

BALAS E GOMAS ESPORTIVAS GRUPO A

Esses produtos fornecem uma fonte concentrada e alternativa de carboidratos. São encontrados em forma de goma, bala ou jujuba mastigável, de fácil consumo e digestão; útil para serem consumidos em intervalos frequentes durante os exercícios.

CARACTERÍSTICAS



Fonte compacta
de carboidrato
(~5g por porção)



Tipicamente contém sódio
(150-300mg por 100g*)
**Varia entre os produtos*



Sabores variados
para evitar o enjoo
do mesmo sabor



Adequada para exercícios de endurance, ultra
endurance e com intervalos e eventos acima
de 1 hora



Alguns produtos podem
conter diferentes ingre-
dientes. *ex: cafeína*

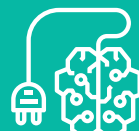
BENEFÍCIOS E SITUAÇÕES DE USO

- > Bebidas esportivas fornecem uma fonte de combustível rápida e conveniente para otimizar a performance e ajudar atingir as necessidades de carboidrato durante o exercício. Isso pode ajudar a manter a performance através do aumento de combustível, ao mesmo tempo que estimula o cérebro.

A ingestão adequada de carboidrato no momento do exercício,
pode proteger **A FUNÇÃO IMUNOLÓGICA E A SAÚDE ÓSSEA.**



FORNECIMENTO DE
COMBUSTÍVEL PARA O
MÚSCULO (ingestão)



IMPULSO PARA O CÉREBRO
E SISTEMA NERVOSO
(através da boca)

- ☑ Porções individuais podem ser consumidas em intervalos mais frequentes do que os géis.
- ☑ Forma mais conveniente e leve de combustível, facilmente consumida durante o exercício.
- ☑ Durável e não será "esmagado" como no caso de uma comida.
- ☑ Pode ser uma fonte conveniente de outros elementos necessários. *ex: sódio e cafeína.*

- Algumas balas contêm diferentes tipos de carboidratos, *ex: glicose e fructose*, para otimizar a tolerância intestinal de grandes quantidades de carboidratos (60-90g/hr).
- Pode ser usado após um exercício intenso para a reposição de energia. No entanto, usualmente o alimento fornece mais nutrientes que contribuem com a recuperação necessária.

DIRETRIZES DA INGESTÃO DE CARBOIDRATO

EXERCÍCIOS CURTA DURA- ÇÃO (<45 min)

Não há necessidade



EXERCÍCIO DE ALTA INTENSI- DADE (45 a 75 min)

Quantidades pequenas
de carboidrato (ingeridas)

e/ ou

Sensação frequente na
boca com duração
significativa

Ex: bochecho de 10 seg



Géis



Bebidas
Esportivas



Barras



Balas

EXERCÍCIOS DE ENDURANCE E EXERCÍCIOS COM PARADAS (1 a 2,5 horas)

30-60g/
hora



Comidas



Géis



Bebidas
Esportivas



Barras



Balas

EVENTOS DE LONGA DURA- ÇÃO (2,5-3 ou mais horas)

Acima de
90g/ hr*



Comidas



Géis



Bebidas
Esportivas



Barras



Balas

**Tipos variados de carboidratos (ex: glicose e frutose) devem ser usados quando há necessidade de consumo acima de 60g/hr.*

BALAS E GOMAS ESPORTIVAS

FILOSOFIA DA COMIDA EM PRIMEIRO LUGAR

- > Suplementos alimentares esportivos (*ex: barras, géis e bebidas esportivas*) costumam ser a maneira mais prática de atingir as necessidades de carboidratos durante o exercício de alta intensidade. Mas quando a intensidade é menor ou quando o combustível for para antes ou após o exercício, o uso dos alimentos geralmente é uma opção mais barata para atender às necessidades de carboidratos, além de fornecer nutrientes adicionais.

FONTES DE CARBOIDRATOS EM COMIDAS



1 banana grande
30g carboidrato



frutas secas (40g)
32g carboidrato



1 barra de cereal
30g carboidrato



400ml suco de laranja
30g carboidrato



lata de coca cola (375mL)
40g carboidrato



2 fatias de pão com frutas
38g carboidrato



2 bolachas de arroz + 2 colh. sopa de mel
25g carboidrato



bala de gelatina (cobrinhas)
30g carboidrato



2 torradas c/ 2 colh. sopa de geléia
28g carboidratos



2 tâmaras médias
30g carboidrato



2 fatias de pão branco
33g carboidrato

CONSENSO E CONSIDERAÇÕES FINAIS



Consumir com líquidos para garantir a **hidratação necessária** e aumentar a capacidade de tolerância intestinal



Treinar a “**tolerância intestinal**” com uma mistura de alimentos ou suplementos alimentares esportivos de sua preferência ricos em carboidratos, pode aumentar a capacidade de absorção de carboidratos e reduzir os sintomas gastrointestinais



Sessões de **treinos ocasionais** com baixo consumo de carboidrato podem beneficiar uma resposta adaptativa ao treinamento



As balas/gomas esportivas são uma **opção mais cara** do que pirulitos comuns ou escolhas regulares de alimentos ricos em carboidratos



Para manter a **saúde dental**, associe o uso de água e inclua alimentos ricos em cálcio pós exercício



As balas/ gomas esportivas fornecem energia, mas não como outros nutrientes, **use estrategicamente**



Todos os suplementos possuem algum tipo de risco para o doping. Alguns suplementos oferecem um maior risco do que outros. Os atletas devem usar apenas os suplementos que tiveram seus lotes testados.

Embora o procedimento de testar os lotes de suplementos leve a um menor risco de um produto conter substâncias proibidas, eles não podem oferecer uma garantia. Antes de usar qualquer tipo de suplemento, o atleta deve consultar as políticas específicas da sua modalidade e procurar aconselhamento profissional de um nutricionista esportivo especializado. Os atletas devem ser lembrados que são responsáveis por todas as substâncias que entram em seu corpo de acordo com as regras da WADA.