

5 Conselhos para melhorar o Desempenho Desportivo

O aumento da sensibilidade para a importância da adoção de um estilo de vida saudável, reflete-se “na crescente preocupação com a alimentação e com a prática de exercício físico, que contribuem para a manutenção e promoção de saúde”, afirma a especialista em medicina desportiva, Dra. Antonieta Dias.

Aplicável a desportistas profissionais e amadores, a prática desportiva “proporciona bem-estar e contribui para a saúde individual”, acrescenta a especialista que, a convite de Viterra (marca de suplementos alimentares) apresenta cinco conselhos para todos os desportistas:

1. **Cuidado com a alimentação** As refeições devem ser realizadas 3 a 4 horas antes da prática desportiva, ricas em carboidratos e com pouca quantidade de proteínas e gorduras. Segundo a especialista “este período irá permitir a digestão dos alimentos, sem que os atletas fiquem com a sensação de distensão gástrica”. A médica acrescenta que “uma alimentação rica em carne, peixe, ovos, alimentos que contêm ácido aspártico, ajuda a adquirir massa muscular”.
2. **Atenção aos níveis de hidratação** Para atletas, é recomendado a ingestão de, no mínimo, 2 litros de líquidos por dia. A médica especialista aconselha a ingestão de: 500 ml de líquidos duas horas antes da prática de exercício físico, entre 250 e 500 ml trinta minutos antes e 250 ml durante a atividade desportiva. Alerta ainda que “se os atletas estiverem num ambiente de calor e o seu desempenho exigir mais esforço, deve ser aumentada a ingestão de líquidos”.
3. **Toma de suplementação alimentar** Os suplementos alimentares devem complementar uma alimentação e hidratação corretas. “Se o gasto energético for intenso, recomendam-se alguns suplementos alimentares que não devem ser confundidos com substâncias anabolizantes. Devem ser selecionados por um especialista em nutrição ou por um médico especialista em medicina desportiva”, explica a médica.
4. **Importância dos alongamentos** Muitas vezes esquecidos, os alongamentos “são fundamentais para manter a flexibilidade do corpo e devem ser executados antes e após a atividade física”. A especialista adianta as principais vantagens: aumentam a maleabilidade, favorecem a coordenação motora, possibilitam o

relaxamento, ativam a circulação sanguínea, diminuem as tensões musculares, proporcionam aquecimento corporal e aumentam a capacidade nas atividades mais desgastantes.

5. **Horas de descanso** Para repor a energia gasta durante a prática desportiva, os atletas devem dormir, em média, 9 a 12 horas por noite. A médica explica que “quem não cumpre estas recomendações, fica mais frágil e exposto a lesões desportivas”. A especialista em medicina desportiva avança ainda que o descanso adequado “permite a recuperação mental, neurológica e fisiológica, aumentando a capacidade de desempenho. O vigor e a energia necessárias à prática desportiva ficam assegurados, assim como a obtenção e aumento da força e massa muscular”.