



Nutrição e Corrida de Aventura

Nos últimos anos tem crescido a popularidade de corridas de aventura, conseqüentemente o numero de eventos (principalmente na região Sudeste) e participantes também aumentou. Os atletas são divididos em equipes de dois a quatro integrantes (dependendo da prova), sendo que um integrante deve ser obrigatoriamente do sexo feminino (ou do sexo oposto). Existem provas curtas que duram em torno de 24 horas, e outras mais desgastes que duram dias, que são as de expedição com distâncias próximas a 500km.

As modalidades esportivas dentro de uma corrida de aventura são diversas e devem ser realizadas ininterruptamente, e as equipes decidem o melhor momento para se alimentar e para dormir. Em provas de expedição é comum a organização do evento estabelecer pontos de parada obrigatória visando a preservação da segurança dos atletas. Canoagem, cavalgada, mountain bike, trekking, técnicas verticais (rapel, tirolesa, escalada), são exemplos de modalidades que estão presentes em uma corrida de aventura, e geralmente elas são realizadas em condições adversas (frio, calor, lama, privação de sono). O deslocamento das equipes é realizado por orientação, ou seja, elas recebem um mapa e uma bússola e decidem qual o melhor caminho a seguir no terreno, não importando se é dia ou noite.

Durante a prova as equipes devem passar por pontos de controle (**PC's**) para registrar sua passagem e áreas de transição (**AT's**) para mudar de modalidades e se encontrar com a equipe de apoio, que é responsável em preparar os equipamentos e a alimentação dos atletas.

A nutrição dos atletas é determinante para o sucesso da equipe. O objetivo da nutrição é oferecer energia (carboidrato e gordura), proteína, sódio (dentre outros minerais e vitaminas) e água em quantidades adequadas para minimizar o stress da prova. O desgaste físico e a privação de sono não podem ser aumentados por uma estratégia nutricional inadequada.

A alimentação durante a prova deve ser dividida em **pack's** (alimentos e bebidas que os atletas levam durante o deslocamento) e em **refeições**, que são realizadas nos **AT's**. É fundamental que haja uma contabilidade do que é ingerido pelos atletas para que se tenha uma regularidade na ingestão de líquidos e dos nutrientes citados acima.

1- Energia (Carboidrato e Gordura)

O desgaste físico o qual os atletas são submetidos é muito alto, portanto a ingestão calórica deve acompanhar essa demanda. No entanto pelas dificuldades das situações da prova os atletas geralmente não conseguem atingir a necessidade, fazendo com que ocorra um prejuízo no rendimento.

Os nutrientes que fornecem energia em nossa alimentação são os carboidratos, as proteínas e as gorduras. Carboidratos e proteínas fornecem 4 calorias por grama, e as gorduras 9 calorias por grama. Pela lógica o correto seria oferecermos alimentos que contenham mais gordura, no entanto essa não é a estratégia adequada. A base da alimentação (**Pack's** e **Refeições**) deve ser de carboidratos, e as gorduras devem ser um complemento para se atingir a necessidade calórica desejada.

Na **Tabela 1** as razões para o consumo adequado de carboidrato durante a prova.

**Tabela 1. Benefícios do consumo adequado de carboidratos durante a prova**

- Manutenção da glicemia. A glicose é o único combustível utilizado pelo cérebro, e quando está baixa sinais de fraqueza e concentração começam a aparecer, é o início da fadiga central.
- Favorecer a utilização de gordura. A gordura "queima" na presença de carboidrato, por isso a gordura só será utilizada se o carboidrato estiver presente.
- Poupar massa muscular. Caso o consumo de carboidrato seja inadequado os músculos servirão como fonte de energia.
- Manutenção de um quadro imunológico adequado.
- Em momentos de intensidade durante a prova (subida de um morro, por exemplo), o combustível que será prontamente utilizado será o carboidrato, por isso é importante manter o consumo adequado.
- Preservação do glicogênio muscular (estoque de carboidrato no músculo). Se o consumo for inadequado essas reservas irão diminuir, e quanto mais baixas pior será o rendimento.

As proteínas não se deve confiar a função energética, devemos apenas consumi-las para manter um balanço protéico adequado (veja próximo item).

Sugestões de alimentos ricos em carboidrato: arroz, purê, macarrão, batata, pães, bebidas com carboidrato, refrigerantes, torrão, carboidrato em gel, biscoitos, barras energéticas, frutas, "bolo simples", frutas desidratadas e guloseimas.

Os alimentos fontes de gordura também podem conter carboidrato e proteína, e as sugestões podem ser essas: margarina, pasta de amendoim, queijo, requeijão, carne, presunto, chocolates, tahine, "salgadinhos de pacote", castanhas.

2- Proteína

Em provas que durem mais de 24 horas o consumo desse nutriente é muito importante para manter um balanço protéico diário adequado, e conseqüentemente manter na medida do possível a massa muscular, que se for perdida em excesso causará prejuízo no rendimento. Além do que a proteína está relacionada com a formação de tecidos e células como do sistema imune.

A escolha de alimentos deve ser por aqueles que sejam de fácil digestão. Os alimentos fontes de proteína são na maioria de origem animal e por isso vêm acompanhados de gordura, podendo dificultar o esvaziamento do estômago. Uma estratégia para facilitar a digestão é colocar carne desfiada ou moída, e não exagerar na quantidade. Suplementos protéicos líquidos ou em barra também são opções práticas que podem ser utilizadas em deslocamento.

3- Sódio

O consumo desse eletrólito é fundamental, e muitas vezes ele é esquecido na elaboração de estratégias nutricionais. Para não faltar sódio na alimentação dos atletas reveze sempre opções salgadas e doces nos alimentos que compõem os pack's; e nas refeições que os atletas fazem juntos com as equipes de apoio ofereça sempre refeições salgadas. Com relação à hidratação a maior parte dos líquidos consumidos durante a prova deve ser de bebidas que contenham sódio (isotônicos).

Tabela 2. Funções do Sódio

- Regulação da pressão osmótica e equilíbrio hídrico
- Manutenção do volume extra e intra celular
- Manutenção do equilíbrio ácido e básico
- Transmissão do impulso nervoso
- Ajuda na absorção de aminoácido e glicose



A falta desse nutriente favorece o aparecimento de um quadro conhecido como hiponatremia, que apresenta sinais característicos como fraqueza muscular, dor de cabeça, câimbras, podendo levar a desmaios, coma e morte.

4- Água

Não há nenhum nutriente mais importante que outro, no entanto a água é um nutriente diferencial, pois a sua falta causa uma queda rápida e perceptível no rendimento. Por isso é importante consumir de maneira regular, antes de sentir sede. Evite excessos e monitore a coloração da urina para que esteja sempre clara, um indicativo de um estado de hidratação adequado.

Em corridas de aventura a desidratação é a causa mais freqüente de desistência dos atletas, mais do que picadas de animais, acidentes e quedas durante o percurso. A sensação de sede aparece quando ocorre uma perda de 2% do peso corporal. Entre 2% e 4% de perda há uma diminuição do rendimento, com uma redução de 21% da força muscular e 42% da capacidade aeróbica. Com 9% de perda do peso o atleta já corre risco de vida.

A finalidade principal da água é manter o volume sanguíneo, pois a água presente no suor do atleta vem do sangue, e com isso o transporte de nutrientes e oxigênio e a regulação da temperatura corporal ficam prejudicados. A água servirá para recompor o volume sanguíneo e favorecer um bom funcionamento do organismo durante o exercício.

Durante o deslocamento o atleta deve consumir água e bebidas isotônicas, e nas áreas de transição junto com a equipe de apoio ofereça sucos, refrigerantes e água de coco. As equipes devem ter muito cuidado ao pegar água de rios, pois há risco de estarem contaminadas. Por isso é importante levar sempre purificadores de água em tabletes para essas situações.

Tabela 3. Efeitos da desidratação

1) Aumento da temperatura corporal
2) Dores de cabeça / tontura
3) Aumento do consumo das reservas energéticas, diminuindo a eficiência no exercício
4) Diminuição da performance e da capacidade de raciocínio
5) Fadiga

Considerações Finais

Em provas de resistência como corridas de aventura é normal o atleta apresentar “fadiga do paladar”, por isso é importante variar os alimentos para que isso não ocorra. Guloseimas como chocolates e jujubas, e “salgadinhos de pacote” como batata frita fazem parte da alimentação das equipes, mas não devem ser em excesso, pois podem causar desconforto intestinal devido ao excesso de gordura e açúcar, e fornecem energia de maneira desbalanceada.

As estratégias nutricionais em uma competição devem ser previamente testadas em treinos ou em competições menores. O atleta deve ser familiarizar com os tipos de comidas e suplementos, para que durante a prova não ocorra nenhum imprevisto. Equipes que almejam resultados expressivos devem montar suas estratégias com opções práticas e que cumpram a finalidade de oferecer as quantidades adequadas dos nutrientes citados acima.