



Treino de Musculação e Lutas no Mesmo Dia...

O que Fazer com a Dieta e Suplementação?

É cada vez mais comum encontrarmos praticantes de luta que complementam seus treinos com musculação visando otimizar a performance; e também praticantes de musculação que complementam seus treinos com luta, devido ao prazer que estas atividades proporcionam e/ou visando aumentar o gasto energético.

Algumas pessoas possuem a condição de intercalarem um treino de luta com um treino de musculação, evitando a prática das duas modalidades no mesmo dia, mas em muitos casos, principalmente em se tratando de atletas competitivos, acaba sendo inevitável a realização das duas atividades no mesmo dia.

Sem dúvida, nessas condições, o processo recuperativo é de extrema importância, sendo que a nutrição exerce papel fundamental neste aspecto. A periodização logicamente é fundamental, sendo que quando temos um intervalo de pelo menos 6 horas entre a atividade acessória e a atividade principal (que variará de acordo com cada indivíduo e seus objetivos), o processo é facilitado, mas muitas vezes temos que trabalhar de acordo com a disponibilidade de horário do indivíduo.

Algumas considerações gerais devem ser respeitadas na dieta, como por exemplo, garantir um ótimo aporte de nutrientes antioxidantes (vitamina C, vitamina E, selênio, bioflavonóides, ácido alpha-lipóico etc); uma adequada alimentação/suplementação pré e pós-treino; além de manter uma alimentação adequada ao longo do dia, respeitando um fracionamento adequado entre as refeições. No dia-a-dia de prática clínica trabalhando constantemente com pessoas nessas condições, sempre observo algumas dúvidas similares entre os atletas/esportistas, as quais tentaremos elucidar neste artigo com algumas dicas.

1º TREINO NO PERÍODO DA MANHÃ E 2º TREINO NO PERÍODO DA TARDE

Esta é uma ótima configuração, especialmente se os dois treinos mantiverem um espaço temporal de 6 horas entre eles. Desta forma, conseguiremos 1 ou 2 refeições antes do 1º treino e outras 2 ou 3 refeições entre os treinos. A



suplementação sugerida é aquela específica para as atividades.

• Exemplo qualitativo de suplementação para um indivíduo-não-atleta com treinamento de intensidade moderada

Primeiro treino (musculação com duração de 40 minutos)

Logo antes: Maltodextrina + whey protein com água

Durante o treino: apenas água

Imediatamente após o treino: whey protein + dextrose + creatina com água

Segundo treino (luta com duração de 90 minutos)

Logo antes: repositor energético rico em eletrólitos com água

Durante o treino: repositor energético rico em eletrólitos com água

Imediatamente após o treino: repositor energético rico em eletrólitos + whey protein com água



...intensifica seus treinos aeróbios com o técnico de Muay Thai da Associação Combat Sport, Nelson Selleri.

1º TREINO LOGO CEDO E 2º TREINO NO FIM DA NOITE

Neste caso, o atleta deve se preocupar com a ingestão de carboidratos logo depois do treino da noite (além da suplementação pós-treino), visando não acordar com as reservas de glicogênio totalmente depletadas. Antes do treino logo pela manhã, deve objetivar uma alimentação rica em carboidratos e proteínas de rápida absorção. O uso de maltodextrina (em atividades com duração inferior a 1 hora); ou um repositor energético rico em eletrólitos (em atividades com duração superior a 1 hora) é recomendado neste 1º treino. Após os 2 treinos, a suplementação (no mínimo) com proteína e carboidrato de rápida absorção (whey protein e dextrose) tem grande auxílio no processo recuperativo. Lembrando que esses suplementos sempre devem ser dissolvidos em água visando acelerar a velocidade de absorção.

• Exemplo qualitativo de suplementação para um indivíduo-atleta com treinamento de intensidade elevada

Primeiro treino (luta com duração de 120 minutos)

30 minutos antes: arginina AKG

Logo antes: repositor energético rico em eletrólitos BCAAS com água

Durante o treino: repositor energético rico em eletrólitos com água

Imediatamente após o treino: whey protein + repositor energético rico em eletrólitos + BCAAS + creatina + glutamina com água

Segundo treino (musculação com duração de 50 minutos)

30 minutos antes: arginina AKG

Logo antes: maltodextrina + whey protein + BCAAS com água

Durante o treino: somente água

Imediatamente após o treino: dextrose + whey protein + glutamina + BCAAS + creatina com água

OS 2 TREINOS EM SEQUÊNCIA

Esta é a configuração mais comum para aqueles indivíduos que não possuem a disponibilidade de tempo para irem até a academia duas vezes no mesmo dia. Neste caso, a nutrição exerce papel fundamental para garantir a performance, principalmente na segunda atividade. Novamente, a suplementação alimentar é de grande valia, pois precisamos fornecer nutrientes sem proporcionar um retardo no processo digestivo, o que atrapalharia, em grande magnitude, a performance. Já antes do primeiro treino, recomendamos o uso de algum repositor energético rico em eletrólitos (considerando que o tempo total em atividade física será superior a 1 hora). Entre as atividades, uma suplementação novamente com um repositor energético rico em eletrólitos, associado com uma proteína de rápida absorção (whey protein) é uma ótima ideia visando manter os níveis de glicogênio e evitar o catabolismo e queda na performance. No término do segundo treinamento, uma suplementação imediatamente após com proteína de rápida absorção (whey protein) associada a carboidratos de rápida absorção (dextrose) se faz necessária visando otimizar o processo recuperativo, pensando inclusive já no treinamento do dia seguinte.

• Exemplo qualitativo de suplementação para um indivíduo-não-atleta com treinamento de intensidade moderada

Primeiro treino (luta com duração de 60 minutos) seguido pelo segundo treino (musculação com duração de 40 minutos)

Logo antes do 1º treino: repositor energético rico em eletrólitos + BCAAS com água

Durante o 1º treino: repositor energético rico em eletrólitos com água

Entre os treinos: repositor energético rico em eletrólitos + whey protein + BCAAS com água

Durante o 2º treino: somente água

Imediatamente após o 2º treino: whey protein + dextrose + creatina + glutamina + BCAAS com água

Vale lembrar que assim como em qualquer outro aspecto, a individualidade biológica deve ser considerada. Os exemplos acima expostos servem apenas como uma direção e não devem ser vistos como uma prescrição. Não existe receita ou regra que se aplique a todos! Um programa nutricional totalmente direcionado para as necessidades de cada indivíduo e seu respectivo treinamento deve sempre ser elaborado pelo seu nutricionista esportivo.