

SUBMISSÃO / RESUMO-EDITAIS (PROPEGI/PROEC/PROGRAD) -
TRABALHOS LOCAIS - EXTENSÃO

**NUTRIÇÃO DE ELITE: DO ENDURANCE AO FISICULTURISMO – 1º
SIMPÓSIO DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA DO VALE DO SÃO FRANCISCO**

Rafael Alves Vieira Correia (rafaelcorreia0038@gmail.com)

Bárbara Vitória Novaes Da Costa (Barbara.novaes@upe.br)

Henrique Lima Rodrigues (henrique.limar@upe.br)

Enzo Daniel Alves Bello De Carvalho (enzo.alves@upe.br)

Vitor Santiago De Castro Alencar Barros (vitor.santiago@upe.br)

Soffia Félix Martins (soffia.felix@upe.br)

Mayara Céllia Bonfim Gomes (mayara.cellia@upe.br)

Millene Vieira De Souza (millene.vieira@upe.br)

Kéllen Wanessa Coutinho Viana (kellen.viana@upe.br)

Introdução: A nutrição esportiva tem ganhado crescente relevância acadêmica e profissional por seu papel essencial no desempenho, na recuperação e na saúde de praticantes de diferentes modalidades. Apesar disso, durante a graduação em nutrição, o contato dos discentes com essa área ainda é restrito,

o que reforça a importância de ações que ampliem a formação e aproximem os estudantes da prática profissional. Nesse sentido, este projeto de extensão teve como objetivo aprofundar o conhecimento em estratégias nutricionais aplicadas ao esporte, promovendo integração entre teoria e prática. Metodologia: A atividade foi realizada no Campus Petrolina da Universidade de Pernambuco em 06/12/2024, com carga horária de seis horas. A programação foi composta por duas palestras: a primeira abordou o fisiculturismo, com foco em estratégias nutricionais na fase de redução de gordura e na fase de ganho de massa muscular. A segunda tratou do endurance, discutindo aspectos fisiológicos do exercício, hidratação, estratégias nutricionais e recuperação muscular. As palestras foram conduzidas por especialistas convidados, seguidas de perguntas e debates. Os participantes receberam blocos e canetas para anotações, participaram de sorteio de brindes e receberam certificados. Resultados: O evento contou com 50 participantes. As atividades possibilitaram maior compreensão sobre estratégias nutricionais aplicadas ao fisiculturismo e ao endurance, reforçando a importância da atuação do nutricionista na área esportiva. Os participantes relataram maior conhecimento, interesse e segurança para aplicar os conceitos discutidos. Conclusão: O projeto aproximou os estudantes da prática da nutrição esportiva, suprimindo lacunas na formação acadêmica. A iniciativa estimulou o aprendizado, promoveu troca de experiências e despertou interesse pela área, fortalecendo a preparação de futuros nutricionistas para atuar em diferentes contextos esportivos.

Palavras-chave: nutrição no esporte; fisiculturismo; endurance.