

## MUDANÇAS E CONTINUIDADES NAS PRÁTICAS ALIMENTARES DO ATLETA MIGRANTE

Amanda Amorim<sup>1</sup>  
Claudia Juzwiak<sup>2</sup>

**Resumo:** A alimentação, além de fator essencial para o desempenho esportivo, afeta a adaptação de atletas migrantes. Neste estudo, buscou-se compreender os significados e representações dos alimentos para atletas migrantes e a influência da migração nas escolhas alimentares. Entrevistou-se dez atletas de cinco modalidades diferentes, que migraram para países variados. A análise temática gerou cinco categorias: Trajetórias Migratórias: a maioria dos atletas tinham a profissionalização como maior motivação para migrar; Práticas Alimentares no País de Origem: a alimentação no país de origem era substancialmente influenciada pelas práticas da família; Práticas Alimentares no País de Acolhimento: o Cotidiano: a principal estratégia de adaptação foi a integração, havendo um equilíbrio entre culturas alimentares; Comer para Vencer: identificou-se um olhar predominantemente lógico sobre o ato de comer e associado ao desempenho esportivo; Saudade e Volta para Casa: a saudade de alguns alimentos esteve presente, mas não provocou dificuldades de adaptação. Assim, foi possível compreender os fatores que influenciam nas mudanças e continuidades na alimentação de atletas migrantes, concluindo-se que a menor associação do ato de comer como uma expressão de identidade cultural e a predominância do raciocínio lógico parece facilitar a adaptação alimentar deste grupo.

**Palavras-chave:** Ciências da Nutrição e Esporte; Migração Internacional; Padrões Alimentares; Cultura.

## CHANGES AND CONTINUITIES IN THE MIGRANT ATHLETES' EATING BEHAVIOR

**Abstract:** Food, besides being a main factor for sports performance, affects the adaptation of athletes who migrate. In this research, the objective was to understand meanings and representations of food to migrant athletes and the influence of this process on food choices and athletic performance. The research interviewed ten athletes from five different sports, who migrated to diverse countries. The thematic analysis generated five categories: Migratory Trajectories: the professionalization was the main motivation for migrating; Food Practices in Home Country: family practices substantially influenced athletes' food habits in their home country; Food Practices in Host Country: Daily Practices: the major adaptation strategy was integration, establishing a balance between both food cultures; Eating To Win: we identified a predominant logical approach to eating act and hug association with sports performance; Nostalgia and Returning Home: even though missing specific foods was common, it did not bring any negative influence in adaptation or performance. It was possible to understand the factors which influence changes and continuities on migrant athletes' eating practices. We concluded that as athletes have a predominating physiological reasoning about eating and not as much with the expression of their cultural identity but it seems to facilitate this group's food adaptation.

**Keywords:** Nutrition and Sport Sciences; International Migration; Feeding Behavior; Culture

---

<sup>1</sup> Possui graduação em Fisioterapia pela Faculdade de Medicina USP - SP (2016). Tem 3 Iniciações Científicas com bolsas CNPq e USP. Foi treinamento técnico nível 3 da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (2017-2018). E-mail: [nutriamanda.aquino@gmail.com](mailto:nutriamanda.aquino@gmail.com)

<sup>2</sup> Nutricionista (1988), Especialista em Nutrição Clínica pela Universidade Católica de Santos (1996), Mestrado em Ciências Aplicadas à Pediatria pela Universidade Federal de São Paulo (2001) e Doutorado em Ciências pelo Programa de Pediatria da Universidade Federal de São Paulo (2006). E-mail: [claudia.juzwiak@unifesp.br](mailto:claudia.juzwiak@unifesp.br)

## INTRODUÇÃO

Os movimentos de deslocamento populacionais existem desde que as primeiras espécies humanas surgiram, seja em busca de alimentos, terra ou abrigo (PATARRA, 2012). Assim como o movimento migratório de trabalhadores teve aumento em determinadas regiões, com a globalização, a migração em busca do trabalho como atleta profissional também vem crescendo. Apesar da migração no âmbito desportivo aproximar-se à outras migrações que se dão por questões do trabalho, nas quais as pessoas buscam novos destinos e oportunidades motivadas por diversos fatores sociais, políticos e econômicos, é importante compreender que o próprio cenário esportivo alimenta fluxos migratórios particulares (NOLASCO, 2017).

Além das inúmeras questões envolvidas no período antes da tomada de decisão sobre migrar, o processo de migração fica ainda mais complexo após a chegada do migrante no país de acolhimento. O primeiro contato com uma cultura, direitos, leis, costumes e idioma diferentes pode ser um importante obstáculo para sua identificação e adaptação. Dal Gallo e Marandola Jr. (2010, p. 410) reiteram que “migrar é ser obrigado a desenvolver outros tipos de territorialidade, dando um salto em direção ao desconhecido”.

Um dos fatores envolvidos na complexidade dos processos migratórios é a alimentação. De acordo com Maciel (2001) ao alimentar-se "o homem cria práticas e atribui significados àquilo que está incorporando a si mesmo, o que vai além da utilização dos alimentos pelo organismo". Nesta perspectiva, as diferenças entre a cultura alimentar no país de origem e no país de acolhimento também afetam o processo de integração e, conseqüentemente, a qualidade de vida do migrante. O que, onde, com quem e quando comemos são componentes essenciais que constituem a cultura e a identidade de um povo e o processo de migração introduz possibilidades de mudança ou resistência a novos hábitos, comportamentos e novas experiências culturais (KOCK, WELSH, 2002).

No que diz respeito à prática esportiva, a importância da nutrição está bem estabelecida, destacando-se que uma boa estratégia nutricional otimiza a performance e a recuperação do atleta (THOMAS, ERDMAN, BURKE, 2016), assim como sua influência na saúde, peso e composição corporal (GILBERT,

2008). Além disso, sabendo que a alimentação reflete aspectos socioculturais, vale ressaltar seu papel na integração do atleta com a equipe e, conseqüentemente, no seu desempenho geral. Além dos aspectos culturais inerentes à alimentação, diversos outros fatores estão associados às práticas alimentares do atleta, como as exigências relativas à imagem corporal e ao controle de peso, o poder aquisitivo, além do tipo, a intensidade e duração do treino, que provocam alterações fisiológicas e desgastes nutricionais que devem ser compensados (PANZA et al., 2007).

As características e implicações dos movimentos migratórios têm ganhado maior destaque midiático e acadêmico nos últimos anos, porém ainda existem poucos estudos sobre as questões alimentares envolvidas neste processo com atletas. Considerando que o Brasil representa uma grande fonte de atletas para diferentes países e modalidades, e que a migração com intuito de “ser atleta” pode representar uma oportunidade interessante para a busca de novas oportunidades e do sucesso esportivo, é importante compreender o quanto este movimento influencia na alimentação, integração e, conseqüentemente, no desempenho desses atletas.

Portanto, este estudo teve como objetivo entender como se dá a relação de um atleta migrante com a alimentação, considerando suas subjetividades, a necessidade de qualidade no desempenho atlético e os contrastes entre a cultura alimentar do país de origem e do país de acolhimento. Esperava-se, como hipótese inicial, que os atletas encontrariam dificuldades de adaptação a partir da migração, agravadas pelas exigências de desempenho e rendimento. Também se explorou suas trajetórias migratórias, identificando as práticas alimentares no país de origem e estratégias de adaptação aos hábitos alimentares no país de acolhimento, assim como as relações entre prática esportiva e práticas alimentares.

## **PARTICIPANTES E PROCEDIMENTOS PARA OBTENÇÃO DE DADOS**

### ***Desenho***

Este estudo faz parte do Projeto Comida de cá e de lá: processos migratórios e alimentação aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo sob parecer 2.939.767 de 10/05/2019. Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, adotando-se como método as narrativas, a fim de compreender as relações dos atletas com os alimentos e o ato de comer, a partir dos processos migratórios vivenciados.

### ***Participantes***

Os atletas foram identificados por meio de respostas voluntárias ao convite de participar da pesquisa. A identificação dos sujeitos foi realizada por meio da técnica de *snowball*, uma forma de amostra não probabilística, útil para estudar determinados grupos difíceis de serem acessados. Primeiro foram localizadas algumas pessoas conhecidas dos pesquisadores, com o perfil adequado. Estes indicaram novos contatos e assim sucessivamente (VINUTO, 2014).

Foram entrevistados 10 atletas, tendo como critério de inclusão, atletas cuja motivação para migração tenha sido o esporte, maiores de 18 anos, de ambos os sexos, com permanência no país de acolhimento por no mínimo 3 meses e retorno ao país de origem há no máximo 3 anos. Considerou-se as narrativas de atletas profissionais e semiprofissionais que migraram para qualquer país e praticantes de qualquer esporte.

### ***Procedimentos para a obtenção dos dados***

As narrativas foram obtidas através de entrevistas em profundidade, que ocorreram utilizando-se da plataforma de vídeo-chamada de preferência dos entrevistados. O aceite, após esclarecimentos de acordo com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foi gravado.

A técnica da entrevista em profundidade definida por Minayo (2014, p. 261) ocorre quando o “informante é convidado a falar livremente sobre um tema e as perguntas do investigador, quando são feitas, buscam dar mais profundidade às reflexões”. Desta forma, a partir de um roteiro norteador semiestruturado, com questões abertas centrais e de sondagem (*probing*) procurou-se obter a descrição das trajetórias individuais, estimulando a narrativa sobre a trajetória esportiva e de migração (tomada de decisão e motivações), práticas alimentares no país de origem e no país de acolhimento, dificuldades e barreiras relacionadas à cultura alimentar, influência na integração e rendimento esportivo e memórias afetivas relacionadas à alimentação.

As entrevistas foram realizadas de julho/2019 a fevereiro/2020, de acordo com contato e disponibilidade dos atletas. Esse processo foi marcado por diferentes obstáculos, dentre eles a desistência de alguns contatos já marcados, dificuldades de agenda devido aos diversos fusos horários e até mesmo desafios durante a entrevista. A maioria dos atletas não tinham facilidade de se expressar livremente, sendo então necessário o uso de várias questões de sondagem para buscar maior riqueza de detalhes.

As entrevistas tiveram duração de 20 a 40 minutos, o ritmo e a ordem dos assuntos tratados foram ditados pelo próprio entrevistado, a partir das suas próprias preocupações e relevância dada ao assunto (MINAYO, 2014).

Os conteúdos das entrevistas gravados foram transcritos na sua íntegra e analisados por meio da Análise de Conteúdo, que parte de uma leitura de primeiro plano das falas, para atingir um nível mais profundo (MINAYO, 2014). A análise ocorreu em três etapas que a caracterizam como análise temática: na pré-análise, foi feita a organização do material e a leitura flutuante para a revalidação dos pressupostos e objetivos. Nesta etapa foram definidas as unidades de registro e de contexto de acordo com códigos apriorísticos definidos a partir dos objetivos gerais e específicos. Na etapa de exploração do material, as categorias temáticas foram construídas conforme surgiam no texto. Para

categorizar os elementos, ou seja, reduzir o texto às palavras ou expressões significativas, foi observado o que apresentam em comum e, finalmente, os dados passaram por tratamento que geraram inferências, permitindo a interpretação dos resultados. Dessa forma foi possível identificar fatores comuns relacionados a influência da migração nas escolhas alimentares dos atletas e na relação destes com a comida (MINAYO, 2014).

Uma vez construídas as narrativas, utilizou-se o Modelo do Processo de Escolha Alimentar (SOBAL, BISOONI, 2009) para compreensão do processo e influências das escolhas alimentares antes e depois da migração. Este apresenta três níveis de fatores que operam juntos, a fim de determinar o comportamento alimentar, sendo eles: "curso da vida e experiências", "influências" e por fim "sistema alimentar individual".

Para classificar as motivações para migrar dos atletas entrevistados utilizou-se a tipologia da migração no trabalho desportivo desenvolvida por Magee e Sudgen (2002). Neste modelo, classifica-se cada atleta de acordo com seis categorias, sendo que estas podem interagir entre si: "colono" é o atleta que encontra vantagens em morar em outro país, para além do trabalho esportivo, e que fica no país de acolhimento por várias temporadas e até mesmo após o fim de sua carreira esportiva; classifica-se como "ambicioso" quando a principal motivação é a vontade de se estabelecer e crescer profissionalmente no esporte; "exilado" caracteriza o atleta que decide migrar para jogar em outros países através de ameaças às suas carreiras/vidas, por razões relacionadas ao esporte, razões pessoais ou políticas; para o "nômade cosmopolita" a motivação é o desejo do atleta de conhecer diferentes culturas e países através da sua carreira no esporte; "mercenário" é o atleta que busca conquistar maior poder econômico, sendo esta a principal motivação para que deixe seu país de origem; e por fim, o "expulso" é o atleta que é forçado a migrar, geralmente por problemas com as autoridades de determinado clube do país de origem que geraram grande repercussão midiática e tornaram impossível uma nova contratação nos clubes locais.

Finalmente, para analisar as estratégias adotadas pelos atletas migrantes para lidar com a aculturação, utilizou-se o modelo desenvolvido por Terragni, Garnweidner e Mosdøl (2010), que apresenta quatro categorias: desaculturação,

assimilação, integração e separação. A "desaculturação" acontece principalmente no primeiro período da migração, quando ainda não há familiaridade com os hábitos alimentares e alimentos disponíveis no país de acolhimento, período muito suscetível à adoção de hábitos não saudáveis. A "assimilação" demonstra adaptação relativa à cultura alimentar do país de acolhimento, uma vez que a presença de alimentos "globais" é muito comum, como pizza e embutidos. A "integração" representa a combinação entre as duas culturas, em que é frequente a modificação de receitas do país de acolhimento, adicionando temperos da cultura de origem, por exemplo. A "separação" é marcada pela predominância dos hábitos alimentares de origem e acontece principalmente quando há questões religiosas envolvidas.

## RESULTADOS

Participaram da pesquisa 10 atletas voluntários de 5 modalidades diferentes (Jiu Jitsu, Rugby, Futsal, Futebol e Tênis), com idade de 20 a 33 anos e dentre estes apenas uma mulher foi entrevistada. Apenas um dos atletas não tinha nacionalidade brasileira. A fim de manter o anonimato das entrevistas, os atletas foram identificados de A1 a A10. Os países de acolhimento dos atletas entrevistados foram: Estados Unidos (2), Japão (2), Itália, Espanha, Grécia, Nova Zelândia (2) e Brasil. Destes, apenas A8 e A9 retornaram ao país de origem, ambos 6 meses depois. Abaixo, o Quadro 1 resume as características dos entrevistados:

**Quadro 1. Atletas entrevistados**

Atleta	Idade	País de origem	País de acolhimento	Outras migrações	Esporte	Ano de migração	Tempo em processo migratório*
A1	22	Brasil	Estados Unidos	-	Jiu Jitsu	2018	1 ano
A2	20	Brasil	Estados Unidos	-	Tênis	2015	4 anos
A3	33	Brasil	Japão	Itália	Futsal	2004	15 anos
A4	27	Brasil	Japão	Espanha, Rússia, Irã, França	Futsal	2012	7 anos
A5	21	Brasil	Itália	-	Futebol	2015	4 anos
A6	23	Brasil	Espanha	Sérvia, Croácia	Futebol	2014	5 anos
A7	22	Brasil	Grécia	Inglaterra, Itália,	Futebol	2015	4 anos

				Holanda			
A8	22	Brasil	Nova Zelândia	-	Rugby	2015	6 meses
A9	20	Brasil	Nova Zelândia	-	Rugby	2018	6 meses
A10	25	França	Brasil	-	Rugby	2016	4 anos

\*refere-se ao tempo total em mobilidade internacional, incluindo todos os países pelos quais viveu.

A partir da análise de conteúdo temática das transcrições foram estabelecidas cinco categorias de análise: “Trajetórias migratórias: o sonho de vencer” “Práticas alimentares no país de origem”, “Práticas alimentares no país de acolhimento: o cotidiano” “Comer para vencer” e “Saudade e a volta para casa”; cuja discussão será apresentada a seguir.

## DISCUSSÃO

### *Trajetórias migratórias: o sonho de vencer*

Considerando que a migração no âmbito do trabalho desportivo aproxima-se a outras migrações por questões do trabalho pela busca de novos destinos e oportunidades, envolvendo também diversos fatores sociais, políticos e econômicos (NOLASCO, 2017), neste estudo, iniciamos apresentando brevemente as trajetórias migratórias e suas particularidades:

**A1:** Lutadora de Jiu Jitsu, a única mulher entrevistada, 22 anos, começou a treinar aos 14 por influência do irmão mais velho e se apaixonou pelo esporte. Visitou os Estados Unidos 4 vezes antes de migrar. Tinha vontade de disputar o maior campeonato de Jiu Jitsu, que acontecia nos EUA; assim, conheceu e fez amizade com um professor na academia, e encontrou oportunidade de permanecer no país por 6 meses. Atualmente mora na casa de uma família local. A maior dificuldade na decisão de migrar foi a questão financeira e sua principal motivação foi treinar e se profissionalizar. Foi a única atleta mulher entrevistada, relata algumas questões machistas dentro da academia de jiu jitsu, mas que não chegaram a comprometer sua adaptação.



**A2:** Tenista, 20 anos, iniciou a vida no esporte desde muito pequeno por influência do pai e aos 16 anos tomou a decisão de terminar o ensino médio nos EUA com uma bolsa esportiva. Atualmente cursa finanças na faculdade, jogando pelo time da universidade e dando aulas de tênis. Não teve dificuldades na decisão de migrar, uma vez que já morava longe dos pais desde os 10 anos por conta do esporte e todos concordaram com a ideia. Assim, sua maior motivação foi estudar “de graça” nos EUA usando o tênis como porta de entrada, pois percebeu que era muito difícil ser tenista profissional e ganhar dinheiro com isso no Brasil

**A3:** Jogador de Futsal, 33 anos, jogando profissionalmente desde os 17 anos. Aos 18 anos migrou para a Itália, onde permaneceu por 10 anos, depois migrou para o Japão onde reside atualmente. A primeira oportunidade de migração para a Itália surgiu por meio de um “procurador” que organizou um jogo com atletas que tinham a oportunidade de obter cidadania italiana e, após assisti-lo jogar, ofereceu a proposta. A decisão foi motivada pelo amor ao esporte e vontade de continuar e jogar em outro país.

**A4:** Jogador de Futsal, 27 anos, joga desde os 7 anos de idade. Aos 20 anos teve a primeira experiência fora do Brasil, morando 1,5 anos na Espanha. Aos 21 anos foi para a Rússia onde passou 6 meses e voltou para o Brasil, onde permaneceu por mais um ano, seguiu para o Irã por 3 meses e retornou ao Brasil por mais um ano. Por fim, em 2016 foi para a França onde ficou por 2 anos e atualmente está no Japão, há um ano. A decisão da primeira migração foi feita com apreensão, devido a uma experiência anterior de 15 dias na Holanda, onde teve dificuldade com a comida do país, mas não quis perder a oportunidade. Assim, sua motivação foi continuar no esporte.

**A5:** Jogador de Futebol, 21 anos, joga profissionalmente desde os 14 anos. Migrou para a Itália aos 17 anos, onde passou uma temporada, retornou ao Brasil e em 2018 voltou para a Itália. Apesar da saudade da família, a decisão de migrar foi motivada pelo sonho de chegar na Europa e se tornar atleta profissional.

**A6:** Jogador de Futebol, 23 anos, joga desde muito pequeno e aos 18 anos migrou para a Espanha, passou por períodos curtos na Sérvia e Croácia, e aos 21 anos retornou para a Espanha onde permanece atualmente. A decisão de migrar implicou em renunciar a uma vida no Brasil, mas os seus salários estavam atrasados há 6 meses e a oportunidade parecia a melhor alternativa.

**A7:** Jogador de Futebol, 22 anos, começou no esporte com 8 anos e aos 18 anos teve a oportunidade de migrar para a Inglaterra por 6 meses, teve também uma rápida passagem pela Itália e retornou ao Brasil, então migrou para a Grécia onde ficou por 2 anos, conheceu a atual namorada e se mudaram para a Holanda, onde está há 1 ano em uma transferência de uma temporada. Retornará à Grécia para terminar seu contrato. A oportunidade de migrar pela primeira vez surgiu a partir de um empresário que o viu jogando. A decisão foi sem custos e com apoio da família.

**A8:** Atleta de Rugby, 22 anos, praticou vários esportes e aos 13 anos iniciou no Rugby. Aos 18 anos, jogando pela Seleção Brasileira de Rugby ganhou uma bolsa de estudos na Nova Zelândia como prêmio de melhores do ano, onde permaneceu por 6 meses. A decisão foi motivada pela vontade de continuar jogando profissionalmente e de conhecer outro país.

**A9:** Atleta de Rugby, 20 anos, iniciou no esporte aos 12 anos. Aos 19 anos jogando pela Seleção Juvenil ganhou uma bolsa de estudos para a Nova Zelândia por 6 meses. A motivação foi a paixão pelo Rugby, a vontade de levar o esporte para a vida profissional e de estar no “melhor país do mundo para se treinar o esporte” (sic).

**A10:** Atleta de Rugby, 25 anos, nascido na França, mas com nacionalidade brasileira, começou a jogar aos 6 anos na França e em 2016, aos 22 anos, migrou para o Brasil para jogar na seleção e em um time do interior de São Paulo, cidade onde reside atualmente. A decisão foi motivada pela vontade de jogar em outro país, entrar na seleção e participar das Olimpíadas de 2016. O processo aconteceu a partir de troca de e-mails com a equipe da seleção brasileira, quando foi

convidado para participar de dois jogos. Ele e o irmão foram convocados para a seleção. Ainda, outros pontos sustentam a sua permanência no Brasil, como a oportunidade de viajar pelo mundo através do esporte.

A partir de cada trajetória foi possível classificar as motivações para migrar dos atletas entrevistados por meio da tipologia da migração no trabalho desportivo desenvolvida por Magee e Sudgen (2002). Sem dúvida, o sonho de vencer permeia a ideia da migração da maioria dos atletas (n=9), que foram classificados como “ambiciosos”, ou seja, a principal motivação foi a vontade de se estabelecer e crescer profissionalmente no esporte, podendo existir a preferência por determinados países mais desenvolvidos em relação à modalidade ou o desejo de jogar em clubes específicos.

*Jogar na Europa, tudo, me tornar profissional, era meu sonho. (A5, Itália, 21 anos)*

A exceção foi o entrevistado A2, que decidiu usar a sua experiência no esporte como um meio de estudar e seguir outra profissão no exterior.

*Não vou ser profissional, mas eu posso usar pra estudar quase de graça, né? E seguir minha carreira aqui nos Estados Unidos. (A2, Estados Unidos, 20 anos)*

Essas diferentes classificações interagem entre si, reiterando que não há apenas uma única motivação, e sim inúmeras questões que interagem e se combinam durante a carreira do atleta. Por exemplo, três atletas foram classificados tanto como “ambiciosos” quanto como “nômades cosmopolitas” pois demonstraram, além de seguir o sonho da carreira profissional, o desejo de conhecer diferentes culturas e países através do esporte.

*Eu amo muito o que eu faço, amo muito o futsal e eu acho que todo mundo tem vontade de jogar em outro país assim né?... Acho que qualquer pessoa, em qualquer profissão*

*deve ter a vontade de ter uma experiência no exterior. (A3,  
Japão, 33 anos)*

Nenhum atleta entrevistado foi classificado como “exilado”, “mercenário” ou “expulso”.

### ***Práticas alimentares no país de origem***

Com base no Modelo do Processo de Escolha Alimentar (SOBAL, BISOGLNI, 2009) as narrativas acerca das práticas alimentares dos atletas antes da migração, ou seja, no país de origem, são marcadas principalmente pela influência da família, além do nível de preocupação pessoal com a alimentação para o desempenho. Metade dos atletas relataram que não se preocupavam com a alimentação, enquanto outros se preocupavam mais e até chegaram a procurar acompanhamento nutricional.

Considerando que, para a maioria, quando no país de origem, as principais refeições eram feitas em casa, as práticas alimentares da família refletiam substancialmente nas do atleta e vice-versa. Tal influência aparece de diversas maneiras, como no caso de uma família que apoia e estimula o atleta a buscar a alimentação mais adequada, custeando inclusive um acompanhamento nutricional, tanto como a família que segue sua prática alimentar independente de ter um atleta como membro.

As relações e processos de escolhas alimentares da família tem suas subjetividades; comer em família contribui para aspectos positivos como o desenvolvimento de identidade, comunicação e socialização. É importante ressaltar que o sistema alimentar familiar é dinâmico e construído considerando as necessidades de todos os seus membros, por meio de negociações de valores comuns e individuais. Assim, uma família pode influenciar nas práticas do atleta da mesma forma que as necessidades do atleta pode influenciar na rotina alimentar dos outros membros da família (TRAVIS, BISOGLNI, RANZENHOFER, 2010).

Assim, as práticas alimentares dos atletas no país de origem, parecem ser fortemente determinadas pelos fatores sociais, ou seja, componentes de um sistema de relacionamentos que pode restringir ou facilitar decisões de escolha de alimentos, quando por exemplo, a maioria das refeições ocorre com outras pessoas em unidades comensais, e quando as decisões de escolha de alimentos são tomadas não como indivíduos, mas como grupos.

*No Brasil, como a minha família foi uma família que sempre me apoiou, eu sempre "tava" perto dos nutricionistas, então eu sempre tive uma dieta muito balanceada. (A7, Grécia, 22 anos)*

*Quando eu morava com a minha mãe, eu tinha um problema muito sério: minha mãe fazia muita fritura pra mim, eu comi muita fritura, até meus 20 vai, até sair de casa. (A4, Japão, 27 anos)*

### ***Práticas alimentares no país de acolhimento: o cotidiano***

A aculturação da alimentação, ou seja, as mudanças nas práticas alimentares a partir do encontro de dois grupos culturais diferentes (TERRAGNI et al., 2010), não é um processo linear simples, mas sim multidimensional, dinâmico e complexo. Assim, utilizando o modelo desenvolvido por Terragni et al. (2010), concluiu-se que a “integração” esteve presente em todas as narrativas, ou seja, durante o processo de adaptação com novos hábitos alimentares houve equilíbrio entre as duas culturas, uma vez que nenhum atleta referiu mudanças ou dificuldades drásticas, pois conseguiam ter acesso a alimentos que faziam parte da sua cultura no país de origem, ao mesmo tempo que faziam adaptações e adotavam algumas das práticas alimentares do país de acolhimento.

*A minha ideia de alimentação é bem diferente da deles, lógico; mas eu "meio" que adaptei essas duas culturas e o meio termo, então eu peguei o que é bom em uma, peguei*

*o que é bom na outra, e tento fazer o melhor pra mim. (A7, Grécia, 22 anos)*

*A alimentação, no caso, é específica pra um atleta, ela "tá" em todos os países, só que a diferença é talvez no hábito de cada país na alimentação, mas a Espanha é bem parecida com o Brasil, então eu tive que só me adaptar um pouco, mudar um pouco a minha alimentação. (A6, Espanha, 23 anos)*

É importante ressaltar que a ausência de dificuldades pode estar atribuída ao contexto social. Alguns (3) dos atletas migraram com o auxílio de bolsa de estudos para *high school* ou cursos de inglês, alguns times tinham parceria com restaurantes (3), ou outras formas de apoio, como a estadia inicial na casa de empresários (2). Além de que todos eles, sem exceção, tiveram o claro apoio da família. Apenas 3 dos 10 atletas entrevistados relataram alguma preocupação financeira ao migrar, mas não a relacionaram com dificuldades na alimentação.

A facilidade na adaptação dos entrevistados também pode estar relacionada ao contexto esportivo. Mesmo que ainda limitados, alguns estudos demonstram o papel potencialmente positivo do esporte para a integração de jovens migrantes, que cria um contexto favorável para interação de pessoas de diferentes nacionalidades, origens, cores e raças. Em um ambiente de suporte de autonomia, os atletas migrantes podem se sentir mais aceitos, mantendo suas próprias identidades étnicas, e também buscando interação com indivíduos do país de acolhimento, promovendo assim um comportamento pró-social e facilitando a integração (ELBE et al., 2016).

É importante destacar que a participação no esporte não necessariamente sustenta um papel integrativo por si só, mas sim o contexto criado pelo ambiente esportivo, que pode reunir indivíduos de diferentes contextos, estimular o desenvolvimento pessoal, suprir necessidades de socialização e promover valores sócio-morais, criando uma atmosfera multicultural e cooperativa (HATZIGEORGIADIS et al., 2013).

Assim, foi possível encontrar mudanças positivas nas práticas alimentares dos atletas entrevistados. Por exemplo, 7 dos 10 atletas adotaram o hábito de cozinhar como uma estratégia de adaptação.

*Eu mesmo fazia a minha comida, foi aonde eu me adaptei, que aí eu comecei a fazer, eu comecei a comer "né", comecei a ficar mais acostumado com a comida, comer a comida de lá. (A4, Japão, 27 anos)*

A “desaculturação”, que ocorre normalmente no início da migração, quando ainda não há familiaridade com os hábitos alimentares do país de acolhimento e há chance para que se assumam hábitos não saudáveis, apareceu em três das entrevistas.

*Quando você chega no país é difícil saber o que vende e onde vende as coisas, então até eu me achar assim era praticamente todo dia macarrão. (A3, Japão, 33 anos)*

A “assimilação”, ou seja, adaptação relativa à cultura alimentar do país de acolhimento, com presença de alimentos “globais”, foi identificada em uma das entrevistas.

*Tipo, eu cozinhava, tinha que cozinhar todo dia, todo almoço eu almoçava macarrão, macarrão com alguma coisa. Meu almoço era “macarrãozão”. (A9, Nova Zelândia, 20 anos)*

Por fim, casos de “separação”, quando há predominância dos hábitos alimentares de origem, geralmente por questões religiosas, não foram identificados.

Sob a perspectiva do Modelo do Processo de Escolha Alimentar (SOBAL, BISOGNI, 2009) foi possível identificar que as escolhas alimentares no país de acolhimento, foram, curiosamente, mais relacionadas e influenciadas pelo

contexto e fatores sociais no esporte, apesar de estarem inseridos em um possível momento de transição e *turning point* que é o processo migratório.

Neste caso, parece que as estratégias são responsáveis por determinar o comportamento alimentar a partir de aspectos cognitivos, simplificando decisões, tornando-as mais automáticas e menos relacionadas aos valores, assim o comer passa a ser um processo mais próximo da lógica (SOBAL, BISOGNI, 2009).

Tais características das práticas alimentares dos entrevistados no país de acolhimento refutaram a hipótese de que os atletas encontrariam dificuldades na adaptação à nova cultura e sugerem uma outra perspectiva sobre o quanto o processo migratório é capaz de influenciar a alimentação desta população específica. Isso se dá principalmente pelo significados que estes atletas atribuem à alimentação, fator que será melhor discutido na categoria de análise a seguir.

### ***Comer para vencer***

O comportamento alimentar de um atleta é determinado por diversos fatores culturais, sociais, econômicos, fisiológicos e psicológicos, assim como na população geral. Entretanto, para esse grupo de indivíduos o desempenho pode ser uma das influências mais importantes na escolha alimentar, podendo variar de acordo com a agenda de treinos e competições, modalidade e nível competitivo. Além disso, o comportamento alimentar também pode ser influenciado pelos treinadores, por outros atletas e até mesmo pela própria cultura do esporte (BIRKENHEAD, SLATER, 2015).

Nesta categoria, discute-se o significado da alimentação para os atletas entrevistados. Como hipótese inicial, esperava-se que as diferenças entre a cultura alimentar do país de origem e do país de acolhimento fossem afetar o processo de integração e, conseqüentemente, a qualidade de vida do atleta migrante. Porém, quando questionados, 9 dos 10 atletas relacionaram o significado da alimentação, sobretudo, ao rendimento no esporte e à utilização dos alimentos pelo organismo, seguindo um raciocínio predominantemente lógico e fisiológico.



*Alimentação pra mim significa você... Se alimentar saudável, saber se alimentar, não de qualquer jeito... Manter sempre um foco. (A5, Itália, 21 anos)*

*É abastecer o seu corpo com o que ele precisa, e no meu caso eu preciso de um corpo de atleta, precisa de muitas coisas. (A6, Espanha, 23 anos)*

*Bom, se a gente não se alimentar bem, o rendimento no treino, o desempenho no treino não vai ser bom. (A10, Brasil, 25 anos)*

Apenas um deles não fez esta relação na sua resposta:

*Eu adoro comer, é um prazer que eu tenho, nossa, eu sempre falo que pra mim prazer é comer e viajar, não tem coisa melhor. Melhor jeito de gastar dinheiro é comer e viajar, melhor jeito de gastar na sua vida. (A3, Japão, 33 anos)*

Esperava-se também que a exigência de uma boa alimentação para alcançar um bom desempenho fosse outro fator que dificultaria ainda mais a adaptação do atleta migrante. Porém, o menor peso dado aos outros significados do ato de comer, como o afetivo, parece ser um dos fatores que faz com que o indivíduo atleta não seja tão fortemente afetado pelas mudanças culturais alimentares quanto um indivíduo não atleta, uma vez que predomina a associação entre comer e o melhor rendimento, em lugar do comer como expressão de identidade cultural e pertencimento.

### ***Saudade e volta para casa***

O tema saudade aparece em todas as entrevistas, em algumas timidamente e em outras de forma muito expressiva. Neste contexto, é possível notar que,

mesmo que em menor grau, a alimentação para estes atletas também vai além dos aspectos fisiológicos e de rendimento, representando memórias afetivas e relação com a cultura do país de origem. Esse sentimento esteve associado com lembranças dos hábitos familiares ou com a falta de alimentos específicos no país de acolhimento.

Metade dos atletas entrevistados relatou a saudade o arroz, feijão, feijoada e carne vermelha. Um deles, relatou saudades de outros alimentos como cuscuz, farofa, tapioca e vatapá, expressando questões culturais regionais, no caso região Nordeste. Outros três atletas relataram a baixa disponibilidade de outros alimentos, narrativa presente para A3:

*Eu tenho muitas saudades de verduras e frutas abundantes, sabe?... Coisa que aqui no Japão tem, mas é muito caro, muito caro, a única coisa que é mais barato aqui é a banana, então você pode comer à vontade assim, sabe? O resto é muito caro, e é muito de época, esse que é o problema também. Por exemplo agora é época de melancia, se eu não comer melancia esse mês, mês que vem em agosto, setembro, depois não como nunca mais entendeu? Vou comer só ano que vem. E mesmo assim, melancia custa uns 50 reais. (A3, Japão, 33 anos)*

Nesta perspectiva, Silva (2013) reitera que as relações entre comida e memória são essenciais para entender como se dá a adaptação de migrantes a outras práticas alimentares. As saudades narradas pelos entrevistados remetem aos significados não fisiológicos do comer.

Neste momento nenhum atleta se preocupou com rendimento, peso ou adequação ao "saudável", as memórias, sempre ligadas à família, ganharam espaço. A atleta A1, (22 anos), por exemplo, conta que sempre que sentia saudades de alguma comida mandava mensagem para mãe, pois sabia que ao chegar em casa essas comidas estariam esperando por ela, independente do horário. Enquanto o atleta A3 (33 anos), conta que sempre leva na mala o café e bombons brasileiros.

Assim, reforça-se que em maior ou menor grau o comer é também afetivo, capaz de resgatar lembranças e trazer sensações de identidade e pertencimento à um lugar, uma família e à uma cultura.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo, procurou-se compreender o significado e representação dos alimentos para atletas que migraram e a influência do processo migratório nas suas escolhas alimentares e desempenho esportivo. A partir da análise temática das entrevistas realizadas com 10 atletas, é possível inferir que aspectos desafiadores envolvendo o processo de migração e adaptação estão presentes em suas trajetórias e, quando se trata de alimentação, aspectos socioculturais e afetivos se manifestam ao falar sobre a saudades do país de origem. Porém, o olhar predominantemente fisiológico dos atletas ao ato de comer, parece ser um fator facilitador de adaptação às diferentes culturas alimentares. Assim, as diferenças nas práticas alimentares no país de origem e de acolhimento existem, porém não causaram influência relevante à adaptação e ao rendimento esportivo dos entrevistados.

Destaca-se a relevância e escassez de trabalhos envolvendo esta temática dentro do contexto esportivo, e espera-se que este estudo possa encorajar pesquisas futuras nos diversos campos de conhecimento possíveis, para que surjam descobertas cada vez mais significativas.

## REFERÊNCIAS

BIRKENHEAD, Karen; SLATER, Gary. A Review of Factors Influencing Athletes' Food Choices. **Sports medicine**, v. 45, n. 11, p. 1511–1522, ago, 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1007/s40279-015-0372-1> Acesso em: em 3 jun. 2020.

ELBE, Anne-Marie. et al. Acculturation through sport: Different contexts different meanings, **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 16, n. 2, p. 178-190, jun, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1187654>. Acesso em: 12 jan. 2021.

GILBERT, Nicky. Conference on "Multidisciplinary approaches to nutritional problems". Symposium on "Performance, exercise and health". Practical aspects

of nutrition in performance. **The Proceedings of the Nutrition Society**, v. 68, n. 1, p. 23–28, fev, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S0029665108008793>. Acesso em: 16 fev. 2019.

HATZIGEORGIADIS, Antonis. et al. The Integrative Role of Sport in Multicultural Societies. **European Psychologist**. v. 18, n. 3, p. 191-202, jan, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000155>. Acesso em: 12 jan. 2021.

KOC, Mustafa; WELSH, Jennifer. Alimentos, prácticas alimentarias y experiencia de la inmigración. **Conferencia de La Asociación Canadiense de Estudios Étnicos**, 2001.

MARANDOLA, Eduardo; DAL GALLO, Priscilla. Ser migrante: implicações territoriais e existenciais da migração. **Revista Brasileira de Estudos de População**, 27(2), 407-424, dez, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-30982010000200010> Acesso em: 16 fev. 2019.

MACIEL, Maria. Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin?. **Horizontes Antropológicos**. v. 7, n. 16, p. 145-156, dez, 2001. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-71832001000200008>. Acesso em: 20 mar. 2019.

MAGEE, Jonathan; SUGDEN, John. “The World at their Feet”: Professional Football and International Labor Migration. **Journal of Sport and Social Issues**. v. 26, n. 4, p. 421–437, nov, 2002. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0193732502238257>. Acesso em 16 fev. 2019.

MINAYO, Maria. **O desafio do conhecimento** (14a ed). São Paulo: Hucitec, 2014.

NOLASCO, Carlos. Atletas em movimento: abordagem teórica às migrações de trabalho desportivo. **MOTRICIDADES: Revista da Sociedade de Pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana**. v. 1, n. 1, p. 52-64, out, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.29181/2594-6463.2017.v1.n1.p52-64>. Acesso em: 16 fev. 2019.

PATARRA, Neide. Brasil: país de imigração?. **Revista Internacional em Língua Portuguesa – Migrações**. v. 3, n. 9, p. 6-1, jun, 2012. Disponível em: <http://emetropolis.net/artigo/64?name=o-brasil-pais-de-imigracao>. Acesso em: 26 mar. 2019.

PANZA, Vilma. et al. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energético. **Revista de Nutrição**. v. 20, n. 6, p. 681-692, dez, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-5273200700000010>. Acesso em: 16 fev. 2019.

SILVA, Maria. Mistura, Identidade e Memória na Alimentação de Imigrantes Brasileiros em Barcelona. **Revista Habitus - Revista do Instituto Goiano**

**de Pré-História e Antropologia.** v. 11, n 1, p. 65-76, 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18224/hab.v11.1.2013.65-76>. Acesso em: 16 jun. 2020.

SOBAL, Jeffery; BISOGNI, Carole. Constructing food choice decisions. **Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine.** v. 38, n. 1, p. 37-46, dez, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9124-5>. Acesso em 3 jun. 2020.

TERRAGNI, Laura; GARNWEIDNER, Lisa; MOSDØL, Annhild. Migration as a turning point in food habits: the early phase of dietary acculturation among women from South Asian, African, and Middle Eastern Countries living in Norway. **Ecology of food and nutrition**, v. 53, n. 3, p. 273-291, abr, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/03670244.2013.817402> Acesso em 1 abr. 2019.

TERRAGNI, Laura; GARNWEIDNER, Lisa; MOSDØL, Annhild. Food between two cultures: continuity and changes. **II World Congress of Public Health & Nutrition, Public Health Nutrition**, 13(9 A), 2010.

TRAVIS, Susan; BISOGNI, Carole; RANZENHOFER, Lisa. A conceptual model of how US families with athletic adolescent daughters manage food and eating. **Appetite**, v. 54 , n. 1, p. 108-117, fev, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.09.015> Acesso em: 20 jan. 2021.

THOMAS, Travis; ERDMAN, Kelly; BURKE, Louise. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics.** v. 116, n. 3, p. 501-528, mar, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006>. Acesso em: 3 abr. 2019.

VINUTO, Juliana. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Tematicas.** v. 22, n. 44 , p. 203-220, 2014. Disponível em: <https://econtents.bc.unicamp.br/inpec/index.php/tematicas/article/view/10977>. Acesso em 20 fev. 2019.

#### **APOIO**

Bolsa PIBIC. Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq