



## ASKER JEUKENDRUP

PHD, FECSS, FACSM

Asker Jeukendrup é um dos principais nutricionistas esportivos e fisiologista de exercícios no mundo e passou a maior parte da sua carreira na Universidade de Birmingham (Reino Unido) e é atualmente um professor visitante na Universidade de Loughborough.

Durante a sua carreira o Professor Jeukendrup foi autor de mais de 200 pesquisas e capítulos de livros, muitos destes tendo mudado o cenário da nutrição esportiva. Ele é acredita muito no poder da ciência para ajudar atletas e times a alcançar os seus objetivos de performance.

Durante a sua carreira ele trabalhou com diversos atletas de elite, (incluindo Chrissie Wellington e Haile Gebrselassie) para personalizar planos de nutrição para melhorar a recuperação e otimizar a performance.

Asker pratica o que ele acredita e ainda compete em longas provas de triatlo. Até hoje ele já completou 21 provas de longa distância de triatlo, incluindo 6 provas em Kona. Para mais informações sobre nutrição esportiva, acesse: [mysportscience.com](http://mysportscience.com) (twitter @jeukendrup).

# NUTRIÇÃO

## A 4ª DISCIPLINA

Nutrição é sem dúvida um dos aspectos mais importantes na preparação de uma prova. Ainda assim os atletas passam a maior parte do tempo pensando em treino, e não na alimentação. Horas e horas são gastas na piscina, na bike e na corrida, porém pouco tempo é dedicado a um plano de nutrição bem estruturado. Muitas vezes, a nutrição é chamada a 4ª disciplina, e isso tem um motivo.

A ALIMENTAÇÃO PODE SER A DIFERENÇA ENTRE GANHAR UMA CORRIDA OU NEM MESMO CHEGAR ATÉ A LINHA DE CHEGADA. ATLETAS QUE NÃO FAZEM UMA BOA PROVA NA MAIORIA DAS VEZES RELATAM QUE TIVERAM PROBLEMAS COM A NUTRIÇÃO: FALTA DE ENERGIA, DESIDRATAÇÃO OU PROBLEMAS GÁSTRICOS. OU HOVE INGESTÃO EXCESSIVA OU NÃO HOVE A INGESTÃO NECESSÁRIA. PROVARAM NOSSOS PRODUTOS SEM TEREM USADO NO TREINO ANTERIORMENTE ENTRE OUTROS. ESTE GUIA VAI TE AJUDAR COM INFORMAÇÕES PARA UM PLANO DE NUTRIÇÃO DE SUCESSO.

## ALIMENTAÇÃO

### PRÉ-PROVA

Na hora anterior à prova você pode continuar a completar o estoque de glicogênio do fígado. Contudo, líquidos e alimentos ficarão no estômago por um tempo e a absorção será lenta. Por isso, a maior parte do carboidrato absorvido será utilizado durante a natação. Assim sendo, tudo que for ingerido logo antes da prova será parte da sua dieta de prova. O melhor a se ingerir é o que o próprio atleta prefere, e o que está dentro do seu plano de nutrição. Use produtos que você já provou anteriormente.

# ALIMENTAÇÃO DURANTE A PROVA

A dieta de prova requer certo planejamento. É importante saber o que estará disponível durante o trajeto e desenvolver um plano que contemple o que você vai poder coletar durante a prova e o que terá que levar por si. Durante provas longas, é essencial que o seu consumo de carboidrato seja maior do que em provas menores. Provas de mais de duas horas devem ter um consumo aproximado de 60g de carbo por hora.

CONSUMIR MAIS DO QUE ISSO NÃO TRARÁ BENEFÍCIOS, A NÃO SER QUE HAJA O CONSUMO DE MARCAS ESPECÍFICAS (PARA ATLETAS DE ALTA PERFORMANCE) MAS PARA A MAIORIA DOS ATLETAS O CONSUMO DE 60G É A OPÇÃO MAIS RECOMENDADA.

CARBOIDRATOS PODEM SER CONSUMIDOS ATRAVÉS DE VÁRIAS FONTES (LÍQUIDOS, ENERGÉTICOS, GÉIS, BARRAS E OUTROS ALIMENTOS), É POSSÍVEL FAZER UMA COMBINAÇÃO, E A MELHOR DELAS DEPENDE DA PREFERÊNCIA PESSOAL DO ATLETA.

## CARBOIDRATOS O COMBUSTÍVEL DA PERFORMANCE

O corpo usa duas principais fontes de energia: carboidrato e gordura. As reservas de carboidrato são menores e suportam apenas duas horas de exercício intenso. Mesmo assim elas são as mais importantes para exercícios de alta intensidade. Carboidratos levam energia muito mais rápido para os músculos do que a gordura. Porém, infelizmente suas reservas são pequenas, e ficam armazenadas no corpo como glicogênio nos músculos e no fígado. Nos músculos temos um estoque de aproximadamente 500-800gr e é possível acabar com tal em menos de 2 horas.

## RESERVAS DE CARBOIDRATO SÃO PEQUENAS E PRECISAM SER COMPENSADAS COM: LÍQUIDOS, GÉIS, E OU ALIMENTOS SÓLIDOS

### FONTES DE CARBO PARA OS TREINOS

- muesli
- cereais com alto índice de fibras
- bananas e outras frutas
- frutas secas
- sucos de fruta
- batatas
- massa
- arroz (marrom)

### FONTES DE CARBO PARA O DIA DA CORRIDA

- grãos refinados (arroz branco)
- cereais cozidos
- milho/ cereais a base de arroz
- pão branco (sem sementes)
- panquecas
- vegetais cozidos (sem sementes)
- batatas cozidas
- bananas maduras
- frutas cozidas
- bolo de arroz
- mel
- suco sem polpa

## AUMENTE A SUA PERFORMANCE

### BARRAS

Alimentos sólidos normalmente fornecem uma quantidade maior de carboidrato por unidade e são, então, uma ótima fonte para se ter junto. É recomendável o uso de barras que tem um baixo nível de gordura, fibra e proteína, pois estes ingredientes vão desacelerar o esvaziamento gástrico e contribuir para problemas estomacais. Comidas sólidas são excelentes para evitar o sentimento de estomago vazio que muitos atletas sentem ao longo de provas de grande duração.



No fim das contas é uma preferência pessoal o atleta optar ou não por alimentos mastigáveis durante a prova. Alguns atletas optam pelo consumo de géis.



## BEBIDAS ENERGÉTICAS

Energéticos são encontrados ao longo de muitas provas. Eles servem como uma fonte de carboidratos e cafeína durante eventos longos. Opções sem açúcar são usadas para a entrega de cafeína e podem ajudar em provas curtas onde o carboidrato\* não é tão importante. A cafeína pode trazer efeitos positivos para a performance ainda mesmo que consumida em quantidades pequenas (3mg/kg peso; 200mg para uma pessoa de 70kg). Em adição a isso, porções de 75mg provaram trazer o aumento a concentração e o modo de alerta dos atletas. É aconselhável que os atletas tentem a ingestão de cafeínas em treinos antes de usa-los em provas, já que a resposta de cada um pode ser diferente\*\*. Outras fontes de cafeína são: géis, refrigerantes de cola e café (veja tabela abaixo).

GEL CAFEINADO	BEBIDA DE COLA	BEBIDA ENERGÉTICA	ESPRESSO
25-50 mg	40-50 mg	50-100 mg	80-100 mg

\*Teste o uso de bebidas gaseificadas para ter certeza de que elas serão bem aceitas pelo corpo.

\*\* Não é aconselhável a ingestão de mais de 400mg de cafeína diariamente, para maior controle é importante conferir os rótulos antes do consumo.



## GEL

São uma forma compacta de energia. Uma quantidade pequena de líquido que possui uma grande quantidade de carboidrato (20-25gr) e podem ou não conter cafeína. É importante que o consumo seja casado com água para o esvaziamento gástrico ser eficiente. A quantidade ideal de consumo depende do pace do atleta, da duração do exercício e da quantidade de carboidrato consumido de outras fontes.

## DICAS PARA A PROVA



- NÃO EXPERIMENTE NOVOS PRODUTOS NO DIA DA PROVA.
- USE OS MESMOS PRODUTOS PELO MENOS 6 SEMANAS ANTERIORES A PROVA.
- NÃO FAÇA A INGESTÃO DE MUITOS LÍQUIDOS ANTES DA PROVA.
- HIDRATAÇÃO DURANTE A PROVA É MUITO IMPORTANTE. NÃO SE ESQUEÇA DE NÃO COMEÇAR A PROVA DESIDRATADO.
- FAÇA A INGESTÃO DE 20-25G DE PROTEÍNA NA HORA APÓS UM TREINO PESADO, E TAMBÉM NUMA BASE DE 3H HORAS DURANTE O DIA.
- PLANEJE O CAFÉ DA MANHÃ COM ANTECEDÊNCIA NO DIA DA PROVA, SAIBA O QUE ESTARÁ DISPONÍVEL PARA VOCÊ.



**CHALLENGE**  
**FAMILY**  
*wearetriathlon!*