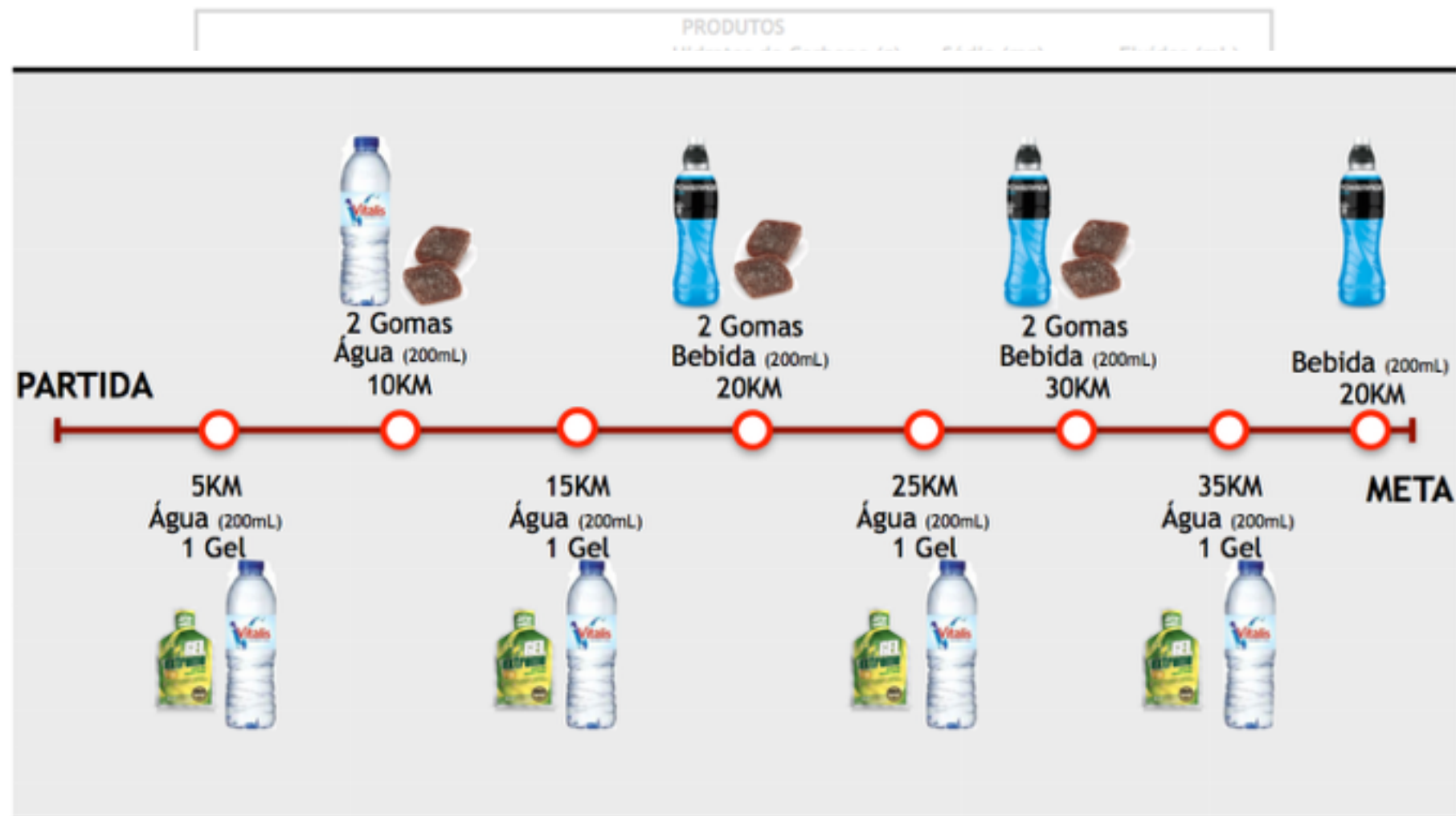
		PRODUTOS		
		Hidratos de Carbono (g)	Sódio (mg)	Fluidos (mL)
Bebida Powerade®	600	30	312	600
Gel GoldNutrition®	4	104	140	160
Gomas Isostar®	6	48	93,6	0
Água	1000	0	0	1000
Total		182	545,6	1760



EXEMPLO

COMPETIÇÃO	Maratona do Porto	
Data	6 Nov 16	
OBJETIVO DE TEMPO	04:15	

NECESSIDADES DURANTE A COMPETIÇÃO		
Hidratos de Carbono	60g/h	240g
Sódio	300mg/L	480mg
Fluídos	100-200mL/15'	1600 - 3200 mL



EXEMPLO



SUPLEMENTAÇÃO PARA CORREDORES

SUPLEMENTAÇÃO, SIM OU NÃO??



SUPLEMENTAÇÃO, SIM OU NÃO??

COM UMA ALIMENTAÇÃO...



Completa

Variada

Equilibrada

**Aporte
energético
adequado**

**NÃO É NECESSÁRIO
EFETUAR SUPLEMENTAÇÃO**

Incompleta

Restritiva

Desequilibrada

**Aporte
energético
inadequado**

**PODERÁ SER NECESSÁRIO
EFETUAR SUPLEMENTAÇÃO**



SUPLEMENTAÇÃO, SE SIM...

SUPLEMENTOS ENERGÉTICOS

BEBIDA ISOTÓNICA

Durante treinos
de séries ou
treinos longos

3 – 6g HC/100mL



GEL DESPORTIVO

Durante treinos
de séries ou
treinos longos

Pequenos goles
Sempre
acompanhado de
água



SUPLEMENTAÇÃO, SE SIM...

SUPLEMENTOS DE RECUPERAÇÃO

BEBIDA RECUPERAÇÃO

Após os treinos
(selecionar os treinos
mais difíceis da
semana)

Dissolver em
400mL de água

PROTEÍNA WHEY

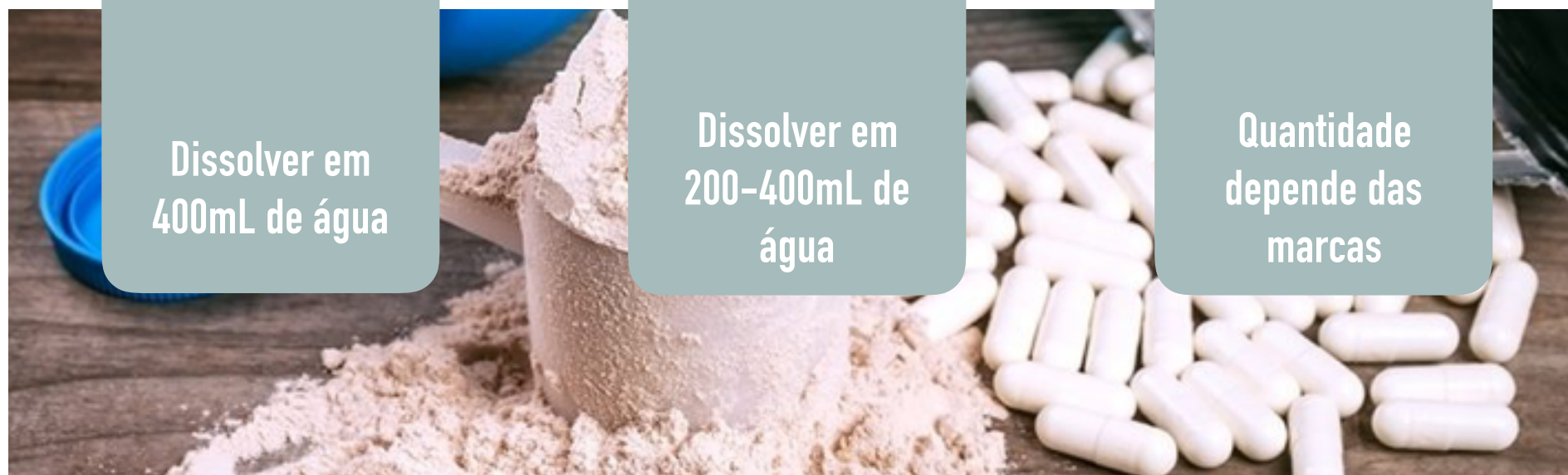
Após os treinos
(selecionar os treinos
mais difíceis da
semana)

Dissolver em
200-400mL de
água

BCAA'S

Após os treinos

Quantidade
depende das
marcas



SUPLEMENTAÇÃO, SE SIM...

SUPLEMENTOS CLÍNICOS

COMPLEXO VITAMÍNICO E MINERAL

Diariamente,
em jejum ou
ao deitar

1-2 comp./dia
(Depende do
suplemento)

GLUCOSAMINA + CONDROITINA

Em jejum
- Protocolo: dia sim,
dia não
- Protocolo:
diariamente durante 1
mês

1 saqueta/dia

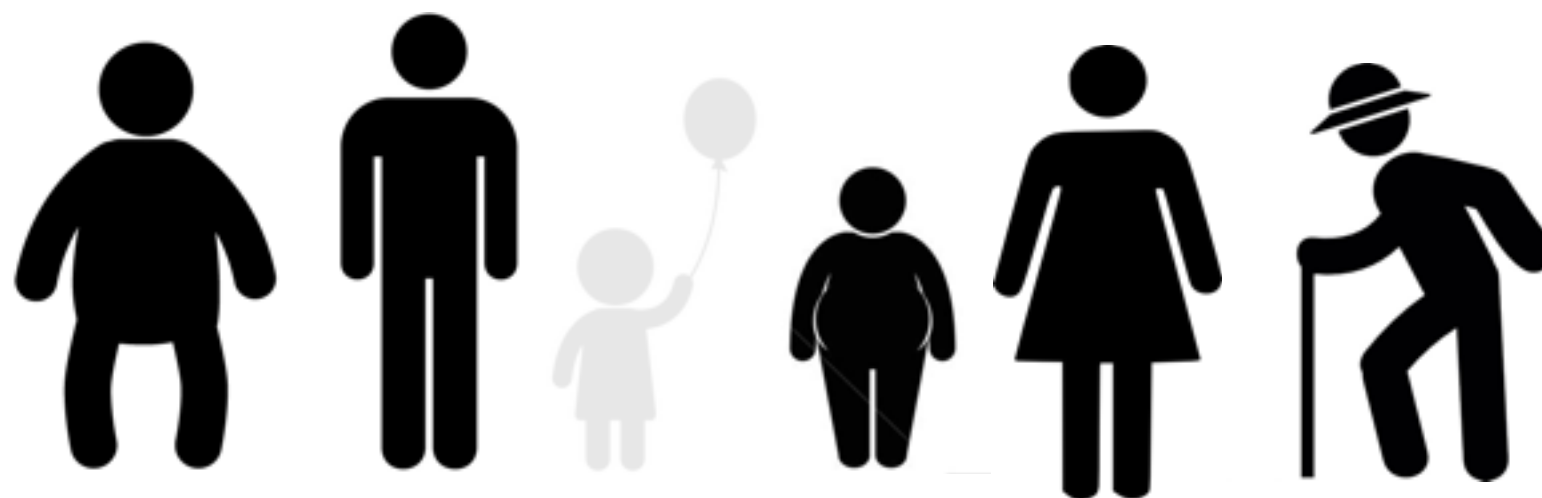
SAIS MINERAIS

- Após treinos
longos
- Dia prévio a
competição
- Dia após
competição

1 saqueta/750mL
água



SUPLEMENTAÇÃO



A SELEÇÃO DOS SUPLEMENTOS E AS DOSAGENS IMPLEMENTADAS DEVEM SER SEMPRE AJUSTADAS A CADA UM.

IDEAL

**OTIMIZAR O PLANO ALIMENTAR
USAR APENAS OS SUPLEMENTOS NECESSÁRIOS**
(RECOMENDADO PELO MÉDICO OU NUTRICIONISTA)

DÚVIDAS, QUESTÕES OU INQUIETAÇÕES...



I CURSO DE FORMAÇÃO DE TREINADORES DE GRAU I
SEMINÁRIO DO PROGRAMA NACIONAL DE MARCHA E CORRIDA

NUTRIÇÃO DO CORREDOR

MUITO OBRIGADA PELA ATENÇÃO!

NUTRICIONISTA SUSANA FRANCISCO

MEMBRO DA ORDEM DOS NUTRICIONISTAS, 3215N

