



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



ORIENTAÇÃO E INTERVENÇÃO NUTRICIONAL DE JOVENS ATLETAS DA INICIAÇÃO AO ATLETISMO DA CIDADE DE JUIZ DE FORA, MG

Saúde

Cristiane Gonçalves de Oliveira Fialho¹; Dhiego Gustavo Ferreira Torga¹, Gabriela dos Santos Siqueira¹; Jefferson Verbena de Freitas²; Jessiane Geny Cardoso¹; Jorge Roberto Perroux de Lima²

¹Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF); Nutrição; ²Universidade Federal de Juiz de Fora

(UFJF); Educação Física e Desportos.

O CRIA-UFJF (Centro Regional de Iniciação ao Atletismo - Universidade Federal de Juiz de Fora) é um projeto de extensão que foi criado para ensinar e treinar crianças e adolescentes em diversas modalidades do atletismo. Com a evolução, crescimento e resultados positivos do projeto, como medalhas do âmbito regional ao internacional foi observada a necessidade da inserção da nutrição no mesmo para melhora da saúde e do desempenho dos atletas participantes, visto que o trabalho multidisciplinar entre a educação física e a nutrição pode ser uma importante ferramenta. O objetivo do trabalho é promover o acompanhamento e capacitação nutricional de crianças e adolescentes vinculadas ao projeto CRIA-UFJF, levando-os a fazerem melhores escolhas alimentares proporcionando melhor desempenho esportivo, saúde e melhor qualidade de vida. A atuação dos estudantes de nutrição iniciou com um ciclo de palestras para 67 crianças e adolescentes participantes do projeto, utilizando recursos audiovisuais e meios lúdicos para melhor entendimento dos participantes. As palestras abordavam temas como: “Alimentação saudável”, “Armazenamento adequado dos alimentos para melhor conservação”, “Leitura dos rótulos de alimentos industrializados”, “Higiene dos alimentos”, “Hidratação no esporte” e a “Ingestão alimentar no pré e no pós treino”. Após

ISBN: 978-85-93416-00-2





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

essa fase foi executada a avaliação antropométrica de 31 adolescentes para que o estado nutricional dos mesmos seja identificado e as intervenções necessárias sejam efetuadas. Esses atletas responderam a um questionário de frequência alimentar e registro de 3 dias não consecutivos, sendo um dia atípico, para auxiliar na elaboração do plano alimentar individualizado. Foi observado uma maior preocupação e uma busca por alimentos saudáveis por parte dos atletas. O cuidado nas escolhas alimentares é fundamental no desempenho esportivo dos jovens atletas que relatam uma diminuição de episódios infecciosos durante as competições, o que outrora era frequente. O projeto proporcionou o acompanhamento e a capacitação nutricional de crianças e adolescentes vinculadas ao projeto CRIA-UFJF, tornando-os mais conscientes quanto as escolhas alimentares e consequentemente melhorando o seu desempenho esportivo, saúde e conferindo melhor qualidade de vida aos mesmos.

Nutrição; Atletismo; Intervenção Nutricional

1. Introdução

O CRIA-UFJF (Centro Regional de Iniciação ao Atletismo - Universidade Federal de Juiz de Fora) é um projeto de extensão que foi criado em 2011 para ensinar e treinar crianças e adolescentes em diversas modalidades do atletismo. Com a evolução, crescimento e resultados positivos do projeto, como medalhas do âmbito regional ao internacional foi observada a necessidade da inserção da nutrição no mesmo para melhora da saúde e do desempenho dos atletas participantes (BASS e INGE, 2006), visto que o trabalho multidisciplinar entre a educação física e a nutrição pode ser uma importante ferramenta.

Segundo Maughan e Burke (2004), é importante avaliar o estado nutricional dos praticantes de atividade física para compreender a associação entre o rendimento, saúde e nutrição. A depleção das reservas de glicogênio muscular, hipoglicemia, hipertermia, desidratação, hiponatremia e desconforto gastrointestinal podem ser evitados com a nutrição esportiva adequada.

ISBN: 978-85-93416-00-2





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

O objetivo do trabalho é promover o acompanhamento e capacitação nutricional de crianças e adolescentes vinculadas ao projeto CRIA-UFJF, levando-os a fazerem melhores escolhas alimentares em todos os aspectos, o que refletirá em melhor desempenho esportivo, saúde e melhor qualidade de vida.

2. Material e Metodologia

A atuação dos estudantes de nutrição no CRIA-UFJF iniciou com um ciclo de palestras para 67 crianças e adolescentes participantes do projeto, contando com recursos audiovisuais e outros meios lúdicos para melhor entendimento dos participantes.

As palestras abordavam temas como “alimentação saudável” que levou aos atletas conceitos básicos e práticos sobre a alimentação de forma geral além de aplicar para o contexto esportivo. Durante essa palestra também foi exposto aos jovens a forma correta de armazenamento dos alimentos para melhor conservação, assim como foram passadas orientações para a leitura dos rótulos de alimentos industrializados para que eles pudessem saber identificar aquilo que iriam ingerir, tendo discernimento no momento da alimentação fora do lar. A “higiene dos alimentos” também foi abordada, visto a importância de consumir alimentos seguros tanto nutricionalmente como no âmbito microbiológico, o que pode ser assegurado com uma higiene adequada (GERMANO e GERMANO, 2001). A “hidratação no esporte” foi tema de uma das palestras, com o intuito de retirar as dúvidas dos atletas e expor a importância do consumo adequado de líquidos durante a prática de exercícios físicos devido as maiores perdas (BURKE e HAWLEY, 1997). Esse primeiro ciclo de palestras foi encerrado com o tema “ingestão alimentar no pré e no pós treino” onde a discussão auxiliou os atletas a conseguirem fazer melhores escolhas alimentares nesses dois períodos adquirindo por meio destas, os nutrientes necessários para reações como captação de energia, reconstrução da fibra muscular e reposição do glicogênio mobilizado durante o exercício (MATSUDO, 2001).

Após essa fase foi executada a avaliação antropométrica de 31 adolescentes, sendo 16 do sexo masculino e 15 do sexo feminino, de 12 a 18 anos com a média de idade 15,16 \pm 1,59 anos para que o estado nutricional dos mesmos seja identificado e as intervenções

ISBN: 978-85-93416-00-2





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

necessárias sejam efetuadas.

Esses atletas responderam a um questionário de frequência alimentar e fizeram registro de 3 dias não consecutivos, contendo um dia no final de semana ou atípico de tudo que ingeriram. Esses instrumentos são importantes para avaliação da ingestão alimentar dos participantes do projeto CRIA-UFJF, auxiliando na elaboração do plano alimentar individualizado.

3. Resultados e Discussões

Após a inserção dos estudantes de nutrição no CRIA-UFJF abrangendo temas relacionados com a alimentação foi observado uma maior preocupação e consciência com o que ingeriam e uma busca por alimentos saudáveis por parte dos atletas.

Esse maior cuidado nas escolhas alimentares vem se mostrando fundamental no desempenho esportivo dos jovens atletas que relatam até mesmo diminuição de episódios infecciosos e desconforto gastrointestinal durante as competições, o que outrora era frequente no meio destes devido aos seus hábitos alimentares.

4. Conclusão

O “projeto de extensão de nutrição para o CRIA-UFJF” através da orientação nutricional, proporcionou o acompanhamento e a capacitação nutricional de crianças e adolescentes vinculadas ao projeto CRIA-UFJF, tornando-os mais conscientes quanto as escolhas alimentares e conseqüentemente melhorando o seu desempenho esportivo, saúde e conferindo melhor qualidade de vida aos mesmos.

Houve ainda um ganho imensurável a nós acadêmicos no que se refere ao contato prático com a profissão e com a comunidade que nos rodeia que possui suas particularidades.

ISBN: 978-85-93416-00-2





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

5. Referências

- BASS, S., INGE, K. Nutrition for special populations: children and Young athletes. In Burke L. and Deakin V., editor. Clinical Sports Nutrition. Sydney: McGraw-Hill; 2006. p. 589-632
- BURKE, L. M., HAWLEY, J. A. Fluid balance in team sports. 3 Guidelines for optimal practices. Sport Med 1997. P. 38-54.
- GERMANO, P. M. L., GERMANO, M. I. S. Higiene e vigilância sanitária de alimentos. 2 ed. São Paulo: Livraria Varela, 2001.
- MATSUDO, S. M. Nutrição, atividade física e desempenho. Revista nutrição em Pauta. V. 2. P. 2001. 31-37
- MAUGHAN, R. T.; BURKE, L. M. Manual de ciência e medicina esportiva: nutrição esportiva. Porto Alegre, RS: Artmed, 2004. 190 p.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização



Patrocínio



Apoio

