



ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA



**SERVIÇO DE
NUTRIÇÃO**

PRAE
PRÓ-REITORIA DE
ASSUNTOS ESTUDANTIS



UFG
UNIVERSIDADE
FEDERAL DE GOIÁS

Universidade Federal de Goiás

Pró-reitoria de Assuntos Estudantis

Reitora

Angelita Pereira de Lima

Vice-Reitor

Jesiel Freitas Carvalho

Pró-Reitora de Assuntos Estudantis

Maisa Miralva da Silva

Pró-Reitora Adjunta de Assuntos Estudantis

Rosângela de Oliveira Alves Carvalho

Ficha técnica

Autor:

Mohamad Kalil Paiva Fontenele-
Estagiário do Serviço de Nutrição

Direção, Supervisão Técnica e Revisão:

Samantha Pereira Araújo - Coordenadora
do Serviço de Nutrição

Gilciléia Inácio de Deus Borba -
Nutricionista

Grazielle Gebrim Santos - Nutricionista

Sara Cristina Nogueira - Nutricionista

ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA

QUAL A IMPORTÂNCIA?

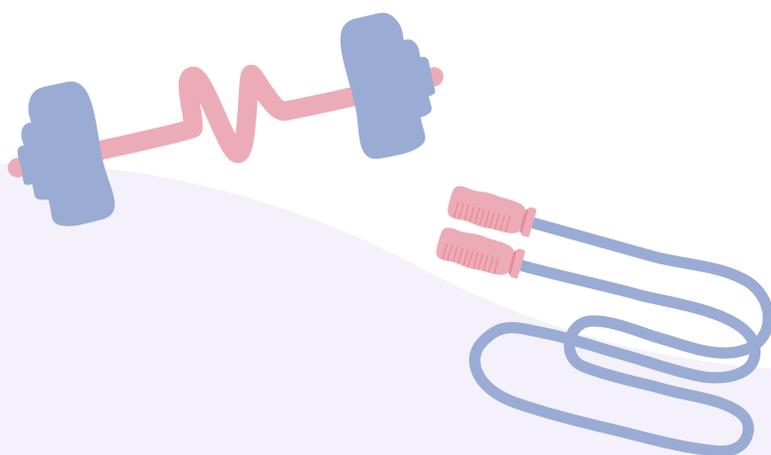
A **atividade física** é essencial pois além de manter nosso corpo ativo e saudável, é uma grande aliada na prevenção de diversas doenças. E para uma atividade física eficiente e segura, a **alimentação** será determinante.



Uma alimentação adequada favorece o desempenho nos treinos, a recuperação muscular e melhora da composição corporal.

ALIMENTAÇÃO E TREINO

Musculação, crossfit e calistenia são exemplos comuns de atividade física de **força**. Para praticantes desse tipo de exercício, a ingestão combinada de **carboidratos e proteínas** é essencial para a definição muscular e para a redução da gordura corporal.



Corrida/caminhada, ciclismo e dança são exemplos de exercícios **aeróbicos**. Para praticantes desse tipo de exercício, é essencial se **hidratar** antes e durante o exercício, associado a uma alimentação de mais fácil digestão (preferir alimentos fontes de carboidratos e com menor teor de gorduras).

O QUE COMER ANTES E DEPOIS DO TREINO?



ANTES



O foco é dar **energia** para o treino. Portanto, prefira refeições ricas em carboidratos de rápida absorção e evite alimentos gordurosos.

Ex: Torrada de pão de forma com banana e mel. Ou também frutas com aveia, vitamina de frutas, pães, omelete ou tapioca.



DEPOIS



Prefira uma refeição que combine fontes de **carboidratos e proteínas**. Assim, juntamente com o descanso, o músculo poderá se recuperar melhor.

Ex: Pão com ovos mexidos e queijo minas para um lanche ou peito de frango grelhado com arroz, feijão e hortaliças cozidas para almoço/jantar.

SUPLEMENTAÇÃO?

A maioria das pessoas que pratica exercícios sem fins competitivos (que não são atletas) **não** precisam usar suplementos alimentares. O *Whey protein* (proteína do soro do leite), por exemplo, tem um custo alto e fornece nutrientes que podem ser facilmente obtidos por meio de uma **alimentação saudável**.

A quantidade de proteína necessária por dia para uma melhor hipertrofia (ganho de massa muscular) varia de 1,2g a 2,0 g/kg/dia. Para exemplificar, 100g de peito de frango grelhado tem 32g de proteína. A quantidade de proteína na alimentação deve ser **distribuída** entre as refeições ao longo do dia.



A creatina é um exemplo de suplemento que está associado a melhora do desempenho em exercícios de alta intensidade (ex: musculação com séries curtas e intensas) com curtos períodos de recuperação. Seu uso deve ser acompanhado por um profissional nutricionista.

Além de manter uma alimentação saudável outros pontos são determinantes para bons resultados nos treinos, como: sono em quantidade e qualidade suficientes, frequência e intensidade dos treinos, hidratação e histórico prévio de saúde.





ATENÇÃO

Realize uma avaliação médica antes de iniciar a prática de atividade física.

Sempre procure um profissional de educação física para auxiliá-lo em seu treino. Para uma adequada alimentação, e avaliação da necessidade de suplementação, procure um profissional nutricionista para orientá-lo.

REFERÊNCIAS

BURKE, M. L. et al. International Association of Athletics Federations Consensus Statement 2019: Nutrition for Athletics. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, v. 29, n. 2, p. 73-84, 2019.

THOMAS, D. T. et al. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 116, n. 3, p. 501-528, 2016.