

# **O ATLETA CORREDOR DE RUA NO CARIRI CEARENSE E OS CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO**

Maria Luselma de Sousa

Universidade Regional do Cariri-URCA

Bárbara Pereira Alves

Universidade Regional do Cariri-URCA

Ariza Maria Rocha

Universidade Regional do Cariri-URCA

## **RESUMO**

O alimento é o combustível que gera energia ao bom funcionamento da máquina humana, chamada de corpo. Particularmente, nas corridas de longa distância o desgaste muscular afeta o rendimento nos treinos, competições e até a prática esportiva. Nesse contexto, o atleta corredor de rua, especialmente, precisa de uma alimentação adequada e balanceada para garantir o elevado dispêndio energético diário, no entanto, devido as condições econômicas, nem todos possuem condições financeiras e nem acesso aos alimentos, suplementos nutricionais e naturais. Além disso, há o aspecto cultural alimentar que afeta os gostos, as escolhas, os hábitos, estilos de vida e os mitos. Indagamos então: os atletas preocupam-se com uma orientação dietética e com os cuidados alimentares para suportar o desgaste físico? Investigamos a alimentação do atleta corredor de rua do Triângulo social econômico das cidades Crato, Juazeiro do Norte e Barbalha-CRAJUBAR com o objetivo de conhecer o quanto o atleta cuida da sua alimentação para a referida modalidade esportiva. Nossa investigação utilizou a pesquisa qualitativa com os suportes do Estudo de Caso. Na coleta de dados recorreremos ao questionário semiestruturado com 20 perguntas abertas e fechadas. Nossa população compreendeu os corredores, masculino e feminino, que competem regularmente nas corridas de rua das referidas cidades, para tanto, selecionamos uma amostra de 15 atletas de ambos sexos e empregamos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. Na perspectiva da

pesquisa qualitativa constatamos com o seguinte resultado: 92% dos entrevistados procuram uma orientação dietética apropriada as corridas de longas distancias enquanto apenas 8% não seguem uma orientação. Em relação ao quanto os atletas preocupam-se com a alimentação, obtivemos os seguintes dados: 15%, pouco; 54%, razoável; 23% preocupam-se muito e apenas 8% preocupam-se extremamente. Concluimos que os atletas apresentam uma preocupação com a orientação dietética em um grau razoável aos cuidados alimentares.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atletas, Alimentação, Cariri