



Título:	Projeto Nosso Vôlei/Mauá: Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis entre Jovens Atletas		
Autores:	Matheus Costa Lamas Mariele Martine Ratzinger Isabel Pommerehn Vitiello Bianca Inês Etges Fabiana Assmann Pohl		
Área	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	<input type="checkbox"/> Ensino <input type="checkbox"/> Pesquisa <input checked="" type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
Resumo:			
<p>Introdução: Promover hábitos alimentares saudáveis entre jovens atletas é essencial para formar uma geração mais consciente sobre saúde, bem-estar e desempenho. Alimentação adequada e conhecimento nutricional influenciam diretamente performance e recuperação. Nesse cenário, o Projeto de Extensão <i>Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis</i>, do curso de Nutrição da UNISC, desenvolveu ação educativa junto ao Projeto <i>Nosso Vôlei/Mauá</i>, que utiliza o voleibol para promover saúde, inclusão e valores (disciplina, respeito, trabalho em equipe) e atende gratuitamente alunos de 9 a 30 anos das redes pública, privada e estadual. Objetivo: Relatar as atividades educativas realizadas com o time adulto do Colégio Mauá, com foco em nutrição esportiva e hábitos saudáveis, evidenciando o papel da extensão universitária na formação de atletas e estudantes. Método: Intervenção em três encontros presenciais com 16 atletas, conduzidos por dois nutricionistas convidados, com apoio da coordenação do projeto, do professor de Educação Física/técnico e de estudantes extensionistas. Conteúdos: macronutrientes e micronutrientes; hidratação; estratégias alimentares pré, intra e pós-treino; suplementação (creatina, maltodextrina, bicarbonato e produtos “pré-treino”); e higiene do sono. Ao final, aplicaram-se formulários de avaliação quantitativa (escala 0–5, em que 0 = ruim e 5 = excelente) e qualitativa. Resultados: Os atletas demonstraram alto engajamento e interação. A avaliação quantitativa (n = 16) com pontuação de 0 (ruim) a 5 (excelente) apontou médias acima de 4,7 em todos os itens, destacando-se clareza dos palestrantes (5,0), organização (5,0) e aplicabilidade no cotidiano esportivo (5,0). Nas observações qualitativas, os temas abordados mais citados como destaque foram suplementação (7</p>			

menções), creatina (2 menções), estratégias pré/pós-treino e alimentação em torneios. Todos contemplados. Comentários como “já estou aplicando algumas dicas”, “vi novas ideias” e “aprendi coisas que não sabia”, “todas dúvidas foram esclarecidas” evidenciam a efetividade e o impacto direto da ação. **Conclusão:** A ação extensionista qualificou o conhecimento técnico e a reflexão prática sobre hábitos alimentares, contribuindo para a saúde e o desempenho dos atletas e aproximando universidade e comunidade. Para os estudantes extensionistas, proporcionou vivência aplicada e desenvolvimento de competências profissionais e cidadãs, reafirmando a extensão como eixo formativo e social.

Referências:

PHILIPPI, S. T.; SZYMANSKI, N. A. *Nutrição e atividade física: fundamentos para a promoção da saúde*. 2. ed. Barueri: Manole, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília: MS, 2014.

Link do Vídeo:

<https://drive.google.com/drive/folders/1VrNN4wKiUNUhF8gYPjNnUhpnbN8lq0->