

**Preparação dos alunos participantes no Corta-mato Regional  
Torres Vedras  
01-02-2012**

**Escalões de Iniciados, Juvenis e Juniores**

Reunião dia 11 de Janeiro, das 14:00 às 14:30horas, na sala A109

Este documento visa sensibilizar os alunos para a necessidade de fazerem uma preparação orientada (física e nutricional) para a Prova de Corta-mato Regional, nomeadamente melhorar a sua condição física (sobretudo a resistência aeróbia), maximizar as suas reservas de energia (glicogénio muscular e hepático) e hidratar o seu organismo com o objectivo de se apresentarem em boas condições de desempenho desportivo.

**Conselhos ao nível da preparação física:**

Treinos nos dias 18, 20, 23, 25, 27 e 30 de Janeiro, com uma duração de 30/40 minutos e com uma intensidade moderada (pulsação entre os 100 – 150 batimentos por minuto). Os treinos dos dias 18 e 25 serão das 16:15 às 16:45h, no polidesportivo da Escola, ministrados por um professor. Os restantes ficarão à responsabilidade de cada aluno sob orientação do referido docente.

**Quadro resumo do calendário**

<b>Semana 16 a 22 de Janeiro</b>						
<b>2<sup>af</sup></b>	<b>3<sup>af</sup></b>	<b>4<sup>af</sup></b>	<b>5<sup>af</sup></b>	<b>6<sup>af</sup></b>	<b>Sab.</b>	<b>Dom.</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
		16:15h Treino na escola c/ Prof.		Treino na escola ou em casa s/ Prof.		
<b>Semana 23 a 29 de Janeiro</b>						
<b>2<sup>af</sup></b>	<b>3<sup>af</sup></b>	<b>4<sup>af</sup></b>	<b>5<sup>af</sup></b>	<b>6<sup>af</sup></b>	<b>Sab.</b>	<b>Dom.</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Treino na escola ou em casa s/ Prof.		16:15h Treino na escola c/ Prof.		Treino na escola ou em casa s/ Prof.		
<b>Semana 30 de Janeiro a 05 de Fevereiro</b>						
<b>2<sup>af</sup></b>	<b>3<sup>af</sup></b>	<b>4<sup>af</sup></b>	<b>5<sup>af</sup></b>	<b>6<sup>af</sup></b>	<b>Sab.</b>	<b>Dom.</b>
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Treino na escola ou em casa s/ Prof.		<b>Prova em T. Vedras</b>				

### **Conselhos ao nível da preparação nutricional:**

Tal como a preparação física, a preparação nutricional deve-se iniciar também uns dias antes da competição. No caso desta prova, aconselhamos que sejam tomados alguns cuidados nutricionais nos dias 30, 31 de Janeiro e 1 de Fevereiro (dia de competição).

#### **Quadro resumo do calendário**

<b>Semana 16 a 22 de Janeiro</b>						
<b>2<sup>af</sup></b>	<b>3<sup>af</sup></b>	<b>4<sup>af</sup></b>	<b>5<sup>af</sup></b>	<b>6<sup>af</sup></b>	<b>Sab.</b>	<b>Dom.</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>Semana 23 a 29 de Janeiro</b>						
<b>2<sup>af</sup></b>	<b>3<sup>af</sup></b>	<b>4<sup>af</sup></b>	<b>5<sup>af</sup></b>	<b>6<sup>af</sup></b>	<b>Sab.</b>	<b>Dom.</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>Semana 30 de Janeiro a 05 de Fevereiro</b>						
<b>2<sup>af</sup></b>	<b>3<sup>af</sup></b>	<b>4<sup>af</sup></b>	<b>5<sup>af</sup></b>	<b>6<sup>af</sup></b>	<b>Sab.</b>	<b>Dom.</b>
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Cuidados nutricionais	Cuidados nutricionais	Cuidados nutricionais <b>Prova em T. Vedras</b> Cuidados nutricionais				

### **Dias 30 e 31 de Janeiro (sem alterar significativamente os hábitos diários – alimentares, familiares, escolares, sociais, etc.):**

- Fazer 5 a 6 refeições diárias (PA; MM; A; L; J; C – consultar tabela na página seguinte). Atenção à refeição do PA. É, porventura, a refeição mais importante do dia! Deve ser feita sem pressas e, de preferência, sentado à mesa;
- Reforçar o volume de líquidos (água) a ingerir diariamente, cerca de 1/1,5 litros, de modo a proceder-se à hidratação plena do organismo, a qual é condição essencial para um bom desempenho desportivo;
- Aumentar ligeiramente, em todas as refeições, a quantidade de Hidratos de Carbono complexos (pão ou massa ou arroz ou batata, etc.) com o intuito de contribuir para o aumento das reservas de glicogénio muscular e hepático;
- Diminuir ligeiramente, em todas as refeições, a quantidade de proteína (carne, peixe, leite e ovos) e de outros alimentos que contenham gorduras (...);
- Aumentar ligeiramente o consumo de frutos (frescos e secos) e vegetais (legumes e hortaliças) dada a sua riqueza em minerais (...) e vitaminas (...) imprescindíveis para o trabalho muscular;
- Dormir, no mínimo, 8 horas.

<b>Um exemplo de uma alimentação diária</b>		
Exemplos de alimentos diversificados para escolha em função dos hábitos e dos gostos pessoais		
<b>Pequeno-Almoço</b>	<b>Meio da manhã</b>	<b>Almoço</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite simples</li> <li>- Flocos de cereais, de preferência, c/ frutos secos</li> <li>- Pão (de mistura)</li> <li>- Queijo ou fiambre ou presunto ou ovo</li> <li>- Sumos de frutos (natural)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iogurte ou sumo de frutos (natural)</li> <li>- Pão (de mistura)</li> <li>- Queijo ou fiambre ou presunto</li> <li>- Frutos (...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de (legumes, ...)</li> <li>- <u>Carne</u> ou peixe</li> <li>- Vegetais (cozidos, ...) e saladas cruas</li> <li>- Batata ou arroz ou massa ou feijão ou grão, ...</li> <li>- Eventualmente, uma sobremesa doce</li> </ul>
<b>Lanche</b>	<b>Jantar</b>	<b>Antes de deitar (Ceia)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite simples ou iogurte ou sumo de frutos (natural)</li> <li>- Pão (de mistura)</li> <li>- Queijo ou fiambre ou presunto</li> <li>- Frutos (...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa (legumes, ...)</li> <li>- Carne ou <u>peixe</u></li> <li>- Vegetais (cozidos, ...) e saladas cruas</li> <li>- Batata ou arroz ou massa ou feijão ou grão, ...</li> <li>- Frutos (sobremesa)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite simples</li> <li>- Bolachas (tipo Maria)</li> </ul>

### **Dia 1 de Fevereiro (dia de competição)**

#### **Quadro resumo dos cuidados nutricionais a ter no dia da competição**

<b>Dia 1 de Fevereiro (dia de competição)</b>					
<b>Antes da prova</b>			<b>Durante a prova</b>	<b>Depois da prova</b>	
Peq.-Almoço (última refeição)	Tempo de espera	30/45 min. antes	Durante	Logo após	1ª refeição (sentado à mesa)

#### **Cuidados nutricionais a ter na última refeição antes da prova:**

Levantar da cama com tempo suficiente para fazer um pequeno-almoço calmo, sem pressas, e sentado à mesa. Deve ser tomado até às 8:00/8:30 horas.

<b>Pequeno-Almoço, no mínimo, 2h antes da prova</b>
Exemplos de alimentos para ingerir consoante os hábitos e os gostos pessoais
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sumos de frutos (...)</li> <li>- Leite simples ou Iogurtes naturais com flocos de cereais (de preferência, “Granola”, ou “Muesli” ou “Crueli”)</li> <li>- Pão/tostas (de preferência, de mistura) com queijo ou fiambre ou presunto magros ou com compotas (...) ou mel</li> <li>- Frutos (...)</li> </ul>
Evitar o consumo de ovos (por ser flatulento), de sumos cítricos ácidos (laranja e limão) que provocam distúrbios gástricos, de alimentos laxantes (ameixas, figos, etc.) e de alimentos diuréticos (morangos, cerejas, chá, café e bebidas alcoólicas) que desidratam o organismo.

Antes de sair de casa colocar na mochila os seguintes alimentos: sandes de compotas de fruta (...) ou com mel e/ou bolachas (tipo “Maria”), água (de preferência, Monchique ou Carvalhelhos) e/ou leite (tendencialmente natural) e/ou bebidas desportivas (Isostar, Powerade, Gatorade ou Aquarius) e fruta (maçã, banana, ...).

Não é de modo nenhum aconselhável levar bolos (...), guloseimas (...), batatas fritas (...), refrigerantes (...), etc.. Para além de serem alimentos nocivos para a saúde, em geral, são, profundamente prejudiciais e inibidores ao bom rendimento desportivo!!!

### **Cuidados nutricionais a ter durante o tempo de espera entre o final da última refeição e 30/45 minutos antes do início da prova:**

Durante este período de espera (não superior a 3 horas) é habitual beber-se líquidos, sobretudo quando está muito calor. Deve-se ingerir bebidas em pequenas quantidades (1/8 de litro ou 1/4 de litro), em intervalos regulares (cada 1/2 hora ou cada hora). A bebida pode e deve ser, simplesmente, água pura.

Durante este período de espera (superior a 3 horas) para além de se beber água pura, quando está calor, é necessário ingerir um “mini” lanche, como por exemplo: uma maçã ou uma pêra ou um pêssego ou um iogurte líquido magro e pouco doce, etc.

A última ingestão de líquido e/ou sólido deve-se fazer nunca depois de faltar 30/45 minutos para o início da prova.

### **Cuidados nutricionais a ter durante os 30/45 minutos antes do início da prova:**

Não deve ser ingerido qualquer alimento líquido ou sólido!

### **Cuidados nutricionais a ter durante a prova:**

Como o tempo de prova é curto (menos de 30 minutos) não há necessidade de ter qualquer cuidado nutricional, ou seja, não há necessidade nem de fazer a reposição hídrica nem de fazer a reposição da energia ao nível do músculo (glicogénio muscular). Estas duas situações só devem ser feitas se a prova atingir a duração de 1 hora e se o esforço realizado for intenso!!!

### **Cuidados nutricionais a ter após a prova:**

No final de uma prova, sobretudo, as reservas de glicogénio (hepático e muscular), de água, de vitaminas e de minerais ficam bastante diminuídas ou até mesmo esgotadas se o esforço foi intenso e prolongado. Para além disso, acumulam-se muitas substâncias tóxicas resultantes do metabolismo energético. Em suma, o atleta está fatigado em resultado da agressão física (e psíquica) da prova e precisa, por isso, de repouso e de uma alimentação que lhe permita uma completa e rápida recuperação.

Sobretudo durante as 2 primeiras horas após a prova, o organismo está especialmente ávido por recuperar todas as perdas que sofreu e daí que se deva, durante este período, beber e/ou comer, por exemplo, o seguinte:

<b>Alimentos para ingerir logo após a prova</b>
Exemplos de alimentos para ingerir consoante os hábitos e os gostos pessoais
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beber água, abundantemente, mas de preferência alcalina (pH&gt;7) até à hora da próxima refeição: <u>Monchique</u> ou <u>Carvalhelhos (hipossalinas)</u> ou <u>Vimeiro</u> ou <u>Melgaço</u> ou <u>Pedras Salgadas (não hipossalinas)</u>. São de evitar as águas do Luso, Fastio, Vitalis e Castelo de Vide, por serem ácidas</li> <li>- Beber leite simples com açúcar por se tratar de uma excelente bebida para esta altura dado que é alcalino e, por isso, também, tal como a água, para além de hidratar, contribui para neutralizar os produtos ácidos produzidos durante a prova</li> <li>- Ingerir “bebidas desportivas”, nomeadamente as marcas comerciais Gatorade, Isostar, Aquarius e Powerade por apresentarem uma composição adequada, ou muito próxima, <u>para serem utilizadas após as provas. O problema é o seu custo! Por isso, é melhor não consumir estes produtos!!!</u></li> <li>- Beber 1 copo de leite simples com açúcar + uma banana</li> <li>- Beber 1 copo de leite com açúcar + uma sandes de compota (...) ou com mel</li> <li>- Beber um copo de sumo de fruta (não ácida) + 6 bolachas (tipo “Maria”)</li> </ul>

### **Cuidados nutricionais a ter na 1ª refeição (sentado à mesa) após a prova:**

<b>1ª refeição (sentado à mesa) após a prova</b>
Exemplos de alimentos para ingerir consoante os hábitos e os gostos pessoais
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de legumes (com um pouco mais de sal);</li> <li>- Massas alimentícias (esparguete ou macarrão) ou arroz ou batata cozida;</li> <li>- Carne ou peixe ou ovos;</li> <li>- Salada de vegetais (temperada com limão e azeite);</li> <li>- Fruta (banana ou alperce ou pêssigo, ricos em potássio) ou doce;</li> <li>- Água mineral alcalina ou leite magro/meio gordo.</li> </ul>
<p>Deve-se evitar bebidas alcoólicas e bebidas não naturais (cola, laranjadas, etc.). Tanto o álcool como a cafeína (cola, café, etc.) são diuréticos e assim, embora ajudem a eliminar, pelos rins, os detritos metabólicos formados durante o trabalho muscular, obrigam os rins a eliminar água e minerais que deveriam ser retidos para compensar a desidratação.</p> <p>Para terminar o dia da prova, ao deitar, deverá ser ingerido 250ml de leite magro ou meio gordo.</p>

### **Como saber se a re-hidratação, após a prova, foi bem sucedida?**

- Não ter sede;
- Voltar a ter uma urina abundante e clara, de um modo mantido.

### **Sinais exteriores de desidratação (hidratação insuficiente):**

- Lábios secos e língua seca;
- Cãibras musculares;
- Urina amarelo escuro (e pouco frequente).

## **Notas Finais:**

- Os conselhos deixados neste documento, a propósito da tua participação no corta-mato regional, em Torres Vedras, **são apenas sugestões que podes ou não seguir;**
- Este documento destina-se aos alunos do 8º ao 12º anos de escolaridade, por isso, tentámos utilizar uma linguagem que pudesse ser compreendida por todos! No entanto, calculamos que os alunos do 3º Ciclo terão um pouco mais de dificuldade! **Fica, assim, uma palavra para esses jovens: o que não entenderem, perguntem ao vosso professor de Educação Física ou aos vossos pais!...** Para além disso, se não conseguirem perceber e fazer tudo bem, ainda têm até ao 12º ano para aprenderem correctamente a efectuar uma preparação de prova;
- A equipa de professores de Educação Física faz votos para que a tua participação no corta-mato regional, em Torres Vedras, seja bem sucedida. O mesmo é dizer que, independentemente da classificação obtida, esta tua presença neste evento, deve saldar-se por uma experiência enriquecedora, agradável e positiva de tal forma que fiques a gostar de praticar a corrida e que o faças, regularmente, ao longo de toda a tua vida, porque isso significa melhor saúde e mais bem-estar!!!

11-01-2012

O Departamento de Educação Física e de Desporto

## **ANEXO**

### **Quadro resumo do horário, dos Escalões, do Ano de nascimento e da Distância**

<b>Horas</b>	<b>Escalão</b>	<b>Ano de Nascimento</b>	<b>Distância</b>
10:30	Infantis A Femininos	01/02	1000 metros
10:45	Infantis A Masculinos	01/02	1000 metros
11:00	Infantis B Femininos	99/00	1500 metros
11:15	Infantis B Masculinos	99/00	1500 metros
11:30	Iniciados Femininos	97/98	2000 metros
11:45	Iniciados Masculinos	97/98	2500 metros
12:00	Juvenis Femininos	95/96	2500 metros
12:15	Juvenis Masculinos	95/96	3500 metros
12:30	Juniores Femininos	93/94	2500 metros
12:45	Juniores Masculinos	93/94	3500 metros