

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ATLETAS ADOLESCENTES NA CIDADE DE PELOTAS-RS

**DIOVANA ERENO¹; ÂNDREA NOGUEIRA², ANE MENDONÇA³, MARIA LUIZA
ALVES⁴; MARIANA CLEFF⁵; CRISTINA CORRÊA KAUFMANN⁶**

¹*Universidade Federal de Pelotas – diovanaereno110@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – deianogueira1616@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – aneperesmendo@yahoo.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – marialuiza.dittgen@hotmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – nutrimarianacleff@gmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas – cristinackaufmann@hotmail.com*

1. INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) visa promover hábitos alimentares saudáveis de forma autônoma e voluntária. É um processo contínuo, intersetorial e multiprofissional que envolve diferentes abordagens educacionais e busca promover a reflexão e o diálogo sobre a alimentação em todas as fases da vida (BRASIL; 2012).

A adolescência, período entre os 10 e 19 anos de vida, é a fase em que ocorre diferentes mudanças físicas, psicológicas e sociais, as quais irão refletir diretamente na vida adulta (BRASIL; 2010). Estudos mostram que durante esta faixa etária o consumo de alimentos considerados não saudáveis é elevado, principalmente os ultraprocessados, ricos em gorduras, sódio e açúcares (PEREIRA et al; 2017/LOUZADA et al; 2021). Tal fato, somado a uma alimentação com menor teor de fibra, proteína, vitaminas e minerais, está relacionado com o aumento de prevalências de sobrepeso e obesidade em diferentes idades, inclusive na adolescência (COSTA C; 2022).

Além da importância da criação e manutenção de hábitos alimentares saudáveis, estudos apontam que a prática de atividades esportivas, quando iniciada na infância e/ou adolescência, pode auxiliar no tratamento e prevenção de doenças (SEDORKO, 2016; AZEVEDO JUNIOR, 2006). É evidente a importância em aliar a prática de atividades físicas a uma alimentação adequada logo na adolescência (MONTEIRO, 2020). O esporte vem ganhando notoriedade, influenciando nos meios educacionais e de saúde do adolescente. Na cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, vários são os esportes praticados por crianças, adolescentes e adultos, mas nem todos os atletas parecem ter acesso a informações, orientações e educação alimentar e nutricional de forma contínua e permanente. Logo, este Projeto de Extensão tem como objetivo colaborar com a nutricionista voluntária de um time de futebol feminino de adolescentes da cidade de Pelotas, em atividades educativas a fim de melhorar o rendimento das atletas, assim como avaliar o estado nutricional do time, gerando autonomia alimentar e promovendo saúde entre as participantes por meio da alimentação saudável.

2. METODOLOGIA

O presente Projeto de Extensão surgiu a partir de uma atividade avaliativa de um componente curricular obrigatório (Educação Nutricional), do Curso de Nutrição, da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas. Foi realizado o planejamento da atividade entre um grupo de 4 alunas. Após o

planejamento e apresentação em sala de aula, houve interesse e disponibilidade por parte das alunas professora responsável pela disciplina, em colocar em prática a atividade. Foi então realizado um primeiro contato com o treinador de um time de futebol feminino e com a nutricionista responsável, na cidade de Pelotas, RS em que foi apresentando o Projeto e verificado o interesse. Havendo interesse de ambos os profissionais e das atletas adolescentes, os próximos encontros foram agendados conforme disponibilidade de todos.

Os conteúdos propostos foram baseados no Guia Alimentar para População Brasileira, o qual tem como objetivo abordar princípios e recomendações de uma alimentação adequada e saudável (BRASIL, 2012). Além de realizar as atividades de educação nutricional, pretende-se realizar a aferição de peso (em Kg) e altura (em metros) a fim de verificar o estado nutricional das atletas (BRASIL, 2011). Após diagnóstico nutricional e atividades de educação nutricional realizados, pretende-avaliar a curto, médio e a longo prazo o Projeto, verificando se os objetivos propostos foram alcançados.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

O time participante do projeto é composto por 28 atletas do sexo feminino, um treinador e uma nutricionista voluntária. Estavam presentes no dia da atividade, 23 meninas, entre 13 e 15 anos de idade. O primeiro encontro com as atletas foi realizado no mês de agosto de 2025 e foi aplicado um pequeno questionário com perguntas criadas pelos alunos e professora a fim de identificar o hábito alimentar dos participantes. Para realização do diagnóstico das atletas e conhecimento da situação problema, as perguntas foram feitas em tirinhas de papel, e entregues a elas para que fosse feita uma dinâmica visando maior participação, e resultando em maior aproveitamento da atividade.

Além disso, foi aberto um espaço para conversa informal com dúvidas e esclarecimentos sobre hábitos e comportamentos alimentares, criando uma dinâmica interativa entre as atletas. Para análise e discussão dos tópicos e conteúdos apontados as respostas das meninas foram anotadas da seguinte forma: Alimentação pré-treino em dia de jogo; Energia e desempenho; Consumo de ultraprocessados; Hábitos alimentares e Fome. A partir das dúvidas, questionamentos e do diagnóstico encontrados no nosso primeiro encontro, foi criado pelas alunas e professora, com supervisão da nutricionista do time, um e-book para ser entregue e disponibilizado às atletas. Esse material foi criado com fácil entendimento e dicas e receitas que auxiliem o time no cotidiano. Para entrega do e-book e retorno para as atletas sobre o resultado da atividade, foi marcado um segundo encontro ainda no mês de agosto de 2025, com intuito de gerar autonomia e escolhas mais saudáveis, promovendo motivação e interesse em hábitos e comportamento saudáveis ao longo da vida.

O grupo criador do Projeto pretende seguir em contato com o time e realizar avaliação do estado nutricional, a fim de subsidiar futuras atividades de educação alimentar e nutricional relacionadas, havendo articulação entre o ensino, pesquisa e a extensão. A avaliação do projeto e, portanto, do alcance do objetivo proposto deu-se por meio de aplicação de um questionário inicial, que permitiu conhecer o perfil nutricional dos participantes atletas. Assim, foi possível coletar as principais dúvidas das atletas com relação à alimentação e hábitos alimentares saudáveis, e ainda entender qual a melhor abordagem a ser desenvolvida.

A análise dos dados coletados revelou importantes aspectos dos hábitos alimentares e suas implicações no desempenho esportivo das atletas. Observou-

se que a alimentação pré-treino e pré-jogo influencia diretamente a percepção de força e disposição, sendo comuns o consumo de preparações leves como torradas, enquanto a ingestão de alimentos ultraprocessados, principalmente salgados industrializados, é associada a sensação de desconforto e peso. Destaca-se, também, o consumo recorrente de chocolate e bebidas açucaradas como fontes imediatas de energia antes de atividades importantes. Quanto aos hábitos alimentares diários, relatam uma alimentação balanceada no almoço, com presença de carboidratos, proteínas e saladas, e preferência por frutas variadas. No entanto, muitas apresentam inadequações, como o hábito de “pular” o café da manhã e o lanche matinal devido à falta de apetite ou enjoo, além do elevado consumo de açúcar no café e o hábito frequente do chimarrão, associado a queixas de dificuldade para dormir.

O impacto deste projeto se tornou ainda mais evidente ao final do segundo encontro, uma vez que a partir das dicas e receitas presentes no e-book elaborado, foi ampliado o conhecimento das atletas acerca de uma alimentação saudável, com base em referências bibliográficas confiáveis e científicas. Tal fato foi observado por meio de uma conversa, na qual as meninas relataram as opiniões sobre o material disponibilizado e como acreditam que o conteúdo do e-book irá ajudar no dia a dia.

Diante dessa experiência, percebe-se ainda mais a importância da disciplina de Educação Nutricional na nossa formação acadêmica e do desenvolvimento de projetos de extensão, como o atual desenvolvido intitulado “Educação Alimentar e nutricional com atletas adolescentes na cidade de Pelotas-RS”.

4. CONSIDERAÇÕES

Ao longo do projeto, foi perceptível que ações de EAN vão além da prescrição dietética, envolvendo dimensões sociais, econômicas, culturais, políticas e religiosas, gerando autonomia alimentar. Nossa papel é promover bons hábitos desde a infância e adolescência, respeitando a diversidade, pois esse suporte integral impacta o desenvolvimento futuro.

Observamos que muitas adolescentes apresentam hábitos alimentares inadequados por dificuldade ao acesso seguro e conhecimento científico, além de influência externa, como de familiares e amigos. Por isso, propomos uma mudança gradual, em que o primeiro passo já é significativo, podendo influenciar positivamente o grupo familiar. Enxergamos a EAN como um efeito “telefone sem fio”, onde a informação e a autonomia se ampliam e se reforçam em cadeia.

O projeto foi enriquecedor, com trocas positivas entre atletas, nutricionista e treinador, demonstrando que pequenas ações podem gerar impacto real e duradouro. Ressaltamos o potencial da continuidade de projetos de acompanhamento para avaliar mudanças a longo prazo e nossa satisfação em contribuir para o crescimento profissional e pessoal.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AZEVEDO JUNIOR, M. R.; ARAÚJO, C.; PEREIRA, F. Validade de um questionário de atividade física para adolescentes: comparação com acelerômetro. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 51-58, jan./mar. 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, SISVAN. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde. Brasília, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção em Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Diretrizes nacionais para a atenção integral à saúde de adolescentes e jovens na promoção, proteção e recuperação da saúde. Brasília, 2010. 132 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, 2012.

COSTA, CS et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e associação com fatores sociodemográficos na população adulta das 27 capitais brasileiras (2019). Revista Saude Pública, 2021.

LOUZADA, M. L. DA C. et al. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. Cadernos de Saúde Pública, v. 37, n. 1, 2021.

MONTEIRO. Hábitos alimentares, atividade física e comportamento sedentário entre escolares brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2015. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 23, 2020.

PEREIRA, R.; ANGELIS-PEREIRA, M. [Título do trabalho não identificado]. 2017.

SEDORKO, C.; FINCK, MADRID S. Sentidos e significados do esporte no contexto da educação física escolar. Journal of Physical Education, Ponta Grossa, PR, v. 27, p. 2745, 2016.