



**Formulário de inscrição para seleção interna de trabalhos a serem apresentados no  
31º Seminário de Extensão Universitária da Região Sul  
De 04 a 07/08/2013 em Florianópolis/SC**

**Tema do evento: SOCIEDADE, ESPORTE E SAÚDE**

**Título do projeto de extensão (conforme registro no SIEX):**

PROPORCIONANDO ATUALIZAÇÕES EM NUTRIÇÃO PARA A COMUNIDADE - 53955031

**Coordenador do Projeto:**

SÔNIA TERESINHA De NEGRI \*

- Faculdade de Nutrição
- E-mail: soniadenegri@gmail.com
- Telefone (53) 8129 82 89

**Modalidade de participação:**

**( X ) Oficina**

**Acadêmicos envolvidos:** Dos Cursos de Nutrição<sup>1</sup> e de Gastronomia<sup>2</sup>  
(Em ordem alfabética)

Bruna Luiza Ribas<sup>1</sup>  
Camila Castencio Nogueira<sup>1</sup>  
Fernando Yukio Fulucho<sup>2</sup>  
Izabel Cristina Souza<sup>2</sup>  
Maria de Fátima Rezende<sup>1</sup>  
Mariane da Silva Dias<sup>1</sup> (Bolsista)  
Milene Pinheiro Beulke<sup>2</sup>

**“Oficina em alimentação e hidratação voltada ao desporto de escolares”**

**Justificativa**

A nutrição desportiva visa orientar para que a alimentação e a hidratação realizadas antes, durante e após as modalidades desportivas sejam de boas escolhas, favorecendo o bem-estar do indivíduo.

Os escolares que apresentam melhor rendimento desportivo são aqueles que têm garantidos, em seus organismos, adequados suprimentos de energia, nutrientes e, de



líquidos corporais, contribuindo para com o desenvolvimento de jogos escolares e as modalidades em aulas de educação física, que requerem esforço físico.

É usual que muitas crianças e adolescentes não realizem o desjejum antes de irem à escola e, com isso, seu rendimento na atividade desportiva ficará aquém de seu potencial, caso não ingiram alimentos e tomem líquidos antes das aulas de educação física. O mesmo se aplica em situações de preparo de alunos para campeonatos estudantis, nos turnos inversos ao horário de aulas.

A Nutrição se dedica a orientar para que as referidas escolhas alimentícias por escolares sejam saudáveis, apropriadas ao processo digestório do momento, promovam o aporte energético e de hidratação requeridos ao desporto, antes, durante e após a atividade física.

## **Objetivo da Oficina**

Proporcionar aos escolares orientações alimentar e nutricional voltadas ao desporto escolar, através da elaboração conjunta de preparações alimentícias líquidas, de fácil preparo e boa aceitação, com valor nutricional apropriado ao desempenho dos escolares nas aulas de educação física e nas modalidades de treinamento desportivo.

## **Métodos**

O público-alvo será formado pelos alunos das escolas públicas do entorno da UFSC e as oficinas ocorrerão nas próprias escolas, com duração de aproximadamente duas horas, no total.

A oficina iniciará com a breve explanação dos seus objetivos, apresentando o valor nutricional da alimentação e hidratação para o desenvolvimento da criança e do adolescente, favorecendo o rendimento e o bem-estar nas aulas de educação física e nas modalidades competitivas.

Em seguida, nos espaços escolares disponíveis para o preparo de alimentos, haverá demonstração de preparo de variados tipos de sucos nutritivos, refrescantes e energéticos, todos com alimentos naturais e da região, valorizando os hábitos e introduzindo novas receitas. Também serão destacados os sucos antioxidantes e com mínima adição de açúcares.

Ao mesmo tempo em que ocorrerão o preparo e a degustação dos sucos, estimular-se-á o diálogo com os escolares sobre o valor nutricional dos mesmos, reforçando para importância de boas escolhas alimentícias e para hidratação corporal.

## **Materiais** (a serem fornecidos pelas escolas e o SEURS)

Haverá necessidade de utensílios e equipamentos básicos para o preparo e degustação dos sucos, tais como: bandeja, prato raso, tábua de altileno, facas, colheres, liquidificador ou centrífuga, coador, jarras e copos descartáveis.

Sobre os alimentos, haverá necessidade de vegetais da região, como couve, cenoura, beterraba e gengibre; das frutas: laranja, limão, maçã, mamão e banana. E,



ainda, de açúcar refinado, açúcar mascavo e mel para adoçarem as bebidas.

As *quantidades* das frutas e verduras requisitadas dependerão do número de escolares inscritos nas oficinas, para que possam degustar os sucos preparados, mas representam *pequenas quantias*, visto o alto rendimento das mesmas neste tipo de preparação.

## Resultados

Espera-se que esta oficina promova o interesse dos escolares e haja adesão de grande número de alunos; também que participem do desenvolvimento das oficinas e adotem boas atitudes alimentícias diariamente e por ocasião da prática desportiva escolar.

## Referências

Brasil. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira** : Promovendo a alimentação saudável. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição – Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

Hernandez, A.J. & Nahas, RM. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Suplemento – **Rev Bras Med Esporte** – Vol. 15, N.22 – Mar/Abr, 2009.

**Sônia Teresinha De Negri**

**Prof<sup>a</sup>. Assistente da Faculdade de Nutrição – SIAPE 1761689**

*Coordenador do projeto/programa*