

Planejamento alimentar: o segredo dos atletas para começar a temporada no auge

Com o apoio do programa nutricional 'Alimentação para Vencer', atleta do Time Ajinomoto conta como faz para retornar a rotina de treinos no início do ano

São Paulo, fevereiro de 2025 – O início de uma nova temporada é sempre desafiador para os atletas de alto rendimento. É o momento de retomar o ritmo de treinos, superar limitações físicas e se preparar para as competições que virão. Um bom planejamento alimentar é essencial para garantir que o corpo esteja pronto para esse retorno, além de ajudar a estabelecer as bases que irão influenciar a performance ao longo do ano.

“O início da temporada é muito importante porque traz uma bagagem para um período mais intenso de treino, o que deixa o atleta mais competitivo. Essa fase serve como uma avaliação que irá direcionar os principais objetivos e metas. A partir disso, traçamos um plano de alimentação alinhado ao que cada atleta vai buscar durante o ano”, explica Alan Nagaoka, nutricionista esportivo e consultor da **Ajinomoto do Brasil**, empresa referência em aminoácidos.

Segundo o profissional, a alimentação no começo da temporada precisa ser planejada com cuidado, pois os atletas estarão submetidos a treinos mais intensos para melhorar o condicionamento físico e corrigir eventuais déficits de força. Sem esse suporte nutricional, o risco de não alcançar os objetivos desejados aumenta.

“Muitos cometem o erro de adiar o planejamento nutricional. Esse início é fundamental para garantir que o atleta se desenvolva ao longo da temporada. Todos os nutrientes são importantes para o corpo, mas é essencial ter disciplina e compreender a variedade dos alimentos para atender às necessidades nutricionais. Carboidratos, proteínas e aminoácidos essenciais, por exemplo, são fundamentais para o desempenho e a recuperação muscular”, alerta o nutricionista.

Nutrição que acompanha o ritmo do atleta

Uma das principais ferramentas que tem ajudado os atletas do Time Ajinomoto a alcançar o equilíbrio é o programa nutricional “Alimentação para Vencer”, desenvolvido pelo Grupo Ajinomoto com o objetivo de incentivar uma alimentação equilibrada, saborosa e voltada para as necessidades de cada um. Nagaoka destaca que o diferencial do programa está na capacidade de tornar o aprendizado sobre alimentação não só prático, mas também prazeroso.

“O Programa ‘Alimentação para Vencer’ beneficia tanto atletas de alto rendimento quanto amadores, além de praticantes de atividades físicas. Todos podem se beneficiar das boas práticas alimentares, aprendendo a priorizar os nutrientes certos, o que resulta em um início de treinamento mais eficaz e em uma fase final de preparação igualmente bem-sucedida”, explica.

Para Thiago Paulino, atleta do arremesso de peso do **Time Ajinomoto**, o programa tem sido um aliado fundamental em sua rotina de preparação. Ele reforça a importância de ajustar a alimentação logo no início da temporada para garantir que o corpo esteja preparado para o alto volume de exercícios.

“O programa é perfeito para minha rotina porque combina energia e nutrição de forma equilibrada. A alimentação precisa acompanhar o treino e o ‘Alimentação para Vencer’ me ajuda a entender o que colocar no prato para ter força e manter o ritmo. Antes dos treinos, por exemplo, foco em carboidratos para energia, e, após, procuro frutas, vegetais, proteínas magras e gorduras saudáveis. A hidratação também é essencial para o desempenho, além dos suplementos da marca aminoVITAL®, que são compostos por nove aminoácidos essenciais que agem rapidamente na recuperação muscular. Esse equilíbrio é fundamental”, destaca o atleta.

O cuidado com a alimentação é ainda mais importante nas semanas que antecedem uma competição importante, quando o foco é otimizar a energia e garantir uma recuperação eficiente. Thiago ajusta a ingestão de carboidratos e mantém a hidratação em dia para garantir o melhor desempenho. “Nesse período, adapto minha alimentação aumentando a ingestão de carboidratos, como arroz integral e batata-doce, por exemplo. Isso é fundamental para otimizar minha energia. Também me certifico de manter uma boa hidratação”, diz.

Saúde e performance

Além de melhorar o desempenho, o planejamento nutricional desempenha um papel importante na prevenção de lesões e na aceleração da recuperação muscular. Para Alan Nagaoka, os nutrientes certos, como proteínas fracionadas e antioxidantes, têm um impacto direto na recuperação e na preparação do corpo para os treinos seguintes. “Manter uma dieta equilibrada não apenas otimiza o desempenho, como também previne lesões, o que é fundamental para o atleta que busca manter sua carreira saudável por mais tempo”, afirma.

Thiago Paulino confirma que a alimentação equilibrada tem ajudado a reduzir os riscos de lesões e a acelerar a recuperação. "Com uma nutrição adequada, consigo treinar e competir por mais tempo, sempre com foco na minha saúde", diz ele, destacando que essa abordagem é a chave para a consistência no desempenho ao longo da carreira. "O programa 'Alimentação para Vencer' oferece a estrutura necessária para ajudar os atletas a se manterem no caminho certo, garantindo que cada treino, recuperação e competição sejam enfrentados com o melhor que nosso corpo pode oferecer".

Projeto Vitória

O Time Ajinomoto faz parte do Projeto Vitória, iniciativa criada pela empresa em 2003, no Japão, e que chegou ao Brasil em 2019 com o objetivo de contribuir para o fortalecimento do esporte nacional. Atletas olímpicos e paralímpicos compõem o grupo e recebem suporte relativo à nutrição, por meio do programa Alimentação para Vencer.

Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no país desde 1956, a Ajinomoto do Brasil é referência em aminoácidos e amplamente conhecida por seus produtos de varejo, como Tempero SAZÓN®, Refrescos MID®, Sopas VONO® e o próprio AJI-NO-MOTO®, além de atuar no segmento de food service (alimentação fora do lar). A empresa oferece produtos de alta qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Tem como propósito contribuir para o bem-estar da sociedade, das pessoas e do planeta utilizando sua expertise em "AminoScience", a ciência dos aminoácidos, da produção à aplicação, por meio de um sistema alimentar sustentável. Para isso, trabalha com produtos desenvolvidos a partir do Biociclo - processo circular de produção sustentável -, com menor impacto no meio ambiente. Com quatro fábricas no interior de São Paulo e sede na capital, emprega cerca de 3 mil pessoas e atende mercados internos e externos. Globalmente, o Grupo Ajinomoto emprega mais de 34 mil pessoas, conta com 116 fábricas e produtos vendidos em mais de 130 países. Em 2023, teve um faturamento global de US\$9,9 bilhões e nacional de R\$3,3 bilhões. Para mais informações, visite www.ajinomoto.com.br.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL

Race Comunicação

Tel.: (11) 2894-5607/2548-0720

Marcelo Laguna – Cel.: (11) 99184-7864

Jones Araújo – Cel.: (71) 9347-1217

Maira Manesco – Cel.: (11) 97266-9832

assessoria.projetovitoria@agenciarace.com.br

