

Ações de educação alimentar e nutricional para crianças e adolescentes praticantes de Jiu Jitsu de comunidades de Florianópolis.

Autores (as) : DELGADO, F. S. G. (nanda.delgado98@gmail.com), SALLES, V. R., RIBEIRO, C. , KOBUS, R.A., e DE ALQUINO, L. B.

Orientador (a): HANSEN, F.

Programa de Educação Tutorial de Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina
(PET/NUT/UFSC)

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional, Nutrição esportiva e Jiu-Jitsu.

Resumo:

Em conjunto com o projeto social Vivendo à Arte, que estimula crianças de comunidades de Florianópolis a praticarem Jiu-Jitsu, o Programa de Educação Tutorial de Nutrição da UFSC (PET/NUT/UFSC) desenvolveu atividades de educação alimentar e nutricional (EAN) com crianças e adolescentes da comunidade do Morro do 25, localizada no centro de Florianópolis, Brasil. Sob a perspectiva de possibilitar a elas formas de inserção no esporte, reduzir possíveis influências negativas do lugar em que vivem e promover a saúde, as crianças e adolescentes participantes deste projeto precisam também de um acompanhamento nutricional. Nesse contexto, o PET Nutrição UFSC, por meio das atividades de EAN visou estimular o consumo de alimentos, em detrimento de suplementos, fornecendo informações a cerca de melhores escolhas alimentares para praticantes de atividade física nesta faixa etária e condição social. O projeto foi desenvolvido em cinco encontros realizando de junho a dezembro de 2019, envolvendo 20 crianças e adolescentes. O primeiro encontro objetivou conhecer os hábitos alimentares do grupo e saber quais eram as principais dúvidas relacionadas a nutrição para que fossem abordados durante as aulas subsequentes. Nos outros quatro encontros realizaram-se aulas expositivas de aproximadamente 1 hora, por meio de Power Point, e retirada de dúvidas dos seguintes assuntos: 1) Classificação dos Alimentos de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira; 2) Alimentação pré, durante e pós treino, a fim de melhorar o desempenho; 3) Recursos ergogênicos e perigos do doping; e 4) Transtornos Alimentares, mitos da nutrição e dietas da moda. Espera-se que o aprendizado gerado durante os encontros tenha fornecido subsídios para a melhora nos hábitos alimentares e desempenho esportivo, promovendo a saúde e a qualidade de vida dos atletas. Quanto aos petianos, a experiência deste trabalho proporcionou maior contato com a experiência da atuação do nutricionista no ensino, desenvolvendo habilidades de oratória, aprofundamento em temas ministrados, trabalho em equipe e organização.

Anexo:

Fotografia 1- Primeira aula: Classificação dos Alimentos de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira.



Fonte; Dos autores (2019)

Fotografia 2- Equipe Vivendo a Arte e petianos.



Fonte: Dos Autores (2019)