

## O QUE COMER NAS 24 HORAS ANTES DE UMA COMEÇÃO

Sabemos que a alimentação é fundamental para a melhora do desempenho do atleta, bem como os treinos, os suplementos e o descanso. No entanto, o que poucos sabem é que o que comemos no dia anterior à competição pode garantir mais força, explosão e resistência, afetando assim diretamente a *performance*.



Alguns estudos mostram que o que se come nas 24 horas que antecedem o exercício pode afetar em até 38% do desempenho do atleta, ou seja, se fizer uma boa alimentação e suplementação nesse período, a chance de obter melhores resultados é muito maior.

Mas então, o que é preciso comer nesse período?

Bom, é muito mais simples do que se imagina.

Nesse momento pré-jogo, o objetivo principal é aumentar o estoque de energia dentro do músculo, chamado de **glicogênio muscular**. Para isso, o ideal é focar em alimentos com CARBOIDRATOS, que são macronutrientes cuja principal função é fornecer energia para o corpo. No entanto, há vários tipos de carboidratos, desde os que devemos evitar até os que devemos priorizar nesse período.

Se pensarmos em um jogo realizado no período da tarde, segue aqui um exemplo do que deve ser feito para obter o melhor desempenho possível:

NO DIA ANTERIOR, a última refeição deve ser macarrão integral sem molho, batata, mandioca, arroz integral ou batata doce cozida. Vale ressaltar que se deve optar por apenas um desses alimentos, e não misturá-los entre si. Pode consumir junto uma fonte de proteína, como frango ou ovo, mas em quantidades menores. Além disso, nesse período o ideal é evitar carnes gordas, pães, tortas, frituras e doces.

NA PRIMEIRA REFEIÇÃO DO DIA DO JOGO, devemos focar em alimentos ricos em potássio, como por exemplo a banana, alimentos ricos em carboidratos complexos, como pães integrais, e alimentos ricos em proteína, como peito de peru cozido. Vários estudos recomendam evitar o consumo de leite e derivados (requeijão, manteiga, queijos, etc.) no dia da competição, pois afirmam que diminuem o desempenho do atleta.

---

ENTRE O CAFÉ DA MANHÃ E O ALMOÇO, pode ser consumido mais uma fonte de carboidrato integral ou uma fruta.

NO ALMOÇO ANTES DA COMPETIÇÃO é bom evitar as saladas de vegetais folhosos, proteínas, produtos integrais e frituras. Nesse caso, devemos optar pelo macarrão normal, sem molho, no máximo com azeite, ou batata cozida. Outra boa dica é consumir tomate, que é rico em potássio e tem digestão facilitada. Se quiser, pode comer banana nesse momento. Essa refeição deve ser realizada no mínimo 2 horas e meia antes de iniciar o jogo. Assim, imediatamente antes de jogar, pode suplementar conforme o indicado para você.

Seguem algumas dicas básicas para esse período de 24 horas antes do jogo:

- Não ingerir bebidas alcoólicas, que desidratam e diminuem o desempenho do atleta;
- Hidratar-se corretamente, ingerindo água de forma fracionada;
- Não ficar mais de 2 horas sem se alimentar, com exceção do período de sono;
- Evitar leites e derivados.

Para finalizar, se você jogar mais de 30 minutos consecutivos, o ideal é que no intervalo do jogo consuma algum tipo de carboidrato de rápida absorção, podendo optar por suplementos ricos nesse nutriente, por serem mais práticos e não tomarem seu tempo.