

DORMIR BEM & DESPORTO VANTAGENS E ESTRATÉGIAS

3,7

- Boa noite de sono: 7 a 9 horas (adultos saudáveis) e 8 a 10 horas para adolescentes;
- Especialistas apontam mais horas de sono para atletas, pelas exigências do treino e psicológicas;
- Sestas (sonos curtos diurnos) são benéficas;
- Boa higiene do sono é fundamental: horários regulares, ambiente quente, escuro e calmo, aumentam a qualidade do sono;
- Evitar refeições “pesadas” antes de ir para a cama, assim como, estimulantes (café), álcool e utilização de dispositivos eletrónicos.



- Preparar com antecedência;

Viagem de autocarro (manhã) no dia de Jogo

Tomar pequeno-almoço reforçado em casa.

Viagem de Autocarro

Menos de 3 horas: levar 1 refeição ligeira;

Mais de 3 horas: levar 2 refeições ligeiras.

Exemplos de refeições:

- Pão de mistura ou centeio com compota ou mel ou com fiambre e queijo magro ou com ovos mexidos;
- 1 a 2 Peças de fruta;
- 1 a 2 Sumos de fruta ou néctar;
- Água (mínimo 1,5 litros);
- Bebida isotónica ou com eletrólitos (se indicado).

NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO NO FUTEBOL & IMPORTÂNCIA DO SONO

Uma alimentação saudável permite um desenvolvimento de forma harmoniosa, física e intelectualmente. Uma nutrição equilibrada é essencial para responder às exigências do treino, para uma recuperação mais eficaz, e contribui para a prevenção de lesões.^{1,2,3,4,5}

Deve conter um elevado teor nutricional e uma grande variedade alimentar. As necessidades nutricionais dos atletas são influenciadas pela composição corporal, pelo tipo de desporto, pelas condições climáticas, entre outros fatores.^{1,2,3,4,5}

É essencial uma hidratação adequada para repor as perdas de água ocorridas na transpiração.^{3,6}

Há que consultar profissionais especializados e ter em atenção alergias alimentares. Atletas com doenças crónicas e outras situações requerem um acompanhamento mais individualizado.^{1,2,3,4,5,6,7}

O sono é essencial para manter uma boa saúde física, mental e emocional. A quantidade e a qualidade do sono (nº de horas, rotina e ambiente favorável), são fatores essenciais para a manutenção e melhoria do desempenho desportivo de forma saudável, para otimizar a recuperação e para prevenir lesões.^{3,7}

Lisboa, janeiro de 2023

Referências

1 Abreu R, Figueiredo P, Beckert P, et al. Portuguese Football Federation consensus statement 2020: nutrition and performance in football. *BMJ Open Sport Exerc Med.* 2021;7(3):e001082. Published 2021 Aug 26. doi:10.1136/bmjsem-2021-001082. 2 Collins J, Maughan RJ, Gleeson M, et al. UEFA expert group statement on nutrition in elite football. Current evidence to inform practical recommendations and guide future research. *Br J Sports Med.* 2021;55(8):416. doi:10.1136/bjsports-2019-101961. 3 Zachary S, Stinson, Cassidy M, Foley Davelaar, Gary M, Kiebzak, Eric W, Edmonds; Multidisciplinary Perspective on Controversial Issues in Pediatric Sports Medicine. *Pediatrics March 2021; 147(3 MeetingAbstract): 164–165.* 10.1542/peds.147.3MA2.164b. 4 Sousa M, Teixeira V, Graça P. Nutrição no Desporto / Sports Nutrition. Portugal: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção Geral da Saúde; 2016. 5 Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance [published correction appears in *Med Sci Sports Exerc.* 2017 Jan;49(1):222]. *Med Sci Sports Exerc.* 2016;48(3):543-568. doi:10.1249/MSS.0000000000000852. 6 Barley OR, Chapman DW, Abbiss CR. Reviewing the current methods of assessing hydration in athletes. *J Int Soc Sports Nutr.* 2020;17(1):52. Published 2020 Oct 30. doi:10.1186/s12970-020-00381-6. 7 Walsh NP, Halson SL, Sargent C, et al. Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations [published online ahead of print, 2020 Nov 3]. *Br J Sports Med.* 2020; bjsports-2020-102025. doi:10.1136/bjsports-2020-102025

ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA



NUTRIÇÃO NO FUTEBOL ORIENTAÇÕES PARA ATLETAS



Autora: Diana Silva, M.D.

Médica e formadora na AFL

Coautoras:

Luísa Pereira

Estagiária Profissional de Ciências da Nutrição

Samanta Carvalho

Nutricionista na área Desportiva

Adaptação—Gabinete Técnico e Gabinete Comunicação AFL

“Corpos ativos dão cérebros ativos”

Professor Carlos Neto

FUTEBOL

NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

OBJETIVOS ^{1,2,3,4,5,6,7}

- Adequar necessidades energéticas e nutritivas
- Atingir composição corporal saudável e adequada
- Promover adaptação ao treino
- Manter estado de hidratação saudável



1. ALIMENTAÇÃO PRÉ-ESFORÇO

^{1,2,3}

Exemplos de Refeições no Dia de Jogo

Refeição (Mais de 3h antes da atividade)

Sopa e Prato

- Carnes magras, peixe, clara de ovo;
- Batata-doce, arroz branco, massas, mingau;
- Verduras (quantidade reduzida);
- Fruta: banana, alperces, frutos vermelhos;
- Água;

Métodos de confeção simples: cozidos ou grelhados.

Lanche (Menos de 3h antes do jogo/treino)

- Pão de mistura; - Barras de cereais;
- Fruta; - Sumos naturais (fruta);
- Água; - Café, se indicado;
- Frutos desidratados/cristalizados;
- Evitar ou reduzir lácteos.

2. ALIMENTAÇÃO DURANTE ESFORÇO

^{1,2}

Balneário/Intervalo

- Fruta;
- Água;
- Barras de cereais;
- Frutos desidratados/cristalizados.



3. ALIMENTAÇÃO PÓS ESFORÇO

^{1,2,3}

Exemplo de Lanche Pós-Jogo

- Sandes pequenas (queijo magro, frango, ovo cozido);
- Fruta, batidos ou iogurte;
- Bolachas simples (água e sal ou torradas);
- Água, sumos de fruta, leite;
- Bebidas isotónicas ou com eletrólitos (se indicado).

Exemplo de Refeição Pós-Jogo

Sopa e Prato

- Carne magra ou peixe ou ovo;
- Legumes variados; - Arroz ou batata;
- Peça de fruta.

4. HIDRATAÇÃO E EXERCÍCIO ^{1,3,5,6}

- Educação, fácil acesso e incentivo à ingestão;
- Adaptado ao esforço e de acordo com as necessidades individuais do atleta;
- Atenção à hidratação em ambientes quentes e húmidos;
- Perdas de apenas 2% no peso corporal influenciam o rendimento físico e cognitivo;
- Desidratação aumenta o risco de lesões.

ANTES: consumo adequado de líquidos antes de iniciar a atividade física (bebedouros disponíveis, recipientes individuais);

DURANTE: criação de pausas para hidratação;

PÓS: reidratação adequada, Ingestão de 1,5 litros de líquidos por cada kg perdido (água, sumos de fruta, leite, bebidas isotónicas ou com eletrólitos).

5. SUPLEMENTAÇÃO ^{1,2,3}

- Alimentação sempre em primeiro lugar!
- Consultar base científica atual!
- Ponderar os riscos e os benefícios!
- Utilização só em adultos saudáveis!

