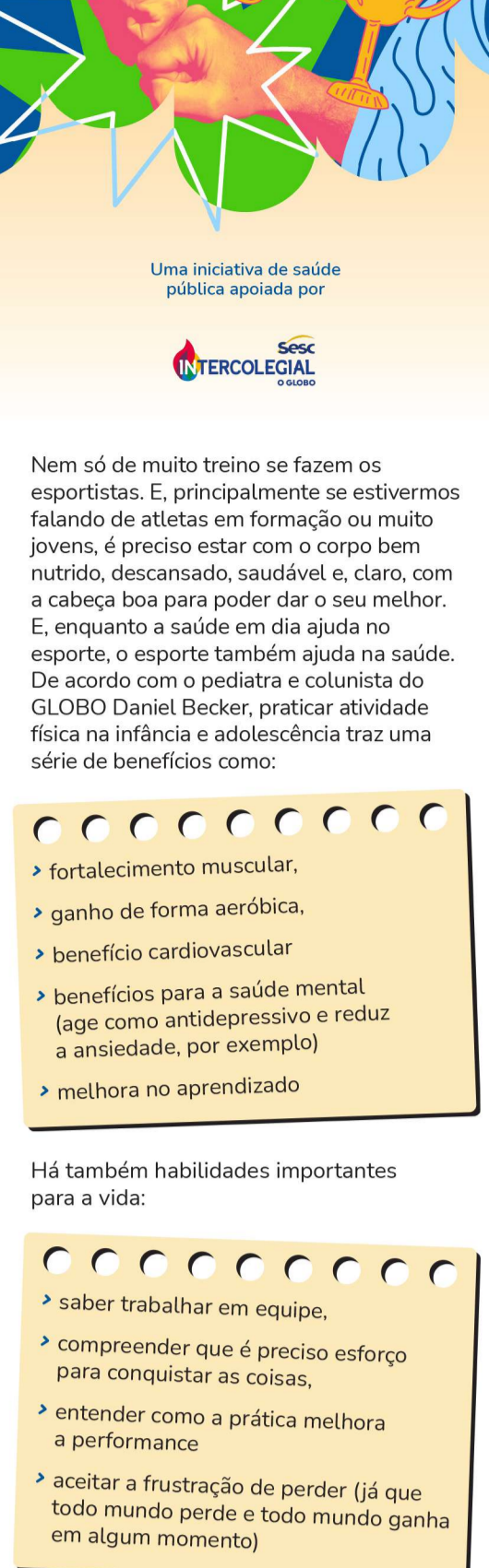
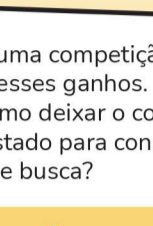


# SAÚDE EM DIA PARA JOVENS ESPORTISTAS



Uma iniciativa de saúde pública apoiada por



Nem só de muito treino se fazem os esportistas. E, principalmente se estivermos falando de atletas em formação ou muito jovens, é preciso estar com o corpo bem nutrido, descansado, saudável e, claro, com a cabeça boa para poder dar o seu melhor. E, enquanto a saúde em dia ajuda no esporte, o esporte também ajuda na saúde. De acordo com o pediatra e colunista do GLOBO Daniel Becker, praticar atividade física na infância e adolescência traz uma série de benefícios como:

- ▶ fortalecimento muscular,
- ▶ ganho de forma aeróbica,
- ▶ benefício cardiovascular
- ▶ benefícios para a saúde mental (age como antidepressivo e reduz a ansiedade, por exemplo)
- ▶ melhora no aprendizado

Há também habilidades importantes para a vida:

- ▶ saber trabalhar em equipe,
- ▶ compreender que é preciso esforço para conquistar as coisas,
- ▶ entender como a prática melhora a performance
- ▶ aceitar a frustração de perder (já que todo mundo perde e todo mundo ganha em algum momento)

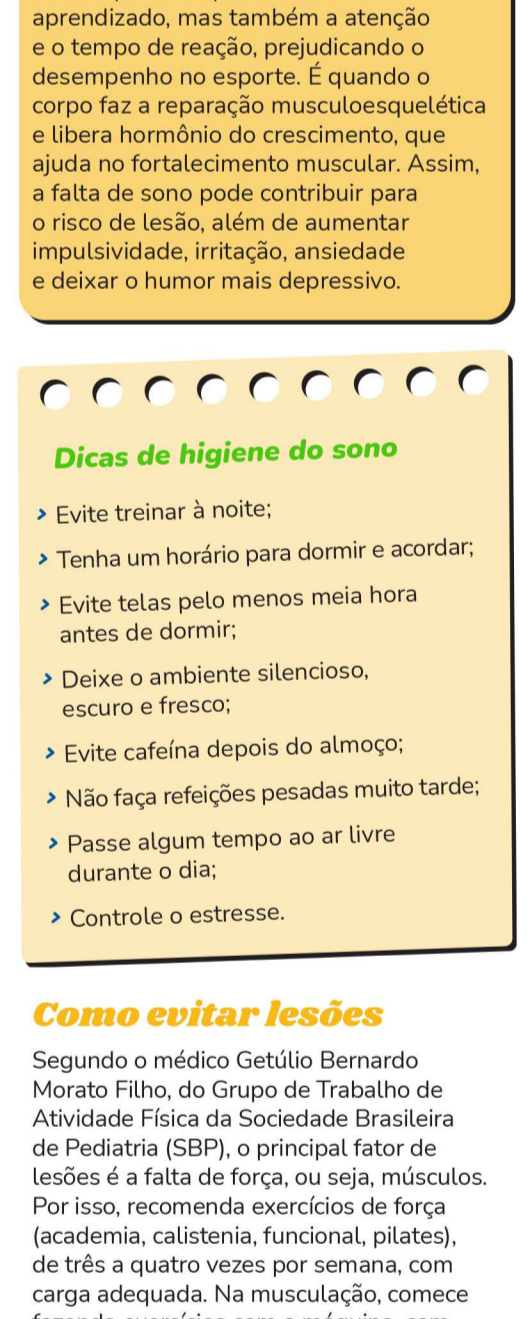
Participar de uma competição vai potencializar esses ganhos. Então, bora saber como deixar o corpo no seu melhor estado para conseguir os resultados que busca?

## Alimentação

Para estudar, passear e fazer esporte, precisamos de um bom combustível, ou seja, boa alimentação. E não é só proteína. A nutricionista Priscilla Primi garante que a nutricionista Priscilla Primi garante que ela é o carboidrato que, segundo a OMS, deve compor 60% da alimentação.



Uma estimativa de quanta comida alguém precisa é feita calculando 20 kcal por quilo de peso. Não tudo ao mesmo tempo: é bom fracionar as refeições, fazendo lanches ao longo do dia, para evitar fraqueza. Mas é bom dar três horas entre uma refeição e ir treinar pesado ou competir para não estar com a barriga cheia. O pós também é importante, pois os nutrientes são essenciais para reparação celular e muscular. Dieta? Não é um bom momento para isso porque o desempenho vai cair.



## Suplementação

A natureza já fornece minerais e vitaminas através de legumes, verduras, frutas. A proteína através da carne, do leite, dos ovos. E os carboidratos através do pão, do macarrão. Será que é preciso tomar suplementos como whey e creatina? Primi explica que quem tem alimentação equilibrada, aquela comidinha caseira com poucos ultraprocessados, já consegue os nutrientes que precisa. E faz um alerta: não há estudos sobre uso de creatina em crianças e adolescentes, então ela não é recomendada para quem tem menos de 18 anos.

## Hidratação

Para um atleta, se manter hidratado é essencial. Mas quanto beber? A recomendação é de 35 a 40 ml por quilo de peso por dia. Suco, refrigerante, chá, água de coco são líquidos que podem contabilizar na ingestão total de água, mas também têm outros nutrientes e alguns não tão bons. No caso do refrigerante, ele tem muitos corantes, conservantes, adoçantes que não são saudáveis. Por isso, a nutricionista Priscilla Primi indica beber água. É questão de hábito, deixe a garrafinha perto e vá se acostumando. Não espere sentir sede. E fique de olho na cor do xixi: a urina tem que ser amarelo clarinho. Mais forte que isso, você não está bebendo água o suficiente.



E os isotônicos? Estudos indicam que eles ajudam a repor os sais minerais, mas só são necessários em competições acima de duas horas de duração. Claro que depende do atleta, da quantidade de suor, o ambiente... Mas, em geral, não precisa de isotônico, a água faz bem esse papel. E não vale beber só antes ou depois da atividade: o durante é muito importante também.



## Bebidas energéticas

Um alerta: energéticos têm muitos estimulantes que não fazem bem, especialmente para um adolescente. Podem dar até taquicardia. Então devem ser ingeridos com muita parcimônia ou, melhor, evitados. E a ciência já investigou: eles não melhoram o desempenho. E se estiver cansado da escola, descanse, porque a cafeína faz uma estimulação artificial, e a pessoa pode acabar mais cansada e até se lesionar.

## Sono

Um sono de qualidade é essencial para manter o equilíbrio nessa fase de transformações que é a adolescência, diz a pediatra Beatriz Soares de Azevedo Sardano, médica do sono do Sabará Hospital Infantil. A recomendação é dormir de 8 a 10 horas por noite. O que dificulta atingir a meta é uma mudança no organismo que faz com que os adolescentes passem a ter sono 2h mais tarde do que antes. Mas para estar descansado, é preciso se disciplinar para, mesmo assim, deitar na hora certa.



Dormir pouco impacta não só o aprendizado, mas também a atenção e o tempo de reação, prejudicando o desempenho no esporte. É quando o corpo faz a reparação musculoesquelética e libera hormônio do crescimento, que ajuda no fortalecimento muscular. Assim, a falta de sono pode contribuir para o risco de lesão, além de aumentar impulsividade, irritação, ansiedade e deixar o humor mais depressivo.

## Dicas de higiene do sono

- ▶ Evite treinar à noite;
- ▶ Tenha um horário para dormir e acordar;
- ▶ Evite telas pelo menos meia hora antes de dormir;
- ▶ Deixe o ambiente silencioso, escuro e fresco;
- ▶ Evite cafeína depois do almoço;
- ▶ Não faça refeições pesadas muito tarde;
- ▶ Passe algum tempo ao ar livre durante o dia;
- ▶ Controle o estresse.

## Como evitar lesões

Segundo o médico Getúlio Bernardo Morato Filho, do Grupo de Trabalho de Atividade Física da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), o principal fator de lesões é a falta de força, ou seja, músculos. Por isso, recomenda exercícios de força (academia, calistenia, funcional, pilates), de três a quatro vezes por semana, com carga adequada. Na musculação, comece fazendo exercícios com a máquina, com uma carga que você consiga fazer de 10 a 20 repetições por série. Tudo sempre com orientação profissional e supervisão.



Outros fatores que impactam no risco estão o excesso de treino e a pressão por resultados e performance — que não são o "propósito nessa faixa etária". Para prevenir, faça exercícios de flexibilidade para ter mobilidade e gesto esportivo adequados, evite se especializar em um único esporte antes da puberdade e mantenha boa saúde geral.

## Saúde mental

Estresse, ansiedade e depressão levam à redução da concentração, à diminuição da motivação, perda do prazer, redução dos níveis de energia, esgotamento e aumento do risco de lesões. Por outro lado, uma saúde mental positiva aumenta a resiliência e melhora o desempenho esportivo.



No esporte, sofrer pressão intensa, sobrecarga de treinamento e especialização excessiva podem causar exaustão emocional, levando os adolescentes a desistirem dessa atividade. É preciso ficar atento que a ansiedade de desempenho e preocupação excessiva com erros podem arruinar a confiança e a performance.

## Longe de doenças

Ninguém quer ficar doente, perder treinos ou competições, ou não conseguir dar o seu melhor. Então, para evitar problemas, Francisco Ivanildo de Oliveira, gerente médico do Sabará Hospital Infantil, orienta estar com as vacinas em dia para proteger a si mesmo e a equipe. Em caso de gripe e resfriado, se afaste por 5 dias para reduzir o risco de transmissão e se restabelecer.



Se tiver vômito e diarreia, é preciso parar as atividades até o fim dos sintomas. Para evitar infecções virais, fúngicas e bacterianas, evite compartilhar objetos pessoais como toalha, garrafas e sabonete. Ao tomar banho em um vestiário ou banheiro comum, use chinelo para reduzir o risco de micoses. Por fim, não fique com o tênis, meia ou luva suada por muito tempo, para não ter fungos.

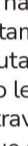
**Reportagem:** Giulia Vidale e Constança Tatsch  
**Ilustrações e diagramação:** Sarah Horiuchi  
**Edição:** Constança Tatsch

Vem viver mais.

Vem viver  
© SESC RJ



sescrio.org.br



portalsescrj

sescrio

sescrio

A maior marca em bem-estar social do Rio de Janeiro.

SESC