

O CARDÁPIO DO ATLETA CORREDOR DE RUA DO CRAJUBAR

BÁRBARA PEREIRA ALVES, MARIA LUSELMA DE SOUSA, ARIZA MARIA ROCHA

Devido ao exaustivo desgaste da prática esportiva, bem como dos treinamentos e competições, os atletas recorrem aos suplementos nutricionais e naturais para manter a saúde e melhorar o desempenho atlético. Nesse contexto, de um modo geral, o atleta de longas distâncias e, particularmente, o atleta corredor de rua do Triângulo social econômico das cidades Crato, Juazeiro do Norte e Barbalha-CRAJUBAR, precisa de uma alimentação adequada e balanceada para garantir o elevado dispêndio energético diário. Indagamos, então: o que os atletas ingerem para atender as exigências dos treinos e das competições? Nosso objetivo foi investigar o cardápio dos atletas corredores de rua cidades do Crato, Juazeiro do Norte e Barbalha-CRAJUBAR. A pesquisa orientou-se por um Estudo de Caso com aplicação de entrevistas com 15 atletas de rua, masculino e feminino, na faixa etária de 20-56 anos, das referidas cidades. Para tanto, inicialmente, foi feito o levantamento de atletas com um nível elevado de treinos e competições, assim, procurou-se entrevistar atletas que tivessem a média de 4 a 5 sessões semanais de treinamentos e com 03 participações em competições anuais, no mínimo. Os dados revelaram que ao solicitarmos a descrição alimentar diária antes e pós-treinos, bem como, antes e pós-competições, a maioria dos atletas alegaram que a alimentação normal do cotidiano era suficiente, a exemplo da rapadura, macarrão, mandioca, frutas (banana, maçã, pêra, melancia, uva, laranja, etc), batata, pão e o guaraná em pó, ao aprofundarmos na pesquisa, alguns atletas citaram as bebidas isotônicas e suplementos proteico, como BCAA (Valina, Leucina e a Isoleucina), Mega Pack, Whey Protein). Constatamos alguns cuidados que o atleta de longas distâncias tem em manter uma alimentação adequada para garantir o elevado dispêndio energético diário, no entanto, devido as condições econômicas, nem todos possuem condições financeiras e nem acesso aos suplementos nutricionais. Há também o aspecto cultural alimentar.

PALAVRAS-CHAVE: CARDÁPIO, CORREDOR E CRAJUBAR

ÁREA TEMÁTICA: EDUCAÇÃO FÍSICA

FORMA DE APRESENTAÇÃO: PÔSTER