

## Suplementação Informação Sumária

A performance do halterofilista, à semelhança do que acontece em outras modalidades desportivas, resulta do treino dos detalhes mecânicos necessários à eficiência técnica, do reconhecimento dos sinais presentes durante o processo de adaptação fisiológica e da atenção cuidada oferecida na fase de recuperação, quer em horas de sono, quer em reabastecimento energético.

O enquadramento social actual (no sentido de exposição permanente) misturado com a falta de paciência desportiva - “saber esperar” / “dar tempo” são, muitas vezes, os valores esquecidos no treino - provocam uma urgência na apresentação de resultados que, facilmente, fazem embarcar nas tendências metodológicas mais recentes, nas dicas de nutrição mais actuais e nos conselhos aprovados pelas figuras mais mediáticas de uma época.

Assim, a pedido da FLPO-P, resolvi recolher e resumir de forma breve, os dados sobre: evidência científica, a segurança e a efectividade de alguns dos suplementos apresentados, com mais frequência, para a melhoria da prestação dos atletas envolvidos em treino/competição de modalidades desportivas onde os ganhos de força têm um papel central.

Sem querer cair na armadilha das “Recomendações”, alerta-se todos os praticantes para a leitura complementar das conclusões do relatório elaborado pela WADA (World Anti - Doping Agency) e pelo IOC (International Olympic Committee)

### BREVE DESCRIÇÃO

#### **WHEY PROTEIN - Proteína do Soro de Leite**

..é uma das proteínas encontradas no leite (a outra é a caseína) pode apresentar-se em 3 formas distintas: isolada, hidrolisada e concentrada.

### EVIDÊNCIA

..no caso da dose diária recomendada de proteína ser alcançada através das refeições regulares, **não existe vantagem** na suplementação extra de proteína.

..**existe consenso, no efeito agudo da suplementação, mas os resultados a longo-prazo são marginais**, o que sugere a imposição de limites temporais de dosagem mais curtos, que os normalmente prescritos.

..existem alguns efeitos secundários associados (ex: reacções alérgicas) que solicitam algumas referências para limite máximo diário, nomeadamente:

- < 2g por Kg do peso corporal do atleta;
- < 35% da energia total da dieta diária;
- < 250g por dia

## BREVE DESCRIÇÃO

## EVIDÊNCIA

### GLUCOSAMINA

..por ser considerada “boa para a cartilagem” é, sobretudo, prescrita com a intenção de reduzir a degradação do colagénio, que está associada aos sintomas da osteoartrite (reforça-se aqui a ideia de não ser uma “cura”, mas um atrasar da progressão da degeneração já em curso).

### CREATINA (monohidrato)

..co-responsável energética, para a função celular, tem impacto no mecanismo de utilização e re-utilização da energia durante a produção de força. um dos suplementos mais investigado e há mais tempo estudado, revela uma relação risco-benefício muito interessante para atletas envolvidos em esforços de alta intensidade, em curtos períodos de tempo.

### CONDROITINA (sulfato)

..muitas vezes, tomado em paralelo com a GLUCOSAMINA, não apresenta evidência para as características que lhe são atribuídas.

### GLUTAMINA

..aminoácido que revela efeitos minimalistas, em termos de performance desportiva, não sendo por isso necessária a sua ingestão, extra dieta.

### BCAAs

..referem-se a 3 aminoácidos essenciais: LEUCINA, ISOLEUCINA e VALINA.

..não existindo número razoável de estudos com atletas, assume-se valores referência de 300mg - 500mg, **sem ultrapassar um valor total diário de 1500mg.**

..existe consenso, no que respeita ao resultado, mas a magnitude desse mesmo resultado é tão baixa, que permite questionar a intervenção. **não havendo indícios de efeitos secundários importantes, pode existir um efeito placebo importante, nomeadamente à percepção subjectiva de dor.**

..por curiosidade, um dos efeitos secundários associados é a flatulência.

..foram encontrados benefícios, com **doses diárias entre 2g e 5g.**

..contudo, o protocolo mais utilizado prevê 2 fases: a primeira fase com duração entre 5 a 7 dias, com limite diário de **0,3g por kg** do peso corporal, seguida da segunda fase, até 3 semanas, de **0,03g por kg.**

..**está associado um aumento de peso corporal, por aumento de retenção de água,** aconselhando-se um controlo adicional para o caso de cenários competitivos onde estão definidas categorias de peso.

..com prescrição de 1000mg - 1200mg diárias, **não foram encontrados resultados suficientes para atribuir a esta suplementação o efeito que lhe é atribuído.**

..estudos focados nos efeitos da GLUTAMINA, demonstraram um **pequeno impacto positivo para esforços de longa duração e de situações de stress prolongado.**

..quer pelo efeito mínimo, quer pelo alvo do potencial efeito, **não se encontra benefício relevante para a suplementação paralela ao treino do halterofilista.**

..com especial utilização por parte dos atletas com dietas que não entregam a quantidade proteica recomendada, a suplementação de BCAAs tem um **efeito positivo na diminuição da fadiga e na fase de construção muscular.**

..por já estarem presentes em alguns alimentos, esta suplementação **torna-se desnecessária para quem já tem uma dieta que respeita, 1 - 1,5g de proteína por kg do peso corporal.**

**ZMA**

..contém: **ZINCO, MAGNÉSIO e VITAMINA B6**. caso seja identificada carência, poderá ser um suplemento acessível e relevante, para o caso de dietas mal concebidas.

.. pelos seus constituintes estarem associados à síntese da SEROTONINA, que por sua vez está relacionado com a produção da MELATONINA (que ajuda na regulação temporal do sistema, modulando os períodos de sono) encontra-se a justificação, mas o que é certo é que **não existem, ainda, provas fortes para promover a sua utilização.**

.. atribui-se, popularmente, a este suplemento um efeito positivo nos valores de testosterona. o que seria interessante para o treino de força, **caso houvesse evidência científica. como não existe, não deverá ser associado esse benefício a este suplemento.**

..assim, é apenas um bom suplemento de 2 minerais: ZINCO e MAGNÉSIO e 1 VITAMINA: B6

**BETA - ALANINA**

..depois de ingerida, transforma-se em CARNOSINA e actua como elemento reductor da acidez do pH. provavelmente, a razão dos relatos positivos de atletas ligados a esforços de características lácticas (que baixam os valores do pH - elevando a acidez)

..está demonstrada uma **melhoria em esforços de força resistente, com durações entre 1 a 3 minutos**, aproximadamente.

..não sendo o esforço característico dos halterofilistas, poderá ser típico de uma **fase de treino em que o esforço de execução seja prolongado, acima das 10 repetições (aproximadamente).**

..as doses "standard" são entre as 2000mg e as 5000mg.

**OBSERVAÇÕES**

**:: este artigo não pretende substituir o aconselhamento por parte de um especialista clínico ::**

Apesar da informação relativa a suplementos estar cada vez mais acessível e próxima dos contextos de treino, dos níveis de rendimento mais baixos até aos de elite, existe ainda muita "poeira" e confusão associada ao tema.

Grande parte dos mal-entendidos surge do investimento, agressivo, das marcas na área da publicidade e vendas. A outra parte da confusão, resulta da investigação com estudos menos rigorosos (e patrocinados pelas próprias marcas de suplementos).

O grau de responsabilidade com que este aspecto - Nutrição / Suplementação - tem de ser tratado, em conjunto e à semelhança de outras dimensões do treino do atleta que pretende incrementar o seu rendimento desportivo, sugere um aconselhamento e um acompanhamento rigoroso que obedeça a um registo e avaliações frequentes.

Todos os atletas deverão ler e estar educados relativamente aos códigos de ética e conhecerem os seus direitos e deveres de conduta, para conseguirmos ter a prática e competição de halterofilismo limpa e atenta a casos de vantagem desleal, como é comum nos casos de doping.

Em qualquer caso, torna-se necessário que todos os atletas relembrem que a sua saúde deve ter o destaque prioritário no sentido de competir contra métodos proibidos.

Relembra-se, ainda, como aviso, que os rótulos não são garantia do produto embalado e que frequentemente são relatados casos de contaminação e adulteração de suplementos, bem como a variação do conteúdo, em países diferentes (especial atenção para quem importa via online).