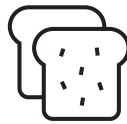


BARRAS ESPORTIVAS (ENERGÉTICAS) GRUPO A

As barras esportivas (ou energéticas) fornecem uma fonte compacta e portátil de combustível que pode ser facilmente consumida antes, durante ou após o exercício a fim de atender às necessidades de carboidratos. Em comparação com os géis e bebidas esportivas, eles têm uma maior variação de ingredientes, proteínas, gorduras, fibras e micronutrientes, portanto, verifique os rótulos com cuidado.

CARACTERÍSTICAS



Fonte compacta
de carboidrato
(25g-45g)



Fonte compacta
de energia (600-
-1000kJ)



Adequado
para eventos de endu-
rance e ultra
endurance



Barras pobres em
fibras podem prevenir
desconforto gastroin-
testinal em eventos de
alta intensidade



Barras ricas em fibras
podem ser melhor
toleradas em evento
de baixa intensidade
ou para uso diário



Variação de sabores
para evitar a repeti-
ção de sabores



Baixa gordura (3-9g) e baixa a moderada
proteína (3-10g) para ajudar a tolerância
gastrointestinal durante o exercício

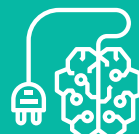
BENEFÍCIOS

- > As barras esportivas fornecem uma forma portátil, compacta e conveniente de carboidratos para dar suporte a performance através de duas vias principais:

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)

- ☑ Combustível para antes de eventos, quando a comida ou bebida não são bem toleradas.
- ☑ Forma conveniente e compacta de combustível para usar em momentos de exercício.
- ☑ Reposição para o pós exercício, particularmente para atletas com necessidades energéticas altas.

- ☑ “Treinamento intestinal” com uma mistura de comidas e alimentos esportivos ricos em carboidratos, para aumentar a capacidade de absorção de glicose e reduzir os sintomas gastrointestinais.

- ☑ Quando vários tipos de carboidratos transportados (*ex: glicose + fructose*) são necessários para aumentar a absorção e a tolerância intestinal em momentos com necessidade de carboidratos mais altas (60-90g/hr).

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.

BARRAS ESPORTIVAS (ENERGÉTICAS)

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



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



A razão da Glicose: frutose 2:1, pode ajudar a tolerância e **absorção intestinal** quando se visa um consumo de carboidrato superior a 60g/ hora



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



É uma **despesa necessária**? Você poderia tolerar comida ou bebida ao invés de uma barra energética durante a sessão de treino?



Praticar o abastecimento **durante o treinamento** para promover uma melhora da tolerância



As barras energéticas fornecem uma fonte rica de combustível, mas outros nutrientes podem variar consideravelmente. Dê uma olhada no rótulo e **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.