

**A** maioria dos corredores atribui grande importância ao seu treino, aos seus processos de preparação, ao seu tempo de esforço, mas, em contrapartida, acaba por desprezar tudo o resto que envolve e condiciona a sua boa Forma Física, nomeadamente as questões relacionadas com os aspectos gerais da nutrição, esquecendo-se de como é determinante, sob o ponto de vista do rendimento físico, saber-se fazer "boas jogadas" nesta área.

Na realidade, existem muitos e bons minutos a ganhar através do sector alimentar, mais até do que aqueles que eventualmente pudermos vir a conquistar modificando este ou aquele detalhe nas sessões de treino que realizamos.

Se alguém tem dúvidas sobre o que acabamos de afirmar, basta observar-se o que acontece quando engordamos apenas um quilo, situação bem conhecida não só pelos corredores de pelotão como também pelos campeões. Os dados fisiológicos apontam, por exemplo, para a distância de meia maratona, um aumento de 90 a 180 segundos por cada quilograma a mais de peso que se registre no nosso corpo! No caso da maratona, a penalização por cada quilo a mais rondará os 3 a 5 minutos...

Esta realidade é assustadora e revela bem a importância que uma boa ou má alimentação pode vir a ter nos resultados do atleta, mais, até, e como já referimos, do que os ganhos pela via do treino.



Por **BOB MURPHY**

## NA SEMANA DA PROVA

Quando se aproxima um esforço prolongado, quando estamos a poucos dias de participar numa competição desportiva, é absolutamente natural que também levantemos a questão da importância energética proporcionada pela absorção de certos alimentos.

- Será que devo comer bananas ou maçãs? Deverei preferir carne ou peixe? Valerá a pena empanturrar-me com doces ou optar antes pelas saladas? E que tal uns ovinhos cozidos, em vez de um grande bife?

As dúvidas serão muitas, tantas quanto a variedade de alimentos pelos quais podemos optar. E se esse enorme "puzzle" representa uma inevitável confusão, há que não esquecer ainda a distância e o tipo de prova que temos em vista. Sim, porque desenvolver um esforço máximo ao longo de 800 metros nada tem a ver com outro que se prolongue por 21 ou 42 km. As exigências energéticas são claramente diferentes, assim como o efetivo tempo de esforço.





## NOVA IMPORTANTE... ALIMENTAÇÃO?

Existem ainda outros aspetos igualmente importantes, tais como as condições atmosféricas envolventes, o nível de Forma do corredor, os seus hábitos alimentares, as tradições socio-económicas que o envolvem, etc.

Em todo o caso, a questão "o que devo comer" surgida, quantas vezes, antes de uma prova, é questão que preocupa efetivamente não só os campeões como também os mais modestos corredores. Haverá sugestões ou conselhos que possam ser válidos para todo e qualquer adepto da corrida no que diz respeito à sua alimentação ou, pelo contrário, esse tipo de desportista tem necessidades específicas, dada a natureza da modalidade que pratica? De uma coisa não existem dúvidas: quer se queira ou não, aquilo que o Ser Humano ingere influencia decisivamente todo o desenrolar da sua existência.

Há ainda a considerar outro aspecto que, no caso dos desportistas, pode assumir particularidades extremamente importantes em termos psicológicos. Referimo-nos a determinadas crenças, enraizadas no seio de

certos atletas e bastante difíceis de serem alteradas. Uma das mais fortes e curiosamente seguida tanto pelos habitantes do norte como do sul, é que a ingestão de carne, particularmente um grande e bom bife, é bastante benéfica para qualquer desportista. Sabe-se nos dias de hoje que tal crença não corresponde à verdade e que, para certos praticantes de desporto, é até bastante prejudicial.

A nutrição do corredor, e não só, é algo que vive de muitas crenças, de muitas verdades que, sob certos aspectos, acabam por o não ser. O mais curioso é que vão passando de geração em geração e, em determinados casos, é bastante difícil modificá-las...

E o leitor? Não possuirá também certas convicções no que se refere à sua alimentação e que não passam de grandes erros? Pelo sim, pelo não, nada perderemos se procurar responder, o mais exactamente possível, às 10 questões que apresentamos a seguir e que, em certa medida, servirão para avaliar até que ponto é que muitas das suas "verdades" alimentares correspondem às necessidades energéticas exigidas pela atividade desportiva que pratica. As respostas exatas figuram no final deste artigo.

1. Os vegetais congelados possuem o mesmo teor nutritivo comparativamente aos vegetais frescos?
2. Na manhã da prova, será aconselhável não ingerir qualquer tipo de alimentação?



3. Será que os corredores necessitam de ingerir mais proteínas do que os outros desportistas?
4. Os praticantes de esforços prolongados precisam que a sua alimentação contenha uma maior percentagem de vitamina C?
5. O facto de se praticar a corrida exigirá o consumo diário de 200 gramas de hidratos de carbono?
6. Será que as etiquetas dos produtos, ao mencionarem os valores mínimos diários das necessidades corporais, constituem uma boa indicação para qualquer desportista?
7. Deverá o adepto da corrida concentrar a sua alimentação diária apenas em duas grandes refeições?
8. Nas manhãs frias, haverá conveniência em ingerir um pouco de vinho para aumentar a temperatura corporal?
9. Na última grande refeição antes de qualquer prova, será aconselhável ingerir saladas cruas e frutas com casca?
10. Deve-se ingerir uma bebida com açúcar durante a fase de aquecimento, isto é, cerca de 15 minutos antes do tiro de partida?

#### SENTIR-SE BEM...

Imaginemos que o atleta é uma simples máquina e que a alimentação é um dos combustíveis a utilizar para desenvolver o seu trabalho. Neste quadro, o importante é que a máquina funcione bem e que não seja afectada, de qualquer forma, pelo tipo de combustível com que a dotaram. Por outras palavras, o atleta não pode ser afectado negativamente pelo tipo de alimentação que ingere, principalmente nos dias que antecedem a sua prestação desportiva.

Ora, em termos estatísticos, sabe-se que cerca de 37% dos que se dedicam à prática da Corrida são afetados, no decorrer do seu esforço, por problemas intestinais, a par de outros 31% que irão sofrer pela falta de reservas energéticas devido ao facto dos alimentos ingeridos não serem os mais aconselháveis. Perante tais dados, é fácil compreender a enorme importância que a alimentação desempenha no bom desenrolar do esforço de qualquer desportista.

Como já referimos, é fundamental que o atleta se sinta bem e um dos grandes princípios

para que tal aconteça é tentar seguir, tanto quanto possível, a mesma alimentação e os mesmos hábitos alimentares a que se está habituado. Um dos erros mais frequentes é a mudança radical desses hábitos e a consequência de tal ato é quase sempre uma baixa de rendimento e não a melhoria pretendida.

Importa, para já, fazer uma clara divisão no que se refere à distância competitiva para a qual estamos a prepararmo-nos. No primeiro grupo vamos envolver os corredores apostados nas chamadas provas curtas, digamos até aos 5 km, enquanto o segundo incluirá os candidatos a distâncias superiores. Se, quando em repouso, o metabolismo varia pouco e as necessidades energéticas são constantes e fracas, a partir do momento em que se está perante um esforço físico, tudo varia drasticamente. Daí a necessidade do organismo "aprender" a armazenar reservas capazes de serem facilmente utilizadas nas ocasiões em que o seu trabalho terá de ser mais exigente. Poderemos dizer, portanto, que a acumulação das reservas alimentares permite enfrentar as exigências energéticas contínuas, apesar da nossa alimentação ser de tipo descontínuo e centrado em três ou quatro refeições diárias.

Para o corredor, o importante é "saber" armazenar reservas de glúcidos (açúcares) e isto devido a dois aspectos:

- Por um lado, representam 60% das necessidades calóricas;

- Por outro, assume um papel fundamental no que diz respeito às exigências constantes do sistema nervoso, o qual apenas utiliza a glucose. Neste aspecto, convém lembrar que, se um indivíduo ingerir 400 gramas de glúcidos, o cérebro, só por si, irá consumir, 24 horas, 20% desse total, ou seja, 80 gramas.

Os músculos podem sintetizar, igualmente, a glicógeno à razão de 0,15 g/kg/h e a sua capacidade de armazenagem situar-se-á entre 1,5 e 2,2 gramas por cada 100 gramas de músculo, o que significa que um indivíduo possuidor de 30 quilos de massa muscular poderá armazenar cerca de 650 gramas de glicogéneo. Em todo o caso, a capacidade dessa armazenagem é relativamente fraca e obrigará o organismo do desportista a recorrer a outros meios para tentar suprimir as suas necessidades.

#### PROVAS ATÉ 5 KM

Embora a principal fonte energética do corredor, mesmo para este tipo de distâncias,





seja representada pelos glúcidos, a verdade é que a alimentação deverá ser bastante aproximada à de um indivíduo sedentário

Aconselhamos uma ligeira modificação nos hábitos alimentares nos dois dias que antecedem a competição e sempre com base na concentração dos açúcares, os quais, como já referimos possibilitam forte assimilação orgânica.

Cuidados especiais no que diz respeito às duas últimas refeições, pois 31% dos que gostam de correr sofrem de perturbações digestivas em plena competição.

#### PROVAS SUPERIORES A 5 KM

Em termos teóricos, e considerando apenas os sete últimos dias antes da prova,

será conveniente procurar não esquecer que a alimentação, principalmente nos últimos quatro dias, deverá centrar-se na ingestão de glúcidos lentos, isto é, massa, arroz, feijão, etc.

Importa também ter em consideração o tempo necessário para a digestão de determinados grupos alimentares:

- de 10 a 90 minutos, no caso dos glúcidos;
- de 30 minutos a 4 horas, quando se trate de proteínas;
- de 30 minutos a 5 horas, no caso de lípidos.



Perante estes dados, e sabendo-se que o "carburante" necessário para uma prova longa vai também ser fornecido pela última grande refeição, naturalmente à base dos chamados açúcares lentos (batatas, arroz, massa, etc.), deverá seguir-se o seguinte esquema:

**PROVA DURANTE A MANHÃ**  
alimentação forte ao jantar

**PROVA DURANTE A TARDE**  
alimentação forte ao pequeno-almoço

Um cuidado muito especial deverá ser prestado à quantidade de líquidos que se absorvem nos três dias anteriores à competição. O princípio diz-nos que os excessos de líquidos são eliminados, pelo que, em termos práticos, não existem excessos, o que leva o atleta a não ter qualquer receio de ingerir bastantes líquidos.

Na prática, o que vai acontecer na semana da prova é que o corredor de fundo deverá tentar ingerir a maior quantidade de glúcidos para poder dispor de reservas máximas acumuladas no seu organismo. Vejamos quais os alimentos a ter em atenção e a respetiva percentagem em glúcidos:

**Com 80 a 90%**  
Açúcar, frutose, glucose

**Com 70 a 80%**  
Mel, bolo, biscoitos, frutos secos  
**Com 60 a 70%**

Chocolate, geleia, flocos de aveia

**Com 20%**  
Arroz, massa, batatas, sumos de  
fruta, bananas

Só a modificação da alimentação numa base glúcida pode permitir um desempenho máximo em provas de fundo. Por exemplo, um indivíduo com 70 quilos apresenta uma média de 16 quilos nos músculos dos membros inferiores, variando, o teor de glicogéneo de 0 a 45 gramas por quilograma de peso.

No indivíduo sedentário, o valor será de 10 a 15 g/kg, o que significa autonomia energética para cerca de 10 km;

No corredor bem treinado, os valores rondarão os 30 g/kg, ou seja, uma autonomia para 30 km;

Nos corredores de Alta Competição ou com um regime alimentar muito especial, os

valores poderão atingir 45 g/kg, traduzindo-se por uma autonomia energética de quase 40 km.

Claro que há sempre "um preço a pagar" com as mudanças súbitas na alimentação de qualquer indivíduo e se a nossa proposta para a semana da prova é mesmo uma mudança, bom será que o atleta não se esqueça da existência de um certo risco, nomeadamente em termos de desarranjos intestinais. Em todo o caso, os ganhos competitivos poderão ser extremamente interessantes e vantajosos, independentemente do nível atlético do corredor. ■

## COMO ESTÃO OS SEUS CONHECIMENTOS?

1. **FALSO.** Consoante a forma e o tempo de congelação, assim serão as perdas nutritivas dos chamados alimentos verdes (N.R.: ver, a propósito, o editorial do nº 139 da SPIRIDON).
2. **FALSO.** O ideal, e em termos médios, passa por ingerir-se um pequeno-almoço rico em glúcidos e de fácil digestão. Em todo o caso, existem desportistas de Alta Competição que, nessa ocasião, preferem uma alimentação muito escassa, quase próxima da situação de jejum.
3. **FALSO.** Embora se saiba hoje que os praticantes de esforços de resistência necessitam de ingerir mais proteínas do que aquelas aconselhadas há 10 anos atrás, a verdade é que os desportistas de outras modalidades, tais como os das áreas da força e da velocidade, deverão ingerir mais proteínas comparativamente aos corredores de fundo. Em todo o caso, nem só de "açúcares" deverá constar a sua alimentação...
4. **VERDADEIRO.** A principal causa deve-se ao facto do corredor ser obrigado a ter trabalho respiratório intenso, o que provoca, em certa medida, um tipo de "corrosão" celular. O sistema anti-oxidante do corpo, como os alimentos que contêm as vitaminas C e E, contribui decisivamente para a normalização do equilíbrio orgânico.



5. FALSO. A dose mínima diária de 400 gramas de hidratos de carbono é uma meta que deverá estar implícita na alimentação regular do corredor.
6. FALSO. Regra geral, os valores que aparecem nas etiquetas dos produtos como recomendação diária para um tipo de alimentação saudável podem conter erros, nomeadamente no que se refere às percentagens das quantidades máximas. Por exemplo, e começando pelos hidratos de carbono, a maioria das etiquetas apontam para os 250 gramas diários, quando tal valor é manifestamente baixo quando se trata de um corredor.
7. FALSO. Certos treinadores, com o apoio de nutricionistas, apontam mesmo para a necessidade da alimentação diária ser repartida por seis refeições, isto é, quatro pequenas e duas grandes. Em todo o caso, o ideal será seguir-se o regime de uma refeição média (pequeno-almoço), uma grande (almoço), uma ligeira (lanche) e, finalmente, uma média (jantar).
8. FALSO. O álcool é um elemento energético, já que um só grama pode fornecer 7 kcal. Um litro de vinho com 10 graus libertará cerca de 700 kcal, mas há que não esquecer que se trate de um tóxico para o fígado e sistema nervoso, sendo necessário não ultrapassar os 5% das calorias totais diárias ingeridas (meio litro de vinho por dia).
9. FALSO. Nunca se deve ingerir alimentos com excesso de fibras, como é o caso das saladas e dos frutos com casca, pois será exigido ao estômago um trabalho excessivo e que pode dificultar a assimilação de outros alimentos. Uma salada de alface, mesmo pequena, deve ser evitada, pois pode, mesmo assim, acarretar desarranjos intestinais não desejáveis por qualquer corredor.
10. VERDADEIRO. A ingestão de um tipo de bebida açucarada na fase de aquecimento é vantajosa, já que, no momento da partida, as reservas energéticas deverão estar, tanto quanto possível, no máximo. ■

## PRINCIPAL CAUSA DO EXCESSO DE PESO

Segundo investigadores da Universidade de Harvard, existem pessoas com predisposição genética para a obesidade, situação em que, aponta o estudo, basta consumir alimentos fritos uma ou duas vezes por semana para que o risco seja agravado.

As conclusões apontam ainda que, quando o consumo de fritos em igual período atinge quatro ou mais vezes, leva a um aumento do índice de massa corporal que, no caso das pessoas com essa predisposição para a obesidade, é duas vezes superior.

O resumo desta abordagem científica, publicada na revista "British Medical Journal", regista o pormenor de, quanto maior é o risco genético para a obesidade, mais a pessoa se deve afastar dos alimentos fritos.

"Os nossos resultados mostram ser importante reduzir o consumo de fritos para prevenir a obesidade, em particular nas pessoas geneticamente predispostas à adiposidade", referiu Lu Qi, o investigador principal.

O estudo analisou os casos de 37 mil pessoas, e englobou três grandes ensaios sobre saúde, conduzidos nos EUA. Esta foi a primeira investigação a analisar a interação direta entre a genética da obesidade, o índice de massa corporal e um determinado grupo de alimentos.

Já ninguém tem dúvidas que há grandes interesses na área dos processos e esquemas em tudo o que se relaciona com "perdas de peso". São milhões de euros e dólares em torno de tudo isto e quase todos atuando na mesma área: a descoberta de algo fácil e milagroso que faça as pessoas não ficar obesas mesmo ingerindo grandes quantidades de alimentos.

Confirma-se, igualmente, que um processo direto, saudável e fácil de ser aplicado por qualquer cidadão é a prática regular e diária de exercício físico, surgindo a corrida lenta e contínua como o fator mais importante a considerar pelos interessados.

Pois é, amigos, poderemos nascer com uma genética favorável a ficar com excesso de peso, mas existem formas saudáveis que podem modificar, em muito, certas predisposições genéticas. ■



# NA SEMANA DA PROVA IMPORTANTE... QUE TIPO DE ALIMENTAÇÃO?

**E**ste foi o artigo principal do último número da revista SPIRIDON e embora estivesse bastante sintetizado, nos vários aspectos práticos relacionados com a alimentação de qualquer corredor que pretenda ter todos os cuidados perante a proximidade de uma competição que considere importante, o certo é que alguns corredores nos colocaram várias questões e dúvidas sobre este texto de Bon Maurphy.

Nesta sequência decidimos publicar o quadro em anexo de forma a permitir uma melhor visualização das necessidades fisiológicas inerentes à participação de uma corrida com muitos quilómetros. Se o fundamental é vigiar uma boa hidratação no dia anterior à prova e durante a competição a verdade é que a ingestão de alimentos ricos em glucídios nos três dias anteriores à competição irão significar, certamente todo um melhor desempenho desportivo do participante.

Importa ainda deixar claro que, ao focarmos questões relacionados com alimentação, devemos ter sempre presente que uma questão fundamental está associada aos gostos do atleta. Quem não gosta de arroz e os nutricionistas apontam, por exemplo, o arroz

como um alimento muito válido para o maratonista isto não quer dizer que não existam outras variedades de produtos com o mesmo teor nutricional. Enfim é sempre arriscado, quando se aborda a alimentação mencionar este ou aquele produto pois o importante é o gosto do corredor e não algo que terá de seguido à risca.

Por último, há que não cair no erro de fazer qualquer tipo de experiência na semana e no dia da prova importante. O atleta deve ter a precaução de experimentar qual a alimentação que melhor lhe convém e, para isso, algumas provas "menores" poderão ser palco ideal para testar o pequeno almoço no dia da prova, as refeições do dia anterior e, até mesmo, o tipo de produtos que irá utilizar nos abastecimentos em plena competição.

Claro que há sempre "um preço a pagar" com as mudanças súbitas na alimentação de qualquer indivíduo e se a nossa proposta para a semana da prova é mesmo uma mudança, bom será que o atleta não se esqueça da existência de um certo risco, nomeadamente em termos de desarranjos intestinais. Em todo o caso, os ganhos competitivos poderão ser extremamente interessantes e vantajosos, independentemente do nível atlético do corredor. ■

PROVAS DE MAIS DE 21 KM - O QUE COMER ANTES DA PARTIDA			
PERÍODO	FINALIDADE	RECOMENDAÇÕES	EXEMPLO PRÁTICO
SEMANA ANTERIOR	Manter a hidratação Repor níveis de glucogénio	Controlar a absorção de líquidos Ingerir 8 gramas de hidrato por cada Kg do peso do atleta	Arroz com porções de peixe Massa com nacos de frango Batatas cozidas com carne
2 A 4 HORAS ANTES DA PARTIDA	Tentar ficar com maiores níveis de glucogénio Manter a hidratação	Alimentação rica em hidratos de carbono 500 ml de líquido	Flocos de cereais, pão com doce, banana
15 A 30 MINUTOS ANTES DA	Preocupação em manter a hidratação	250 ml de líquido	Ingerir bebida desportiva
DURANTE A MARATONA	Manter o nível de açúcar Equilibrar as perdas líquidas	40-50 gramas de açúcares rápidos 250 ml em cada 20 a 30 minutos	Barras energéticas Bebida desportiva
DEPOIS DA MARATONA	Repor os líquidos perdidos Repor as reservas musculares de glucogénio	1 grama de hidratos por Kg do peso do atleta nas primeiras 2 horas 500 gramas de líquido no final da prova	Bebida desportiva Massa, arroz, babatas Sopas com verduras salgada

