



12/2021

Medalhista nos Jogos de Tóquio dá dicas para atletas amadores seguirem em forma nas festas de fim de ano

Prata na maratona paralímpica no Japão, Alex Pires, integrante do Time Ajinomoto, faz um roteiro para quem quer comemorar sem perder o ritmo de treinos

São Paulo, dezembro de 2021 – Para os atletas chamados “amadores”, que não fazem parte do alto rendimento, mas mantêm um ritmo constante de treinos, o período das festas de final de ano sempre traz uma ponta de angústia. Afinal, como conseguir manter a forma física em meio às confraternizações com os amigos e a família, com muita comida e bebida? O medalhista de prata na prova da **maratona** nos Jogos Paralímpicos de Tóquio, [Alex Pires](#), integrante do [Time Ajinomoto](#), fez um pequeno roteiro para ajudar esses atletas a não deixarem de comemorar e, ao mesmo tempo, não perderem a condição física.

“O melhor conselho para estes atletas é o de manter sua rotina o mais correta possível. Claro que neste período do ano é mais complicado, mas procure seguir sua sequência de treinamentos. Às vezes não será possível repetir os mesmos horários, mas busque sempre treinar, pois desta forma você conseguirá manter sua condição física e não aumentar tanto o peso”, explicou Alex Pires.

Segundo colocado nos Jogos Paralímpicos de Tóquio na maratona, classe T46 (deficiência nos membros superiores), quando inclusive quebrou o recorde das Américas para a distância (2h27min), Alex entende que o ideal seria uma carga variando de três a quatro treinos por semana.

“Dependendo da planilha que a pessoa já segue, se ela conseguir manter entre 50 a 70% do que faz normalmente terá um bom resultado, melhor do que não fazer nada. Além disso, é preciso manter muita atenção na questão da hidratação. Neste período do ano, a galera às vezes extrapola um pouquinho no álcool e por isso é necessário manter o corpo sempre hidratado, bebendo muita água”, explicou o maratonista do Time Ajinomoto.

Equilíbrio: o segredo para não sair da dieta

Além da preocupação com os treinamentos, é importante que estes atletas amadores não descuidem da dieta alimentar que já seguem ao longo dos outros meses do ano. Para Marília Zagato, gerente de estratégias em Marketing-Nutrição da **Ajinomoto do Brasil**, o segredo é o equilíbrio. “Essa é uma época do ano em que, além do Natal e Ano Novo, outras comemorações tendem a acontecer. Normalmente, há maior disponibilidade de comidas e alimentos diferentes do dia a dia. Os atletas podem participar e aproveitar das festividades. Isso significa ter a liberdade para comer de tudo que se tem vontade, mas com moderação”, afirma Marília.

“Vale reforçar que essas refeições que saem do padrão devem ficar mais restritas às festividades, porque muitas vezes o que acontece é ter um excesso de comida no Natal, por exemplo, e as pessoas continuarem a consumir aquelas refeições por mais alguns dias”, completou.

Ainda assim, não existem alimentos necessariamente proibidos, segundo Marília Zagato. “Não acredito que seja necessário evitar nada. Porém, se ainda assim o atleta quiser se manter mais na dieta, pode buscar opções mais leves com menor quantidade de gorduras, açúcar e sal”, afirmou. Ela citou como exemplos carnes como peito de frango ou de peru e peixe, além de pratos que não tenham grandes quantidades de queijo ou creme de leite. “Em relação ao açúcar, é ideal optar por sobremesas à base de frutas, além de evitar o álcool ou consumi-lo de forma moderada”, explicou.

Como integrante do Time Ajinomoto, Alex Pires recebe suporte nutricional e acesso ao programa de educação nutricional Alimentação para Vencer - Kachimeshi®, que incentiva uma alimentação equilibrada e saborosa, adequada às necessidades específicas de cada atleta. Parte desse suporte nutricional é representada pelo produto aminoVITAL® GOLD, suplemento alimentar composto por nove aminoácidos essenciais, que agem rapidamente na recuperação muscular, fundamental para atletas de alto rendimento.

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. Atualmente, 32 atletas olímpicos e paralímpicos compõem o grupo e recebem suporte relativo à nutrição e aos benefícios da ingestão de aminoácidos por esportistas de alto rendimento.

Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no Brasil desde 1956, a Ajinomoto é uma multinacional japonesa e referência mundial em aminoácidos. A empresa oferece produtos de qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Atualmente, a unidade brasileira é a terceira mais importante do Grupo Ajinomoto fora do Japão, atrás apenas da Tailândia e dos Estados Unidos. A linha de produtos da empresa voltada ao consumidor é composta pelo tempero umami AJI-NO-MOTO®, AJI-SAL®, Tempero SAZÓN®, Caldo SAZÓN®, SAZÓN® Tempera & Prepara, RECEITA DE CASA™, HONDASHI® e SABOR A MI®, além das sopas individuais VONO® e da linha de sopas cremosas e claras VONO® Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID® e FIT Zero Açúcar, o azeite de oliva extra virgem TERRANO® e o azeite de oliva tipo único TERRANO®, o SATIS!® Molho Shoyu, além de aminoVITAL® GOLD e aminoVITAL® GOLD DRINK MIX, produtos compostos por nove aminoácidos essenciais para a recuperação de atletas e entusiastas do esporte. No Brasil, a companhia também atua no segmento de food service (alimentação fora do lar). Com quatro unidades fabris, localizadas no estado de São Paulo, nas cidades de Limeira, Laranjal Paulista, Valparaíso e Pederneiras, e sede administrativa na capital, emprega cerca de 3 mil funcionários e atende tanto ao mercado interno como ao externo. O Grupo Ajinomoto obteve faturamento global de US\$ 10,1 bilhões e nacional de R\$ 2,7 bilhões no ano fiscal de 2020. Atualmente, está presente em 35 países, possui 121 fábricas e cerca de 32 mil funcionários em todo o mundo. Para saber mais, acesse www.ajinomoto.com.br.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL

Race Comunicação

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

Marcelo Laguna – Cel.: (11) 99184-7864 – marcelolaguna@agenciarace.com.br

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746 – wilsonbarros@agenciarace.com.br