

TRABALHOS DOS PROFISSIONAIS DA ÁREA DE NUTRIÇÃO EM ESPORTES E
EXERCÍCIO FÍSICO PRÊMIO DESTAQUE PROFISSIONAL 2024

Os trabalhos contidos nesta sessão são originais, de acordo como foram apresentados para avaliação e votação no período do prêmio destaque profissional. Estes trabalhos não foram editados nem tiveram seu conteúdo alterado.

Marcus Vinicius Lucio dos Santos Quaresma



ODS 3 – Saúde e Bem-estar

- **Justificativa da ação/projeto:**

O projeto se justifica pela necessidade de oferecer às crianças e adolescentes atletas de atletismo que vivem em vulnerabilidade social informações adequadas sobre alimentação e nutrição aplicada ao exercício físico, perpassando por orientações específicas capazes de otimizar as escolhas alimentares pra melhorar o estado de saúde e o desempenho físico. Ainda, um terço da amostra vive em insegurança alimentar e nutricional, o que incentiva as práticas educativas sobre alimentação e nutrição, com intuito de oferecer melhores condições de conhecimento para as escolhas alimentares que devem ser voltadas à prática esportiva de potenciais futuros atletas de alto rendimento.

- **Objetivo da ação/projeto (relacionar ao ODS selecionado):**

Melhorar a saúde e o bem-estar de crianças e adolescentes praticantes de atletismo que vivem em vulnerabilidade social.

- **Descrição do público-alvo:**

Crianças e adolescentes de 7 a 17 anos que vivem em situação de vulnerabilidade social.

- **Procedimento/ Metodologia aplicada:**

O primeiro artigo científico desse projeto foi publicado este ano na revista Nutrition (<https://doi.org/10.1016/j.nut.2024.112407>). Nós avaliamos, pela E-BIA, a frequência de insegurança alimentar e nutricional e parâmetros do desempenho físico. Em seguida verificamos se o grupo de crianças e adolescentes em condição de insegurança alimentar e nutricional apresentava pior desempenho físico. Testes específicos de desempenho foram aplicados. Este é o primeiro estudo brasileiro que avaliou a relação entre a insegurança alimentar e nutricional com o desempenho físico de crianças e adolescentes que praticam atletismo e vivem em vulnerabilidade social. Este corte transversal é de um projeto que tem aproximadamente 3 anos e meio e, que visa, por meio de atividades de educação alimentar e nutricional, oferecer conhecimento geral e aplicado à prática esportiva para crianças e adolescentes do Instituto Vanderlei Cordeiro de Lima, em Campinas, São Paulo.

- **Resultado (informar dados numéricos e qualitativos):**

Até o presente momento 138 criança e adolescentes foram avaliados. Destes 55 estão em situação de insegurança alimentar e nutricional, principalmente moderada (n= 44). Pode-se verificar que as crianças e adolescentes em insegurança alimentar e nutricional apresentaram pior desempenho físico no teste "squat jump", que avalia potência anaeróbia de membros inferiores, fator fundamental para o desempenho físico no atletismo. Este projeto, no entanto, ainda está em andamento. A próxima etapa é avaliar em profundidade parâmetros nutricionais de outros fatores associados à saúde e ao bem-estar, como sono e comportamento alimentar, perpassando pela insegurança alimentar e nutricional, elemento central deste estudo.

- **Tempo de aplicação da ação (relacionar ao ODS selecionado):**

A ação, até o momento, tem 3 anos e meio de duração. São feitas, mensalmente, ações educativas com foco em saúde e bem-estar por meio da alimentação e nutricional. Estas ações visam melhorar a qualidade de vida e, principalmente, otimizar as escolhas alimentares para melhorar o desempenho físico.

- **Coerência da ação desenvolvida conforme o ODS citado:**

A ODS de saúde e bem estar é ampla e, considerando o nosso público e objetivo, buscamos por meio das atividades educativas sobre alimentação e nutricional, esclarecer dúvidas básicas e específicas, bem como desenvolver planos alimentares e nutricionais individualizados e, ainda, elaborar atividades em grupo, educativas, para otimizar a qualidade da alimentação. Um elemento crucial é a insegurança alimentar e nutricional que impacta negativamente na qualidade da alimentação. As crianças avaliadas vivem em vulnerabilidade social e, por meio do esporte, buscam melhorar a

qualidade de vida e bem estar. Neste sentido, a nutrição esportiva é um dos pilares do projeto beneficente do Instituto Vanderlei Cordeiro de Lima.

- **Conexão com a Campanha "Nutrição sem Estereótipos" :**

No atletismo há diversas possibilidades de corpos considerando as diferentes provas da modalidade. Por exemplo, as crianças do arremesso e lançamento (peso, martelo, disco) são mais fortes (p. ex., massa muscular) e apresentam maior adiposidade corporal (para gerar adequada balanço). isto posto, trabalhamos com discussões sobre as diferenças dos corpos considerando, especialmente, as provas que as crianças fazem. Ainda, em se tratando dos fundistas (corredores de longa duração), com corpos mais magros, também discutimos sobre o cuidado com a magreza excessiva, que pode impactar negativamente no estado de saúde, principalmente nas meninas, que podem apresentar precocemente problemas com a menstruação. Contudo, não é uma tarefa simples, porque há muita pressão dos treinamentos para que os atletas tenham o corpo "adequado" que condiz com a prova realizada. Assim, as orientações sobre alimentação e nutrição precisam, também, estar alinhadas aos comportamentos que envolvem a alimentação e a aceitação do corpo para a prova esportiva do atletismo que é praticada.