

NUTRIÇÃO COMO ESTRATÉGIA PARA SAÚDE NO ESPORTE

O profissional da saúde, por sua própria essência, encontra-se intrinsecamente ligado à comunidade, sendo incumbido de fornecer conhecimentos que possam ser aplicados de maneira benéfica ao ambiente em que está inserido. Esta responsabilidade não se exclui quando se trata do estudante da saúde, especialmente os de Nutrição. Recentemente, durante a realização do Estágio Obrigatório em Saúde Pública, tivemos a oportunidade enriquecedora de participar de um projeto notável e altamente acolhedor na região metropolitana de Curitiba: denominado “Jogo Rápido”. Este projeto, dedicado a crianças e jovens de diferentes faixas etárias, apaixonadas por futebol, é desenvolvido sob a supervisão de profissionais especializados na área esportiva e com o apoio indispensável de profissionais da saúde. O projeto em questão é organizado pelo Terceiro Setor, organização que se dedica a descobrir talentos esportivos, combater o sedentarismo e o uso de drogas, promover a inclusão social e fornecer cursos para profissionais do esporte. O projeto atende uma ampla variedade de grupos, incluindo pessoas com deficiência, jovens em situação de vulnerabilidade, idosos e indivíduos que se beneficiam da prática esportiva para a saúde, sendo que a colaboração entre essas duas áreas, esporte e saúde, desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar integral dos participantes do projeto. Essa sinergia cria um ambiente propício não apenas para o desenvolvimento das habilidades esportivas, mas também para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e a conscientização sobre a importância da nutrição adequada para o desempenho físico e mental. Dentro deste contexto, os alunos do curso puderam entender melhor as necessidades e desafios

enfrentados pelos jovens atletas e assim realizar entrevistas detalhadas tanto com os atletas quanto com seus familiares, para coletar informações importantes. Durante esse processo, foram realizadas medições de peso e altura, para calcular o Índice de Massa Corporal (IMC). As informações coletadas incluíram ainda os dados da idade, escolaridade, hábitos alimentares, preferências e aversões alimentares, bem como perguntas sobre saúde e acompanhamento médico, tudo com o objetivo de desenvolver programas e atividades futuras que promovam a alimentação saudável.



A análise das informações coletadas revelou que a maior parte dos alunos do projeto está na faixa etária dos 10 aos 15 anos, e que a maioria dos participantes consome regularmente as principais refeições. Notou-se que muitos indicaram que o jantar consiste principalmente em refeição similar ao almoço, ou em um lanche mais rápido. No que diz respeito ao Índice de Massa Corporal (IMC), observou-se que 14% dos atletas apresentaram um IMC abaixo do adequado, indicando uma classificação de baixo peso, e esses resultados destacam a importância do projeto para a saúde dos atletas. Em relação ao consumo de líquidos, a maior parte dos atletas consome de 1 a 2 litros por dia, que é extremamente importante para saúde e desenvolvimento dos atletas. Além de proporcionar orientações para aprimorar os planos de lanches distribuídos após os treinos, foi possível trabalharmos ativamente na concepção de programas e atividades para serem implementadas em breve. Essas iniciativas visam não apenas incentivar escolhas alimentares mais saudáveis, mas também oferecer uma plataforma para acompanhar de perto o desenvolvimento desses jovens atletas. Ao estabelecermos essas estratégias abrangentes, nos comprometemos não apenas em abordar as necessidades imediatas, mas

Turma: 8 NUAD, Curso de Nutrição

Acadêmicas: Natália Nori Prateado, Rafaella Santos Silva.

Orientadora: professora Edilceia Ravazzani.

também em criar um ambiente sustentável que favoreça o crescimento saudável e o desenvolvimento integral desses atletas em sua jornada esportiva. Durante a aplicação das atividades práticas, foi identificada a clara necessidade de acompanhamento da saúde bucal dos atletas, uma vez que foi observado que muitos dos atletas não tinham o hábito de consultar regularmente dentistas. Conhecido o impacto que a saúde bucal exerce de maneira tanto positiva quanto negativa na obtenção de uma alimentação adequada, foi realizado por um dentista parceiro a realização de avaliações bucais abrangentes para esses atletas. Essa abordagem holística, abrangendo não apenas a nutrição, mas também a saúde bucal, proporciona um cuidado abrangente e integrado para esses jovens. Através dessas iniciativas colaborativas, buscou-se não apenas atender às necessidades imediatas, mas também promover uma base sólida para o bem-estar duradouro desses atletas em sua jornada esportiva e de vida. Dessa forma, a experiência nesse projeto não apenas fortaleceu a compreensão da interconexão entre saúde e esporte, mas também reforçou a convicção de que a aplicação prática de conhecimentos nutricionais pode ter um impacto significativo na qualidade de vida da comunidade. Participar do projeto social não foi apenas uma oportunidade de contribuir e incentivar a prática da atividade física, mas também foi uma chance de promover um estilo de vida saudável, o alcance do sonho de levar bem-estar à comunidade.



O Curso de Nutrição

O curso tem por objetivo formar nutricionistas com visão generalista, capacitados ao desenvolvimento de atividades técnicas, dentro dos diferentes contextos sociais, pautados em princípios éticos, inovadores e sustentáveis, para atuar em todas as áreas pertinentes à profissão visando a promoção e recuperação da saúde e prevenção de doenças de indivíduos ou grupos populacionais, contribuindo para a melhoria e manutenção da qualidade de vida.

O profissional poderá atuar em: Nutrição em Alimentação Coletiva; nutrição Clínica; Nutrição em Esportes e Exercício Físico; Nutrição em Saúde Coletiva; Nutrição na Cadeia de Produção, na Indústria e no Comércio de Alimentos; Nutrição no Ensino, na Pesquisa e na Extensão.

