

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



A ALIMENTAÇÃO NO PRÉ E PÓS TREINO

Armando Rodrigo Reis Bavaresco¹
Dábiny Santos Gschneitner²
Eduarda Teixeira da Silva³
Kauan Vitor Alves Batista⁴
William Meggiolaro Leonarczyk⁵

Instituição: Escola Técnica Estadual 25 de Julho

Modalidade: Relato de Pesquisa

Eixo Temático: Saúde, Vida e Ambiente

¹ armando-rrbavaresco@educar.rs.gov.br.

² dabiny-sgschneitner@educar.rs.gov.br.

³ eduarda-tdsilva16@educar.rs.gov.br.

⁴ kauan-vabatista@educar.rs.gov.br.

⁵ william-mleonarczyk@educar.rs.gov.br.

INTRODUÇÃO

Neste trabalho vamos destacar a importância da nutrição no contexto da prática esportiva, com foco na alimentação pré e pós treino. Ela ressalta a falta de conhecimento sobre os efeitos do desgaste muscular devido a maus hábitos alimentares e busca promover a ideia de que uma alimentação completa e sustentável pode evitar fragilidades corporais e emocionais, promovendo uma evolução física e hábitos saudáveis. O objetivo principal é orientar sobre como manter uma alimentação balanceada nesses momentos, enfatizando a relevância da nutrição para melhorar o desempenho esportivo. Além disso, destaca a importância dos alimentos como carboidratos, proteínas e gorduras saudáveis para uma boa qualidade de vida. Também menciona como pessoas preocupadas com a estética muitas vezes recorrem a suplementos impróprios devido à impaciência em ver resultados, e a necessidade de educação nutricional para essa população, especialmente em escolas e academias. Em resumo, a introdução aborda a relação entre alimentação, exercício físico e saúde, enfatizando a importância de escolhas alimentares adequadas para alcançar objetivos esportivos e uma vida saudável.

CAMINHO METODOLÓGICO

A metodologia deste estudo engloba sobre ter uma vida saudável, utilizamos uma abordagem qualitativa e quantitativa, apresentando uma entrevista com uma profissional da área, a nutricionista Laura Neckel. Essa entrevista foi realizada de forma online e a partir dela foram realizadas as seguintes perguntas: O que você acha sobre a importância de nutricionistas ou de um profissional da área nas academias? Qual a tua visão sobre a suplementação de quem treina diariamente? Qual a importância da alimentação pré treino e pós? Quais são os erros que você vê ou acha que as pessoas cometem sobre a alimentação no pré e pós treino? Quais os alimentos que você acha que devem ser ingeridos antes ou depois do treino? Quais os alimentos que você acha que devem ser ingeridos antes ou depois do treino?

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A alimentação pré e pós treino é fundamental para o crescimento cognitivo, físico, emocional e nutricional, variando de acordo com a faixa etária e os objetivos individuais, como emagrecimento, hipertrofia ou qualidade de vida. Essa alimentação desempenha um papel crucial na busca dos objetivos esportivos, exigindo conhecimento sobre os alimentos a serem consumidos antes e depois do desgaste muscular. Portanto, a alimentação é um dos principais fatores para alcançar os objetivos de forma saudável e adequada.

1.1 ESTRUTURA CORPORAL:

Os biotipos corporais, que incluem ectomorfos, mesomorfos e endomorfos, exercem influência significativa na alimentação e na prática de exercícios físicos.

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



Ectomorfos têm metabolismos acelerados, baixo índice de gordura e corpos mais frágeis. Mesomorfos têm facilidade para perder gordura e ganhar massa muscular, resultando em corpos definidos. Os endomorfos tendem a acumular gordura e têm uma estética mais arredondada, muitas vezes com estatura mais baixa e membros curtos. A avaliação do biotipo deve ser realizada por profissionais de educação física, nutricionistas ou nutrólogos para otimizar o desempenho no pré e pós treino, alcançar resultados desejados e promover uma boa qualidade de vida.

1.2 ALIMENTAÇÃO:

Segundo a nutricionista entrevistada Laura Neckel, “a alimentação adequada está ligada a bons e também maus resultados de treino, a alimentação pré treino deve fornecer ao indivíduo energia o suficiente para realizar o treino”. Para um desempenho eficaz no treino, é crucial escolher alimentos ricos em carboidratos de fácil digestão, como frutas, aveia e pão integral, além de incluir fontes magras de proteína, como iogurte ou clara de ovo, para manter a energia. A hidratação é essencial, tanto antes como depois do exercício. Na fase pós-treino, a alimentação desempenha um papel vital na recuperação muscular. As escolhas alimentares devem ser equilibradas e adaptadas às necessidades individuais. Proteínas são essenciais para reparar tecidos musculares e podem ser obtidas a partir de carnes magras, ovos, laticínios com baixo teor de gordura e fontes vegetais como tofu, lentilhas e feijões. Carboidratos complexos, como arroz integral, quinoa e batata-doce, ajudam a repor o glicogênio esgotado durante o treino. Gorduras saudáveis em pequenas quantidades, encontradas em abacate, nozes, sementes e azeite de oliva, promovem uma recuperação saudável. Frutas e vegetais fornecem nutrientes essenciais, enquanto a hidratação é indispensável. O tempo das refeições antes e depois do treino é relevante, com a ingestão de proteínas e carboidratos de 1 a 2 horas antes do exercício para otimizar o desempenho e a recuperação. As necessidades nutricionais variam de pessoa para pessoa, dependendo do tipo de exercício, intensidade e objetivos. Consultar um profissional de saúde ou nutricionista é aconselhável para desenvolver um plano alimentar pós-treino personalizado.

1.3 SUPLEMENTAÇÃO:

Primeiramente, a busca por um estilo de vida saudável e ativo tem ganhado cada vez mais destaque na sociedade contemporânea, onde a alimentação desempenha um papel crucial, especialmente no pré e pós treino. A nutrição adequada nessas fases não só melhora o desempenho esportivo, mas também auxilia na recuperação muscular e no alcance de metas de condicionamento físico. Além dos alimentos naturais, os suplementos nutricionais têm ganhado popularidade. Nesse contexto, este texto explora a importância da alimentação saudável antes e após o treino, assim como a função dos suplementos como complemento desse processo. Um exemplo é a creatina, que oferece benefícios como aumento de força, aceleração na recuperação muscular e melhoria do metabolismo, sendo

recomendado em torno de 5g ao dia para indivíduos saudáveis. A seguir, serão apresentados suplementos para o pré e pós treino.

1.3.1 SUPLEMENTAÇÃO PARA TOMAR NO PRÉ TREINO:

Cafeína: ela pode melhorar a cognição e o desempenho durante exercícios. Além disso, pode reduzir a percepção da dor, e melhorar a força e resistência muscular, velocidade e desempenho. Os maiores benefícios da cafeína como pré-treino são obtidos com a ingestão 1 hora antes dos treinos, na dose de 3 a 6 mg/kg de peso corporal. Maiores quantidades podem causar efeitos colaterais, como taquicardia, dores de cabeça, ansiedade, insônia, e danos na recuperação após o exercício. **Arginina:** é um aminoácido precursor para a síntese de óxido nítrico, uma molécula que aumenta o fluxo sanguíneo para os músculos ativos, aumentando o desempenho esportivo. Sendo assim, ela contribuiu para a síntese muscular, por melhorar marcadores relacionados ao anabolismo muscular, (que é o conjunto de reações de síntese ou construção), além de aumentar o tempo até a exaustão, melhorando a performance dos atletas. Em relação à dose diária, a ingestão de até 20 g arginina/dia parece segura. Sugere-se fracionar as doses, evitando a oferta única maior que 9g. **Beta-alanina:** Ela é precursora da carnosina, um aminoácido que atua como um tampão intramuscular. A carnosina pode reduzir a acidez muscular em exercícios de alta intensidade, retardando a fadiga e melhorando a performance. A dosagem recomendada de beta-alanina é na ordem de 3 a 6 g/dia. Em estudo, seu consumo de 4 a 6 g/dia por 2 semanas demonstrou melhorar o desempenho do exercício de alta intensidade. Vale ressaltar que sua ingestão deve ser fracionada em 4 doses ao longo do dia, para reduzir a parestesia (efeito colateral comum, como formigamento, sensação de ardência, comichões).

1.3.2 SUPLEMENTAÇÃO PARA TOMAR NO PÓS TREINO:

Whey Protein: O Whey protein é um suplemento proteico normalmente feito a base da proteína extraída do soro do leite. Este suplemento é utilizado para ganhar massa muscular. Isto porque suas proteínas de alto valor biológico contribuem para a reparação do músculo, que sofre microlesões durante a prática de exercícios. Com a ajuda da proteína do Whey Protein, a fibra muscular é reparada e fica maior e mais forte. **Colágeno:** O colágeno também é um componente essencial do tecido muscular. Eles são formulados para essa finalidade. Além deles, há opções de colágeno que favorecem o ganho de massa muscular. A combinação com outros ingredientes pode otimizar os resultados, como é o caso da vitamina C, importante para a formação de colágeno. **BCAA:** são os aminoácidos essenciais leucina, isoleucina e valina, que o corpo não produz. Eles são metabolizados diretamente nos músculos, auxiliando na preservação do glicogênio e reduzindo o catabolismo (quebra de proteínas). **Glutamina:** é um aminoácido produzido pelo corpo (mas se consumirmos aumentará e será melhor para nosso corpo), que corresponde a maior fonte de energia das células da mucosa intestinal e do sistema imune. O uso da

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



L-glutamina pode ser recomendado por nutricionistas para o pós-treino com o objetivo de reparar os tecidos musculares, reduzir a fadiga, auxiliar na recuperação do corpo e reduzir a resposta inflamatória gerada por exercícios longos.

Os suplementos têm vitaminas e proteínas que fazem bem para o coração, rins, fígado e músculos. Mesmo assim, eles não substituem a alimentação. Os suplementos prontos e já industrializados se apresentam como uma saída segura e bem mais acessível para quem busca equilíbrio e melhora da imunidade corporal. Um suplemento alimentar, por melhor que seja, jamais substituirá uma boa dieta alimentar ou um tratamento médico específico. Afinal, como o próprio nome diz, suplemento é algo que existe para completar, portanto é um complemento alimentar, e nunca um substituto.

CONCLUSÃO

Em resumo, adotar um estilo de vida saudável e ativo é uma prioridade atual. Compreender a relevância da nutrição no pré e pós treino torna-se essencial para melhorar o desempenho esportivo, promover a recuperação muscular e alcançar objetivos relacionados à forma física. A dieta personalizada com base no biotipo corporal (ectomorfo, mesomorfo, endomorfo) é o primeiro passo. A alimentação pré-treino deve ser rica em carboidratos e proteínas de fácil digestão, enquanto a hidratação é crucial durante o exercício. No pós-treino, uma dieta balanceada com proteínas, carboidratos complexos, gorduras saudáveis, frutas e vegetais é fundamental para a recuperação muscular e reposição de nutrientes. A suplementação, quando orientada por profissionais, pode ser útil. Em conjunto, essas práticas contribuem para um estilo de vida saudável e ativo, promovendo um corpo forte e resiliente.

REFERÊNCIAS

SILVEIRA, Andreia. Alimentação Pré-Treino e Pós-Treino. BIOTREINO/DICAS. 2023. Disponível em: <https://dicas.biotreino.com.br/alimentacao/alimentacao-pre-treino-e-pos-treino/>. Acesso em: 20 Ago. 2023.

5 Maiores Benefícios da Suplementação Esportiva. Marja Farma. 2022. Disponível em: <https://marjan.com.br/blog/suplementacao-esportiva/>. Acesso em: 24 Ago. 2023.

JARBAS. 12 Benefícios da Creatina. FocoSaúde. 10 Fev. 2021. Disponível em: <https://focosaude.com.br/12-beneficios-da-creatina/>. Acesso em 19 Ago. 2023.

PÓS-TREINO: A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO. Essentia Group. 15 Fev. 2022. Disponível em: <https://www.essentialnutrition.com.br/conteudos/pos-treino/>. Acesso em: 19 Ago. 2023.