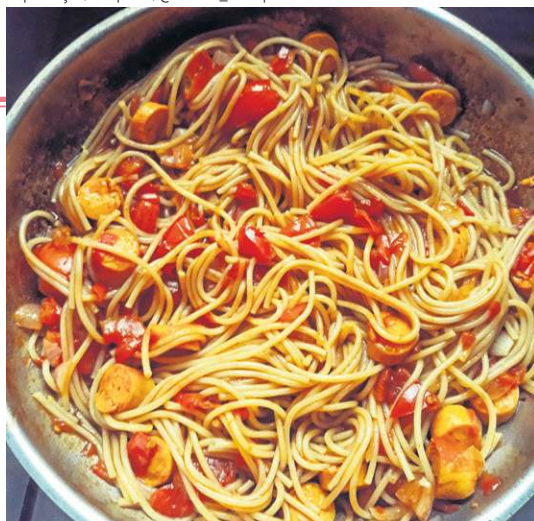


Reprodução/Unsplash/@kulum\_siddique



**O macarrão, um prato rico em carboidratos, é coringa no dia anterior à prova.**

## Recuperação

Depois de gastar energia na corrida, é necessário algumas medidas para recuperação muscular e reposição de substâncias, como sais minerais e vitaminas. Segundo a corredora Marina, após a prova, seu corpo pede ainda mais carboidrato. “Então, imediatamente depois das provas, consumo muita água, isotônico e carboidrato, geralmente opto por tapioca com ovos.”

Essa vontade relatada pela corredora pode ser explicada pelos gastos das reservas de energia do organismo. “É interessante sempre consumir refeições com carboidratos de alto índice glicêmico (absorção mais rápida) e proteínas para que as reservas de glicogênio usadas durante a prova sejam abastecidas de forma mais rápida”, explica Débora. Evitar gorduras também é essencial, pois elas poderão atrapalhar o processo de absorção desses outros macronutrientes.

**\*Estagiárias sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

opções para estocar macronutriente. “Além disso, colocar fibras nessa refeição ajuda o atleta a ir ao banheiro assim que acordar. Isso o auxilia a chegar se sentindo leve, mas ainda com estoque de glicogênio no músculo”, detalha.

De maneira geral, aqui, o mais importante é não fazer refeições de digestão difícil. “Não é indicado ir em uma churrascaria, por exemplo. Quanto à pizza, embora possa ser utilizada, é preciso ter cuidado com sabores com muita gordura ou açúcar, que podem vir a prejudicar o atleta”, completa o especialista.

## Momentos antes da prova

No dia da corrida, é interessante manter a rotina normal de alimentação feita habitualmente antes dos treinos pelo corredor. “Só uma sugestão seria fazer essa ingestão de carboidrato uma hora, uma hora e meia antes, para que ele tenha tempo de digerir e ir ao banheiro novamente”, explica Victor.

De acordo com o nutricionista, o café da manhã pré-prova é muito individual, mas sugere alguns pratos. “Vão ter atletas que se beneficiam de banana, granola, mel e uma fonte de proteína, como ovos mexidos ou whey protein. Outros podem ir no tradicional pão com geleia e pasta de amendoim”, afirma.

Além disso, para aqueles que preferem fazer refeições leves e mais próximas da prova, há opções práticas. Rapadura, gel de carboidrato, suco, fruta ou até energético, carboidratos de rápida absorção são bem-vindos de 30 a 15 minutos antes da prova. A empresária Marina de Figueiredo, que correrá a Maratona de Brasília, em 21 de abril, segue essas recomendações. “Antes das provas, tomo o café da manhã normalmente e, dependendo da distância, reponho, durante as provas, com um gel.”

## MARATONA DE BRASÍLIA

Às vésperas do 64º aniversário de Brasília, celebrado em 21 de abril, uma das atividades de comemoração



é a Maratona de Brasília, que tem apoio do **Correio**. Os corredores podem optar pelo trajeto de 3km, 5km, 10km, 21km ou a maratona inteira, com 42km. Os trajetos começarão na Esplanada dos Ministérios, na praça da Cidadania, ao lado do Teatro Nacional, a partir das 6h.

Outra novidade são os dois tipos de desafios. O primeiro, o Desafio BSB 64 anos, dará oportunidade ao participante de correr uma meia maratona (21km), em 20 de abril, no sábado, e a maratona (42km), de fato, no dia seguinte. O segundo, o Desafio JK, será composto pelo término de duas meia-maratonas (21km + 21km), uma no sábado e outra no domingo.

Com realização da Social Previsionista, o evento conta com a parceria da Secretaria de Esporte e Lazer do GDF, apoio institucional do **Correio Braziliense**, Clube FM e TV Brasília e tem como apoiadores a Art, e Inova, Colégio Marista de Brasília, La Priori, Exame Medicina Diagnóstica e foto oficial do Correio pra Foto.

metodosupera.com.br

# TREINE SEU CÉREBRO TRANSFORME SEU MUNDO

+ MEMÓRIA + RACIOCÍNIO + CRIATIVIDADE

**Supera**  
Ginástica para o Cérebro

CONCENTRAÇÃO  
MEMÓRIA  
RACIOCÍNIO  
AUTOESTIMA  
☎ 3968.6174  
☎ 99810.0044

**CLUBE do assinante** 20% DE DESCONTO\*  
\*consulte condições

FAÇA UMA AULA GRÁTIS!

BRASÍLIA - LAGO NORTE  
CA 01 lote A piso 2 loja 108  
Shopping Deck Norte - Brasília/DF

☎ (61) 3968.6174  
☎ (61) 99810.0044

supera.lagonorte  
SuperaLagoNorte