

Intervenção nutricional em jovens atletas participantes das categorias de base de futebol em Cachoeirinha: um projeto de extensão

Bruna L. P. Einsfeld¹

Gabriela F. Martins²

Maiara da Silva³

Roberta Dalle Molle⁴

Resumo: No segundo semestre de 2019, foi realizada a avaliação nutricional de um grupo de atletas das categorias de base do Esporte Clube Cruzeiro de Cachoeirinha. Por meio dessa avaliação, que incluiu medidas antropométricas e avaliação do consumo alimentar, observou-se que o consumo alimentar apresentava inadequações que podem prejudicar o desempenho dos atletas. Com isso, esse projeto de extensão, ainda em desenvolvimento, tem como objetivo geral realizar atividades de educação nutricional com os meninos de 5 a 17 anos participantes das categorias de base do Esporte Clube Cruzeiro de Cachoeirinha. Até o momento, as atividades de educação nutricional foram realizadas por meio da criação de um perfil do projeto de extensão no Instagram, chamado @projetonutrigol. Essa foi a alternativa que permitiu o seguimento do projeto durante a pandemia pelo COVID-19. A forma como seria a comunicação com os atletas foi discutida com os técnicos antes do início das atividades. Assim, tivemos o apoio deles para a inserção dos jovens no perfil fechado do @projetonutrigol. O perfil tem aproximadamente 150 seguidores, incluindo atletas, pais e técnicos. Semanalmente, as alunas do projeto e a professora coordenadora realizam reuniões online, nas quais são discutidos os assuntos para as postagens por meio da leitura de artigos científicos. Os conteúdos foram definidos, inicialmente, conforme o diagnóstico feito em 2019 e, posteriormente, por meio de enquetes com os próprios atletas. Os temas abordados até então foram: importância dos alimentos in natura e minimamente processados, evitação de alimentos ultraprocessados, importância da atenção no ato alimentar, orientação para leitura de rótulos, reposição de energia pós treino, fontes de proteína animal e vegetal, importância do cálcio para o atleta, recomendação de hidratação, importância do descanso, suplementação alimentar, exemplos de refeições para antes e durante o treino, receita de bolo de banana integral, importância de alimentos antioxidantes para atletas e curiosidades sobre o ovo. Diferentes formatos de postagens foram feitos com o intuito de ficar mais diversificado e atraente para o público-alvo, tais como: texto aliado a imagens, texto aliado a vídeo, desafio, filmagem de receitas práticas e nutritivas. A discussão de conteúdos diversificados, assim como a organização dos

¹ Centro Universitário Cesuca. Graduanda no curso de Nutrição. E-mail: estilob@hotmail.com.br

² Centro Universitário Cesuca. Graduanda no curso de Nutrição. E-mail: gabi_floresm@hotmail.com

³ Centro Universitário Cesuca. Graduanda no curso de Nutrição. E-mail: maiara.dasilva@hotmail.com

⁴ Centro Universitário Cesuca. Docente no curso de Nutrição. E-mail: roberta.molle@cesuca.edu.br

textos e artes publicados vem contribuindo com o aprendizado das alunas do projeto, além de orientar os atletas. Em reunião de retorno com os técnicos foi possível identificar que os conteúdos estão bem apresentados e dentro dos objetivos discutidos no início do processo. O trabalho está em andamento e as publicações no Instagram estão sendo feitas no mínimo uma vez por semana. O grupo pretende dar seguimento às atividades de educação nutricional via Instagram e, também, incluir palestras online para os atletas e, assim que possível, realizar atividades presenciais também.

Palavras-chave: Atletas; Adolescentes; Crianças; Educação nutricional.