

## Nutrição e esporte em projetos interinstitucionais – uma reflexão

### Nutrition and sport in interinstitutional projects – a reflection

### Nutrición y deporte en proyectos interinstitucionales – una reflexión

Recebido: 10/04/2022 | Revisado: 18/04/2022 | Aceito: 21/04/2022 | Publicado: 25/04/2022

**Édira Castello Branco de Andrade Gonçalves**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4802-0575>

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: [ediracba.analisedalimentos@unirio.br](mailto:ediracba.analisedalimentos@unirio.br)

#### Resumo

Qualidade de vida é um conceito multidimensional envolvendo parâmetros objetivos e mensuráveis, tais como manutenção das atividades fisiológicas e satisfação de vida. O projeto Piloto Esporte e Cidadania para todos, foi lançado pelo Ministério da Cidadania. Na elaboração de um projeto interinstitucional, associado a esporte, é de extrema importância que esteja previsto como integrante da equipe atuante com o público alvo, além do educador físico o articulador social. Para a prática da atividade esportiva, é necessário planejamento, e neste não apenas se considera os diferentes exercícios que serão indicados, mas sim uma reflexão de quais exercícios devem ser aplicados a partir das condições de saúde dos indivíduos que irão praticá-los. A alimentação é um dos fatores responsáveis pelo bom êxito da atividade física, sendo assim, é imprescindível que em ambientes com população apresentando perfil nutricional variado sejam estabelecidas atividades que possam atender a todos os envolvidos e, de certa forma, as especificidades da comunidade. O educador físico, profissional chave deste tipo de projeto, tem formação para realizar as medidas antropométricas e, a partir do cálculo do IMC estabelecer o estado nutricional do indivíduo e assim, conhecer a comunidade que atende, no que diz respeito a este parâmetro de saúde e buscar, com suas atividades a melhoria da saúde, quando necessário. Um projeto social que envolve uma instituição universitária deve, por obrigatoriedade, manter o olhar educacional, e assim, sempre proporcionar educação continuada aos profissionais envolvidos, conscientizando quanto as ações associadas ao profissional de saúde.

**Palavras-chave:** Ensino; Projeto interinstitucional; Esporte; Educação.

#### Abstract

Quality of life is a multidimensional concept involving objective and measurable parameters, such as maintenance of physiological activities and life satisfaction. The Pilot Sport and Citizenship was launched by the Ministry of Citizenship. In the elaboration of an interinstitutional project, associated with sport, it is extremely important that it is foreseen as a member of the team working with the target audience, in addition to the physical educator, the social articulator. For the practice of sports activities, planning is necessary, and this not only considers the different exercises that will be indicated, but a reflection of which exercises should be applied based on the health conditions of the individuals who will practice them. Food is one of the factors responsible for the success of physical activity, so it is essential that activities are established in environments with a varied nutritional profile that can meet all those involved and, in a way, the specificities of the community. The physical educator, a key professional in this type of project, is trained to perform anthropometric measurements and, from the calculation of the BMI, establish the nutritional status of the individual and thus, get to know the community they serve, with regard to this health parameter. and seek, with their activities, the improvement of health, when necessary. A social project that involves a university institution must, by obligation, maintain an educational perspective, and thus, always provide continuing education to the professionals involved, raising awareness of the actions associated with the health professional.

**Keywords:** Teaching; Interinstitutional project; Sports; Education.

#### Resumen

La calidad de vida es un concepto multidimensional que involucra parámetros objetivos y medibles, como el mantenimiento de las actividades fisiológicas y la satisfacción con la vida. El proyecto Piloto Deporte y Ciudadanía fue lanzado por el Ministerio de la Ciudadanía. En la elaboración de un proyecto, asociado al deporte, es de suma importancia que se prevea como integrante del equipo de trabajo con el público objetivo, además del educador físico, el articulador social. Para la práctica de actividades deportivas es necesaria la planificación, y esta no solo considera los diferentes ejercicios que se indicarán, sino un reflejo de cuáles ejercicios se deben aplicar en función de las condiciones de salud. La alimentación es uno de los factores responsables del éxito de la actividad física, por lo que es fundamental que en entornos con una población con un perfil nutricional variado, se establezcan actividades que puedan atender a todos los involucrados y, en cierto modo, a las especificidades de la comunidad. . El educador físico, está capacitado para realizar mediciones antropométricas y, a partir del cálculo del IMC, establecer el estado

nutricional del individuo y así conocer a la comunidad a la que sirve, respecto a esta salud. y buscar, con sus actividades, la mejora de la salud, cuando sea necesario. Un proyecto social que involucre una institución universitaria debe, por obligación, mantener una perspectiva educativa, y así, brindar siempre educación continua a los profesionales involucrados, sensibilizando sobre las acciones asociadas al profesional de la salud.

**Palabras clave:** Enseñanza; Proyecto interinstitucional; Deporte; Educación.

## 1. Introdução

Alguns projetos interinstitucionais desenvolvidos pela UNIRIO estão vinculados a emenda parlamentar e assim propiciam o desenvolvimento da extensão universitária associado a propostas sociais de interesse do país. Uma das áreas de maior interesse destes projetos desenvolvidos na UNIRIO nos últimos anos, está associada ao Esporte.

Em 2017, o projeto Piloto Esporte e Cidadania para todos, foi lançado pelo Ministério da Cidadania, secretaria especial do esporte e teve como objetivo democratizar o acesso ao esporte à crianças, adolescentes e jovens na faixa etária de 6 a 21 anos (Brasil, 2017), além deste, vários são os programas associados ao esporte, lazer, educação e inclusão social desenvolvidos pelo Ministério da Cidadania e permitindo que estes cheguem ao público de variadas faixas etárias (Brasil, n.d.; Ribeiro & Couto, 2022).

A proposta dos programas desenvolvidos pelo Ministério da Cidadania abrange a prática da atividade física bem como recreação e lazer, assim é importante compreender o que cada profissional associado a estas funções, efetivamente exercem.

Recreadores (código 3714-10), pela Classificação Brasileira de Ocupações (CBO), desenvolvem as funções de: promover atividades recreativas visando o entretenimento, a integração social e o desenvolvimento pessoal; elaborar e executar projetos de atividades recreativas, promovendo o lúdico e estimulando a participação (Arruda & Isayama, 2021). A resolução CONEF No 46/2002 estabelece:

*“O Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações - ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais -, tendo como propósito prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento fisiocorporal dos seus beneficiários, visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação de distúrbios funcionais, contribuindo ainda, para consecução da autonomia, da auto-estima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania, das relações sociais e a preservação do meio ambiente, observados os preceitos de responsabilidade, segurança, qualidade técnica e ética no atendimento individual e coletivo (CONFEF - Conselho Federal de Educação Física, n.d.).”*

A Educação física vem se aproximando da saúde coletiva e com a criação do Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica o educador físico pode ser inserido na Atenção Básica à Saúde (Loch et al., 2020). O Educador físico é um profissional da área da saúde, e como tal, mesmo nas atividades de recreação, há um propósito associado a saúde, consequentemente a qualidade de vida.

Qualidade de vida é um conceito multidimensional envolvendo parâmetros objetivos e mensuráveis, tais como manutenção das atividades fisiológicas e satisfação de vida, envolvendo bons hábitos alimentares e prática de atividade física (Almeida et al., 2020). A atividade física (AF) é recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um dos principais determinantes de saúde pública, sendo recomendado 150 minutos semanais de AF moderadas ou 75 minutos semanais de AF vigorosas (Guerra et al., 2021).

Este preâmbulo foi necessário para direcionar esta reflexão quanto ao olhar da equipe que atua com o público alvo nos projetos interinstitucionais associados a esporte. As práticas elaboradas pelo educador físico, devem considerar especificidades

sociais da comunidade que o mesmo atua. Na elaboração de um projeto interinstitucional, é de extrema importância que esteja previsto como integrante da equipe atuante com o público alvo, além do educador físico o articulador social.

## 2. Esporte, Recreação, Saúde

A recreação é uma ação de extrema importância e permeia tanto no campo dos profissionais recreadores quanto educadores físicos. Nesta reflexão, entende-se que a linha limítrofe destes profissionais no campo da recreação é justamente o olhar associado a saúde do público alvo. Assim, na elaboração e execução dos projetos sociais, é imprescindível que os educadores físicos percebam sua responsabilidade quanto profissional da saúde, visando estabelecer atividades que propiciem melhora da qualidade de vida de todos os participantes.

O Brasil, sendo signatário da Década de Ação em Nutrição (2016-2025) tem o compromisso internacional de melhorar a alimentação e promover um sistema alimentar sustentável (Pedraza, 2021). A desnutrição infantil, ainda é uma realidade no país, com maior prevalência na região Norte e está associada ao baixo poder aquisitivo, nível educacional familiar, consumo de água não tratada entre outros (Bernardi et al., 2020). A tendência do aumento da obesidade no Brasil, nas diferentes faixas etárias, vem sendo considerada como um problema de saúde pública (Brasil, n.d.)(Marreti Felix et al., 2021), as projeções para 2025 mostram que as metas para redução desta não serão atingidas (Gomes da Silva et al., 2021). No quadro referente ao estado do Rio de Janeiro *divulgado pelo Ministério da Saúde relacionado ao VIGITEL 2019* (M. da S. Brasil, n.d.) *mais de 50% da população adulta apresenta excesso de peso e mais de 20% são obesos. Com esta realidade, é previsível em projetos sociais variações da condição de saúde dos participantes, no que diz respeito ao estado nutricional.*

A alimentação é um dos fatores responsáveis pelo bom êxito da atividade física, sendo assim, é imprescindível que em ambientes com perfil nutricional variado sejam estabelecidas atividades que possam atender a todos os envolvidos e, de certa forma, as especificidades da comunidade. O nível de glicose sanguínea, independente se a prática da atividade física é recreativa, não competitiva ou competitiva, quando não adequado prejudica a qualidade do exercício e ainda pode promover riscos ao organismo (Faria et al., 2014). Todo o tipo de exercício promove aumento da taxa de calor metabólico e aumento da temperatura corporal, sendo de extrema importância a hidratação adequada para a manutenção das funções fisiológicas, consequentemente boa qualidade de vida (Santos et al., 2016).

Segurança alimentar e nutricional é definida pelo acesso permanente a alimentos suficientes e de qualidade, para todas as pessoas, sem comprometer o acesso a outras necessidades básicas e que se realize de forma sustentável (Cândido & Sturza, 2018; Morais et al., 2018). Nas comunidades de baixa renda, a escolha dos alimentos normalmente está associada ao preço, optando pelo mais barato, além dos com alto teor de açúcares e gordura (Silva et al., 2018). *Avaliar a (in)segurança alimentar e nutricional deste público é de extrema importância* (Morais et al., 2018; Pereira et al., 2019). A avaliação e o monitoramento da composição corporal estão associados ao rendimento esportivo, pois, a partir desta é possível estabelecer planejamento para o alcance do adequado estado nutricional.

Entre os variados métodos para a avaliação nutricional destaca-se absorciometria por dupla emissão de raio-X e método antropométrico por seu baixo custo e fácil aplicabilidade (Borges et al., 2021). Uma das medidas para análise antropométrica envolve o índice de massa corporal. O índice de massa corporal (IMC), também conhecido por índice de Quetelet é estabelecido a partir das variáveis peso e altura, considerando a fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso (Kg)} / \text{altura}^2(\text{m}) \text{ (Lima-Costa \& Barreto, 2003)}$$

O IMC é aplicado em indivíduos adultos e para crianças e adolescentes *as variáveis altura, peso e data de nascimento são aplicadas para o cálculo do Z-score (representa o número de desvios-padrão a partir do ponto central da população*

referência; quantifica a partir da mediana ou percentil 50) facilmente estabelecido com o uso do software gratuito WHO AnthroPlus (World Health Organization, n.d.).

O estado nutricional da população em análise, pode ser estabelecido a partir da classificação definida na Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN do Ministério da Saúde (BRASIL. Ministério da Saúde, 2011) (tabelas 1, 2 e 3)

**Tabela 1** – Classificação do estado nutricional de indivíduos com idade inferior a 20 anos.

SCORE	
$< -z -3$	<b>Magreza acentuada</b>
$\geq -z -3$ e $< -z -2$	<b>Magreza</b>
$\geq -z -2$ e $\leq -z +1$	<b>Eutrofia</b>
$> -z +1$ e $\leq -z +2$	<b>Sobrepeso</b>
$> -z +2$ e $\leq -z +3$	<b>Obesidade</b>
$> -z +3$	<b>Obesidade grave</b>

Fonte: (Brasil. Ministério da Saúde, 2011).

**Tabela 2** - Classificação do estado nutricional de indivíduos com idade inferior a 60 anos e igual ou superior a 20 anos

IMC	$\geq 20 < 60$ anos
$< 18,5$	<b>Baixo peso</b>
$\geq 18,5$ e $< 25$	<b>Eutrófico</b>
$\geq 25$ e $< 30$	<b>Sobrepeso</b>
$\geq 30$	<b>Obesidade</b>

Fonte: (Brasil. Ministério da Saúde, 2011).

**Tabela 3** - Classificação do estado nutricional de indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos

IMC	$\geq 60$ anos
$< 22$	<b>Baixo peso</b>
$\geq 22$ e $< 27$	<b>Eutrófico</b>
$\geq 27$	<b>Sobrepeso</b>

Fonte: (Brasil. Ministério da Saúde, 2011).

Durante a prática da atividade física, bem como nas demais atividades físicas desenvolvidas pelo indivíduo, ocorre o gasto energético (Alves et al., 2018). O excesso de peso surge quando há um consumo superior ao que o organismo necessita para o gasto calórico associado as funções fisiológicas, incluindo a prática da atividade física. Um dos caminhos para

reequilibrar a relação consumo de energia e gasto calórico é a prática da atividade física (Keihan et al., 2016), por isto, novamente se reforça a importância do educador físico em assumir o seu papel de promotor da saúde para que suas ações possam abranger não somente a recreação e lazer associado ao esporte, mas a melhora da qualidade de vida (Lagos, 2016).

Um dos caminhos propostos para tais ações acontecerem é a previsão, na elaboração e execução dos projetos sociais associados ao esporte, da avaliação nutricional da comunidade atendida no ato da adesão do participante ou antes do início de suas atividades no projeto e, ainda, no final do projeto. De acordo com as experiências associadas aos projetos interinstitucionais desenvolvidos na UNIRIO, até o presente momento, com a temática esporte, a duração do mesmo varia entre 12 e 18 meses. Assim, prever a avaliação do estado nutricional no ato da adesão ao projeto, bem como nos 2 últimos meses, preferencialmente no último mês, permitirá uma real avaliação do impacto do projeto no estado nutricional da comunidade atendida.

O leitor pode estar se questionando quanto a indicação da presença do profissional nutricionista na equipe laboral da proposta. É sabido que tal profissional atua em alguns projetos, mas, na proposta do projeto, a atuação do nutricionista não é diária nos núcleos e assim suas atividades envolvem uma análise geral da comunidade atendida, certamente sendo de extrema importância para auxiliar no diagnóstico nutricional dos beneficiários de cada núcleo participante projeto. A partir deste diagnóstico, a ação do educador físico melhorará a qualidade de vida dos beneficiários, pois este profissional poderá estabelecer as práticas de atividade física associadas as realidades do núcleo. Além de orientar o educador físico em suas atividades, o diagnóstico nutricional também pode indicar a necessidade de ação do articulador social na orientação quanto a busca de práticas de saúde possivelmente disponibilizadas nos centros de atendimento à saúde do local. Ainda é possível que o profissional nutricionista aplique o diagnóstico na elaboração de ações educacionais que possa desenvolver nos diferentes núcleos.

Mas se não é o profissional nutricionista indicado para a coleta dos dados antropométricos da população atendida, como esta poderá acontecer de forma satisfatória visando a melhora da qualidade de vida dos beneficiários?

O educador físico, profissional chave deste tipo de projeto, tem formação para realizar as medidas antropométricas e, a partir do cálculo do IMC estabelecer o estado nutricional do indivíduo. Certamente as medidas de peso e altura não são as mais precisas para se conhecer o estado nutricional, mas são medidas simples e que necessitam de baixo investimento para sua aplicação.

Prever, nas propostas dos projetos, a aquisição de balança de bioimpedância e que o uso da mesma seja exclusivamente monitorado pelo educador físico é permitir que este realize trabalho de melhor qualidade, planejando as ações físicas compatíveis com o perfil nutricional dos beneficiários. Certamente que ao final do projeto, este mesmo profissional pode coletar novamente os dados antropométricos e analisar o sucesso do seu trabalho e conseqüentemente ser um dos parâmetros para análise do sucesso do projeto.

É apresentada uma proposta para mudança de paradigma associada as atividades do projeto:

I - Com o lançamento do projeto, é possível estabelecer um período inicial de 1 (uma) semana para realização das inscrições. Este período deve ser reservado apenas para a inscrição, e assim, durante estes dias o educador físico terá como coletar os dados necessários para conhecer o perfil nutricional das pessoas que irá atender.

II - Após este prazo, mesmo não acontecendo a maioria das inscrições, é possível reservar 15 a 30 minutos do início ou do final do dia laborativo para novas inscrições e assim manter atualizado o registro dos dados antropométricos e perfil do estado nutricional dos beneficiários do projeto. Esta prática, inicialmente pode parecer complexa, mas, efetivamente necessita apenas de organização e deve contar com os demais profissionais que atuam no núcleo para sua execução.

III - A ficha de inscrição digital é um facilitador para a execução destas tarefas mencionadas e também do tratamento de dados. Recentemente, os projetos interinstitucionais desenvolvidos pela UNIRIO têm aplicado a ficha digital, mas a não

obrigatoriedade do preenchimento dos dados, e ainda a não verificação das inconsistências, não permite no avanço propiciado por esta ferramenta, no que diz respeito a efetiva análise do perfil dos beneficiários.

IV - Considerando que o projeto interinstitucional está sendo elaborado e executado em parceria com uma instituição de nível superior, certamente pesquisadores de diversas áreas estão aptos a tratar os dados coletados pelas medidas antropométricas e assim, auxiliar na tratativa de traçar o perfil nutricional de cada núcleo. Para tal é de suma importância que as ferramentas digitais estejam 100% exequíveis já no início do projeto, bem como no final e de acesso comum a ambos os parceiros envolvidos na proposta.

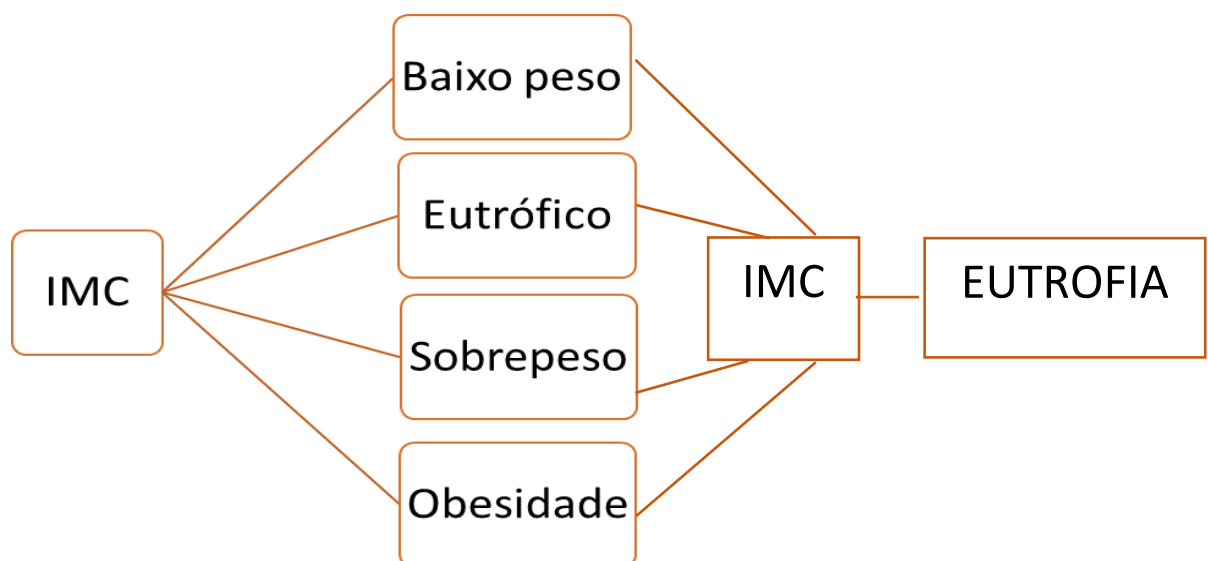
Mudanças de paradigmas podem ser vistas, inicialmente como obstáculos na execução do projeto, mas a evolução só acontece quando se é permitido ousar...

Provavelmente a maior reflexão que está sendo proposta, neste momento, é quanto a visão do esporte ser uma forma de ocupar o tempo das crianças e jovens para que não se envolvam no uso de drogas e criminalidade, ou seja, inclusão social. Certamente esta é a base destes projetos, promover a inclusão social, mas, o cuidado com o “ocupar o tempo” faz a grande diferença entre o esporte e a recreação.

VI - Para a prática da atividade esportiva, é necessário planejamento, e neste não apenas se considera os diferentes exercícios que serão indicados, mas sim uma escolha técnica de quais exercícios devem ser aplicados a partir das condições de saúde dos indivíduos que irão praticá-los. Assim, o educador físico deve ter uma percepção de início, meio e fim e querer conhecer o beneficiário no início, executar atividades em prol da melhora da qualidade de vida do mesmo no meio e propiciar a transformação do indivíduo no fim.

O diagrama (figura 1) auxilia na percepção da complexidade do estado de saúde dos beneficiários do núcleo esportivo e a partir desta possibilita tracejar as etapas diárias, semanais e mensais para a promoção da atividade física com o foco na concepção geral do conceito saúde.

**Figura 1** – Ferramenta propositiva para percepção do estado nutricional dos adultos participantes do projeto e estratégias para a promoção da eutrofia.



**FASE INICIAL** – ESTABELECE O ESTADO NUTRICIONAL PARTICIPANTE

**FASE INTERMEDIÁRIA** – PLANEJAR A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA COM O PROPÓSITO DE EQUILIBRAR O ESTADO NUTRICIONAL PARTICIPANTE

**FASE FINAL** – ESTABELECE O ESTADO NUTRICIONAL PARTICIPANTE (nos últimos 60 dias do projeto) E AVALIAR A EFICÁCIA DO TRABALHO DESENVOLVIDO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

Fonte: Autor.

Na fase inicial deve ser estabelecido o IMC do beneficiário, realizando as medidas de peso e altura no ato da inscrição ou antes de iniciar sua participação na atividade física de interesse.

A fase intermediária, além de representar o período para a efetiva prática da atividade física, também propicia as diversas ações necessárias para o êxito da etapa final. Assim, a partir do perfil nutricional traçado da turma, o educador físico planeja suas aulas. Neste período, para efetivo êxito na melhora da qualidade de vida do beneficiário, em relação a (in)segurança alimentar, é de extrema importância explorar as diversas ações que a instituição universitária participante do projeto pode promover não só no núcleo, como para toda a comunidade em que o núcleo se localiza.

O estado nutricional de um indivíduo está vinculado a falhas nos hábitos alimentares e estas podem estar associadas a escolhas inadequadas (conscientes ou necessárias) e ainda no consumo não regular do alimento. Falar de hábitos alimentares requer uma análise mais detalhada do indivíduo físico, energético e emocional. Mudanças de hábitos alimentares são recomendadas sempre com orientação profissional adequada.

A equipe atuante nos núcleos, envolve, além do educador físico, o articulador social e este é a peça chave para que a estrutura do projeto possa ter sucesso total. Por que está sendo afirmado isto? Porque, este é o indivíduo que conhece o beneficiário e todo o ambiente que o envolve. É através do articulador social que será possível perceber se o estado nutricional de magreza, magreza acentuada se reflete por condições socioeconômicas que impeçam o consumo regular de alimentos. Além disto, o articulador social pode apresentar um panorama da realidade local, permitindo assim que tanto o profissional educador físico, quanto a ação da universidade parceira possam estabelecer estratégias específicas às situações locais.

No que diz respeito a Nutrição, é de fundamental importância que se tenha associado ao esporte, uma educação nutricional coordenada por profissional nutricionista. Esta ação deve ser direcionada aos diferentes públicos que o projeto contempla, não somente na perspectiva da faixa etária e condições socioeconômica, mas principalmente associada ao perfil nutricional dos beneficiários, reforçando assim a importância do estabelecimento deste logo no início das atividades. As ações de educação nutricional, mesmo sendo elaboradas para atender ao perfil dos beneficiários, deve ser disseminada por toda a comunidade onde o núcleo está localizado.

Um outro fator que deve ser considerado pelo profissional educador físico quanto ao estado nutricional do beneficiário é a insatisfação com o próprio corpo. Estudo recente com adolescentes, relata tendência ao aumento desta com o passar da idade, sendo mais comum em mulheres (K. L. C. Silva et al., 2019), fator que pode ser um incentivador para início da prática da atividade física ou complicador para as expectativas com a mesma. A insatisfação do corpo também está associada ao uso de suplementos, no Brasil há um alto consumo destes nas capitais da região sudeste e normalmente relacionado a melhora na performance e corpo perfeito (de Oliveira et al., 2021; Leitzke & Rigo, 2020).

O dia a dia das atividades do núcleo, permite que a equipe de profissionais envolvidas no projeto conheça os beneficiários e mantendo o olhar na qualidade de vida, pode perceber necessidades específicas da comunidade atendida que podem ser sanadas com ações que a instituição universitária parceira desenvolva no local.

Enfim, tendo efetivamente cumprido as fases inicial e intermediária, na etapa final, pode-se avaliar o real impacto que o projeto teve na comunidade e a partir desta traçar novas diretrizes para a renovação do projeto e/ou novas propostas.

Certamente que apenas os profissionais educador físico e o nutricionista, além do articulador social, não irão abranger toda a ciência que envolve o esporte, considerando que um profissional que atua no esporte, deve se comunicar com áreas diversas da ciência, além das citadas, fisioterapia, medicina, psicologia e terapia educacional (Paiva et al., 2019).

### **3. Considerações Finais**

Para concluir esta reflexão, cabe ressaltar que se entende que um projeto social que envolve uma instituição universitária deve, por obrigatoriedade, manter o olhar educacional, e assim, sempre proporcionar educação continuada aos

profissionais envolvidos, com temáticas afins a proposta do projeto e atividade profissional dos mesmos e ainda ações educacionais para a comunidade atendida.

## Referências

- Almeida, B. L., Souza, M. E. B. F., Rocha, F. C., Fernandes, T. F., Evangelista, C. B., & Ribeiro, K. S. M. A. (2020). Quality of life of elderly people who practice physical activities. Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, 12, 432–436. <https://doi.org/10.9789/2175-5361.RPCFO.V12.8451>
- Alves, R. C., Prestes, J., Bueno, J. C. A., Del Vecchio, F. B., & Souza Junior, T. P. (2018). Comparação do gasto energético em diferentes métodos do treinamento de força. *Conscientiae Saúde*, 17(3), 293–301.
- Arruda, L. S. G., & Isayama, H. F. (2021). O mercado de trabalho no contexto do lazer e da recreação: uma análise sobre o campo de atuação profissional. *Conexões*, 19(1 SE-Artigo Original), e021005. <https://doi.org/10.20396/conex.v19i1.8659902>
- Bernardi, L., Menon, M. U., & Novello, D. (2020). Fatores associados ao estado nutricional de escolares: condições demográficas, socioeconômicas, alimentares e de atividade física. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 14(87 SE-Artigos Científicos-Original), 560–570. <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1318>
- Borges, C., Costa De Silva, M., Faria, A. A., Santos, F. R., Ramos, A. O., & Gorla, C. D. (2021). Segmental Body Composition in Athletes with Spinal Cord Injury: A Pilot Study. *Apunts Educación Física y Deportes*, 146, 24. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/4\).146.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/4).146.03)
- Brasil. Ministério da Saúde. (2011). *Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN*. [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/orientacoes\\_coleta\\_analise\\_dados\\_antropometricos.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/orientacoes_coleta_analise_dados_antropometricos.pdf)
- Brasil, M. da C. (n.d.). *Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social*. <https://www.gov.br/cidadania/pt-br/aceso-a-informacao/carta-de-servicos/esporte/esporte-educacao-lazer-e-inclusao-social>
- Brasil, M. da C. (2017). *Esporte e Cidadania para Todos*. <http://arquivo.esporte.gov.br/index.php/pre-cadastro/57-ministerio-do-esporte/institucional/snelis/58062-esporte-e-cidadania-para-todos>
- Brasil, M. da S. (n.d.). *VIGITEL Brasil 2019*. [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel\\_brasil\\_2019\\_vigilancia\\_fatores\\_risco.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2019_vigilancia_fatores_risco.pdf)
- Cândido, H. T., & Sturza, J. A. I. (2018). Métodos participativos para diagnóstico da soberania alimentar no assentamento rural PA São Francisco, Rondonópolis – MT. *Retratos de Assentamentos*, 21(2), 145. <https://doi.org/10.25059/2527-2594/retratosdeassentamentos/2018.v21i2.319>
- CONFEEF - Conselho Federal de Educação Física. (n.d.). *RESOLUÇÃO CONFEEF nº 046/2002*. <https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/82>
- de Oliveira, S. R. S., Barbosa, K. T., da Silva Melo, D., Galindo, M. E. A., de Albuquerque Melo, G. M., da Silva Viana, L., & Gusmao, W. D. P. (2021). Perfil do consumo de termogênicos por praticantes de atividade física em academias e identificação de possíveis efeitos adversos. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 15, 194+. <https://link.gale.com/apps/doc/A681639704/AONE?u=capas&sid=bookmark-AONE&xid=8ef23f32>
- Faria, V. C. de, Oliveira, G. A. de, Sales, S. de S., Marins, J. C. B., & Lima, L. M. (2014). Índice glicêmico da refeição pré-exercício e metabolismo da glicose na atividade aeróbica. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 20(2), 156–160. <https://doi.org/10.1590/1517-86922014200201533>
- Gomes da Silva, A., Azeredo Teixeira, R., Sady Prates, E. J., & Carvalho Malta, D. (2021). Monitoring and projection of targets for risk and protection factors for coping with noncommunicable diseases in Brazilian capitals. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26, 1193+. <https://link.gale.com/apps/doc/A662077845/AONE?u=anon~35ef8665&sid=bookmark-AONE&xid=22389f58>
- Guerra, P. H., Garcia, L. M. T., Ribeiro, E. H. C., Maretti, A. L. R., Andrade, D. R., & Florindo, A. A. (2021). Identificação e análise das diretrizes nacionais de atividade física nas Américas. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(8), 2961–2968. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021268.15922020>
- Keihan, V., Matsudo, R., Luis, G., Ferrari, M., Araújo, T. L., Oliveira, L. C., Mire, E., Barreira, T. V., Tudor-Locke, C., & Katzmarzyk, P. (2016). Indicadores de nível socioeconômico, atividade física e sobrepeso/obesidade em crianças brasileiras. *Rev Paul Pediatr*, 34(2), 162–170. <https://doi.org/10.1016/j.rppede.2015.08.018>
- Lagos, R. A. S. (2016). Sedentarismo, esporte e a pressão bioplática por uma vida saudável: análise do discurso do programa “Escolha uma vida saudável”, do Chile. *Movimento (Porto Alegre, Brazil)*, 22(2), 391.
- Leitzke, A. T. da S., & Rigo, L. C. (2020). Sociedade de controle e redes sociais na internet: #Saúde e #Corpo no instagram. *Movimento (Porto Alegre, Brazil)*, 26, e26062. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.100688>
- Lima-Costa, M. F., & Barreto, S. M. (2003). Tipos de estudos epidemiológicos: conceitos básicos e aplicações na área do envelhecimento. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 12(4), 189–201. <https://doi.org/10.5123/S1679-49742003000400003>
- Loch, M. R., Rech, C. R., & Costa, F. F. da. (2020). A urgência da Saúde Coletiva na formação em Educação Física: lições com o COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(9), 3511–3516. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.19482020>
- Marreti Felix, A., Dias Pereira, T., Rizzaro Costa, C., Vitória Giannichi, B., Do Carmo Azevedo Leung, M., Doce Passadore, M., Martinez, S., & De Queiroz Mello, A. P. (2021). Qualitative Analysis of the “Healthy Growing at School Program” - Vision of Health Professionals, School Community and Family. *Journal of Human Growth and Development*, 31(1), 76–83. <https://doi.org/10.36311/jhgd.v31.11101>
- Morais, D. de C., Sperandio, N., Dutra, L. V., Franceschini, S. do C. C., Santos, R. H. S., & Priore, S. E. (2018). Indicadores socioeconômicos, nutricionais e de percepção de insegurança alimentar e nutricional em famílias rurais. *Segurança Alimentar e Nutricional*, 25(2), 1–11.



<https://doi.org/10.20396/san.v25i2.8650443>

Paiva, E. M., Pereira, J., & Carlesso, P. (2019). The importance of the sports psychologist's role today: experience report. *Research, Society and Development*, 8(3), e283798–e283798. <https://doi.org/10.33448/RSD-V8I3.798>

Pedraza, D. F. (2021). Estratégia Saúde da Família: contribuições das equipes de saúde no cuidado nutricional da criança. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(5), 1767–1780. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021265.04622021>

Pereira, M. H. Q., Pereira, M. L. A. S., Panelli-Martins, B. E., & Santos, S. M. C. dos. (2019). Segurança Alimentar e Nutricional e fatores associados em municípios baianos de diferentes portes populacionais. *Segurança Alimentar e Nutricional*, 26, e019022. <https://doi.org/10.20396/san.v26i0.8653447>

Ribeiro, S. P., & Couto, A. C. P. (2022). Professional Training in Educational Sports in Brazil: The Collaborating Teams of the Programa Segundo Tempo (PST) – Federal Government. *Research, Society and Development*, 11(1), e0311124269–e0311124269. <https://doi.org/10.33448/RSD-V11I1.24269>

Santos, M. C. P., Souza, N. A., Nunes, T. S., & Gonçalves, É. C. B. de A. (2016). Effects of a Fruit and Vegetable Sports Drink on Hydration and Oxidative Stress Recovery of Brazilian Professional Athletes. *Nutrition and Food Technology: Open Access*, 2(4). <https://doi.org/10.16966/2470-6086.134>

Silva, C. G., Takami, E. Y. G., Takami, E. Y. G., de Oliveira, K. F., & Viana, S. D. L. (2018). Estado nutricional de crianças e adolescentes residentes em comunidade carente. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 12(75), 927-934, 12(75), 927–934. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6987342&info=resumen&idioma=POR>

Silva, K. L. C., Jesus, J. S. de, JÃºnior, R. N. F. A., Dultra, A. dos S., AraÃºjo, D. F. de S., & Rocha, V. de S. (2019). Insatisfação corporal, antropometria e dieta de adolescentes em treinamento de Futebol. *RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 13(80 SE-Artigos CientÃ-ficos-Original), 484–491. <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1383>

World Health Organization. (n.d.). *Application tools*. Retrieved July 11, 2021, from <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years/application-tools>