

*Projecto NutreBem Desportivamente*

**Preparação dos alunos apurados para os “Megs”, em Mafra  
18-03-2016**



Este documento visa sensibilizar os alunos para a necessidade de fazerem uma preparação orientada para a Prova “Megs” (Sprint; Km; Salto; Lançamento), com o objetivo de apresentarem-se em boas condições de desempenho desportivo, designadamente:

- Melhorarem a sua condição física e técnica, nas diferentes disciplinas;
- Maximizarem as suas reservas de energia (glicogénio muscular e hepático);
- Hidratarem o seu organismo.

**Conselhos ao nível da preparação da condição física e técnica:**

Treino no dia 11 de março, das 14:30 às 16:00h, no polidesportivo da Escola, ministrado pelos professores que vão acompanhar os alunos, no dia 18, a Mafra, do mesmo mês.

Este treino vai abranger as quatro disciplinas incluídas na prova “Megs”:

- “MegaKilómetro” (1000m);
- “MegaSprint” (40m);
- “MegaSalto” (salto em comprimento);
- “MegaLançamento” (lançamento do peso).

**Quadro resumo do calendário**

Semana 07 a 13 de março						
2ªf	3ªf	4ªf	5ªf	6ªf	sáb.	dom.
07	08	09	10	11	12	13
				14:30h Treino		
Semana 14 a 20 de março						
2ªf	3ªf	4ªf	5ªf	6ªf	sáb.	dom.
14	15	16	17	18	19	20
				Prova “Megs”		

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

No caso desta prova, aconselhamos que sejam tomados alguns cuidados nutricionais somente no dia 18 de março (dia de competição).

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

<b>Dia 18 de março (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 (P.-Almoço):**

Imediatamente após levantar, beber 1 ou 2 copos de água fria ou morna para hidratar! Segue-se a higiene pessoal, vestir e só depois chega o pequeno-almoço que deve ser tomado com calma, sem pressas, e sentado à mesa! Deve ser ingerido até às 8:00 horas.

<b>Pequeno-Almoço, no mínimo, 2h antes da prova</b>
Exemplos de alimentos para ingerir consoante os hábitos e os gostos pessoais
- Sumos de fruta naturais (...); - Leite simples ou iogurtes naturais com <u>cereais integrais</u> (de preferência, Trigo, Cevada, Granola, Muesli, Cruesli, Corn Flakes tudo da Saludem ou Weetabix original) com ou sem fruta; - Batido de leite com fruta (Kiwi, banana, ...) com 1 ou 2 fatias de pão escuro com manteiga; - Pão, de preferência, integral ou de mistura com carne (peru, frango, ...), ou peixe (atum, salmão, ...), ou queijo curado/fresco ou fiambre ou presunto com verduras (alface, tomate,...); - Fruta (...)
Evitar o consumo de ovos (por ser flatulento), 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 (pão de mistura ou integral) com carne (peru, frango...), ou peixe (atum, salmão, ...), ou queijo curado/fresco ou fiambre ou presunto com verduras (alface, tomate, ...) ou com compotas (...) ou com mel.  
- Fruta (maçãs, bananas, ...);  
- Água (de preferência, Monchique ou Carvalhelhos ou Evian ou S. Silvestre ou Cruzeiro ou Vimeiro original) ou Sumos (tendencialmente naturais e com pouco açúcar)  
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 (2-3 horas), caso o atleta sinta necessidade ou porque está muito calor, pode beber líquidos. 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 deve ser, simplesmente, água pura.

Quando o período de espera aumenta um pouco mais (varia em função da disciplina!) 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 pêsego, 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 min. 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, em qualquer das disciplinas) 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 logo após o final da prova:**

No final da prova, sobretudo do MegaKm, as reservas de glicogénio (hepático e muscular), de água, de vitaminas e de minerais ficam bastante diminuídas. 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 (Mochila)</b>
Exemplos de alimentos para ingerir consoante os hábitos e os gostos pessoais
<b>- Beber água, abundantemente, mas de preferência alcalina (pH&gt;7) até à hora da próxima refeição: Vimeiro original (mesossalina – 1100/139 mg/L de Na) ou Monchique (298/104) ou Evian (309/6,5) ou Carvalhelhos (229/5,2) ou S. Silvestre ou Cruzeiro. São de evitar as águas do Luso, Fastio, Vitalis e Castelo de Vide, por serem ácidas (pH&lt;7)!</b>
- Sumo de fruta (não ácido) + uma banana e/ou maçã;
- “Bebidas desportivas”, nomeadamente as marcas comerciais <b>Gatorade (6,0), Isostar (6,6), Aquarius (7,9) e Powerade (8,2)</b> por apresentarem uma composição adequada, ou muito próxima, para serem utilizadas após as provas. <u>O problema é o seu custo! Por isso, é melhor não consumir estes produtos!!!</u>
- Sandes (...)

### **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
- Sopa de legumes (com um pouco mais de sal);
- Massas alimentícias (esparguete ou macarrão) ou arroz ou batata cozida;
- Carne ou peixe ou ovos;
- Salada de vegetais (temperada com limão e azeite);
- Fruta (banana ou alperce ou pêssigo, ricos em potássio) ou doce;
- Água mineral alcalina ou leite magro/meio gordo.
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.

## **Notas Finais:**

- Os conselhos deixados neste documento, a propósito da tua participação na Prova “Megs”, em Mafra, **são apenas sugestões que podes ou não seguir;**
- Este documento destina-se aos alunos do 5º ao 12º anos de escolaridade, por isso, tentámos utilizar uma linguagem que pudesse ser compreendida por todos! No entanto, calculamos que os alunos do 2º Ciclo terão um pouco mais de dificuldade em compreendê-lo!... **Fica, assim, uma palavra para esses jovens:** o que não entenderem, durante a leitura deste documento, esclareçam com os professores que vos vão treinar e acompanhar à prova. Para além disso, se não conseguirem perceber e fazer tudo bem, ainda têm até ao 12º ano para aprenderem a efetuar uma dieta pré-competitiva, competitiva e pós-competitiva adequada(s);
- A equipa de professores de Educação Física faz votos para que a tua participação nos “Megs, em Mafra, seja bem-sucedida! O mesmo é dizer que, independentemente da classificação obtida, esta tua presença, neste evento, possa constituir para ti uma experiência enriquecedora, agradável e positiva, de tal forma que fiques ainda a gostar mais de praticar as diferentes disciplinas do Atletismo e que o faças, com regularidade e, de preferência, ao longo de toda a tua vida, **porque isso significa melhor saúde e mais bem-estar!**

08-03-2016

A Secção de Educação Física e de Desporto

### **Observação:**

Se tiveres curiosidade em aprofundar os teus conhecimentos sobre Nutrição Desportiva podes e deves consultar o “**Projecto NutreBem Desportivamente**” na página da escola ([www.aefp.pt](http://www.aefp.pt)).