

ABASTECIMENTOS NA MARCHA ATLÉTICA

1



ABASTECIMENTOS NA MARCHA



Apresentação de Susana Feitor,
baseada na sua experiência como
atleta de 20km Marcha.



ABASTECIMENTOS NA MARCHA

MARCHA ATLÉTICA VERSUS CORRIDA (MARATONA)

- Circuito
- Condições das bebidas pessoais controladas
- Comunicação com a zona de abastecimentos



ABASTECIMENTOS NA MARCHA

COMO FUNCIONA O NOSSO CORPO PERANTE O EXERCÍCIO FÍSICO

- Regulação da Temperatura corporal
- Evitar a hipohidratação - a perda excessiva de água
- Preservação das funções fisiológicas



ABASTECIMENTOS NA MARCHA

QUE PAPEL DESEMPENHA A ÁGUA NO NOSSO ORGANISMO

Funções da Água:

- Bom funcionamento do organismo;
- Preservação das funções fisiológicas;
- Transporte de nutrientes;
- Regulação da temperatura corporal.



ABASTECIMENTOS NA MARCHA

NO TREINO OU NA COMPETIÇÃO BASTA BEBER ÁGUA?

- Treinos $<$ a 1h-50min ----- SIM
- Treinos $>$ a 1h ----- NÃO
- Competições $\leq$ 10 km ---- SIM
- Competições $>$ 15km ---- NÃO



ABASTECIMENTOS NA MARCHA

DICAS GERAIS SOBRE AS BEBIDAS (DITAS) DESPORTIVAS

- São mais importantes para os atletas em esforço físico intenso de duração superior a 1 hora
ex: Marcha ou Corrida continua, treino intervalado, competições de 20km, etc;
- Função de repor Água e Sais Minerais.
- As energéticas, para além de Sais contém também HC
- As bebidas desportivas devem conter Hidratos de Carbono, alguns Sais Minerais e podem conter proteínas de rápida absorção.



ABASTECIMENTOS NA MARCHA

DICAS GERAIS SOBRE AS BEBIDAS (DITAS) DESPORTIVAS

O que são Bebidas desportivas?

- Isotónicas: têm a mesma concentração que o organismo
- Hipotónicas: têm concentrações inferiores às do organismo
- Hipertónicas: concentração na bebida é superior à dos fluidos do organismo



ABASTECIMENTOS NA MARCHA

DICAS GERAIS SOBRE AS BEBIDAS (DITAS) DESPORTIVAS

Faça a sua bebida:

- 1litro Água
- 1,25-1,75g Sal
- Limão
- Glicose/Sacarose – 20-40g /l H₂O



ABASTECIMENTOS NA MARCHA

QUANDO E QUANTO BEBER TREINO E COMPETIÇÕES

→Antes:

Durante 2 horas do treino ou competição ingerir 400-700ml de água – até 30 minutos antes

CUIDADO COM OS ACÚCARES/HIDRATOS
DE CARBONO ANTES DO ESFORÇO!



ABASTECIMENTOS NA MARCHA

QUANDO E QUANTO BEBER TREINO E COMPETIÇÕES

Durante:

- A cada 10-15 minutos beber 100-150ml de líquidos (alternar água e bebidas desportivas)
- **NÃO ESPERAR PELA SEDE!**
- Intervalos regulares
- Simular em treino o que vai fazer em competição
- Cuidar a qualidade da água



ABASTECIMENTOS NA MARCHA

QUANDO E QUANTO BEBER TREINO E COMPETIÇÕES

→ **Depois:**

Imediatamente após o treino ou competição consumir no mínimo 450-750ml de água e/ou bebidas desportivas

ABASTECIMENTOS NA MARCHA

CONDIÇÕES ESPECIAIS DE CLIMA

Calor Humido ($T > 29^{\circ}\text{C}$; $H > 75\%$)

Calor Seco ($T > 30^{\circ}\text{C}$; $H < 60\%$):

- Água fresca (mas não inferior a $7-10^{\circ}\text{C}$, para ser melhor absorvida);
- Bebida com Hidratos de Carbono, pouco concentrada – Hipotónica.

ABASTECIMENTOS NA MARCHA

CONDIÇÕES ESPECIAIS DE CLIMA

Frio ($T < 5^{\circ}\text{C}$)

- Água a temperatura ambiente ou até mesmo tépida
- Bebidas Hipertónicas
- Bebidas Isotónicas



ABASTECIMENTOS NA MARCHA

CONDIÇÕES ESPECIAIS - ALTITUDE

Durante o treino é tal como no Frio ($T < 5^{\circ}\text{C}$):

- Água a temperatura ambiente ou até mesmo tépida
- Bebidas Hipertónicas
- Bebidas Isotónicas

Fora do Treino:

- Água – 100-150ml a cada 20-30 minutos
- Bebida Hipotónica com baixa concentração de HC

ABASTECIMENTOS NA MARCHA

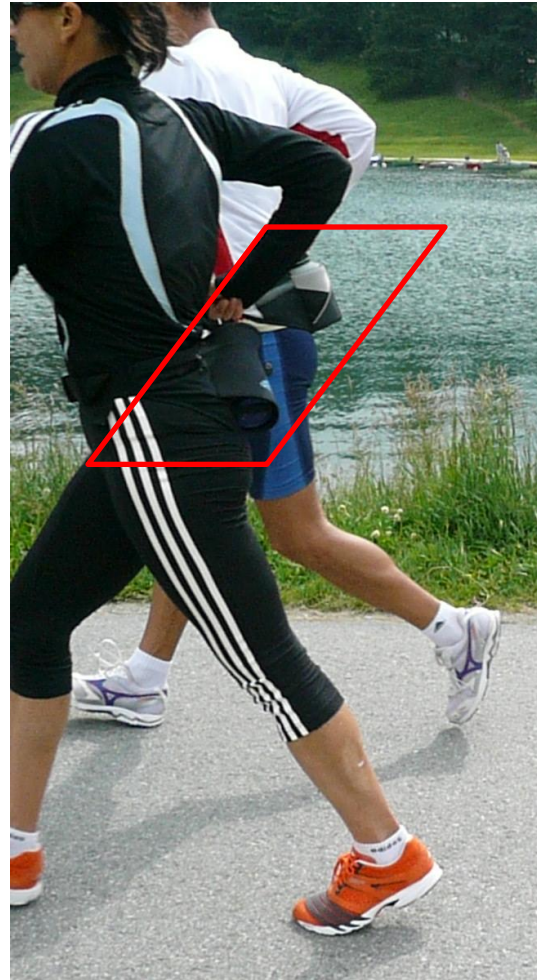
COMO GARANTIR A INGESTÃO DE LÍQUIDOS DURANTE O TREINO?

- Acompanhamento – alguém vai com o atleta
- Cintos com bidons – quando se vai sozinho é preciso ter alternativas!



ABASTECIMENTOS NA MARCHA

MATERIAL AUXILIAR PARA O TREINO



ABASTECIMENTOS NA MARCHA

COMO GARANTIR A INGESTÃO DE LÍQUIDOS DURANTE A COMPETIÇÃO?

→ Abastecimento versus Refrescamento

Refrescamento nas competições inferiores a 10km
sempre que as condições climatéricas de calor.

Abastecimentos apenas nas competições superiores
a 10km!

→ Circuitos diferentes, preparações adaptadas

→ Preparação da bebida consoante o Clima



ABASTECIMENTOS NA MARCHA

QUE RECIPIENTES SE DEVEM USAR NAS BEBIDAS PESSOAIS DO ABASTECIMENTOS?

→ Pessoal – cada um adapta-se a recipientes diferentes

→ Exemplos variados... 20km $\neq$ 50km!



ABASTECIMENTOS NA MARCHA

TIPO DE BEBIDAS A PREPARAR PARA UMA COMPETIÇÃO

- Até 1h de duração – Água
- Até 1h40 (+/-) – Água e líquidos com HC
- Até 2h30 (+/-) – Água e Líquidos com HC, Gel de HC
- Mais de 2h30 – Água e Líquidos com HC, Gel de HC

**NÃO ESQUECER QUE AS BEBIDAS PREPARADAS DEVEM
TER EM ATENÇÃO O CLIMA, EM ESPECIAL O CALOR!**

ABASTECIMENTOS NA MARCHA

CONSEQUÊNCIAS DUMA DEFICIENTE HIDRATAÇÃO

→ Frequência Cardíaca (FC)

FC é aumentada em resposta ao deficit de fluidos que ocorre durante o exercício.

→ Índice de fadiga elevado

→ Distúrbios na perda de calor

Incapacidade do corpo em perder calor, logo tem de baixar a performance

→ Distúrbios Intestinais

→ Cãibras musculares, Etc

ABASTECIMENTOS NA MARCHA

INGERIR OUTROS PRODUTOS PARA ALÉM DOS JÁ REFERIDOS?

- Gel de Hidratos de Carbono
- Outros produtos com carga glucidica elevada (ex: Glucosport)
- Estimulantes, como cafeina, complexos com taurina ou giseng



ABASTECIMENTOS NA MARCHA

EXEMPLO PESSOAL

- Treino < 1h15 – Água (Excepto altitude, uso bebida hipotónica)
- Treino > 1h15 – Água + Bebida Isotónica/Hipertónica (Verão junto Bebida Hipotónica) + Gel HC



ABASTECIMENTOS NA MARCHA

EXEMPLO PESSOAL

- Competição de 10km/15km – Água
- Competição 20km – Água + Bebida Isotónica
(Clima quente e húmido tomo Bebida Hipotónica
após os 12km) + 1 Gel HC



ABASTECIMENTOS NA MARCHA

EXEMPLO PESSOAL

- **Água**
- **Goldrink** (Tropical Fruits) - Goldnutrition
(*Carbo sports drink Isotonic*)
- **Long Energy** - Sponser S (*Carbo sports Drink*
+AA)
- **PowerBar Gel** (*Carbo Gel*)
- **Recovery Regeneration** – PowerBar
(chocolate) – (*50g/day*)
- **Dioralyte** (groselha) (*Mineral Drink*) – Durante
o dia.

ABASTECIMENTOS NA MARCHA

Obrigado pela vossa atenção
Espero ter sido útil!

Ansião

Sábado, 29 de Novembro de 2008



Susana Feitor.....