

## ENERGIA

**Sendo você um instrutor de *fitness* bastante ocupado, provavelmente vai dando as suas aulas e, quando possível, petisca qualquer**

**coisa no intervalo das mesmas. Isto é-lhe familiar? Come o que houver porque não tem tempo para planear o que deve comer? Sente-se por vezes letárgico? Tem necessidade de ir buscar comida extra para dar a sua aula com a qualidade que já habituou os seus alunos? Chega a casa bastante cansado, ao ponto de negligenciar as suas tarefas diárias?**



JOSÉ PEDRO ALMEIDA

**S**e se inclui nesta descrição então leia este artigo, onde vou tentar ajudá-lo a resolver alguns destes problemas, através de uma dieta que lhe fornecerá toda a energia e nutrientes que necessita.

A fadiga pode revelar-se sob várias formas e pode ser provocada por uma dieta pobre, falta de sono, *over-training*, fadiga mental, alterações no estilo de vida ou algumas situações patológicas não relacionadas com o sono.

A sensação de fadiga pode ser retardada combinando um programa de treino com uma boa nutrição.

Instrutores e pessoas sedentárias necessitam dos mesmos nutrientes: hidratos de carbono (HC), lípidos, proteínas, vitaminas, minerais, fibras e água, mas os instrutores necessitam deles em maior quantidade para suportar a carga horária de aulas que leccionam.

Os HC fornecem a energia necessária para todas as aulas diárias assim como para as actividades do dia-a-dia. Estes estão armazenados nos músculos sob a forma de glicogénio e a fadiga muitas vezes coincide com a sua depleção. O corpo só consegue armazenar, relativamente, pequenas quantidades de glicogénio muscular (cerca de 300 g em pessoas sedentárias e 500 g em atletas ou pessoas treinadas) e por isso deve ser constantemente reabastecido através da ingestão de alimentos ricos em HC.



## Factores que influenciam a utilização do glicogénio

**E**m qualquer tipo de actividade física os mecanismos aeróbios e anaeróbios funcionam em conjunto. A intensidade, a duração, o nível de *fitness* e a dieta influenciam a quantidade e a fonte energética que é utilizada durante um determinado tipo de actividade física. Os HC ou glicogénio muscular são a fonte utilizada preferencialmente em exercícios anaeróbios, actividades com intensidades mais elevadas que 65% do VO<sub>2</sub> máx.

Assim, considerando o facto de, seja qual for o tipo de exercício realizado, serem utilizados alguns HC, a necessidade de restabelecer os armazenamentos de glicogénio entre cada aula não pode ser subestimado.

É importante evitar depleções progressivas de glicogénio, para não existir sensação de cansaço constantes; a impressão de pernas pesadas no aquecimento pode ser um indicador de que as reservas estão em baixo.

**O** tipo, o *timing*, e a quantidade de HC ingeridas podem afectar a reposição de glicogénio. Os HC podem repor os níveis de glicogénio muscular e devem ser ingeridos logo a seguir ao exercício.

## Factores que influenciam a depleção do glicogénio

O exercício é um óptimo supressor de apetite e muitas pessoas não sentem fome após o seu *workout* ou aulas, sendo, neste caso sensato ingerir bebidas ricas em HC. Em qualquer dos casos é importante iniciar o processo de reabastecimento o mais depressa possível a seguir ao exercício para assegurar a reposição do glicogénio.

**A** taxa de síntese de glicogénio muscular é mais elevada que o normal após o exercício. Na maioria das vezes, os instrutores não têm tempo para ingeri-los nesta altura, estando unicamente preocupados com o tomar banho, trocar de roupa, conversar, ir para casa ou para outro local de trabalho. Assim, deixam para comer algo mais tarde, o que leva a uma reposição de glicogénio mais lenta.

Parece que alguns alimentos ricos em HC têm a capacidade de repor os níveis de glicogénio muscular mais depressa que outros logo após o exercício. A bibliografia científica sugere que o índice de glicémia (nível de açúcar no sangue) tem um papel importante no mecanismo de reposição destes níveis.

**A**ssim, a ingestão de alimentos com elevadas quantidades de HC vão, provavelmente, promover uma reposição óptima do glicogénio muscular. Nesta classe de alimentos estão incluídos o pão, o arroz, as batatas, as bananas e as bebidas desportivas existentes no mercado. As bebidas têm a vantagem de repor, também, os líquidos perdidos durante o exercício.

## A ingestão de HC após o exercício

## Princípios para a escolha de alimentos ricos em HC

É aconselhável escolher HC considerando os benefícios para a saúde que lhes são atribuídos. Muitos HC também contêm vitaminas, minerais e outros compostos como os fitoquímicos e antioxidantes. Os fitoquímicos são biologicamente muito activos e pensa-se que têm efeitos benéficos para a saúde. Têm também fitoestrogénios e compostos que modificam potenciais toxinas e carcinogénios.

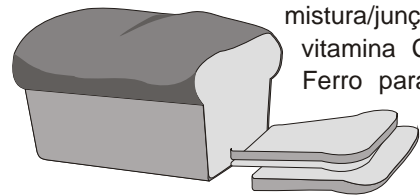
Alguns fitoquímicos são conhecidos como benéficos para a saúde, e. g. os isoflavonoides derivados da soja e a alicina do alho.

Recentes investigações sugerem que os fitoquímicos encontrados nos amendoins e vinho tinto podem ter um papel importante na protecção contra o cancro e doenças do coração.

Não existe nenhuma combinação de alimentos ou padrões de alimentação perfeitos que vão ao encontro das necessidades nutricionais de cada instrutor. Todos nós temos estilos de vida diferentes e seria impossível prescrever um plano que servisse a todos. A chave é tentar fazer refeições de uma maneira regular e consumir a maior variedade possível de alimentos.

É importante lembrar que os nutrientes não existem isolados e não são ingeridos individualmente. Pelo contrário, a qualidade nutricional das refeições pode ser potencializada com a mistura/junção de alimentos, e. g. ingerir vitamina C com alimentos ricos em Ferro para potencializar a absorção deste mineral.

A deficiência de Ferro pode induzir a fadiga,



As maiores fontes de HC na dieta humana são os cereais, raízes, açúcares, legumes, vegetais, frutos e derivados do leite.

## Princípios para alimentação do dia-a-dia

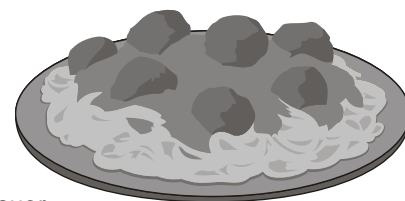
principalmente durante exercícios em que é necessário fornecer mais oxigénio aos músculos em actividade.

O Ferro é perdido pelo suor e durante a menstruação nas mulheres.

Os instrutores que estão mais em risco são aqueles que não comem carne vermelha, que restringem a ingestão de calorias como processo de controlo de peso e que ingerem alimentos com nutrientes de baixa densidade, o que acontece muitas vezes associado a estilos de vida muito ocupados. Instrutores de *fitness* vegetarianos, que procuram manter ou reduzir o peso corporal, podem necessitar de um forte suplemento de Ferro na sua dieta. As fontes de Ferro não animais são feijões, leguminosas, frutos secos e cereais fortificados com Ferro.

Muitos instrutores de *fitness* sentem a necessidade de adoptar uma determinada imagem corporal. Uma perda de peso de sucesso envolve um decréscimo na massa gorda sem depleção do glicogénio, água ou massa magra. A dieta deve fornecer HC suficientes para reabastecer as reservas de glicogénio, mas ao mesmo tempo ter baixos teores de gordura continuando a fornecer os nutrientes essenciais na ingestão calórica total, no sentido da perda de peso. Se forem feitas tentativas de perdas de peso rápidas, é provável que aconteça também a depleção de glicogénio e de água.

Cada unidade de glicogénio está associada a 3-4 g de água que é libertada quando o glicogénio é utilizado como fonte energética. A utilização de 500 g de glicogénio provoca um défice de 1800 calorias, mas liberta aproximadamente 2 l de água, o que não é, obviamente, uma perda de peso permanente já que o glicogénio e a água são rapidamente repostos com a alimentação.



## Controlo de peso

### 10 DICAS NUTRICIONAIS PRÁTICAS

- Faça com que a alimentação seja uma prioridade: coma regularmente pequenas refeições ricas em HC — pão, arroz, massas, cereais e batatas;
- Coma diariamente, pelo menos, cinco frutos e vegetais diferentes;
- Varie o tipo de alimentos que ingere;
- Não passe mais de 5 horas sem comer;
- Opte por fazer um rico pequeno-almoço de modo a elevar os níveis de açúcar no sangue — cereais, tostas e sumos são o ideal;
- Coma logo a seguir às aulas ou *workout* para reabastecer o glicogénio muscular;
- Uma refeição rica em HC e pobre em gordura após as suas aulas da tarde/noite é o ideal;
- Beba consistentemente antes, durante e depois do exercício para assegurar uma re-hidratação completa;
- Traga consigo, no carro ou no saco, bebidas e algo para comer logo que necessite de o fazer. Não seja apanhado desprevenido e ter de parar na estação de serviço mais próxima ou restaurante de *fast-food*;
- Arranje tempo para comer, planeie as suas refeições e faça as compras nesse sentido.

Por:  
JOSÉ PEDRO ALMEIDA  
Mestrando em Exercício e Saúde - FMH  
Diplomado pelo CEF