

## EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM JOVENS ATLETAS DO PROJETO “VEM SER RUGBY”: AVALIAÇÃO DE IMPACTO E PERCEPÇÕES

MÔNICA VIEIRA DUARTE LORENCENA<sup>1</sup>; CAROLINE MORO CASSEL<sup>2</sup>; ERALDO DOS SANTOS PINHEIRO<sup>3</sup>; SILVANA PAIVA ORLANDI<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – monica.lorencenavdl@hotmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – carolinemcassel@gmail.com

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – espboa@gmail.com

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – silvanaporlandi@gmail.com

### 1. INTRODUÇÃO

O projeto “Vem Ser Rugby”, criado em 2017 pela ESEF/UFPEL, promove a prática do rugby e a inclusão de adolescentes do sexo feminino. Busca reduzir a inatividade física e incentivar talentos para a modalidade. Além do esporte, oferece benefícios sociais, de saúde e de formação cidadã.

A educação nutricional é essencial para o desenvolvimento integral de jovens atletas, promovendo hábitos alimentares saudáveis. Segundo Crema et al. (2016), apesar do baixo conhecimento prévio, os adolescentes demonstraram interesse em aprender sobre frutas e legumes. Assim, a educação nutricional capacita escolhas alimentares adequadas, favorecendo a saúde e o desempenho esportivo.

A nutrição esportiva é essencial para o desempenho, recuperação e formação de jovens atletas, mas muitos ainda têm dificuldade em compreender conceitos básicos (GUIMARÃES, 2023; NORONHA et al., 2020). Projetos de extensão permitem levar esse conhecimento de forma prática à comunidade, ao mesmo tempo em que formam estudantes críticos e cidadãos (SANTANA et al., 2021). Além disso, a educação nutricional favorece escolhas alimentares autônomas e melhores resultados esportivos (FAYH e PESSI, 2011).

Assim, o presente trabalho tem como objetivo relatar as ações desenvolvidas pela equipe de Nutrição no acompanhamento de jovens atletas de rugby vinculados ao projeto *Vem Ser Rugby*, com ênfase na avaliação da satisfação dos participantes frente às atividades propostas, buscando compreender o impacto das intervenções educativas sobre a prática esportiva e o cotidiano alimentar desses atletas.

### 2. METODOLOGIA

As ações envolveram avaliação nutricional com anamneses, medidas antropométricas (peso e circunferência da cintura) e bioimpedância, cujos resultados foram entregues com orientações individuais. Também foram promovidas atividades educativas em grupo sobre composição corporal (Figura 1), alimentação de atletas, leitura de rótulos e escolhas saudáveis. Além disso, uma oficina sensorial (Figura 2) com degustação às cegas de frutas e combinações estimulou a curiosidade e a valorização da diversidade alimentar. A equipe de Nutrição ainda acompanha os treinos semanais, oferecendo espaço para esclarecimento de dúvidas.

Figura 1



Fonte: Acervo pessoal

Figura 2



Fonte: Acervo pessoal

Para avaliar a percepção das atividades, aplicou-se um questionário de satisfação em Escala Likert de cinco pontos (1 – Muito insatisfeita / Discordo totalmente; 2 – Insatisfeita / Discordo; 3 – Neutra; 4 – Satisfeita / Concordo; 5 – Muito satisfeita / Concordo totalmente), abordando clareza das orientações, atendimento da equipe, adequação das recomendações, aprendizado sobre alimentação e impacto na saúde e no desempenho esportivo. O instrumento também incluiu espaço para sugestões, temas de interesse e comentários pessoais, possibilitando medir a satisfação e coletar contribuições qualitativas para o aprimoramento contínuo do projeto e sua integração com a comunidade esportiva.

### **3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS**

Os resultados do questionário mostraram avaliação bastante positiva das atividades. A clareza das orientações foi considerada “muito satisfatória” por 69,23% dos atletas, e o atendimento da equipe obteve 100% de aprovação entre “satisfeitos” e “muito satisfeitos”. A adequação das recomendações à rotina teve avaliações mais equilibradas, com parte dos participantes neutros, sugerindo necessidade de maior personalização. A maioria relatou avanços no entendimento sobre alimentação,

embora alguns ainda apresentem dificuldades para aplicar o aprendizado e transformar escolhas no dia a dia.

Quanto aos impactos, 69,23% perceberam melhora no desempenho esportivo e 46,15% relataram forte impacto positivo na saúde geral. Comentários qualitativos destacaram a qualidade do trabalho da equipe e sugeriram novos temas, como disciplina alimentar, ganho de massa muscular e relação entre sentimentos e alimentação. Do ponto de vista social, os resultados apontam maior conscientização sobre a importância da nutrição, incentivo a hábitos saudáveis e fortalecimento da autonomia alimentar. Esses resultados dialogam com a literatura científica, que demonstra o potencial da educação nutricional para melhorar a ingestão alimentar, promover alterações favoráveis na composição corporal e ampliar o conhecimento nutricional (AKMAN; AYDIN; ERSOY, 2024). Além disso, Fuller e Bird (2025) reforçam que programas educativos aumentam significativamente o conhecimento nutricional, especialmente sobre macronutrientes, hidratação e escolhas alimentares em atletas adolescentes.

#### 4. CONSIDERAÇÕES

A análise desses dados demonstra que as intervenções da equipe de Nutrição favoreceram maior consciência sobre hábitos alimentares, contribuindo para mudanças no comportamento dos atletas e reforçando a importância da relação entre alimentação, saúde e desempenho esportivo. Além do impacto direto sobre os participantes, o projeto também proporcionou importante contribuição à formação acadêmica dos estudantes, que puderam aplicar os conhecimentos teóricos na prática, desenvolver habilidades de comunicação, educação e orientação. O trabalho encontra-se em andamento, mantendo o acompanhamento contínuo dos atletas e promovendo melhorias baseadas nas sugestões e comentários coletados, de modo a ampliar o alcance e a efetividade das ações junto à comunidade esportiva.

A aplicação do questionário de avaliação foi fundamental para determinar a percepção dos participantes quanto às atividades realizadas. Esse instrumento permitiu identificar aspectos bem avaliados e apontar pontos que ainda demandam aprimoramento, como a aplicação prática das recomendações no dia a dia. Dessa forma, a avaliação não apenas forneceu um retorno sobre a efetividade das atividades, mas também contribuiu para direcionar futuras intervenções de forma mais personalizada e alinhada às demandas das atletas.

Considerando que as atletas atendidas são, em sua maioria, adolescentes de famílias de baixa renda, destaca-se a relevância de desenvolver ações simples, acessíveis e de fácil aplicação no cotidiano. Estratégias práticas e sustentáveis, são fundamentais para promover não apenas o desempenho esportivo, mas também a segurança alimentar e nutricional das atletas.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AKMAN, Cansu Tektunali; AYDIN, Canan Gönen; ERSOY, Gülgün. O efeito das sessões de educação nutricional na disponibilidade energética, composição corporal, atitude alimentar e conhecimento nutricional esportivo em jovens atletas de resistência do sexo feminino. *Frontiers in Public Health*, Lausanne, v. 12, 2024. Disponível em: [10.3389/fpubh.2024.1289448](https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1289448). Acesso em: 20 de agosto de 2025.

ALVARENGA, Mariana Lindenberg *et al.* Educação Nutricional e avaliação da aceitação de preparações culinárias contendo frutas e legumes por atletas

adolescentes. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 65, p. 705-714, 2017. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/660>. Acesso em: 17 de agosto de 2025.

BARRETO, Anna CA *et al.* O conhecimento nutricional está correlacionado com uma melhor ingestão alimentar em jogadores de futebol adolescentes: um estudo transversal. **J Nutr Metab**, 2020. Disponível em: 10.1155/2020/3519781. Acesso em: 18 de agosto de 2025.

BIRD, Stephen P.; FULLER, Andrea. Uma abordagem baseada em pontos fortes para aumentar o conhecimento nutricional em atletas-estudantes: o programa piloto 'Eat 2 Win'. **Nutrients**, v. 17, n. 2, p. 361, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu17020361>. Acesso em: 25 de agosto de 2025.

FARIAS, Pedro. Força e Resiliência feminina: projeto 'Vem ser Rugby' da UFPEL. **Em pauta**, 2024. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/empauta/forca-e-resiliencia-feminina-projeto-vem-ser-rugby-da-ufpel/>. Acesso em: 20 de agosto de 2025.

FAYH, Ana Paula Trussardi; PESSI, Sônia. Avaliação do conhecimento nutricional de atletas profissionais de atletismo e triathlon. **Rev Bras Med Esporte**, v. 17, n. 4, p. 280-283, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922011000400005>. Acesso em: 19 de agosto de 2025.

GUIMARÃES, Deivson Vieira. O papel fundamental da Nutrição Esportiva na prevenção e recuperação de lesões no Mundo do Esporte. **Ages**, v. 3, n. 6, p. 122-134, 2023. Disponível em: <https://repositorio-api.animaeducacao.com.br/server/api/core/bitstreams/eb8a9194-dd2-497c-9ef8-bd2909ad9af9/content>. Acesso em: 19 de agosto de 2025.

NETO, Sebastião Benício da Costa *et al.* Extensão Universitária como Prática Educativa na Promoção da Saúde. **Educ. Real**, v. 46, n. 3, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-623698702>. Acesso em: 18 de agosto de 2025.