

[Entrar Conta](#)
[Cadastre-se](#)

# Índice de Saúde<sup>®</sup>

Profissionais Especialistas

[Cadastre-se](#)  
[Loja](#)  
[Profissionais de Saúde](#)  
[Social](#)  
[Wiki Saúde](#)



[MÉDICO](#) ▾
 [DENTISTA](#) ▾
 [PSICOLOGIA](#) ▾
 [FISIOTERAPIA](#) ▾
 [FITNESS](#) ▾
 [FONO](#) ▾
 [PSICOPEDAGOGIA](#) ▾
 [NUTRIÇÃO](#) ▾
 [TERAPIA](#) ▾
 [EMPRESAS](#) ▾

[Home IS](#) |
 [Wiki Saúde](#) |
 [Artigos](#) |
 [A adequação dos Macronutrientes na atividade física.](#)

wiki busca



## Relacionado



A adequação dos Macronutrientes na atividade física.

[Ver todos os Artigos Relacionados](#)

## Mais Buscados

**Amor** [apnéia](#) [herpes conjuntivite](#) **nutrição**  
**infantil Ronco** [teste de farmácia](#) [teste de gravidez](#) [mitomania plástica](#) **cereais**  
**asma**

# A adequação dos Macronutrientes na atividade física.

12 de Novembro de 2010



[Curtir](#) [Tweet](#)

[O Índice de Saúde lê o Artigo!](#)

**CARBOIDRATOS** – podem ser definidos como os combustíveis energéticos. Para o desempenho físico, é de vital importância o glicogênio muscular (reserva de glicose no músculo) que durante um exercício é a principal fonte de energia glicídica para os músculos ativos. Quando todo o glicogênio é depletado, a síntese de glicose ocorre a partir de outros nutrientes principalmente das proteínas. Esse não é um processo benéfico para os atletas, pois uma das fontes de proteínas é o próprio tecido muscular.

A quantidade de glicogênio muscular está intimamente relacionada com o mecanismo de fadiga: quanto mais glicogênio, mais energia e maior a capacidade de um indivíduo permanecer em atividade.

Por tudo isso, os atletas apresentam maior a necessidade de carboidratos. A recomendação é de 60 a 70% do valor calórico total da dieta, ou de 7 a 10g/Kg corporal. A

adequação da ingestão diária de carboidratos possui como principais objetivos:

- Maximizar os estoques de glicogênio e manter a glicose sanguínea.
- Ativação dos níveis Insulínicos (hormônio anabólico) no pós exercício.
- Manter ou aumentar a massa muscular.

### NECESSIDADE DE CARBOIDRATOS PARA EXERCÍCIOS DE ALTA INTENSIDADE E CURTA DURAÇÃO - Tiro no atletismo 100 e 200m, Natação 50 e 100m

Uma dieta rica em carboidratos é capaz de reduzir o tempo de exaustão. Um consumo agudo de carboidratos mantém a glicemia, diminuindo a utilização de glicogênio durante o exercício e favorece a ressíntese de glicogênio nos intervalos entre os tiros.

### NECESSIDADE DE CARBOIDRATOS PARA EXERCÍCIOS DE MODERADA / ALTA INTENSIDADE E LONGA DURAÇÃO - Futebol, Judô, Ginástica artística...)

Dependendo da intensidade do exercício e da dieta, a depleção de glicogênio muscular pode ocorrer dentro de 90 minutos, diminuindo assim o desempenho do atleta, portanto é necessário uma

reposição do glicogênio através de bebidas isotônicas (esportivas).

#### **PRINCIPAIS FONTES DE CARBOIDRATOS**

Carboidratos de Médio e Alto Índice Glicêmico (ideais no pós - treino devido a rápida absorção):  
Frutas, mel, Dextrose...

Carboidratos de Baixo Índice Glicêmico (ideais no pré - treino devido a baixa absorção): Arroz, aveia, trigo, granola, cereais, batata, pães...

#### **PROTEÍNAS**

As proteínas são macronutrientes fundamentais para o crescimento, regeneração e renovação de tecidos (ossos, músculos, pele, cabelos, unhas), produção de hormônios, enzimas e integridade do sistema imunológico. As necessidades proteicas de um atleta são maiores do que as de um indivíduo sedentário em virtude do reparo de lesões induzidas pelo exercício nas fibras musculares, uso de pequena quantidade de proteína como fonte de energia durante a atividade e ganho de massa magra.

Deve-se ter atenção para a ingestão de uma elevada quantidade de proteína, já que isto pode comprometer a ingestão de carboidrato, causar desidratação e o excesso de proteína pode ser estocado no tecido adiposo.

A maior preocupação envolvendo um excesso no consumo de proteína é o efeito prejudicial que uma grande quantidade de nitrogênio pode causar nos rins; porém, se não existe um problema renal previamente diagnosticado, não existe evidência para tal preocupação. A recomendação é de 15 a 20% do valor calórico total da dieta.

#### **NECESSIDADE DE PROTEÍNAS PARA ATLETAS:**

A ingestão de 1,2 a 1,5 g de proteína por kg de peso corporal por dia é a mais recomendada para atletas em geral. Como para atletas de endurance as proteínas também contribuem com o fornecimento de energia para o exercício, suas necessidades proteicas diárias variam de 1,2 a 1,6 g/kg de peso corporal/dia. Já para atletas que fazem treinamento de contra-resistência, ou seja, treinamento de força, essa necessidade varia de 1,5 a 2,0 g/kg de peso corporal/dia, já que a proteína terá uma função importante no fornecimento de "matéria-prima".

#### **PRINCIPAIS FONTES DE PROTEÍNAS**

São encontradas, principalmente, em alimentos de origem animal (leite, clara de ovo, carnes em geral), frutas oleaginosas (amêndoas, amendoim, nozes), leguminosas (feijões, soja, ervilhas, lentilhas e grão de bico) e sementes (gergelim, girassol, linhaça).

#### **LIPÍDEOS**

Os principais substratos energéticos utilizados pelo organismo durante o exercício são os lipídeos e os carboidratos.

Para que seja possível uma otimização da depleção do substrato lipídico na atividade física, é necessário que a intensidade do exercício esteja entre 65% a 85% do VO<sub>2</sub>max para que a gordura predomine como substrato de energia. A maior parte do substrato lipídico é proveniente dos ácidos graxos livres mobilizados do tecido adiposo. Sua mobilização é mais acentuada durante os exercícios prolongados de intensidade moderada.

A ingestão de gordura é essencial, já que este nutriente fornece ácidos graxos que são necessários para:

- Fornecimento de energia para as células. Porém, estas preferem utilizar primeiramente a energia fornecida pelos glicídios.
- Alguns tipos de lipídios participam da composição das membranas celulares.
- Nos animais endotérmicos, atuam como isolantes térmicos.
- Facilitação de determinadas reações químicas que ocorrem no organismo dos seres vivos. Possuem esta função os seguintes lipídios: hormônios sexuais, vitaminas lipossolúveis (vitaminas A, K, D e E) e as prostaglandinas.

#### **NECESSIDADE DE LIPÍDIOS PARA ATLETAS:**

A recomendação de ingestão deste nutriente é de no máximo 30% do valor energético total da dieta do atleta, devendo ser respeitada a seguinte distribuição de ácidos graxos essenciais: 10% de saturados; 10% de poliinsaturados e 10% de moninsaturados.

#### **PRINCIPAIS FONTES DE LIPÍDIOS PARA ATLETAS:**

- Azeite Extra Virgem
- Óleos de Peixe
- Óleo de Coco
- Óleo de Canola
- Margarinas
- Peixes

Marco F. Jafet  
Nutricionista - CRN3 18105

### Sobre o IS

- [A Empresa](#)
- [Atendimento On-line](#)
- [Fale Conosco](#)
- [Termo Credenciamento](#)
- [Termo Credenciamento](#)
- [Empresas](#)

### Credenciamento

- [Empresas](#)
- [Profissionais de Saúde](#)
- [Pacientes](#)
- [Instituição Social](#)

### Wiki Saúde

- [Wiki Saúde](#)
- [Artigos](#)
- [Coluna Cíntia Vilani](#)
- [Entrevistas](#)
- [O que eu tenho?](#)

### IS Social

- [IS Social](#)
- [Cadastro Instituição](#)

### Profissionais de Saúde

- [Dentistas](#)
- [Enfermagem](#)
- [Fisioterapeutas](#)
- [Fitness](#)
- [Fonoaudiólogos](#)
- [Médicos](#)
- [Nutricionistas](#)
- [Psicopedagogos](#)
- [Psicólogos](#)
- [Terapeutas](#)
- [Empresas de Saúde](#)

## IndicedeSaude.com

Aproximando Profissionais de Saúde e Pacientes  
Copyright © 2008-2012 Web Bussines - Serviços na Internet Ltda.  
Todos os direitos reservados

 [Siga @IndiceSaude](#)