

Criação e aplicação de projeto de educação nutricional para praticantes de atividade física

Wanessa Françoise da Silva Aquino do Carmo, Iury Antônio de Souza, Eliene Carolina Lourenço Palhares, Michelle Martins Bortoletto, Thamiris Vitoretto Pazi, Gabriella Ferreira Calçado

Resumo

Há uma necessidade crescente de orientação e educação em nutrição esportiva para auxiliar os esportistas, principalmente amadores, a melhorarem seus hábitos alimentares, em virtude do desconhecimento por parte destes sobre a existência de dietas apropriadas nas diferentes fases do exercício. A eficácia da ingestão balanceada de alimentos ricos nos diversos macro e micronutrientes além de líquidos, baseada em uma correta educação alimentar, garante ao praticante de atividade física condições adequadas para preservar a saúde e melhorar seu rendimento. Uma dieta desequilibrada em variedade e quantidade de alimentos, assim como a inadequada ingestão no pré e pós exercício, pode acarretar deficiências alimentares, levando ao comprometimento da saúde e, conseqüentemente, perda de qualidade de vida. A ingestão de alimentos ricos em determinados nutrientes (gorduras, proteínas e fibras) e/ou grandes refeições antes da atividade física predispõem à manifestação de sintomas gastrintestinais, como vômitos, náuseas, cólica abdominal, aceleração dos movimentos intestinais, entre outros. Desta forma, ressalta-se que pode haver o comprometimento no desempenho do praticante ao alimentar-se imediatamente antes do início do exercício, com influência, inclusive, da quantidade de alimentos ingeridos. Criar um projeto de Educação Nutricional realizado por estudantes do curso de Nutrição e com este, orientar praticantes de atividade física (caminhada e corrida) sobre alimentação saudável e hidratação no pré e pós treino. Foi criado o projeto Nutrição na Rua: Orientar para Prevenir, inserido na disciplina de Educação Nutricional. Uma das atividades deste projeto foi realizada no campus da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) com 10 integrantes de um grupo de caminhada e corrida, voluntários, adultos e idosos de ambos os sexos, contando com a colaboração de uma educadora física, demonstrando a importância da união entre Nutrição e Educação Física para a qualidade de vida dos praticantes de atividades. Foram realizadas palestra de modo informal e dinâmico, prática de atividade física e degustação de sugestões de lanches a serem consumidos antes, durante e após o treino. Os participantes ainda receberam cartilhas contendo informações sobre alimentação e hidratação. Para avaliação, foi aplicado um questionário para verificar se os objetivos propostos foram alcançados. O grupo foi classificado como ativo e informal, sendo este formado por indivíduos saudáveis, com formação superior e idade variando entre 24 e 60 anos. Os indivíduos participantes sanaram suas dúvidas e compreenderam a real importância da alimentação saudável, principalmente para indivíduos praticantes de atividades físicas. Os participantes avaliaram o treinamento de forma positiva e julgaram o conteúdo trabalhado como esclarecedor. Além disso, asseguraram que a palestra foi ministrada de forma clara, objetiva e útil, declarando que irão realizar as mudanças necessárias nos seus hábitos de vida e de alimentação. Confirmamos a afirmativa da existência de uma relação direta entre alimentação saudável e êxito na prática de atividade física. O plano alimentar é único e individual, cada indivíduo requer suas quantidades de energia e nutrientes específicos. A utilização de planos alimentares não baseados nas informações individuais e científicas podem acarretar déficits nutricionais e comprometimento do treino.

Descritores: Alimentação saudável, Atividade física, Educação Nutricional.