

## O que comer antes do treino.

Vamos aprender quais são os alimentos que devemos comer antes do treino de musculação para que tenha mais disposição durante o mesmo! A alimentação é fator primordial para que haja crescimento muscular no período de recuperação. Mas, mais do que isso, a alimentação é fundamental na medida em que, serve também como substrato energético e construtor para os períodos antecedentes ao treinamento, seja ele de qualquer modalidade, em qualquer objetivo. Mesmo que haja um estímulo de treino extremamente rápido e, de fato eficaz, não proporcionar as devidas recuperações ao corpo, impedir um bom desenvolvimento muscular, resultando em fins frustrantes. Por isso, hoje iremos aprender melhor o que comer antes do treino de musculação! É claro que, todas as pesquisas conceituadas que temos na nutrição clínica, mostram que uma alimentação adequada e que atenda os valores individuais do atleta possibilitam um desempenho muito superior destes, quando comparados com atletas cuja alimentação encontrou-se inapropriada, mas também possibilitam um grau menor de metabólitos musculares decorrente do exercício físico e, admire-se, uma recuperação também melhor. Em primeiro lugar, devemos entender quais são os principais motivos pelos quais devemos comer adequadamente antes do treino de musculação, objetivando:

- Fornecimento de substratos energéticos, conferindo desempenho aumentado no treino;
- Redução do catabolismo;
- Distribuição de nutrientes livres ao corpo;
- Recuperação pós-treino melhorada;
- Preservação da massa muscular magra;
- Controle glicêmico, para que não haja queda ou pico de hipoglicemia.

Porém, diante a importância de se alimentar de maneira apropriada no pré-treino, ou antes do treino fica uma grande dúvida do que comer e o quanto comer, mesmo? Refeições grandes? Pequenas? Líquidas? Sólidas? Contendo quais tipos de alimentos? Nos momentos antes do treino, a alimentação, incluindo a hidratação, devem atender a padrões, mas é importante a individualidade de cada caso. Isto porque basicamente não podemos generalizar protocolos para todos os casos, visto que o horário de treino pode variar, o objetivo e a intensidade também e, claro, o mais importante: A INDIVIDUALIDADE FISIOLÓGICA, que deve ser levada em consideração. Isto leva-nos a pensar que o primeiro fator que deve ser considerado é o quanto comer que relativamente induz ao valor energético total consumido. Este, pode atender diversos valores, caso o objetivo seja ganho de massa muscular ou perda de gordura muscular. Todavia, normalmente deve ser a refeição mais calórica do dia, independentemente do horário a que se realizada. Se distribuirmos 6 refeições diárias, devemos colocar cerca de 18% das calorias nos momentos antes e depois do treino e 16% (ou valores diferenciados, novamente, respeitando a individualidade) no restante das refeições. Mas, nessas calorias, o que deve ser contido? É justamente sobre esses principais conteúdos da refeição pré-treino que vamos falar.

- 1 - Carboidratos Poderíamos começar por falar num outro macronutriente se não fosse o mais importante deles nesse período? Que obviamente os carboidratos. Os carboidratos são a fonte de energia mais bem aproveitada pelo corpo como um todo, que utiliza os monossacarídeos como fonte primária de energia. Mas de praxe, alguns pensam que é suficiente, o que é um grande erro, visto que devemos saber quais tipos comer e o quanto comer. Não quero entrar no mérito de o quanto comer, pois isso irá variar de acordo com as necessidades individuais de cada refeição para cada indivíduo. Mas, na minha opinião, a refeição antecedente ao treino deve ser pelo menos 50% de sua composição de carboidratos. Digo isso, pois, não sou a favor daquelas velhas regras de consumo de Xg de carboidratos antes do treino, visto que, como dito, o horário do treino pode variar muito e, uma pessoa que treina no primeiro horário, dificilmente conseguir fazer uma refeição com 4g de carboidratos por kg, por exemplo. Estes carboidratos deverão ser complexos e de baixo índice glicêmico, a fim de possibilitar uma absorção muito rápida e picos de insulina (contribuindo para o aumento de lipogênese e uma possível queda de hipoglicemia). Preferencialmente e particularmente, sou a favor de carboidratos de baixo IG nesse período, pois costumo realizar a refeição pré-treino 1h antes do treino. Assim, tenho a possibilidade de uma digestão um pouco menos lenta, não desviando o fluxo sanguíneo para o estômago durante o treino e nem permitindo que as fibras atrapalhem na absorção do meu batido pós-treino. Ainda falando dos carboidratos, devemos lembrar que fibras, apesar de serem digeridas por nosso sistema digestivo, fazem parte dos carboidratos. Assim, elas normalmente ajudam o trânsito intestinal, mas anteriormente, causam um certo vazamento gástrico retardado. Assim, o fluxo sanguíneo ficará por mais tempo no sistema gastrointestinal e poderá prejudicar a oxigenação muscular durante a atividade física. Preferencialmente, não consumir vegetais nem saladas suficientes. Caso você seja adepto como eu de um batido de proteínas hidrolisadas e maltodextrina antes do treino, que este seja feito em torno de 10-15 minutos antes do treinamento. Ultimamente tenho usado um batido hipercalórico enriquecido com L-Leucina, Creatina, BCAAs e MCT (para retardar o vazamento gástrico, nem dar picos de insulina e ao mesmo tempo adicionar energia e calorias ao batido). Quando consigo montar este "hipercalórico", faço uma mistura na mesma proporção de um hipercalórico com maltodextrina (nunca dextrose) e proteína whey concentrada.
- 2 - Proteína Sem dúvida nenhuma, seguido aos carboidratos, devemos ter atenção com as proteínas. Cerca de 30-40% da refeição pré-treino com proteínas atende às necessidades básicas da maioria do indivíduo. Estas

proteínas podem ser desde mistura de proteínas (por exemplo claras de ovos com atum) ou vindas apenas de uma fonte, como por exemplo, peito de frango. Normalmente, aqui utilizamos proteínas de alto valor biológico, neste caso, procurando uma maior hiperaminoacidemia sanguínea e disponibilizando grandes e variadas proporções de aminoácidos na corrente sanguínea. O tipo de proteína utilizada também é bem particular no que se diz respeito a velocidade de absorção. Creio que para indivíduos que fazem a refeição 1h antes do treino, essa proteína pode ser tanto de rápida absorção como proteína whey, como de lenta absorção como albumina ou peito de frango. Porém, caso a refeição seja inferior a 1h antes do treino, o mais conveniente é mesmo a proteína whey, assim como em refeições feitas 1h após, é conveniente o uso de proteínas com uma absorção mais lenta. O uso de proteínas neste período permite que o corpo disponibilize de matéria prima para a construção muscular e para evitar o catabolismo durante o treino. Além disso, os aminoácidos tem papel fundamental em todos os outros processos do corpo, desde o sistema imunológico até a lipólise, em alguns casos. Por isso, não caia na asneira de achar que apenas fontes energéticas primárias são importantes antes do treino com medo de que o consumo proteico possa ser desviado para fontes de fornecimento de energia ao corpo. Consuma proteínas SIM! 3 – Lipídios Os lipídios devem ser deixados um pouco de lado na alimentação antes do treino. Isso porque contribui para o retardamento do vazamento gástrico. Além disso, preferencialmente, o corpo utilizará a glicose como fonte de energia e não os lipídios. Isso leva-nos a crer que entretanto, mesmo as fontes de proteína devem receber atenção especial. Carnes gordas, ou mesmo alguns tipos de peixes ricos em gordura como o salmão devem ser evitados no pré-treino. Procure grelhar carnes sem o uso de gorduras e o mesmo na preparação de pratos como arroz ou feijão. 4 – Suplementos Aqui não quero esticar-me muito, mas acho um tanto ou quanto coeso explicar o que se passa: Os suplementos eficazes podem ser seu braço de apoio ou uma pedra no caminho. Por isso, fiquemos atentos aos suplementos realmente comprovados e a forma de uso dos mesmos, respeitando a individualidade de cada um, claro. Alguns bons suplementos eficazes para o pré-treino atualmente são: [Proteína whey](#), Gainers, Carboidratos em pó (repositores), Bicarbonato de Sódio, Beta-Alanina, Creatina (sem aumento de performance antes do treino), L-Leucina. E ainda, sem fazer apologia a qualquer marca ou uso, hoje o suplemento da “moda” que comprovadamente ser mostrado eficaz foi o SizeOn. Agora deve estar a perguntar sobre aquele pré-treino B que tanto ouviu falar e que é vasodilatador a base de arginina, não é? Pois bem, alguns estudos apontam que a arginina diminui os níveis de GH durante o treino (que é um dos principais momentos em que libera GH efetivo no adulto). Mas tudo não seria suficiente que de fato houvesse algum suplemento vasodilatador. O calibre de veias é aumentado por consequência de necessidade de transporte de algum metabólito ou nutriente devido a sobrecarga durante o exercício e não por ação de um suplemento. Então, onde andam os NO2, onde andam os suplementos mágicos? Acho que comentários aqui são dispensáveis. Segundo o INS, se realmente quiser um aumento significativo na performance, pode optar por maneiras diretas com “drogas” livres como a cafeína e a efedrina (apesar de alguns ainda dizerem que o excesso de cafeína pode prejudicar o desempenho em força) ou de maneiras indiretas, utilizando suplementos como o W-3 (até mesmo de fontes alimentares) ou a Vitamina D, que recentemente foi apontada como um fator de aumento da testosterona livre. Por fim, aqui fica uma sugestão de refeição antes do treino, claro, sem levar em consideração as necessidades individuais de cada indivíduo. Lembre-se: Isto é apenas um exemplo e certamente variará de acordo com as SUAS necessidades. 150 minutos antes do treino: 20 minutos antes do treino: - 120-150ml de água a cada 30 minutos. 90 minutos antes do treino: - 600g de batata doce assada; - 250g de peito de frango grelhado adicionado de molho de tomate industrializado ou molho shoyu; - Enzimas digestivas. 15 minutos antes do treino: - 1 batido hipercalórico (aprox 250kcal) enriquecido com uma colher de sopa de MCT, 1g de leucina, 6g de BCAAs e 5g de creatina. Conclusão: A particularidade sobre o que comer antes do treino de musculação deve ser o primeiro fator a ser levado em consideração quando o assunto é desempenho, aumento ou redução de peso. Além disso, a atenção para os macronutrientes deve ser evidentemente grande e clara, atendendo as necessidades de seu corpo e não permitindo que ele se torne carente durante a atividade física. Um bom pré-treino em termos energéticos e até mesmo de hidratação, promove não só um bom desempenho durante o treinamento, mas também, um início de boa recuperação, além claro, de prevenir quaisquer perdas musculares durante o treino. Bons Treinos!

## Sobre o Autor

HardSup é uma loja online de [Suplementos Desportivos, Alimentares e dietéticos](#)