

ASPECTOS A CONSIDERAR ANTES, DURANTE E DEPOIS DO EXERCÍCIO

ANTES

CARGA DE CARBOIDRATOS



O consumo de carboidratos (**CHO**) nos dias e horas antes do exercício pode influenciar no **armazenamento** de CHO e na sua **disponibilidade** no corpo.

É possível **estocar** reservas de **glicogênio muscular** com o consumo de alimentação **muito alta** em **CHO** antes do exercício físico.

As reservas de glicogênio muscular mais altas podem estender a capacidade de **resistência prolongada**.

Consumir CHO em uma quantidade de:

7 - 12 g/kg/dia
até 72h antes
da competição.



Essas práticas podem ser favoráveis para eventos **prolongados** contínuos ou intermitentes de **alta intensidade** com duração **>90 min**.

DURANTE

APORTE DE LÍQUIDOS, ELETRÓLITOS E ENERGIA



CARBOIDRATOS¹

A alimentação com CHO melhora a capacidade de **resistência** e o **desempenho** em diversos contextos.

A ingestão de uma fonte de combustível adicional ajuda a manter as reservas de glicogênio muscular e hepático.

Pode influenciar positivamente o **sistema nervoso central** para melhorar o desempenho por meio de um mecanismo **não metabólico**, através da detecção oral de CHO.



LÍQUIDOS² E SÓDIO

A presença de **sódio** promove:

- O **consumo** de líquidos (sede e palatabilidade).
- A **retenção** de líquidos de todo o corpo (reabsorção de água renal).
- A **distribuição** de líquidos no **espaço extracelular** (manutenção do volume de plasma).

A desidratação com redução de mais de 2% da massa corporal pode afetar o desempenho no exercício e **prolongar a recuperação** ao desgastar mais as fibras musculares.



DEPOIS

REIDRATAÇÃO E RECUPERAÇÃO MUSCULAR

A degradação e remodelação das fibras musculares esqueléticas é necessária para provocar adaptações ao treinamento e aumentar o rendimento no exercício, mas é importante ter uma recuperação adequada para alcançar essas adaptações.



AS 3 RS DA RECUPERAÇÃO

- **REpor reservas de glicogênio muscular e hepático:**
1.0 a 1.2 g/kg/h de carboidratos durante as primeiras 4 horas após exercício. Incluir fontes de glicose e frutose.
- **REparar fibras musculares:**
20-30g de proteína de alta qualidade distribuídas de forma regular ao longo do dia, após o exercício intenso e nas refeições principais.
- **REhidratação:**
1.3-1.5 L de líquido/kg de peso perdido durante o exercício. Incluir eletrólitos, em especial com sódio, seja em bebidas ou alimentos, para que o líquido seja retido no corpo e não seja perdido pela urina.

“A informação contida neste documento é para referência geral. Recomenda-se a consulta de um nutricionista especialista em Nutrição Esportiva, para a individualização das necessidades de cada pessoa.”

Referências:

1. GARETH A. & TIMP. (2022) CARBOIDRATOS DE LA DIETA Y EL ATLETA DE RESISTENCIA: PERSPECTIVAS CONTEMPORÁNEAS. SPORTS SCIENCE EXCHANGE, VOL. 35, No. 231, 1-6.
2. LINDSAY B. (2023) EL PROCESO DE REPOSICIÓN DE LÍQUIDOS: PRINCIPIOS DE LA FORMULACIÓN DE BEBIDAS PARA ATLETAS. SPORTS SCIENCE EXCHANGE, VOL. 36, No. 244, 1-8.
3. MICHELLE A. & LINDSAY B. (2020) DESHIDRATACIÓN Y DAÑO MUSCULAR INDUCIDO POR EL EJERCICIO. IMPLICACIONES PARA LA RECUPERACIÓN. SPORTS SCIENCE EXCHANGE, VOL. 29, No. 207, 1-7.