

Fitness & Nutrição

De alimentação e ritmo ao preparo físico e mental, saiba como evitar erros comuns e melhorar o desempenho nas provas de corrida de 5km a 42km

POR JÚLIA SIRQUEIRA*

Correr uma prova de rua pode parecer simples: um par de tênis, disposição e a linha de largada. Mas, na prática, cada quilômetro exige preparo físico, estratégia e atenção ao próprio corpo. Em eventos como a Maratona de Brasília, que reúne percursos de 5km, 10km, 21km e 42km, a diferença entre uma boa experiência e uma prova frustrante está nos detalhes, da alimentação à escolha do ritmo.

A preparação começa dias antes da prova, e não apenas no treino. Segundo o nutricionista Thyago Nishino, o cuidado com a alimentação é determinante para o desempenho. “Nos dias que antecedem a corrida, o foco deve ser garantir estoques adequados de glicogênio muscular e uma boa hidratação”, explica. Para isso, ele orienta uma alimentação rica em carboidratos de fácil digestão, como arroz, massas, batata, frutas e pães, mantendo proteínas magras e reduzindo gorduras e alimentos muito fibrosos.

Ele reforça que não se trata de exagerar, mas de estratégia. “Não é necessário aumentar muito a quantidade de comida, mas ajustar a ingestão de carboidratos, principalmente entre 24 e 48 horas antes da prova”, completa.

No dia da corrida, esse cuidado precisa ser ainda mais preciso. “O café da manhã deve ser leve, rico em carboidratos e de fácil digestão”, orienta Nishino. Entre as opções estão pão com geleia, banana, aveia ou uma vitamina simples, consumidos entre duas e três horas antes da largada. Além disso, ele faz um alerta direto: “É importante evitar alimentos ricos em gordura, frituras, excesso de fibras ou qualquer item que você não esteja acostumado a consumir”. Segundo o nutricionista, esses erros podem causar desconforto gastrointestinal e comprometer o desempenho ainda nos primeiros quilômetros.

Preparo para a redução de danos

O médico do esporte e ortopedista Pedro Ribeiro destaca que a corrida exige uma base sólida de saúde. “O principal cuidado é ter um check-up cardiovascular em dia, para entender se o paciente está apto a realizar essa atividade”, afirma. Ele também reforça a importância do fortalecimento muscular. “O corredor precisa ter uma boa reserva muscular e estabilidade articular para evitar lesões por estresse, impacto ou entorse”, explica.



Sérgio conta que o pós-prova é fisicamente difícil, mas totalmente gratificante, e, assim, ele já soma 21 maratonas

Do primeiro ao último km