

# Curso de Formação



25 e 26 Março  
9 de Maio de 2015

Formação contínua  
de professores

Curso de formação  
25 Horas

Promoção de estilos de vida saudável  
Agrupamento de Escolas Fernão do Pó

Agrupamento de Escolas  
**FERNÃO DO PÓ**  
Bragança

YOGA  
ESCOLA DE YOGA  
Bragança

CSAE  
CENTRO DE SAÚDE  
Bragança

ROTARY CLUB  
Bragança

Escola de Formação  
Profissional de Bragança

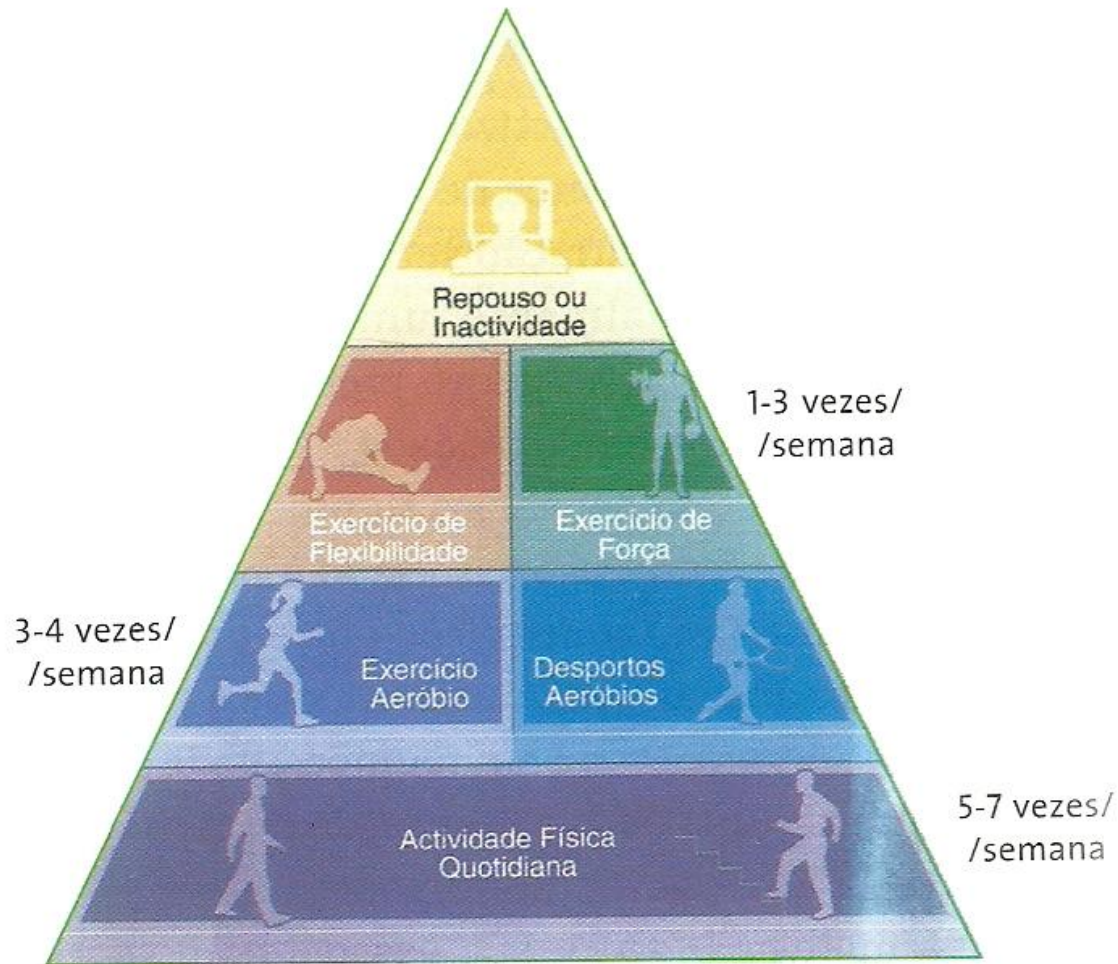
**Refeições antes, durante e após o treino**

Paulo Baptista

Atividade Física/Exercício

e

**Alimentação/Nutrição**

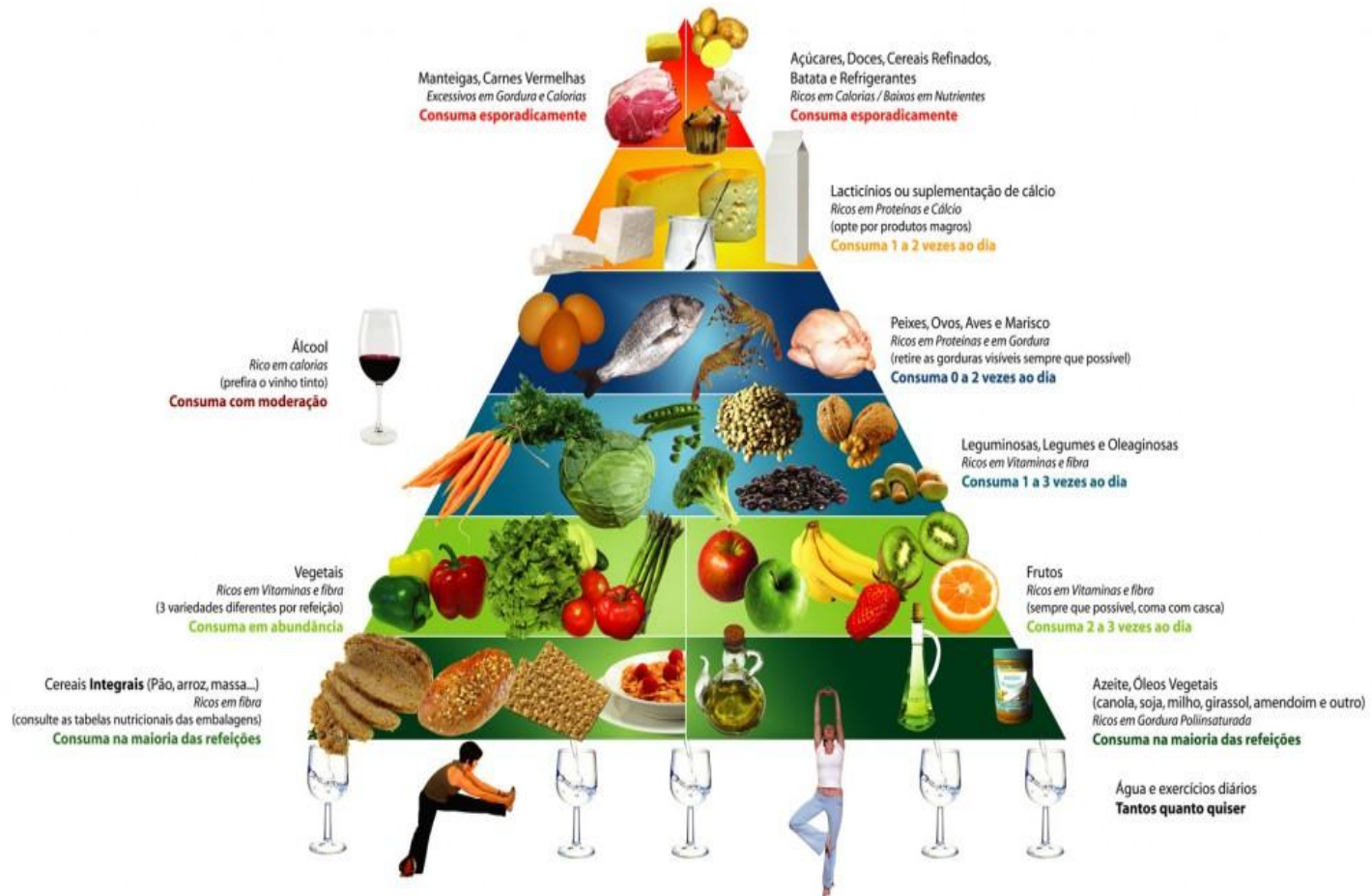


**FIG. 8.1** Pirâmide de actividade física

Fonte: Silva e Teixeira, 2009:152

# NOVA PIRÂMIDE ALIMENTAR

## o novo conceito de alimentação saudável (Walter C. Willett)



Fonte:

## A alimentação de um indivíduo com estilo de vida ativo abrange duas grandes vertentes:

**1ª - A alimentação saudável todos os dias, com algumas particularidades**

**2ª - A alimentação específica:**

- antes da atividade física/treino
- durante da atividade física/treino
- depois da atividade física/treino

1<sup>a</sup> - A alimentação saudável todos os dias,  
**com algumas particularidades**

## Um exemplo de uma alimentação diária de um indivíduo com um estilo de vida ativo

Pequeno-Almoço	Meio da manhã	Almoço
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite simples (!!!)</li> <li>- Flocos de cereais integrais, de preferência, c/ frutos secos</li> <li>- Pão (mistura)</li> <li>- Queijo ou fiambre ou presunto magros ou ovo</li> <li>- Sumos de frutas natural)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iogurte ou sumo de frutas (natural)</li> <li>- Pão (mistura)</li> <li>- Queijo ou fiambre ou presunto magros</li> <li>- Fruta da época</li> <li>- Frutos secos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de (legumes, ...)</li> <li>- <u>Carne</u> ou peixe</li> <li>- Salada de vegetais ou legumes cozidos</li> <li>- Arroz ou massa integrais ou feijão ou grão, ...</li> <li>- Eventualmente, uma sobremesa doce</li> </ul>
Lanche	Jantar	Antes de deitar (ceia)?
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iogurte ou sumo de frutas (natural)</li> <li>- Pão (mistura)</li> <li>- Queijo ou fiambre ou presunto magros</li> <li>- Fruta da época</li> <li>- Frutos secos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa (legumes, ...)</li> <li>- Carne ou <u>peixe</u></li> <li>- Salada de vegetais ou legumes cozidos</li> <li>(- Arroz ou massa integrais ou feijão ou grão, ...)</li> <li>- Fruta (sobremesa)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chá</li> <li>- Bolachas ou torrada</li> </ul>

Fonte: adaptado Horta, 2006:182

## 2ª- A alimentação específica:

- antes da atividade física/treino
- durante da atividade física/treino
- depois da atividade física/treino

**Esta dieta** é muito importante pois garante (antes), sustenta (durante) e repõe (após) os nutrientes necessários ao equilíbrio orgânico do praticante, absolutamente essenciais, para poder alcançar o melhor desempenho na atividade física/treino



# Exemplos de refeições a fazer antes do treino

<b>Menor (1,5h antes)</b>	<b>Maior (3h antes)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Fruta ou sumos de fruta</li><li>- Flocos de cereais integrais com leite simples (!)</li><li>- Pão/tostas (mistura)</li><li>- Queijo ou fiambre ou presunto magros ou ovo</li><li>- Compotas ou mel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sopa de legumes</li><li>- Pequena porção de carne ou peixe</li><li>- Arroz ou massas integrais com vegetais</li><li>- Fruta ou pudim <i>flan</i> ou bolo</li></ul>

Fonte: adaptado Horta, 2006:192



## Exemplo de bebida a ingerir durante do treino

### Receita caseira!

#### Características da bebida a usar: (durante o exercício/treino)

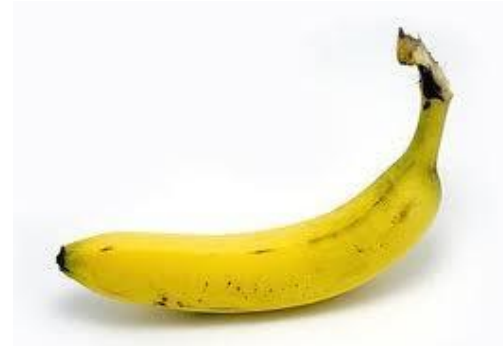
- 1 litro de água;
- 20 a 60 gramas de açúcar, em função do clima;
- Sumo de limão a gosto (algumas gotas);
- 1-2 gramas de sal de cozinha (1/2 colher de chá rasa);
- Temperatura 10-15°C (a esta temperatura a velocidade de esvaziamento gástrico é maior).

Fonte: adaptado Horta, 2006:196

**Esta bebida é melhor, é muito mais barata do que qualquer bebida comercial e é fácil de fazer!**

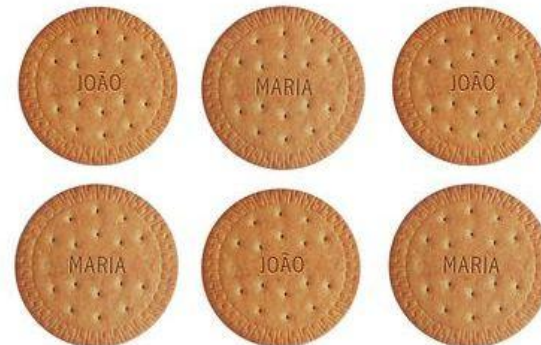
# Pequenas refeições após o treino intenso

- 2 fatias de pão com marmelada ou mel + uma banana



**ou**

- Beber um copo de sumo de fruta (não ácida) + 6 bolachas (tipo Maria)



# 1ª refeição (sentado à mesa) após o treino intenso

## Exemplo da 1ª refeição (sentado à mesa) após o treino

- Sopa de legumes (com um pouco mais de sal!!!);
- Rica em HC (hiperglúcida) m. alimentícias - esparguete, macarrão - ou arroz;
- Pobre em gordura (hipolipídica);
- Pobre em proteínas (hipoproteíca) e de preferência de origem vegetal (soja,...);  
Exceção: treino intenso, nomeadamente, de força - hiperproteíca (ou, em alternativa, uma ou duas porções de caseína – 9/18g, rica em BCAA's)
- Salada de vegetais (temperada com limão e azeite);
- Fruta (banana, alperce ou pêsego, ricos em potássio) ou doce;
- Água mineral alcalina.

