

GUIA 02

Alimentação para o treino

Musculação · HYROX · Lutas

Treinar bem também passa pelo que você come. Com escolhas simples, é possível fornecer energia para o exercício e ajudar o corpo a se recuperar. O ponto de partida é observar quanto tempo falta para começar, quando foi sua última refeição e como será o treino.

01 · NA VÉSPERA

Vai treinar cedo? Comece no dia anterior.

Parte da energia utilizada no exercício vem do glicogênio muscular, uma reserva de carboidrato nos músculos. A alimentação do dia anterior ajuda a manter ou recuperar esse estoque, especialmente quando você treina à noite e volta a se exercitar pela manhã.

No jantar, combine uma fonte de carboidrato, como arroz, batata inglesa, batata doce, aipim ou cuscuz, com uma fonte de proteína, como ovos, frango, peixe ou tofu. Não é preciso comer em excesso: a quantidade deve acompanhar suas necessidades.

Durante o sono, o glicogênio muscular tende a ser preservado. Já a reserva do fígado diminui para ajudar a manter a glicose no sangue. Por isso, o jantar importa, mas não torna a alimentação da manhã dispensável em qualquer situação.

02 · ANTES DO TREINO

Quanto tempo antes devo comer?

2 a 4 horas antes	Arroz, batata inglesa, batata doce ou aipim, acompanhados de uma fonte de proteína e legumes. Há mais tempo para digerir uma refeição completa.
1 a 2 horas antes	Iogurte com fruta ou uma pequena porção de cuscuz com ovo ou batata com frango desfiado. Um lanche menor fornece nutrientes sem exigir uma refeição volumosa.
30 a 60 minutos antes	Uma pequena porção de fruta, como banana, mamão ou uvas, ou uma torrada com geleia. Perto do exercício, opções pequenas, com carboidrato e pouca gordura costumam ser mais confortáveis.

Os intervalos são referências, não regras rígidas. Escolha uma opção e ajuste conforme seu conforto digestivo. Evite grandes porções, frituras e excesso de fibras logo antes do treino, principalmente se costuma sentir estufamento ou enjoo. Teste alimentos e horários em sessões habituais.

Acordou às 5h e vai treinar às 5h30?

Você não precisa encaixar um café da manhã completo nesse intervalo. Pode escolher uma pequena porção de fruta, uma torrada com geleia ou um pequeno iogurte com fruta, se tolera bem essa combinação.

E o café? Pode acompanhar o lanche, se você gosta e tolera. A cafeína pode favorecer o desempenho, mas café puro não substitui uma fonte de carboidrato. Ele é opcional.

Um lanche pequeno é uma possibilidade para começar, mas pode ser insuficiente para uma sessão longa e muito intensa. A alimentação precisa acompanhar o esforço.

03 · CADA MODALIDADE

O que muda conforme o treino?

Musculação	Os carboidratos ajudam a sustentar o trabalho muscular; a proteína contribui para a recuperação e a adaptação ao treino. Distribua fontes de proteína nas refeições do dia.
HYROX e funcional intenso	Quanto mais longa e exigente a sessão, maior a atenção ao fornecimento de carboidratos. Em esforços prolongados, pode ser necessário planejar alimentação também durante o exercício.
Boxe e outras artes marciais	Organize a refeição com antecedência para chegar com energia e sem o estômago excessivamente cheio. Quem compete por categoria de peso precisa de acompanhamento específico, sem improvisar restrições de comida ou água.

04 · DEPOIS DO TREINO

Depois: recupere energia e cuide dos músculos.

Na refeição seguinte, combine carboidrato e proteína. O carboidrato ajuda a repor o combustível utilizado; a proteína fornece componentes para a reparação muscular.

20 a 40 g de proteína na refeição

Uma referência geral para adultos saudáveis que treinam, ajustada ao tamanho corporal, ao treino e à alimentação diária. Estamos falando da quantidade do nutriente, não do peso do alimento: 100 g de frango não correspondem a 100 g de proteína.

Inclua também uma fonte de carboidrato, como arroz, cuscuz, batatas, aipim ou frutas. A quantidade depende da intensidade, da duração e do intervalo até o próximo treino.

Se treinou cedo, o café da manhã pode cumprir esse papel. Se vai almoçar ou jantar em seguida, essa refeição pode ser sua recuperação. Um suplemento não é obrigatório, e não existe necessidade de comer no minuto em que o treino termina. Depois de treinar em jejum, porém, procure não adiar a refeição por várias horas.

Lembre da água: hidrate-se ao longo do dia e tenha água disponível durante a atividade. A estratégia deve acompanhar o calor, a duração do treino e sua perda de suor.

Este guia apresenta sugestões gerais para adultos saudáveis. Um nutricionista pode ajustar porções e escolhas à sua rotina, saúde e objetivos.

FONTES CONSULTADAS

ISSN Protein and exercise, 2017

Sports Dietitians Australia Pre exercise fuelling

Sports Dietitians Australia Recovery nutrition

Fundamentals of glycogen metabolism 2018

Diurnal variations in muscle and liver glycogen 2021

Australian Institute of Sport Caffeine