

Por enquanto, vencer ou perder não é importante. Todavia, André enxerga nessa fase a importância do aprendizado e, principalmente, mesclar ensinamentos que absorveu durante a infância. “Digo para ele que dê o seu melhor. Caso não vença, que busque aceitar a derrota.”

Correndo e comendo bem!

Para além da parte física, a alimentação é fundamental para que a criança realize uma excelente corrida. Com o filho, André preza por uma boa hidratação. Geralmente, Augusto come antes de treinar e tem uma ‘dieta’ tranquila. “Damos fruta, pão e cuscuz com ovo. Sabemos que ele é pequeno, por isso balanceamos. Oferecemos suco natural, com coisas saudáveis, sempre no meio-termo”, afirma.

Entre o público adulto e infantil, essa necessidade nutricional carrega algumas diferenças. Dayanne Maynard, professora de nutrição do Ceub, explica que as fases de desenvolvimento e os objetivos fisiológicos são as questões mais importantes. No caso das crianças, a prioridade é garantir crescimento e desenvolvimento saudável. Isso significa que as necessidades energéticas englobam não apenas a prática esportiva, mas também o crescimento físico, a maturação óssea e o desenvolvimento cognitivo.

A dieta deve ser equilibrada e variada, com calorias suficientes para evitar deficiências, proteínas para construção muscular e celular e micronutrientes essenciais, como cálcio, ferro, zinco e vitamina D, que fortalecem os ossos e a imunidade. “Outro ponto importante é a menor capacidade das crianças de regular a temperatura corporal, o que torna a hidratação ainda mais crucial. Já para o atleta adulto, o foco é desempenho e recuperação”, destaca.

Desse modo, a alimentação é ajustada ao tipo e à intensidade do esporte, com ênfase em proporções específicas de macronutrientes, ingestão maior de carboidratos antes e depois de treinos intensos e proteínas para recuperação. Em alguns casos, pode haver necessidade de suplementação. Quanto aos dias que antecedem a corrida, o ‘carregamento’ de carboidratos, comum

entre atletas mais velhos, não é indicado para crianças. Isso porque elas não utilizam glicogênio da mesma forma que os adultos, apresentando maior dependência da oxidação de gorduras como fonte de energia durante o exercício aeróbico e menores reservas de glicogênio muscular e hepático.

Além disso, forçar um alto consumo de carboidratos pode causar sobrecarga calórica, desconforto gastrointestinal e alterações no metabolismo. O aconselhado é oferecer uma dieta equilibrada e rica em nutrientes: carboidratos complexos (arroz, batata, aveia, massas integrais), proteínas magras (frango, ovos, feijão), frutas, verduras e gorduras saudáveis (azeite, abacate, castanhas em pequena quantidade). “Na véspera da corrida, uma leve ênfase em carboidratos no jantar pode ajudar a garantir energia para a prova”, ressalta.

Antes e depois

Pensando na refeição pré-prova, o recomendado é priorizar carboidratos leves e de fácil digestão, evitando excesso de gorduras, fibras e proteínas, para não retardar a digestão. De acordo com Dayanne, a hidratação deve estar em dia, mas sem exageros imediatamente antes da largada. “Um exemplo é pão integral com geleia de frutas, banana e iogurte natural. O ideal é que essa refeição seja feita entre 1h30 e 2h antes da competição. Se o intervalo for menor que uma hora, é melhor optar por um lanche mais leve e líquido, como um iogurte”, detalha.

Nesse mesmo caminho, a recuperação pós-corrida é fundamental. Embora o desgaste muscular infantil seja menor que o de adultos, proteínas de boa qualidade ajudam na reconstrução muscular e no crescimento, como iogurte natural, leite, ovos, queijo branco e frango desfiado. É necessário repor energia com carboidratos saudáveis: frutas (banana, maçã, mamão), pão integral, arroz, batata doce ou macarrão. “Evitar ultraprocessados é essencial, pois o corpo está mais receptivo a nutrientes nesse momento, e alimentos industrializados, ricos em açúcar e gordura, podem prejudicar a recuperação e criar hábitos alimentares pouco saudáveis”, finaliza.

MAIS RECOMENDAÇÕES

Diretrizes internacionais e associações pediátricas esportivas orientam sobre distâncias seguras para cada fase:

- 3 a 5 anos: atividades lúdicas e recreativas, distâncias curtas (até 400m), sem foco em performance. Brincadeiras como perseguições e circuitos são mais indicadas que percursos lineares.
- 6 a 9 anos: até 1km, mantendo caráter recreativo, com foco na coordenação e resistência leve, sem cobrança de ritmo.
- 10 a 12 anos: até 2km a 3km, trabalhando técnica e resistência básica, sem pressões competitivas excessivas.

- 13 a 15 anos: até 5km, já com orientação profissional, introduzindo conceitos de treino sistematizado (alongamento, fortalecimento e periodização).
- A partir de 16 anos: distâncias acima de 5km, sempre em programas supervisionados e progressivos.

Não é aconselhado que crianças menores de 12 anos participem de provas acima de 5km ou treinos intensivos. Meias-maratonas (21km) e maratonas (42km) são totalmente contraindicadas para menores de idade, pelo risco de danos físicos permanentes e sobrecarga emocional.

MAROTINHA 2025

Data: 12 de outubro

Local: no Eixo Cultural Ibero-Americano, ao lado da Torre de TV

Horário: a partir das 7h

Inscrições no site oficial: www.correrbrasil.com.br

TRIBALOU LEGENDS

16/AGO SÁB. 19H

MANE GARRINCHA ARENA BRB

MARCELO FALCÃO

FIUZE RET HAREL

VENDAS ONLINE FURANDO AFILA.COM CORREIO BRAZILIENSE

VENDAS FÍSICAS DINIZ 35% DE DESCONTO*