

A PRÁTICA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL RELACIONADA AO DESEMPENHO FÍSICO DE ATLETAS EM ÁREAS NEGLIGENCIADAS

Nathalia Amado da Silva Medeiros¹; Fernanda Teles Gomes²; Caio Augusto de Lima³; Débora Santana Alves⁴; Gabriella Vieira Carneiro⁵; Rafael Correa de Faria⁶; Rayany Cristina de Souza⁷; Tatianny Calegari⁸

¹Acadêmica de Enfermagem. Universidade Federal de Uberlândia. E-mail: nath.medeiros@gmail.com; ²Acadêmica de Enfermagem. Universidade Federal de Uberlândia. E-mail: fernandatelesg@yahoo.com.br; ³Biomédico. Mestrando em Ciências da Saúde. Universidade Federal de Uberlândia. E-mail: caioaugustodelima@yahoo.com.br; ⁴Nutricionista. Residência Multiprofissional em Atenção à Saúde da Criança. Universidade Federal de Uberlândia. E-mail: deborasantanaalves21@gmail.com; ⁵Cirurgiã dentista. Residência Multiprofissional em Atenção Integral ao Paciente com Necessidades Especiais. Universidade Federal de Uberlândia. E-mail: gabriellavieiracarneiro@hotmail.com; ⁶Cirurgião dentista. Residência em Atenção Integral ao Paciente com Necessidades Especiais. Universidade Federal de Uberlândia. E-mail: rafaelcorreaefaria@hotmail.com; ⁷Enfermeira. Residência Multiprofissional em Atenção à Saúde da Criança. Universidade Federal de Uberlândia. E-mail: rayanycristinadesouza@gmail.com; ⁸Enfermeira. Doutora em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo. Docente do Curso de Graduação em Enfermagem. Faculdade de Medicina. Universidade Federal de Uberlândia. E-mail: taticalegari@yahoo.com.br.

Introdução: A prática de alimentação saudável tem sido pouco adotada entre os adolescentes visto que esse grupo tende a ter preferências por alimentos ultra processados por serem de menor custo ou pelo fato de estarem inseridos em áreas de vulnerabilidade social, fator que dificulta o acesso dessa população a vários nutrientes essenciais (vitaminas, fibras, ferro e proteínas), ideais para compor uma alimentação saudável (BRASIL, 2014). A combinação de alimentação saudável e atividade física reflete em importância para os adolescentes que almejam a carreira de atleta profissional, contribuindo para conseguirem atingir seu objetivo mais rapidamente (PEREIRA; CABRAL, 2007). De forma a viabilizar a inserção dos jovens no meio profissional, o governo deveria propiciar melhores oportunidades para os cidadãos de baixas condições socioeconômicas, além de incentivar o consumo de alimentos saudáveis, por meio de políticas públicas e ações de impacto social, tais como as hortas comunitárias, orientação nutricional e programas de alimentação saudável, voltados para toda a população, principalmente a negligenciada (BRASIL, 2007).

Justificativa: Compreender o discurso de crianças e adolescentes em situação socioeconômica desfavorecida que praticam treinamento para atletas sobre questões nutricionais e fatores que limitam a evolução para atingirem o alto grau de performance e o desenvolvimento muscular. **Desenvolvimento:** Em agosto de 2018 foi realizada a educação em saúde para atletas de jiu-jitsu, com faixa etária entre cinco e 15 anos, que treinam em uma organização não governamental no Bairro Shopping Park, localizada na zona sul de Uberlândia, Minas Gerais. A atividade proposta estava relacionada com alimentação saudável para atletas e foi realizada através da “dinâmica do repolho”, que ocorreu da seguinte forma: divisão dos atletas em dois grupos, orientação para um grupo escrever na folha de papel distribuída o que compõe uma alimentação saudável e os outros jovens escreveram sobre uma alimentação não saudável. Os papéis foram envolvidos uns aos outros formando uma bola de papel maior, dando origem a um “repolho”. O mesmo foi passado nas mãos dos atletas que individualmente retiravam uma folha e procediam a leitura. À medida que as folhas foram lidas, questionava-se o que é hábito saudável e o que não é, dando início a uma discussão sobre boas práticas alimentares. Os atletas elencaram os alimentos saudáveis: frutas, legumes, verduras, carne, arroz e feijão, totalizando 30 opiniões; os alimentos não saudáveis citados foram: frituras, doces, refrigerante e massas, somando 25 concepções. Obtivemos resultados satisfatórios, uma vez que, os alimentos saudáveis foram os mais escolhidos. **Conclusão:** A educação nutricional se faz necessária para que os jovens compreendam os aspectos da alimentação saudável, equilibrada, mediante o compartilhamento de conhecimentos sobre os alimentos essenciais e de fácil acesso. Essas ações contribuem para favorecer a mudança de paradigma em saúde, como o incentivo ao protagonismo dos jovens atletas que vivem em situação de negligência em relação à sua saúde e aquisição de alimentação balanceada de baixo custo.

Palavras-chave: Dieta Saudável; Atletas; Saúde do Adolescente; Populações Vulneráveis; Fatores Socioeconômicos

Conflito de interesses: Não há conflito de interesses envolvendo o resumo do presente trabalho acadêmico.

Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de alimentação e nutrição. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2007.

PEREIRA, J. M. O.; CABRAL, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 1, n. 1, p. 5, 2007.