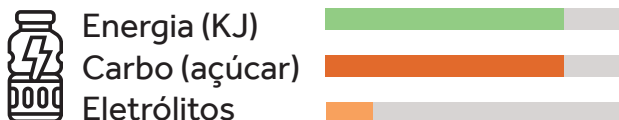


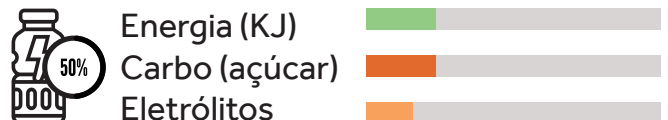
BEBIDAS ESPORTIVAS GRUPO A

As bebidas esportivas tradicionalmente fornecem água, carboidrato (6-8%) e alguns eletrólitos para ajudar a reposição simultânea de energia e água durante o exercício. Eles podem ser oferecidos na forma de pó ou bebidas prontas para o consumo em sabores variados. Bebidas esportivas sem açúcar ou com baixa quantidade de açúcar podem fornecer líquidos e encorajar seu consumo pela palatabilidade, mas pouco ou nenhum carboidrato para reposição. As bebidas esportivas específicas para esportes de resistência podem fornecer mais carboidratos (14%) e eletrólitos para os exercícios de longa duração. Algumas bebidas esportivas podem ter proteína adicionada (2g/100mL), mas isso parece não trazer nenhum benefício adicional.

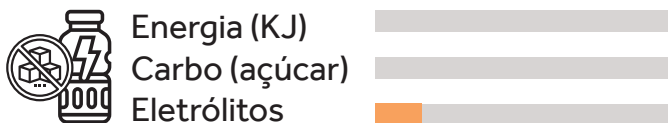
Bebidas esportivas tradicionais E.x: Gatorade, Powerade



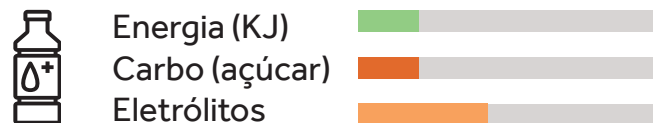
Bebidas esportivas com redução de açúcar E.x: Gatorade



Bebidas esportivas isentas de açúcar E.x: Powerade Zero



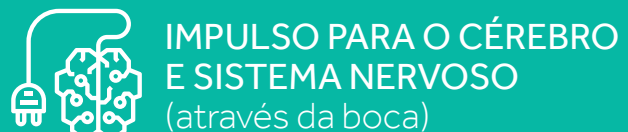
Bebidas eletrolíticas E.x: Hydralyte Sports



BENEFÍCIOS E SITUAÇÕES DE USO

- > Bebidas esportivas fornecem uma fonte de combustível rápida e conveniente para otimizar a performance e ajudar atingir às 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.**



- ✓ Quando há necessidade de combustível (carboidrato) adicional antes, durante ou após exercício.
- ✓ Para manter o desejo de consumir uma bebida com sabor doce e levemente salgada.
- ✓ Bebidas esportivas na forma de gelo podem ser uma boa estratégia para exercícios no calor.

- ☑ Bochechar de 5 a 10 segundos seguidos em intervalos de tempo a cada 5 ou 10 minutos, ofertam um benefício para performance similar a ingestão de carboidrato. Uma boa estratégia quando a tolerância intestinal é um problema.
- ☑ Substituto de eletrólitos perdidos no suor, preservando a sede para eventos de resistência e aumentando a ingestão voluntária de líquidos. Pode contribuir para o reabastecimento pós-exercício, mas as opções de alimentos podem fornecer um maior benefício em relação aos nutrientes, para uma recuperação mais eficaz.

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.*

BEBIDAS 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



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



Carboidratos variados (ex: glicose + frutose) podem **otimizar a absorção** quando o consumo de carboidrato for superior a 60g/ hora



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



Bebidas esportivas em pó podem ser **4x mais baratas** do que bebidas prontas para o consumo



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



Ao escolher uma bebida esportiva, considere suas **principais necessidades**: hidratação, reposição energética e/ou sabor e leia o rótulo



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.