



GERIR OS RECURSOS ENERGÉTICOS É FUNDAMENTAL PARA O SUCESSO

Cláudia Minderico
Nutricionista

O conceito muito intuitivo designado por Corporate Athlete (2001) desenvolvido por Jim Loher e Jack Groppe estabelece e explora a similaridade do contexto desportivo com outros contextos de performance, nomeadamente na área empresarial.

Atualmente, considera-se que um padrão alimentar de excelência, envolve diversidade de práticas alimentares, permitindo sustentar as competências cognitivas, emocionais e físicas, considerando os três pilares da nutrição: especificidade, periodização e personalização.

Afinal o que é que se deve comer? Esta especificidade resulta do tipo de esforço, isto é, das necessidades energéticas das diferentes competências solicitadas. Por exemplo, se se trata de um jogador de futebol, que realiza repetidos sprints de alta intensidade, este tem

de ter especial atenção à ingestão de creatina de forma a repor as reservas musculares de fosfocreatina entre sprints. Em provas de meia-distância de poucos minutos, a subida de acidez muscular é um problema que pode ser mitigado pela ingestão de bicarbonato de sódio ou beta-alanina.

Um gestor terá de ter em consideração a manutenção de uma excelente hidratação, a ingestão da qualidade e quantidade de hidratos de carbono e a ingestão de substratos estimulantes da função cognitiva e do humor, como o cacau.

Quanto à periodização, a nutrição tem de acompanhar os objetivos ou as necessidades diárias, considerando que todos os dias são diferentes.

Quer o atleta quer o gestor, médico, professor... talvez necessitem de uma maior ingestão de hidratos de carbono e calorias num dia de treino intenso ou de stress, em comparação com dias de treino mais leve ou menos stressantes.

Uma outra forma de periodização nutricional envolve a disponibilização deliberada de poucas reservas de energia, que vão promover maiores e melhores adaptações ao nível celular, da saúde. No entanto, aumentam o stress, desenvolvendo o risco de fadiga, pelo que esta estratégia só traz benefícios se for periodizada.



“ Afinal o que é que se deve comer? Esta especificidade resulta do tipo de esforço, isto é, das necessidades energéticas das diferentes competências solicitadas. ”

A ciência da nutrição mudou muito nos últimos anos. Personalizar a alimentação quer dos atletas de elite quer dos gestores, médicos, professores... é primordial uma vez que todos são diferentes, não apenas porque solicitam competências diferentes, têm necessidades energéticas diferentes, mas também porque têm traços genéticos específicos, pelo que não respondem da mesma forma.

Esta personalização deve considerar as expectativas, as experiências anteriores de sucesso e insucesso e também a interação específica das biomoléculas existentes na alimentação com o organismo de cada um.

Por exemplo, a suplementação com o sumo de beterraba que aumenta a capacidade de captação de oxigénio, não é tão eficaz nos atletas de elite, devido à diferente composição das suas fibras musculares resultante do grande volume de treino.

Em conclusão, uma alimentação de acordo com os três pilares da nutrição, ser específica, periodizada e personalizada, pode não tornar um atleta ou outro profissional mediano num atleta ou outro profissional de elite, mas garantidamente, se não assegurar estes princípios, o atleta ou outro profissional que poderia vir a ser de elite nunca passará de mediano.

“ Uma outra forma de periodização nutricional envolve a disponibilização deliberada de poucas reservas de energia, que vão promover maiores e melhores adaptações ao nível celular, da saúde. ”

