

*Projecto NutreBem Desportivamente*

**Preparação dos alunos apurados para o Corta-mato Regional  
que se vai realizar no dia 22 de janeiro 2020, no Parque Verde  
da Várzea, em Torres Vedras**



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 para melhorarem a sua condição física (sobretudo a resistência aeróbia), maximizarem as suas reservas de energia (glicogénio muscular e hepático) e hidratarem o seu organismo com o objectivo de se apresentarem em boas condições de desempenho desportivo.

## Conselhos ao nível da preparação da condição física

Os Treinos deverão ter uma duração de 30/40 minutos e com uma intensidade moderada (pulsação entre os 100 – 150 batimentos por minuto). Os treinos nos dias 08, 10, 15 e 17 serão das 14:30 às 15:15h, no polidesportivo da Escola, ministrados por um professor. Os restantes, nos dias 13 e 20, ficarão à responsabilidade de cada aluno sob orientação do respetivo professor de Educação Física que podem ser feitos no polidesportivo da escola ou na terra onde residem.

### Quadro resumo do calendário

<b>Semana 08 a 14 de Janeiro</b>						
<b>Dom.</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>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
			14:30h Treino na escola c/ Prof.		14:30h Treino na escola c/ Prof.	
<b>Semana 15 a 21 de Janeiro</b>						
<b>Dom.</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>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
	Treino na escola ou em casa s/ Prof.		14:30h Treino na escola c/ Prof.		14:30h Treino na escola c/ Prof.	
<b>Semana 22 a 28 de Janeiro</b>						
<b>Dom.</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>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
	Treino na escola ou em casa s/ Prof.		<b>Prova em T. Vedras (Parque da Várzea)</b>			

## Conselhos ao nível da preparação nutricional

Tal como a preparação física, a preparação nutricional também se deve iniciar uns dias antes da competição. No caso desta prova, em particular, aconselhamos que sejam tomados alguns cuidados nutricionais nos dias 20, 21 e 22 de janeiro (dia de competição).

### Quadro resumo do calendário

Semana 19 a 25 de Janeiro						
Dom.	2ªf	3ªf	4ªf	5ªf	6ªf	Sab.
19	20	21	22	23	24	25
	Cuidados nutricionais	Cuidados nutricionais	Cuidados nutricionais <b>Prova em T. V.</b> Cuidados nutricionais			

### Dias 20 e 21 de janeiro (sem alterar significativamente os hábitos diários – alimentares, familiares, escolares, sociais, lúdicos, etc.):

- Fazer 5 a 6 refeições diárias (PA; MM; A; L; J; C – consultar tabela 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 integrais ou leguminosas, 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, designadamente as saturadas;
- Aumentar ligeiramente o consumo de frutos (frescos e secos) e de 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 para os dias 20 e 21</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>
- Leite simples ou iogurte - Flocos de cereais integrais, de preferência, c/ frutos secos - Pão (de mistura) - Queijo ou fiambre ou presunto ou ovo - Sumos de fruta (naturais)	- Iogurte ou sumo de frutos naturais (...) - Pão (de mistura) - Queijo ou fiambre ou presunto - Fruta (...)	- Sopa de legumes (...) - <u>Carne</u> ou peixe - Vegetais (cozidos, ...) e saladas cruas - Batata ou arroz ou massa ou feijão ou grão, ... - Eventualmente, uma sobremesa doce
<b>Lanche</b>	<b>Jantar</b>	<b>Antes de deitar (Ceia)</b>
- Iogurte ou sumo de fruta naturais (...) - Pão (de mistura) - Queijo ou fiambre ou presunto - Fruta (...)	- Sopa de legumes (...) - Carne ou <u>peixe</u> - Vegetais (cozidos, ...) e saladas cruas - Batata ou arroz ou massa ou feijão ou grão, ... - Fruta (...)	- Bolachas simples, de preferência, integrais

## **Dia 22 de janeiro (dia de competição)**

### **Quadro resumo dos Cuidados Nutricionais a ter no dia da competição**

<b>Dia 22 de janeiro (dia de competição)</b>						
<b>Antes da prova</b>				<b>Durante a prova</b>	<b>Depois da prova</b>	
Preparar alimentos p/ Mochila	Peq.-Almoço (última refeição)	Tempo de espera	30/45 minutos antes	Durante	Logo após	1ª refeição (sentado à mesa)

### **Antes de sair de casa colocar na mochila os seguintes alimentos:**

- Sandes de pão de mistura/integral com carne (peru, frango...), ou com peixe (atum, salmão, cavala...), ou com queijo curado/fresco ou com fiambre ou com presunto ou com compotas (...) ou com mel e com verduras (alface, tomate, ...)
- Fruta (maçãs, banana, ...);
- Água, de preferência, Monchique ou Carvalhelhos ou Evian ou S. Silvestre ou Cruzeiro ou Vimeiro original) ou Sumos (tendencialmente naturais)

**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 na última refeição (PA), antes da prova**

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 8:00/8:30 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 fruta naturais (...);</li><li>- 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;</li><li>- Batido de leite com fruta (Kiwi, banana, ...) com 1 ou 2 fatias de pão escuro com manteiga;</li><li>- 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,...);</li><li>- Fruta (...)</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.

## **Cuidados Nutricionais a ter durante o tempo de espera (entre o final da última refeição e 30/45 minutos antes 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 do escalão!) 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, etc.

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

## **Cuidados Nutricionais a ter durante os 30/45 min. antes 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 logo após o final da 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 – **chamado período janela** –, 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 (colocados na 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!</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
<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 pêsego, ricos em potássio) ou doce;</li><li>- Água mineral alcalina ou leite magro/meio gordo.</li></ul>
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 ocorrida durante a prova. Para terminar o dia da prova, ao deitar, deverá ser ingerido 250ml de leite magro ou meio gordo.

### **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 5º ao 12º ano 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 compreender!... Esclareçam as vossas dúvidas com o vosso professor de Educação Física e/ou com o professor que vos vai dar os treinos. Mesmo assim, se não conseguirem perceber e fazer tudo bem, ainda têm até ao 12º ano para aprender a efectuar uma dieta pré-competitiva, competitiva e pós-competitiva adequadas;**

- 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, possa constituir uma experiência enriquecedora, agradável e positiva, de tal forma que fiques ainda a gostar mais de praticar a corrida e que o faças, com regularidade, ao longo de toda a tua vida, porque isso significa melhor saúde e mais bem-estar!

16-12-2019

A Secção de Educação Física e de Desporto

**Nota:** este e outros docs referentes ao CMato estão na Página da Escola “EF e DE”!

### **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)).

## **ANEXO**

**Quadro resumo do horário, do escalão, do ano de nasc. e da distância**  
(a confirmar!)

<b>Horas</b>	<b>Escalão</b>	<b>Ano de Nascimento</b>	<b>Distância</b>
10:30	Infantis A Femininos	2009/10/11	1000 metros
10:45	Infantis A Masculinos	2009/10/11	1000 metros
11:00	Infantis B Femininos	2007/08	1500 metros
11:15	Infantis B Masculinos	2007/08	1500 metros
11:30	Iniciados Femininos	2005/06	2000 metros
11:45	Iniciados Masculinos	2005/06	2500 metros
12:00	Juvenis Femininos	2002/03/04	2500 metros
12:15	Juvenis Masculinos	2002/03/04	3500 metros
12:30	Juniores Femininos	1998/99/00/01	2500 metros
12:45	Juniores Masculinos	1998/99/00/01	3500 metros