



# **Alimentação e Futebol**

**Rodrigo Abreu**

Nutricionista na Unidade de Saúde e Performance  
da Federação Portuguesa de Futebol

Com mais um Campeonato do Mundo de Futebol a decorrer, é frequente a pergunta: o que come um jogador de futebol?

Em primeiro lugar, importa ter a noção que não existem dietas ou planos alimentares específicos para o futebol. No desporto de alta competição, a alimentação é altamente personalizada e deve ter em conta as características individuais de cada atleta, o seu calendário competitivo e os requisitos de cada modalidade. Assim, cada jogador deve começar por assegurar uma boa base alimentar, onde se aplicam muitas das noções que todos conhecemos da Roda dos Alimentos. Variar e combinar os diferentes grupos de alimentos, ajustando as quantidades, permite aos jogadores assegurar o aporte de todas as vitaminas e minerais que necessitam para se manterem saudáveis e poderem competir nas melhores condições. Por exemplo, durante os estágios há o cuidado de variar frequentemente os bufetes que acompanham as refeições. Uma forma simples e agradável de proporcionar nutrientes, sem comprometer o prazer de comer, passa por variar as cores e texturas das frutas, legumes e hortaliças servidos.

Assegurada uma boa base, há cuidados alimentares específicos para períodos como antes ou após o jogo. As quantidades de hidratos de carbono e o seu tipo são ajustadas de acordo com os *timings* da competição: tipicamente, preferem-se hidratos de carbono de absorção lenta antes do jogo, para fornecer energia de forma constante e gradual durante os 90 minutos. Já no final da partida, opta-se por hidratos de carbono de absorção mais rápida, para acelerar a recuperação e reposição das reservas musculares de glicogénio. Também a ingestão de proteína segue alguns cuidados, com vista à reparação muscular depois do esforço. A preferência vai para alimentos ricos em aminoácidos essenciais, que tenham uma digestão fácil.

A hidratação é outro dos aspetos importantes na manutenção da performance, na recuperação do esforço e na prevenção de lesões. De facto, as perdas de água corporal afetam o rendimento desportivo, pelo que é importante manter uma ingestão adequada de líquidos que não interfira com o conforto gástrico dos jogadores. Isto é ainda mais relevante se considerarmos que o Campeonato do Mundo se realiza em junho e, tipicamente, em condições de mais calor e humidade, o que acelera as perdas de água pela transpiração.

A terminar, uma nota para a suplementação. É frequente pensar-se que os atletas têm de tomar suplementos alimentares, devido à elevada exigência dos treinos e competições. Na realidade, ao serem cuidadosos com a sua alimentação, os jogadores asseguram através dos alimentos os nutrientes que necessitam, recorrendo aos suplementos apenas em circunstâncias específicas ou por questões de comodidade, e tendo o cuidado de utilizar produtos testados para substâncias banidas.

Em conclusão, podemos dizer que a nutrição é uma das componentes chave na preparação do atleta de alto rendimento. Uma boa alimentação não torna ninguém um grande jogador, mas para se atingir o máximo potencial, tem de se saber comer!