

Curso de Formação

		<p>25 e 26 Março 9 de Maio de 2015</p> <p>Formação contínua de professores</p> <p>Curso de formação 25 Horas</p>
		
		
 <p>Promoção de estilos de vida saudável Agrupamento de Escolas Ferreiro do Pó</p>		

Refeições antes, durante e após o treino

Paulo Baptista

Atividade Física/Exercício
e
Alimentação/Nutrição

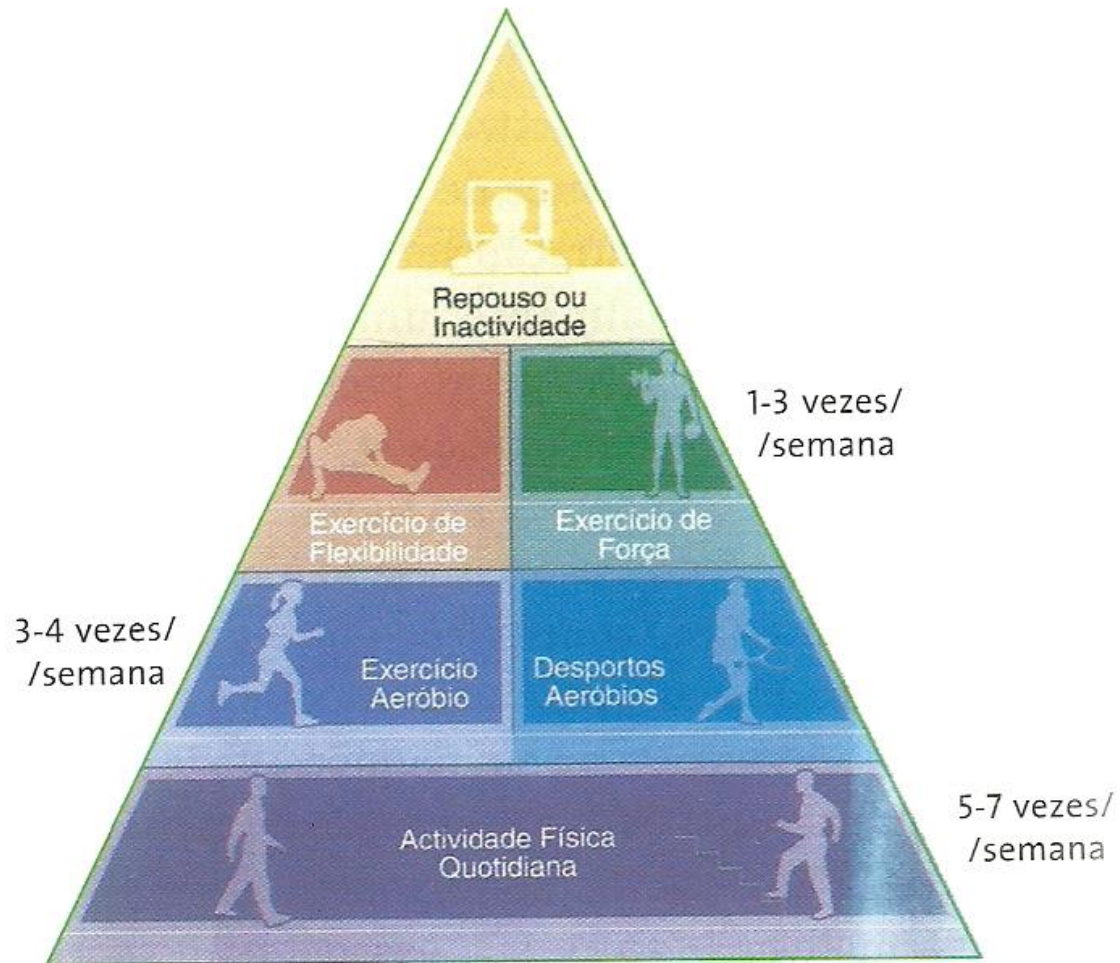
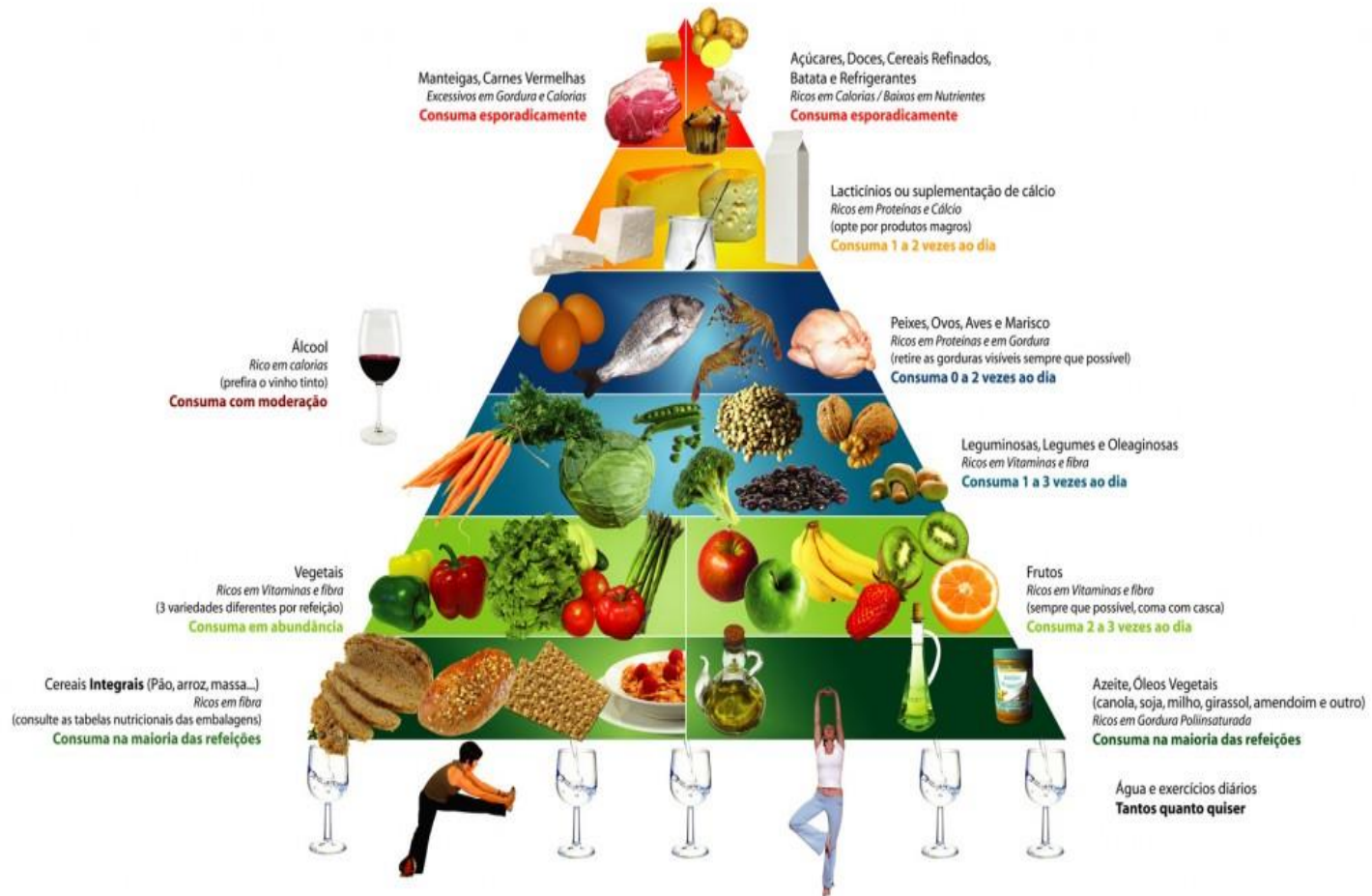


FIG. 8.1 Pirâmide de actividade física

Fonte: Silva e Teixeira, 2009:152

NOVA PIRÂMIDE ALIMENTAR

o novo conceito de alimentação saudável (Walter C. Willett)



Fonte:

A alimentação de um indivíduo com estilo de vida ativo abrange duas grandes vertentes:

1ª - A alimentação saudável todos os dias, com algumas particularidades

2ª - A alimentação específica:

- antes da atividade física/treino
- durante da atividade física/treino
- depois da atividade física/treino

1^a - A alimentação saudável todos os dias,
com algumas particularidades

Um exemplo de uma alimentação diária de um indivíduo com um estilo de vida ativo

Pequeno-Almoço	Meio da manhã	Almoço
<ul style="list-style-type: none"> - Leite simples (!!!) - Flocos de cereais integrais, de preferência, c/ frutos secos - Pão (mistura) - Queijo ou fiambre ou presunto magros ou ovo - Sumos de frutas natural) 	<ul style="list-style-type: none"> - Iogurte ou sumo de frutas (natural) - Pão (mistura) - Queijo ou fiambre ou presunto magros - Fruta da época - Frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de (legumes, ...) - <u>Carne</u> ou peixe - Salada de vegetais ou legumes cozidos - Arroz ou massa integrais ou feijão ou grão, ... - Eventualmente, uma sobremesa doce
Lanche	Jantar	Antes de deitar (ceia)?
<ul style="list-style-type: none"> - Iogurte ou sumo de frutas (natural) - Pão (mistura) - Queijo ou fiambre ou presunto magros - Fruta da época - Frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa (legumes, ...) - Carne ou <u>peixe</u> - Salada de vegetais ou legumes cozidos (- Arroz ou massa integrais ou feijão ou grão, ...) - Fruta (sobremesa) 	<ul style="list-style-type: none"> - Chá - Bolachas ou torrada

Fonte: adaptado Horta, 2006:182

2ª- A alimentação específica:

- antes da atividade física/treino
- durante da atividade física/treino
- depois da atividade física/treino

Esta dieta é muito importante pois garante (antes), sustenta (durante) e repõe (após) os nutrientes necessários ao equilíbrio orgânico do praticante, absolutamente essenciais, para poder alcançar o melhor desempenho na atividade física/treino

Exemplos de refeições a fazer antes do treino

Menor (1,5h antes)	Maior (3h antes)
<ul style="list-style-type: none">- Fruta ou sumos de fruta- Flocos de cereais integrais com leite simples (!)- Pão/tostas (mistura)- Queijo ou fiambre ou presunto magros ou ovo- Compotas ou mel	<ul style="list-style-type: none">- Sopa de legumes- Pequena porção de carne ou peixe- Arroz ou massas integrais com vegetais- Fruta ou pudim <i>flan</i> ou bolo

Fonte: adaptado Horta, 2006:192



Exemplo de bebida a ingerir durante do treino

Receita caseira!

Características da bebida a usar: (durante o exercício/treino)

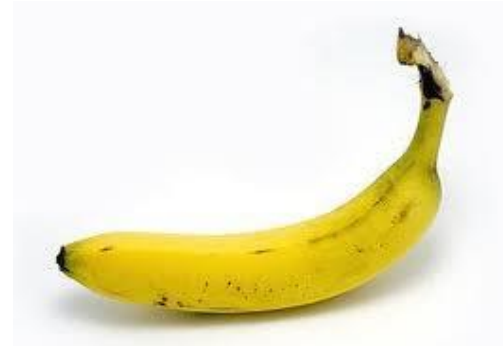
- 1 litro de água;
- 20 a 60 gramas de açúcar, em função do clima;
- Sumo de limão a gosto (algumas gotas);
- 1-2 gramas de sal de cozinha (1/2 colher de chá rasa);
- Temperatura 10-15°C (a esta temperatura a velocidade de esvaziamento gástrico é maior).

Fonte: adaptado Horta, 2006:196

Esta bebida é melhor, é muito mais barata do que qualquer bebida comercial e é fácil de fazer!

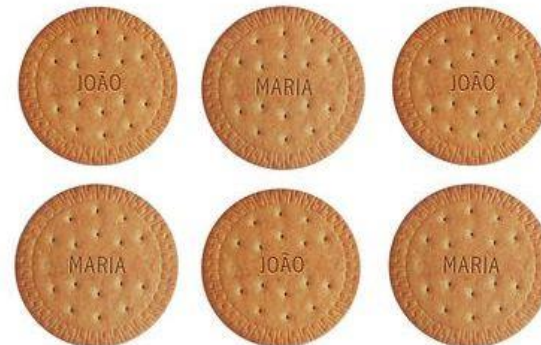
Pequenas refeições após o treino intenso

- 2 fatias de pão com marmelada ou mel + uma banana



ou

- Beber um copo de sumo de fruta (não ácida) + 6 bolachas (tipo Maria)



1ª refeição (sentado à mesa) após o treino intenso

Exemplo da 1ª refeição (sentado à mesa) após o treino

- Sopa de legumes (com um pouco mais de sal!!!);
- Rica em HC (hiperglúcida) m. alimentícias - esparguete, macarrão - ou arroz;
- Pobre em gordura (hipolipídica);
- Pobre em proteínas (hipoproteíca) e de preferência de origem vegetal (soja,...);
Exceção: treino intenso, nomeadamente, de força - hiperproteíca (ou, em alternativa, uma ou duas porções de caseína – 9/18g, rica em BCAA's)
- Salada de vegetais (temperada com limão e azeite);
- Fruta (banana, alperce ou pêsego, ricos em potássio) ou doce;
- Água mineral alcalina.

