

Autor: Vânia Gomes

Última atualização: 2017/07/09

Palavras-chave: Dieta; Proteínas; Suplementos alimentares; Atletas; Exercício

Resumo

Uma alimentação cuidada pode melhorar o rendimento e a recuperação do exercício físico através de estratégias nutricionais adequadas e planeadas individualmente.

A ingestão diária de proteína deverá ser ajustada à necessidade e aos objetivos desportivos, manipulando a quantidade, o tipo e o momento de ingestão.

Estas orientações não dispensam a avaliação e o acompanhamento por um nutricionista, preferencialmente com formação e experiência em nutrição desportiva.

Ingestão proteica em atletas

O objetivo da ingestão proteica num atleta é ingerir uma quantidade suficiente para assegurar a reparação e substituição das proteínas danificadas pelo exercício físico ao nível músculo-esquelético e o ganho de massa muscular. O termo "atleta" não se refere apenas ao atleta profissional, mas também a todos aqueles que praticam desporto de uma forma regular, com objetivos desportivos definidos.

Recomenda-se a **ingestão diária de 1,2 a 2,0 g de proteína/kg de peso corporal**. Estas recomendações são superiores às da população em geral (que ronda os 0,8 g/kg/dia).

Para intensidades de treino baixas a moderadas, e para atletas com ingestões adequadas de energia e de hidratos de carbono, a ingestão proteica poderá ser ligeiramente mais baixa, cerca de 1,0 g/kg/dia. Para intensidades de treino altas, por exemplo, nos atletas de alta competição, as necessidades proteicas poderão chegar a 1,6 g/Kg/dia.

É importante destacar que as recomendações de ingestão proteica conseguem, de uma forma geral, **ser atingidas exclusivamente através da alimentação**, ou seja, sem o uso de suplementos de proteína ou aminoácidos. Devem ser privilegiadas as proteínas da dieta de origem láctea, dos ovos e da carne branca. Para um aconselhamento individualizado deve consultar um nutricionista com experiência nesta área.

| ALIMENTOS | Proteínas (por 100 g) | ALIMENTOS | Proteínas (por 100 g) | ALIMENTOS | Proteínas (por 100 g) |
|----------------|-----------------------|---------------|-----------------------|-----------|-----------------------|
| Pinhão | 33,2 g | Sardinha | 25,0 g | Ovo | 13,0 g |
| Frango | 32,8 g | Salmão | 23,8 g | Quinoa | 12,0 g |
| Soja | 32,8 g | Peito de peru | 23,0 g | Lentilha | 9,1 g |
| Lombo de porco | 32,7 g | Polvo | 22,7 g | Tofu | 8,5 g |

Ingestão proteica em atletas

| | | | | | |
|--------------------|--------|--------------------------|--------|-------------------------|-------|
| Lula | 32,5 g | Feijão frade | 22,6 g | Grão-de-bico | 8,4 g |
| Bacalhau | 30,2 g | Pescada | 21,7 g | Ervilha | 6,2 g |
| Bife de vaca | 28,8 g | Amêndoa | 21,6 g | Brócolo | 3,4 g |
| Atum fresco | 28,4 g | Castanha de caju torrada | 19,6 g | Leite de Vaca UHT Magro | 3,4 g |
| Coelho | 26,6 g | Noz | 16,7 g | Iogurte Líquido Magro | 3,2 g |
| Queijo 45% gordura | 26,0 g | Fiambre | 16,5 g | Espinafre | 2,6 g |
| Amendoim | 25,6 g | Aveia | 13,5 g | Banana | 1,6 g |

Treino de resistência

No treino de resistência os atletas devem ingerir uma quantidade suficiente de proteínas para assegurar a síntese e regeneração proteicas que decorrem do próprio treino e, também, para compensar a perda de leucina, um aminoácido essencial que é oxidado em quantidades apreciáveis durante exercícios de resistência, presente em alimentos como carne, peixe, ovos, leite e derivados, amendoim, tomate, pepino, espinafre e feijão.

Treino de carga

No treino de carga, ou reforço muscular, os atletas devem ingerir uma quantidade suficiente de proteínas para maximizar a síntese de proteínas contrácteis, permitindo maiores níveis de carga. Tanto ou mais importante que a quantidade total, é o perfil de ingestão, que contempla características como a quantidade de proteína a cada momento de ingestão, o momento de ingestão, e a fonte proteica.

Para indivíduos adultos jovens considera-se a dose de 20 a 25g de proteína de alto valor biológico suficiente e ótima para estimular de forma máxima a síntese proteica muscular, após exercícios de carga. Esta dose equivale à ingestão de 650 mL de leite de vaca, de preferência magro, ou de 3 ovos tamanho S ou de cerca de 100g de carne magra ou peixe. Para indivíduos seniores, a dose poderá ter que ser maior, cerca de 40g.

Em relação ao momento de ingestão, parece que ingerir proteína imediatamente após o exercício físico é importante quando o objetivo é aumentar a massa muscular. Adicionalmente, alguns trabalhos demonstram que ingerir proteína antes do exercício também poderá ser benéfico. E também começa a haver evidência que suporta a ingestão de proteína, particularmente de caseína, antes de dormir após uma sessão de exercícios de carga, em doses de 27,5g a 40g.

Relativamente à fonte proteica, é importante considerar o conteúdo em leucina e a digestibilidade da proteína. A proteína de soro (ou whey) apresenta maior digestibilidade que a de soja, e esta maior digestibilidade que a caseína. Por sua vez, o soro possui maior conteúdo em leucina do que a caseína, e esta maior conteúdo em leucina que a soja.

A conjugação de hidratos de carbono com proteína após o exercício de carga também poderá ser uma mais-valia. Recomenda-se a ingestão de 0,8 a 1,2g hidratos de carbono/kg/h juntamente com a proteína, após o exercício de carga, de preferência durante o período inicial da recuperação.

Suplementação Proteica

Os suplementos proteicos são muito utilizados pelos atletas.

É importante perceber que os suplementos não estão sujeitos ao mesmo tipo de controlo de qualidade dos medicamentos. É possível que o seu conteúdo possa não corresponder exatamente ao descrito no rótulo, quer nas substâncias inscritas como nas quantidades. Isto coloca questões muito importantes de confiança, por exemplo, nos atletas profissionais, onde há possibilidade de contaminação com substâncias proibidas no desporto, ou em atletas com deficiência onde certos compostos podem ameaçar a saúde.

O Comité Olímpico Internacional, no seu último consenso sobre Nutrição no Desporto, refere que o uso de suplementos não compensa uma inadequada escolha alimentar com deficiências nutritivas, desaconselhando o uso destas substâncias nos atletas jovens. Os jovens devem fazer uma alimentação nutricionalmente rica e adaptada à sua atividade desportiva de forma a permitir a normal adaptação do organismo ao próprio treino.

Consequências

O excesso de proteína parece levar a um aumento de produção de ureia, resultando numa maior necessidade de ingestão de água para a sua excreção pela urina. Não está demonstrado o impacto negativo ao nível da massa mineral óssea e da função renal.

Desde que haja uma hidratação adequada não parece existir risco significativo para as pessoas saudáveis.

Conclusão

Os atletas devem adaptar a sua ingestão proteica aos seus objetivos desportivos.

Uma alimentação equilibrada e adequada pode fornecer todos os nutrientes necessários, dispensando a utilização de suplementos.

Referências Recomendadas

- Direção Geral de Saúde. Nutrição no Desporto
- Academy of Nutrition and Dietetics, American College of Sports Medicine, and Dietitians of Canada. Nutrition and Athletic Performance
- Deco Proteste. O impacto dos suplementos alimentares na dieta dos atletas
- Phillips, S.M. Dietary protein requirements and adaptive advantages in athletes. British Journal of Nutrition, 2012
- Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Tabela de composição de alimentos

[Voltar à página inicial](#) **[Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)** ·

