

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

CONSCIÊNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA ACADEMIA: ALIMENTAÇÃO ALÉM DOS NUTRIENTES

Kelly Freitas Rodrigues (kellyfreir0107@gmail.com)

Velber Lincoln Almeida Da Silva (lincolnwelber@gmail.com)

Tainá Guerreiro Pinto (tainaguerreiro123@gmail.com)

Luana Venancio Da Silva (luannavenancio93@gmail.com)

Kauan Do Carmo Nascimento (kauancarmo378@gmail.com)

Rennan Tavares Camelo Oliveira (rennant123@gmail.com)

A ação desenvolvida reuniu três etapas importantes: a produção acadêmica, a intervenção realizada na academia parceira e a futura apresentação na Mostra Acadêmica. Todo o processo teve como objetivo aproximar o conhecimento nutricional da comunidade de forma leve, acessível e prática.

A primeira etapa foi a produção dos materiais que utilizaríamos na ação. Criamos um folder educativo, um banner informativo e um quiz interativo, sempre baseados em conteúdos confiáveis e atualizados. Para isso, realizamos pesquisa, revisão e adaptação da linguagem, garantindo que as informações fossem claras para o público leigo. A intenção era traduzir a nutrição para o dia a dia, com cuidado, ética e responsabilidade.

Com os materiais prontos, partimos para a prestação de serviços na academia. Lá, conversamos com os praticantes sobre alimentação consciente, autocuidado e escolhas que fazem diferença na rotina. O folder ajudou a guiar a orientação sobre o que é comer com consciência, como a alimentação se relaciona com prazer, cultura e energia, e trouxe reflexões importantes para que cada pessoa pudesse pensar nos seus próprios hábitos. O momento ficou ainda mais dinâmico com o quiz de verdadeiro ou falso, que abordou mitos alimentares, suplementação e conhecimentos básicos de nutrição. A interação gerou participação ativa e um ambiente leve, acolhedor e cheio de trocas.

Agora, seguimos para a etapa final: a apresentação dessa experiência na Mostra Acadêmica. O banner produzido mostrará o objetivo da ação, seus resultados e a importância da educação nutricional no ambiente esportivo. Será uma oportunidade de compartilhar o que vivenciamos e reforçar como uma única ação pode gerar impacto real quando é planejada com cuidado e empatia.

Essa experiência mostrou como a nutrição pode se aproximar das pessoas de forma simples, humana e transformadora, unindo teoria, prática e propósito.

Palavras-chave: nutrição.