

# Atividade física em tempos de pandemia

Uma iniciativa do Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte durante a pandemia da Covid-19.



[encurtador.com.br/IEHLV](http://encurtador.com.br/IEHLV)

[encurtador.com.br/EC0404](http://encurtador.com.br/EC0404)

# Nutrientes e Exercício Físico

Letycia Neves, Renata Oliveira, Ana Reis, Maria Lima, Alda Ferreira, Gilberto Ramos, Débora Gomes, Prof.<sup>a</sup> Lara Colognese, Prof.<sup>a</sup> Solange Porto, Prof.<sup>a</sup> Rhowena Matos

Nutrientes provenientes da alimentação adequada são substratos para o bom funcionamento do corpo, seja quando estamos em repouso ou praticando exercícios físicos <sup>[1]</sup>. Segundo a Recomendação Diária

da Alimentação <sup>[2]</sup>, consumo

adequado de macronutrientes, como carboidratos, deve ser a base da alimentação do indivíduo, incluindo os praticantes de exercícios físicos <sup>[3]</sup>.



# Ciência Informa:

**#1** Os **carboidratos** representam importante fonte energética durante e após o exercício físico, ajudando nos estoques de glicogênio muscular, favorecendo uma maior tolerância ao esforço [4, 5].



<https://unsplash.com/s/photos/vegan-salad>

**#2**

Entretanto, cuidado com alto percentual em dietas, pois pode levar ao surgimento de doenças como obesidade, hiperlipidemia e diabetes, assim como o alto consumo de lipídios [3].

### #3

As **proteínas de alta qualidade** são utilizadas para a manutenção, reparo e síntese de ossos e proteínas musculares em resposta ao treinamento físico. As recomendações de proteína são direcionadas para otimizar essa resposta ao exercício, sendo que seu alto consumo pode provocar prejuízos à saúde [6].

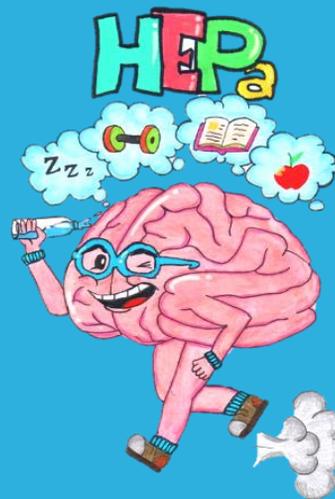


### #4

Os **micronutrientes** favorecem à produção de energia, síntese de hemoglobina, manutenção óssea e função imunológica adequada. Além disso, auxiliam na síntese e reparo do tecido muscular durante a recuperação de exercícios e induz à produção de neuromoduladores, como a serotonina, ajudando no bem estar [6].

# Recomendação

Assim, a boa prática de exercícios físicos está aliada às boas práticas alimentares, como também às recomendações dos profissionais de educação física e nutricionistas, pois suas orientações irão repercutir sobre a nossa saúde física e mental.



## Link RDA:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK234932/>

**Site do Projeto:** <https://sites.google.com/view/projeto-hepa/in%C3%ADcio>

## Referências:

1. PEREIRA, J.M.O.; CABRAL, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia de Recife. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v. 1, n.1, pág:40-47, 2007.
2. NATIONAL RESEARCH COUNCIL et al. Recommended dietary allowances. **National Academies Press**, 1989.
3. MOREIRA, F. LAMEIRO, K.R. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 5, pág. 370-373, 2014.
4. BURKE, L.M.; et al. Guidelines for daily carbohydrate intake. Do athletes achieve them? **Journal of Sports Medicine**. v.31, n.4, p.267-99, 2001.
5. FONTAN, J.S; AMADIO, M.B.. O uso do carboidrato antes da atividade física como recurso ergogênico: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 2, p. 153-157, 2015.
6. RODRIGUEZ, N. R.; DIMARCO, N. M.; LANGLEY, S. Nutrition and Athletic Performance. **American College of Sports Medicine, American Dietetic Association Dietitians of Canada, Joint Position Statement**, v. 41, ed. 3, p. 709-731, 2009.

## Ficha técnica

### Autoria

Letycia Neves	Gilberto Ramos
Renata Oliveira	Débora Gomes
Ana Reis	Lara Colognese
Maria Lima	Solange Porto
Alda Ferreira	Rhowena Matos

### Revisão Científica:

Karla Barbosa  
Ary Gomes

### Edição Layout

Jociéllen de Lima  
Isabeli Pinheiro

### Divulgação

Itamar Leôncio  
João Victor

### Edição Final:

Isabeli Pinheiro  
Cleide Lima Filha

