**Atletismo: a alimentação dos atletas em cada uma das modalidades**

Contexto histórico do Atletismo

O Atletismo é um conjunto de modalidades esportivas praticadas em estádios. É, talvez, a categoria que mais exige disciplina do atleta, quando se trata de alimentação.

Há controvérsias sobre onde, de fato, esse esporte nasceu, mas concordamos que, no mundo ocidental, a Grécia foi a responsável pela disseminação.

No Brasil, o esporte veio no final do século 19, mas apenas em 1924 nossos atletas participaram pela primeira vez de uma Olimpíada.

Temos alguns nomes importantes do esporte quando o Brasil as atividades. É importante conhecer mais sobre esses nomes e seus feitos pela [**Confederação Brasileira de Atletismo**](http://www.cbat.org.br/).

Agora, vamos saber mais sobre as

Modalidades do Atletismo

* **Velocista**– o sucesso do velocista está relacionado com o equilíbrio da massa muscular com a força. Os atletas dessa modalidade precisam consumir 1,4g de proteínas por quilo de peso corporal por dia. Ou seja, se o atleta pesa 70 quilos, deve ingerir 98 gramas de proteínas. Isso auxilia na hipertrofia muscular, que é o aumento do diâmetro muscular e o aumento da força física. A [**Conferência Internacional de Nutrição para Atletas**](http://bdm.unb.br/bitstream/10483/13719/1/2015_LuanadaSilvaMello.pdf) (2007) alerta que ingerir mais do que 1,7g de proteínas pode comprometer o aproveitamento dos carboidratos, que são indispensáveis nos períodos de treinamento e competição.

* **Corredores de Meio Fundo –** o treinamento é muito intenso pois é uma modalidade de alta velocidade, e o combustível principal são os carboidratos. [**A modalidade chega até 3.000 metros de prova, não mais**](http://www.aminhacorrida.com/um-treino-de-meio-fundo/). As orientações nutricionais devem estar correlacionadas com cada fase de treinamento. É importante maximizar a ressíntese do glicogênio, que é a reposição de energia consumida dos carboidratos. Abaixo há uma pequena tabela com dois momentos sobre a ingestão de carboidratos:



* **Corredores de Fundo** – a [**modalidade do Atletismo é de alta performance**](http://www.copacabanarunners.net/tfundo.html). A intensidade de treinamento e competição é muito alta. Recomenda-se que sejam ingeridas de 7g a 10g por quilo de peso durante o período de treino com volume alto, e de 5g a 7g por quilo de peso para o período de treinos com volume moderado. Mas, é importante que durante as competições, a ingestão seja de 30g a 60g de carboidratos por hora.

Lembre-se, as dicas aqui ditas não são apenas aos atletas de alto nível das modalidades do Atletismo. São, também, direcionadas às pessoas comuns que querem praticar o esporte para manter uma saúde melhor, independente se vão competir em alguma prova ou não.

Nunca é tarde para iniciar uma dieta acompanhada de exercícios físicos. Acredito que o único obstáculo é o tipo de escolha que você faz. Escolha, portanto, cuidar melhor de si mesmo começando com o corpo.