

Título: CORREDORES EXPERIENTES, RESULTADOS ALMEJADOS E DIFICULDADES PARA ALCANÇÁ-LO *

Autores: Juliana Flório LAGE

Desde a década de 1970 houve um aumento no número de praticantes de corrida de rua. No Brasil, esse crescimento chega a 25% ao ano. A corrida é um esporte que segue um modelo tradicional de eventos e os praticantes baseavam suas práticas em valores competitivos. Os praticantes de corrida iniciam a atividade com a finalidade de sociabilidade, controle do stress, saúde, competitividade, estética, prazer e não apenas como um esporte. A Associação Internacional de Atletismo relata que a caminhada e a corrida de rua se popularizaram devido à facilidade da prática, benefícios gerados à saúde e baixo custo. Entretanto, atletas que treinam ou competem em dias seguidos muitas vezes não possuem aporte calórico adequado, isso acarreta na diminuição do rendimento e possível fadiga, o aporte de micronutrientes também precisa ser analisado. Muitos estudos observam que os praticantes de corrida não possuem conhecimento adequado sobre nutrição e muitas vezes possuem hábitos nutricionais supersticiosos, seguem conselhos de amigos e influência da mídia. Acredita-se que os praticantes desta modalidade não conseguiram alcançar todos os objetivos, pois os mesmos não procuram ajuda de profissionais de nutrição para auxiliá-los nas conquistas dos mesmos; . A presente pesquisa buscou analisar dados coletados de praticantes de corrida de rua, com a finalidade de verificar se os mesmos conseguiram alcançar seus objetivos, sem a orientação de um profissional de nutrição. Resultados: Estudo realizado com um grupo de 15 praticantes de corrida de rua, de ambos os sexos e com idades de 15 a 62 anos. Os resultados deste estudo apontam que as dimensões motivacionais foram saúde e emagrecimento; os indivíduos obtiveram melhora do peso corporal e saúde; porém não conseguiram atingir os objetivos finais devido a falta de acompanhamento nutricional. Conclusão: sendo assim os resultados reforçam a necessidade de um acompanhamento nutricional para todos os corredores; a fim de direcionar nas escolhas alimentares, horários, quantidades, frequência , visando uma educação nutricional efetiva para saúde e performance.

Palavras-chave: Corrida de rua, Nutrição, OBJETIVO.

* Apoio financeiro FAPEMIG.