

# Alimentação saudável na prática da atividade física

**Unimed**   
Curitiba

I N F O R M A T I V O  
A B R I L • 2 0 2 4



# Índice

01

- Introdução

02

- Nutrientes essenciais

03

- Nutrição pré-treino

04

- Hidratação durante o exercício

05

- Nutrição pós-treino

06

- Mude1Hábito: adote uma dieta equilibrada

# 01

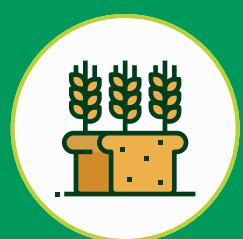
## Introdução

A alimentação saudável tem um papel fundamental na prática da atividade física. É um componente essencial para garantir que o corpo tenha os nutrientes necessários para funcionar adequadamente e para fornecer a energia necessária durante o exercício. Neste material, você encontra a união entre alimentação e o exercício físico, destacando a importância de uma dieta equilibrada para otimizar o desempenho físico, promover a recuperação e manter a saúde a longo prazo.

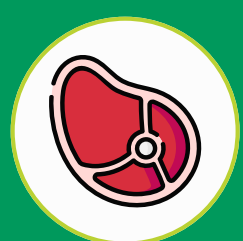


# 02 Nutrientes essenciais

Os nutrientes essenciais para a prática de atividade física são carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais. Confira a seguir as principais funções de cada um no nosso organismo.



**Carboidratos:** são a principal fonte de energia para o corpo durante a prática de exercícios. Os carboidratos complexos, como grãos integrais, frutas e vegetais, fornecem energia de forma sustentada, enquanto os carboidratos simples, como açúcares, podem ser úteis para fornecer energia rápida antes ou durante o exercício.



**Proteínas:** são fundamentais para a reparação e o crescimento muscular. Durante o exercício, ocorrem microlesões nos músculos, e as proteínas são necessárias para reconstruir e fortalecer esses tecidos. Boas fontes de proteínas incluem carnes magras, peixes, ovos, laticínios, leguminosas, nozes e sementes.



**Gorduras:** são uma fonte concentrada de energia e desempenham um papel na regulação hormonal e na absorção de vitaminas lipossolúveis. Escolha gorduras saudáveis, como as encontradas em abacates, nozes, sementes, peixes gordurosos e azeite de oliva.



**Vitaminas e minerais:** são necessários para uma série de funções no corpo, incluindo a produção de energia, a manutenção dos ossos e músculos, e o funcionamento do sistema imunológico. As vitaminas e minerais mais importantes para os atletas incluem vitamina D, cálcio, ferro, magnésio, zinco e as vitaminas do complexo B. Uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e laticínios fornecerá uma ampla variedade desses nutrientes.

**Ao garantir a ingestão adequada desses nutrientes, os praticantes de atividade física podem maximizar seu desempenho, promover a recuperação muscular e manter uma boa saúde geral.**



# 03 Nutrição pré-treino

Um fator importante para definir o que irá comer antes do exercício é saber qual o intervalo entre a refeição e o início do treino, pois é o intervalo disponível para a digestão do alimento que foi consumido.

Quanto mais difícil for o processo de digestão, mais seu corpo vai precisar direcionar o fluxo de sangue para esse processo (no intestino, por exemplo) e, conseqüentemente, o fluxo de sangue para levar os nutrientes à musculatura exigida no exercício será menor, resultando em menor desempenho no exercício.

Existem várias estratégias alimentares que podem ser adotadas para fornecer energia antes do exercício.

Aqui estão algumas delas:

- **Consuma uma refeição balanceada:** opte por uma refeição que inclua a combinação de carboidratos complexos, proteínas magras e gorduras saudáveis.
  - **Escolha carboidratos complexos:** priorize carboidratos complexos, como grãos integrais, frutas e vegetais. Esses alimentos liberam energia de forma mais sustentada em comparação com os carboidratos simples, como açúcares refinados.
  - **Faça uma refeição leve e equilibrada:** se o tempo permitir, faça uma refeição leve cerca de uma a três horas antes do exercício. Evite alimentos pesados ou ricos em gordura, que podem causar desconforto gastrointestinal durante o treino.
  - **Hidrate-se adequadamente:** beba água suficiente antes do exercício para garantir uma hidratação adequada. A desidratação pode afetar negativamente o desempenho e a energia durante o treino. A média ideal para a ingestão de água é de 35 ml x kg de peso atual, por exemplo: se a pessoa pesa 70 kg:  $35 \times 70 = 2,450$  L/dia.
  - **Evite alimentos que causam desconforto:** cada pessoa reage de maneira diferente a certos alimentos, portanto, é importante conhecer seu próprio corpo e evitar alimentos que possam prejudicar seu desempenho, com destaque para laticínios e alimentos gordurosos.
- Opções de refeições pré-treino:** pão de mandioca, mix de iogurte com frutas e panqueca de banana com aveia.

## Confira a **receita da panqueca:**



- 1 banana
- 1 ovo
- 4 colheres (de sopa) de aveia
- 1 colher (de café) de canela ou cacau em pó
- Óleo de coco (para untar)

### **Modo de fazer:**

- 1) Amasse a banana e misture-a com o ovo, o farelo de aveia e a canela, batendo tudo com um garfo. Evite batê-los no liquidificador ou mixer para a mistura não ficar muito líquida.
- 2) Em seguida, unte uma frigideira com óleo de coco e coloque a panqueca em porções para dourar.

Ao seguir estas dicas antes do exercício, você pode garantir que seu corpo tenha a energia necessária para um bom desempenho durante o treino. Lembre-se de que a alimentação pré-treino é pessoal e pode exigir algum ajuste para encontrar o que funciona melhor para você.



# 04 Hidratação durante o exercício

A hidratação durante a atividade física é de extrema importância para o desempenho físico, bem como para a saúde. Ela é responsável pela regulação da temperatura corporal, manutenção do equilíbrio eletrolítico, desempenho físico e recuperação muscular, além disso, a hidratação adequada também é vital para a saúde geral do corpo. A água é essencial para a função de órgãos vitais, como o coração, os rins e o cérebro, e desempenha um papel em vários processos fisiológicos, incluindo a digestão, a absorção de nutrientes e a regulação hormonal.

***Certifique-se de beber água regularmente antes, durante e após o exercício, e preste atenção aos sinais de desidratação, como sede, urina escura, boca seca, fadiga e tontura.***





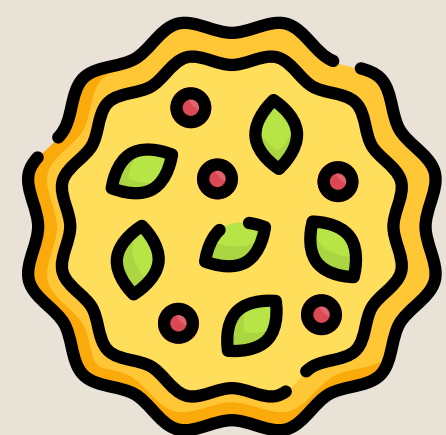
# 05 Nutrição pós-treino

A recuperação pós-treino é tão importante quanto o próprio treino, e uma alimentação adequada desempenha um papel fundamental nesse processo. Aqui estão alguns alimentos recomendados para otimizar a recuperação pós-treino.



- **Proteínas de alta qualidade:** são essenciais para reparar e reconstruir os tecidos musculares danificados durante o exercício. Opte por fontes de proteína de alta qualidade, como frango, peixe, ovos, carne magra, laticínios, leguminosas e tofu.
  - **Carboidratos complexos:** são importantes para repor os estoques de glicogênio muscular esgotados durante o exercício e fornecer energia para o processo de recuperação. Escolha carboidratos como grãos integrais, arroz integral, batatas, mandioca, quinoa e aveia.
  - **Gorduras saudáveis:** têm um papel na redução da inflamação e na promoção da saúde cardiovascular, o que pode facilitar o processo de recuperação. Inclua fontes de gorduras saudáveis, como abacate, nozes, sementes e azeite de oliva.
  - **Alimentos ricos em antioxidantes:** ajudam a reduzir a inflamação e combater o estresse oxidativo causado pelo exercício intenso. Inclua alimentos ricos em antioxidantes, como frutas vermelhas, vegetais folhosos verde-escuros, frutas e legumes em geral.
- Opções de refeições pós-treino:** hambúrguer funcional, lasanha de berinjela, homus, omelete de espinafre e quiche de espinafre.





## Anote a receita do quiche:

### **Massa:**

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de amêndoas
- ¼ xícara (chá) de azeite de oliva
- 1 pitada de sal

### **Recheio:**

- 2 ovos inteiros
- 1 maço de espinafre lavado
- ¼ xícara (chá) de creme de leite fresco
- 1 colher (chá) de fermento químico
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

### **Modo de fazer:**

Misture todos os ingredientes da massa até formar uma mistura homogênea. Forre o fundo e as laterais de uma forma média com aro removível. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 15 minutos e reserve. Refogue o espinafre com um fio de azeite por 2 minutos. Junte os ovos ao creme de leite, ao fermento e ao parmesão, misturando, e depois despeje sobre a massa. Leve ao forno por mais 20 minutos ou até assar completamente.

Ao combinar uma dieta rica em nutrientes com suplementos adequados, você pode otimizar a recuperação pós-treino, reduzir o tempo de recuperação e maximizar os benefícios do exercício. Lembre-se de que as necessidades nutricionais podem variar de pessoa para pessoa, por isso é importante experimentar e encontrar o que funciona melhor para você.



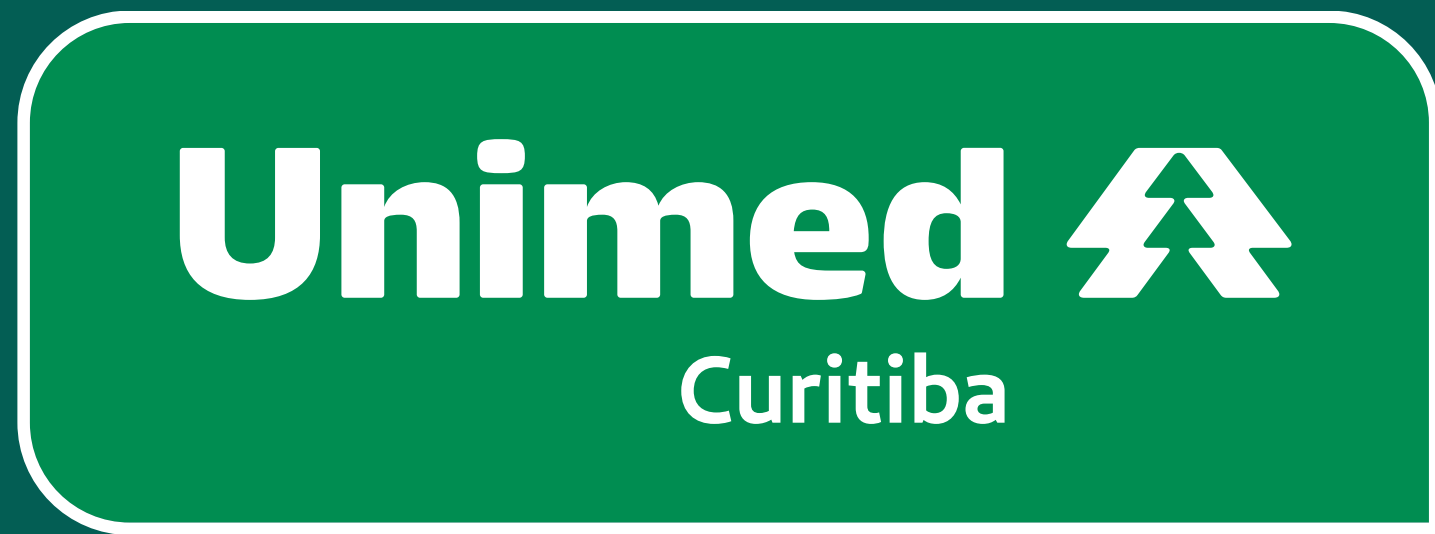
# 06

## MUDE 1 HÁBITO

adote uma dieta equilibrada

A alimentação saudável desempenha um papel importante na prática da atividade física, fornecendo os nutrientes necessários para sustentar o desempenho, promover a recuperação e manter a saúde a longo prazo. Ao adotar uma alimentação equilibrada e adequada às suas necessidades individuais, os praticantes de atividade física podem maximizar os benefícios do exercício e alcançar seus objetivos físicos de forma saudável.





Este conteúdo contou com o apoio da médica cooperada e endocrinologista Fernanda Malucelli e das nutricionistas da Unimed Curitiba Mariana Lindner e Caroline F. Sostisso.