

## NUTRIÇÃO EM MOVIMENTO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

**Quésede Silmara Silva Silvestre; Allyna Rafaela Sampaio de Moura; Jaiane Katia de Oliveira; Anny Carolliny Queiroz Nery; Dulcelene Cosme da Silva; Keila Dominique Vieira da Silva Azevedo; Camila Tavares Cavalcanti Henriques; Cathleen Sandy de Amorim Rocha; Nathália Paula de Souza; Cybelle Rolim de Lima (Orientador)**

O Nutrição em Movimento é um projeto que utiliza a educação alimentar e nutricional como instrumento para mudança do comportamento alimentar de esportistas de modo a contribuir para melhora da composição corporal/estado nutricional e saúde/desempenho físico/qualidade de vida desses indivíduos. Tem como objetivos avaliar o estado nutricional de praticantes de exercício físico e desenvolver atividade de educação alimentar e nutricional com os mesmos; bem como articular a troca de conhecimentos e práticas entre docentes e discentes do Curso de Graduação em Nutrição; e capacitar os discentes no acompanhamento nutricional de esportistas. Caracteriza-se por uma intervenção de caráter longitudinal, destinada a praticante de exercícios físicos em academia de ginástica do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco (CAV/UFPE), como também a comunitários circunvizinhos ao Campus. Os atendimentos nutricionais foram realizados pelos acadêmicos do Curso treinados e supervisionados por professor no Laboratório de Avaliação Nutricional do CAV/UFPE, e aconteceram duas vezes na semana (as segundas e quinta-feira) sempre no horário da tarde. A equipe de trabalho foi composta por 3 docentes do Curso de Nutrição e 10 discentes, sendo 2 desses Bolsistas. A equipe realizou reuniões semanais para discussão dos casos, tomada de decisão sobre aspectos relacionados à conduta nutricional, além de discussões científicas sobre diferentes temáticas relacionadas à nutrição esportiva. Essas atividades tiveram por finalidade a construção de um referencial teórico metodológico para o projeto e a promoção do compartilhamento de conhecimento e práticas. Como resultados foram realizados 35 atendimentos nesse primeiro ano do projeto. Os esportistas atendidos eram de ambos os sexos (n=21 do sexo feminino e n=14 do sexo masculino), com idade entre 18 e 31 anos (média=22 anos), em sua grande maioria eram discentes da graduação e pós-graduação e servidores técnico-administrativos (n=27 e n=4, respectivamente) e os demais (n=4) comunitários da circunvizinhança ao Campus. No que se refere às estratégias de avaliação e acompanhamento nutricional e do projeto foram realizados registros de todas as atividades como: avaliação antropométrica, registros alimentares, informações clínicas; controles de frequência dos discentes e docentes. Foi desenvolvido também estratégias de socialização e divulgação do Projeto na comunidade como: Folder “Nutrição em Movimento” distribuídos na Secretaria Municipal de Saúde e em hospital do município de Vitória de Santo Antão; Ação Universitária: utilizando o evento para realização de atividades do projeto; Elaboração de Folder Informativo sobre a Alimentação e Nutrição na Prática Esportiva; Elaboração e Apresentação de trabalhos em eventos acadêmicos de extensão de natureza local e nacional. Trabalhar a extensão como um processo de transformação do comportamento alimentar já é bastante desafiador, aliado a isto o trabalho do exercício do empoderamento dos esportistas, com vistas a repensar a alimentação de modo à “reconstrução” de um hábito alimentar saudável alinhado a prática de exercício físico, passa pela construção de pessoas saudáveis em todos os aspectos da vida. Acresce ainda a importância da vivência de docentes e discentes num processo de

ensino e aprendizagem em um projeto de extensão, o que tem demonstrando a relevância de outros espaços de aprendizagem que não apenas a “sala de aula”. As contribuições de cada ator (docente, discente e esportista) no processo de ensino e aprendizagem tornam-se visíveis no trabalho com os praticantes de exercícios físicos, por meio das relações que vão se estabelecendo e o respeito ao conhecimento do outro.

**Palavras-Chave:**

educação alimentar; esportista; estado nutricional