

# Dicas para II JICAV

“A responsabilidade da saúde também é sua”



## Use roupas leves, calçado confortável e adequado

Roupas e calçados adequados melhoram o desempenho durante as atividades, permitem flexibilidade e ventilação, além de reduzir o risco de lesões.

## Se hidrate adequadamente!

A ingestão hídrica adequada antes, durante e após a prática de atividade física é muito importante para a manutenção da saúde e para manter a disposição durante as atividades.



## Não faça atividade física em jejum

A atividade em jejum leva à queda de rendimento, além de hipoglicemia (queda de açúcar no sangue), queda da pressão arterial, fadiga muscular, náuseas e mal estar. Se alimente de 40 minutos a 1 hora antes das atividades.

## Consuma alimentos saudáveis

A alimentação do atleta deve ser nutritiva e incluir proteínas (carne, ovos, leite), carboidratos (pão, batata), grãos, frutas e vegetais. Alimentos integrais são ricos em fibras e dão saciedade por mais tempo. Alimentos ricos em gorduras são de difícil digestão e reduzem o rendimento da atividade física, portanto, devem ser evitados.



## Faça um aquecimento antes de iniciar os jogos

O aquecimento e o alongamento são essenciais para o bom desempenho dos atletas. Juntos eles contribuem para reduzir as tensões musculares, melhora a flexibilidade, ativa a circulação sanguínea e eleva a temperatura corporal, deixando o corpo preparado para a atividade esportiva. O alongamento no final da atividade também é importante.

## Faça pausas e descanse nos intervalos

Respeitar seus limites durante a atividade física é muito importante. Durante os intervalos, descanse e se hidrate. Se estiver cansado, pare a atividade física e aguarde. Se necessário, fale com seu professor.



## Fique tranquilo e aproveite!

Fique tranquilo para as competições. A tranquilidade contribui para o bom desempenho, por isso respire fundo e aproveite.  
**Na prática esportiva, todos que participam saem ganhando!**