

Estratégias nutricionais durante a maratona



POR MARCO PEREIRA (LIC. ED. FÍSICA SAÚDE E DESPORTO, LIC. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO, CONSULTOR TÉCNICO DO RB RUNNING)

A maratona, assim como todas as disciplinas de fundo, depende do metabolismo aeróbio. Os principais substratos utilizados são as gorduras (tecido adiposo, triglicéridos intramusculares) e o glicogénio (plasmático, hepático e muscular). A maior utilização de cada um deles depende da intensidade a que é realizada a prova. Atletas de top mundial efectuam a maratona entre os 80-90% Vo₂ máx., elite 70-75% Vo₂ máx., e os atletas de pelotão entre os 60-65% Vo₂ máx..

As necessidades energéticas totais necessárias para um homem de 70kg realizar uma maratona são de 2953 Kcal (1kcal/Km/Kg). Supondo que este era constituído por 10% de massa gorda (63000kcal) e as suas reservas de glicogénio plasmático (20 kcal), hepático

(350-650 Kcal) e muscular (1250-2270 Kcal), a sua energia daria para percorrer 942 km. Todavia, o funcionamento do sistema aeróbio está dependente das reservas de glicogénio que no seu somatório apenas consegue armazenar entre 1620 e 2940 kcal, logo são insuficientes para percorrer a distância da maratona.

Os atletas de top mundial realizam esta distância a uma intensidade de 80-90% do Vo₂ máx., sendo que mais de 2/3 da energia dispendida é resultante da metabolização do glicogénio.

Uma das várias adaptações ao treino de fundo é o aumento da capacidade de oxidação de gordura pelo aumento da densidade capilar e mitocondrial. No entanto, ao ritmo em que são realizadas as provas (muito próximas do limiar anaeróbio), o principal substrato utilizado é o glicogénio.

O "Muro" expressão muitas vezes utilizada pelos atletas, corresponde à depleção das re-

servas de glicogénio muscular e subsequente hipoglicémia, resultando na diminuição do ritmo de corrida.

As reservas apenas permitem manter o ritmo (>70%Vo₂ máx.), durante 25-35 km, sendo necessário recorrer à suplementação exógena de glicidos.

Recomenda-se a ingestão entre os 30-60g de glicidos por hora de prova. O mais aconselhado são as bebidas desportivas diluídas entre 6-8%. No entanto, a utilização de bebidas diluídas implica que para ingerir 60g de glicidos o atleta tenha de consumir 0,75-1 litro dessa bebida/hora. Pelo que, é aconselhado bebidas mais concentradas, nomeadamente os géis, cujo os conteúdos podem variar entre as 17-60g/embalagem. Estas elevadas concentrações poderão causar alguns distúrbios gastro intestinais, sendo indicada a sua habituação durante os treinos. Exemplo para um atleta com objectivo de 3h00min00seg na maratona:

5 Km	21min15seg	200ml bebida desportiva	16,4 g
10 Km	42min30seg	Gel	17,0 g
15 Km	1h03min45seg	200ml bebida desportiva	16,4 g
20 Km	1h25min00seg	Gel	17,0 g
25 Km	1h46min15seg	200ml bebida desportiva	16,4 g
30 Km	2h07min30seg	Gel	17,0 g
35 Km	2h28min45seg	200ml bebida desportiva	16,4 g
40 Km	2h50min40seg	Gel	17,0 g

Este protocolo fornece aproximadamente 134g de glicidos o que corresponde a 44,5g/hora, proporcionando 534,4Kcal ao metabolismo do glicogénio, assegurando a manutenção do ritmo de corrida.

Obviamente que o desempenho na maratona depende de vários factores, tais como: o treino, aptidão física e psicológica, genética e dedicação para suportar os grandes volumes de treino. Uma programação do aporte de nutrientes pode facilitar o sucesso na maratona. O atleta Haile Gebrselassie tem nos seus registos uma maratona realizada com o tempo de 2h06min35seg apenas recorrendo a água, todavia em 2008 quando bateu o record do mundo com 2h03min59seg ingeriu cerca de 60-70g de glicidos/hora.

CORRES?

Queres melhorar a tua condição física ou a tua prestação desportiva?

NÓS AJUDAMOS-TE, VEM SABER COMO...

CONDICIONAMENTO FÍSICO
TREINO PERSONALIZADO
TREINO EM GRUPO
CAMINHADA
MASSAGEM DESPORTIVA
NUTRIÇÃO

RITA BORRALHO
T: 961 451 456

www.rbrunning.com.sapo.pt
Facebook: RB Running
E-mail: rbrunning1@gmail.com



RB
running

ASSESSORIA DESPORTIVA