



Alimentação Pré e Pós Treino

Aplicabilidade do Índice Glicêmico
(IG) na Nutrição Esportiva

Izabela Alves Gomes
izabela.nut@gmail.com

Nutricionista – UERJ
Mestranda em Alimentos e Nutrição - UNIRIO

Praticantes de atividade física x atletas

❖ Praticantes de Atividade Física

Praticam atividade física intercalada ou todos os dias durante 1 hora ou alguns dias durante 2 horas, deixam de fazer atividade por causa de outros, compromissos e não tem interesse em competir, fazem atividade física para o bem estar físico (principalmente)

❖ Atletas (amadores ou não)

Praticam atividade física todos os dias (um dia de folga passiva), duração em média de 2 a 3 horas, não deixam de fazer atividade por causa de outros compromissos, tem interesse de competir, fazem a atividade para melhorar desempenho (principalmente)

Frequentadores de Academias



- ❖ Idade entre 18-35 anos
- ❖ Desejam “aumentar” a massa muscular, perder peso e “queimar gordura”
- ❖ Não apresentam uma dieta adequada
- ❖ Perda de peso rápida → perda de massa magra

A woman with dark hair pulled back, wearing a white tank top, is shown from the chest up. She is smiling and holding a bright yellow lemon in her mouth with her right hand. Her left arm is raised, holding a red dumbbell. The dumbbell has '3LB' printed on it. The background is plain white.

O que eu devo comer então?



É importante saber que...



Refeições ricas em carboidratos de baixo índice glicêmico (BIG) no pré exercício de longa duração podem promover a manutenção de um alto rendimento. Em contraste, refeições contendo alto índice glicêmico (AIG), em razão de seu conhecido efeito na insulinemia e glicemia, parecem ser mais adequadas para a ressíntese de glicogênio pós-exercício



Índice Glicêmico

- ❖ É caracterizado pelo incremento da área abaixo da curva glicêmica produzido por uma porção menor de 50 g de carboidrato de um alimento em relação à mesma porção de um alimento em relação à mesma porção de alimento considerado padrão, neste caso a glicose ou pão branco

A photograph of a person's midsection wearing a red shirt, with a dark green text box overlaid on the image. The text box contains the words 'ÍNDICE' and 'GLICÊMICO' in white, bold, uppercase letters, stacked vertically.

ÍNDICE

GLICÊMICO

Diretrizes sobre Atividade Física

- ❖ Carboidratos são importante para manter a glicose sanguínea durante o exercício e repor o glicogênio muscular
- ❖ Antes do exercício, deve-se realizar uma refeição/lanche que forneça líquidos suficientes para manter a hidratação, pobre em fibras e relativamente rica em carboidratos



Diretrizes sobre Atividade Física

- ❖ Durante o exercício, o objetivo principal é repor a perda de líquidos e fornecer carboidratos para a manutenção da glicemia
- ❖ Após o exercício, para reposição do glicogênio muscular e hepático, é aconselhável consumo de refeição rica em carboidratos por um período de 4 horas



Pré-exercício

- ❖ Consumo de carboidratos de BIG no exercício de longa duração promove menor hiperglicemia quando comparado ao consumo de carboidratos de AIG
- ❖ Foi demonstrado melhora na performance quando alimentos de BIG são consumidos antes ou imediatamente antes dos exercícios



Durante o exercício

- ❖ Estudos demonstraram que o consumo de glicose, sacarose e maltodextrina durante o exercício influencia positivamente o desempenho em exercícios de longa duração



Pós-exercício

- ❖ Os alimentos fonte de carboidrato com moderado a AIG são indicados para aumentar os estoques de glicogênio pós-exercício
- ❖ Altas taxas de síntese de glicogênio muscular são obtidas durante as horas iniciais (2 horas) após o exercício, com a ingestão de alimentos ricos em carboidratos com AIG



Exemplos Práticos

❖ Pré-exercício



1 copo de suco + 2 pães de forma + 1 colher de sopa de geléia ou queijo branco (1 hora antes)

1 vitamina de fruta com leite desnatado + 1 colher de sopa de mel ou 1 barra de cereal (30`antes)

1 copo de suco de frutas ou 1 fruta(15`antes)

Exemplos Práticos

❖ Durante o exercício



Carboidrato em pó diluído em água

Sachê de carboidrato em gel

Água de côco

1 fruta ou barrinha de cereal

Exemplos Práticos



❖ Logo após o exercício

Maltodextrina ou 1 suco de laranja ou rapadura

❖ Até 1 hora depois do exercício

1 vitamina de fruta com leite + 1 sanduíche de pão com queijo + 1 fruta com mel

1 suco light + 1 sanduíche de pão com requeijão light ou queijo branco + 1 fruta



izabela.nut@gmail.com