

Fitness & Nutrição

POR GABRIELA BRAGA SENA*,
IANDARA PIMENTEL SANTANA*

As vésperas da Maratona de Brasília, faltando apenas uma semana para a prova, os preparativos para a corrida estão a todo vapor. Um dos fatores mais importantes para o desempenho na atividade é a alimentação, que deve ser planejada com cuidado para garantir sucesso na prova. Além de auxiliar nos resultados, um plano alimentar estratégico auxiliará na redução de danos musculares e possíveis riscos à saúde.

“Estar bem alimentado ajuda a aproveitar e a sentir todos os benefícios que o exercício pode promover, mesmo que o intuito seja só completar a prova. A alimentação faz com que a gente consiga recuperar nossas energias, nossa musculatura e os nossos tecidos depois de um treino duro”, afirma o nutricionista Victor Machado.

Sob orientação de especialistas, a Revista reuniu dicas para organizar e ajustar a sua alimentação antes, durante e após a prova.

Semana da prova

Quando se fala de alimentação pré-corrída, no decorrer da semana anterior, os carboidratos precisam ser elevados, as proteínas equilibradas e as gorduras reduzidas. “O carboidrato é essencial para o estoque de glicogênio muscular, que servirá como energia para o cumprimento das provas”, explica a nutricionista Débora Alves. “É aconselhável evitar o consumo excessivo de frituras e alimentos que contenham muita gordura, prevenindo, assim, desconfortos gastrointestinais”, continua.

A corredora e empresária Marina de Figueiredo, 42 anos, segue à risca essas recomendações e sempre é cuidadosa com a rotina alimentar, pois, além de corridas, geralmente de 10km, faz outros exercícios. “Eu sigo uma dieta alimentar com nutricionista regularmente, para a prática de atividade física, musculação, natação e corrida. Nos dias que antecedem as corridas, coloco um pouco mais de carboidrato no jantar”, afirma.

Uma estratégia interessante que pode fazer diferença para alguns atletas é, nos três dias anteriores à prova, optar pela redução ou não consumo de carne vermelha, frango e proteínas animais de digestão lenta. “Quando se diminui a ingestão desses alimentos, a entrada de glicogênio no músculo e a digestão são favorecidas, fazendo com que esse atleta se sinta mais leve também”, descreve Victor Machado.



Segundo Marina, é gratificante ver a sua evolução. “Sem contar o bem estar e a celebração que as corridas de rua propiciam”, completa a empresária.

Maratona com ENERGIA

Arquivo Pessoal

A poucos dias da Maratona de Brasília, inscritos planejam o cardápio para a reta final da preparação para as provas. Saiba como adaptar sua alimentação para os percursos longos e melhorar o rendimento

No dia anterior

De acordo com Victor, no dia que precede a prova, os cuidados com a hidratação devem ser tratados como prioridade. “Se a pessoa está acostumada a tomar entre dois e três litros de água por dia, é interessante que ela tome de quatro a cinco no dia anterior, a fim de se manter devidamente hidratado”, sugere.

Nessa fase, o aumento no consumo de carboidratos deve ser evidenciado, bem como a diminuição de proteínas e gorduras. “Alguns estudos apontam que em corridas de 10 a 20 quilômetros, o con-



sumo do carboidrato deve se manter na média de 7 a 10 gramas por quilograma de peso corporal nas 24 horas que antecedem o evento”, indica Débora. De acordo com ela, também é aconselhável evitar a ingestão de leites e derivados para que não ocorra qualquer desconforto gástrico no momento da prova.

“O grande segredo do jantar da noite anterior é investir em uma refeição rica em carboidratos, não existindo uma regra”, assegura Victor. Alguns dos alimentos mais utilizados por corredores experientes são o macarrão e as massas. No entanto, pães, batata e arroz também são ótimas