

AÇÃO EDUCATIVA COM PRATICANTES DE CROSSFIT

Antonio Valdeir Lopes da Silva¹;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/5674683472242129>

Bianca Aparecida Leal Sousa²;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/3399149582625255>

Cássio Bruno da Silva Moura³;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://orcid.org/0000-0002-7454-2529>

Crisley Eduarda Batista Oliveira⁴;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/6065569487879039>

Jeferson Paulo Gomes Pereira⁵;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/8663776881149907>

Katarina Aires Barreto de Oliveira⁶;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/9286373426576178>

Laisa Estevão e Silva⁷;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/7722892322810085>

Maria Gabryelle Ferreira⁸;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/9160567002670975>

Vanessa Cândido Romualdo Leal⁹;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/0767429161071137>

Regina Márcia Soares Cavalcante¹⁰.

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3272448488233781>

RESUMO: A atividade física é de grande relevância para que haja o adequado desenvolvimento do ser humano em todas as etapas de sua vida, devendo ser incentivada o mais precocemente possível para o desenvolvimento de hábitos de vida saudável e com isso a garantia da manutenção de uma boa saúde. No Brasil há uma grande parcela da população sedentária, que não pratica atividade física recomendada pelas autoridades em saúde, entretanto é crescente a procura pela prática de atividades físicas, em modalidades

variadas, o que sinaliza para que sejam desenvolvidas atividades para a devida orientação sobre os elementos fundamentais para a prática de atividade física de forma adequada, especialmente no tocante à alimentação, que constitui-se em elemento chave para uma bom desempenho físico. A ação educativa foi desenvolvida com adultos de 18 e 40 anos de academia de *crossfit* da cidade de Picos-Pi com o objetivo principal orientar sobre os benefícios proporcionados pela hidratação e alimentação adequadas antes e depois da realização das atividades físicas (pré e pós-treino) visando um melhor desempenho e performance de desportivas praticantes de *crossfit*, na cidade de Picos-Pi”.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação Saudável. Atividade Física. Hidratação.

EDUCATIONAL ACTION WITH CROSSFIT PRACTITIONERS

ABSTRACT: Physical activity is of great relevance for the adequate development of the human being in all stages of his life, should be encouraged as early as possible for the development of healthy living habits and thereby ensure the maintenance of good health. In Brazil there is a large portion of the sedentary population, which does not practice physical activity recommended by the authorities in health, however the demand for the practice of physical which signals that activities are developed for proper guidance on the fundamental elements for the practice of physical activity properly, especially regarding food, which is a key element for good physical performance. The educational action was developed with adults of 18 and 40 years of crossfit gym in the city of Picos-Pi with the main objective to guide on the benefits provided by adequate hydration and nutrition before and after the performance of physical activities (pre and post-workout) aiming at a better performance and performance of sports crossfit practitioners in the city of Picos-Pi”.

KEY-WORDS: Healthy Eating. Physical Activity. Hydration

INTRODUÇÃO

A busca pelo corpo perfeito e o estímulo para uma vida saudável têm sido de grande importância para uma parcela da população. Diante disso, é importante expor para os praticantes de atividades físicas que uma alimentação realizada de forma adequada no pré e no pós-treino pode garantir uma boa performance nos exercícios, levando à obtenção de melhores resultados (Tavares; Mori, 2017).

No contexto da prática de atividade física, a hidratação é um tema de suma importância para o rendimento de atletas profissionais e de praticantes de qualquer tipo de esporte individual ou coletivo, seja de alta ou de baixa intensidade. Estima-se que um indivíduo adulto sedentário, necessita de aproximadamente dois litros e meio de água, porém, um adulto ativo em um ambiente quente e úmido dependendo de sua atividade, essa necessidade pode aumentar consideravelmente dependendo da intensidade e duração do exercício físico (Júnior; Alcântara, 2021).

Em uma situação cujo indivíduo inicie sua prática de exercício já desidratado, ele

poderá ter prejuízo no seu desempenho, e quanto maior o déficit de água no organismo, maior a demanda fisiológica para um determinado exercício. Primeiramente, é importante que sejam reconhecidos os sinais e sintomas da desidratação. Quando leve à moderada, ela se manifesta como: fadiga, perda de apetite e sede, pele vermelha, intolerância ao calor e tontura. Quando grave, os sinais podem ser: dificuldade para engolir, perda de equilíbrio, pele que se apresenta seca e murcha, olhos no fundo, visão fosca, disúria e espasmo musculares (Júnior; Alcântara, 2021).

Na prática de exercícios físicos, é de extrema importância hábitos alimentares adequados antes e após as atividades físicas e, dentre esses hábitos, está o consumo de carboidratos, pois eles possuem benefícios para a realização das atividades. Os carboidratos são a principal fonte de energia para o nosso organismo, e uma alimentação pobre em carboidratos pode causar sintomas como tontura, fraqueza, vômito e náuseas (Canovas; Campos-Pereira, 2020). De acordo com Oliveira (2014), o uso de carboidratos para o treinamento de força (musculação) vem sendo vantajoso, pois ajuda no rendimento dos treinos e no ganho da hipertrofia muscular, que seria a principal intenção dos indivíduos que realizam exercícios físicos.

Uma alimentação adequada e de qualidade no pré e no pós-treino é extremamente importante para a manutenção dos níveis glicêmicos e para a otimização da hipertrofia muscular. Também é oportuno enfatizar que os alimentos ricos em proteína devem ser consumidos antes e após os treinos e, é correto consumir proteínas após o treino, porque é nesse período que acontece síntese proteica muscular. Porém, muitos praticantes de atividades físicas desconhecem ou ignoram a importância da alimentação correta, não obtendo os resultados almejados com a prática regular dos exercícios (Canovas; Campos-Pereira, 2020).

Diante do exposto, a ação educativa teve como objetivo principal orientar sobre os benefícios proporcionados pela hidratação e alimentação adequadas antes e depois da realização das atividades físicas (pré e pós-treino) visando um melhor desempenho e performance de desportistas praticantes de *crossfit*, na cidade de Picos-PI.

METODOLOGIA

Para a realização do planejamento da ação educativa, foi realizado um diagnóstico situacional junto aos praticantes de *crossfit*, público-alvo da ação educativa, para identificar suas principais características, estado nutricional e dúvidas relacionadas à alimentação e assim realizar uma intervenção que atenda com mais certeza as demandas do público. Considerando os resultados do diagnóstico, foi realizado o planejamento da ação educativa conforme quadro a seguir:

PLANEJAMENTO DA AÇÃO EDUCATIVA

TEMA DA AÇÃO EDUCATIVA	Importância da ingestão hídrica, carboidratos e proteínas no pré e pós exercício
Público-Alvo	Adultos praticantes de crossfit em academia localizada no bairro Junco, na cidade de Picos-PI, com idades entre 18 e 40 anos, sem restrições quanto a peso e altura.
Dinâmica para sensibilização	Quiz de Mitos e Verdade sobre alimentação e atividade física
Objetivos (geral e específicos)	Objetivo Geral: Orientar o público-alvo a respeito da importância da ingestão de água, carboidratos e proteínas antes e após o exercício. Objetivos específicos -Fornecer informações para melhorar a <i>performance</i> dos praticantes de <i>crossfit</i> , através de orientações adequadas sobre alimentação antes e após o exercício físico; -Conscientizar o público-alvo sobre os riscos da desidratação e importância da hidratação antes, durante e após os exercícios;
Conteúdos	-Alimentação pré e pós-treino -Hidratação e atividade física
Materiais Necessários (papel, caneta, frutas, <i>Datashow</i> , cavalete, pirâmide alimentar, TV, <i>notebook</i> , etc)	Notebook, Papel, Caneta.
Pessoal necessário para realização da Ação	Alunos da graduação, praticantes de <i>crossfit</i> e a Professora Regina Márcia Soares Cavalcante.
DATA PROVÁVEL DE REALIZAÇÃO	15/07/2023 (tarde)
Local de realização da atividade	Academia Crossmax
Tempo de duração da Atividade	15 – 30 min
Estratégia(as) para Execução (cartaz, exposição dialogada, demonstração, folder, cartilha, simulação, vídeo, etc)	Exposição dialogada com auxílio de cartazes
Estratégias para Avaliação da Ação	Questionário <i>on line</i>

EXECUÇÃO DA AÇÃO EDUCATIVA

Dinâmica de sensibilização/motivação

Inicialmente foi realizada uma dinâmica para sensibilização (dinâmica quebra gelo) com o intuito de haver uma maior proximidade e interação entre os pesquisadores (alunos do sétimo período de nutrição do CSHNB) e o público-alvo. Então foram elaboradas quinze (15) perguntas a respeito do tema proposto com a utilização de um *quiz* interativo de mitos e verdades. O propósito estabelecido pela dinâmica foi positivo e conseqüentemente a proposta foi realizada com êxito, uma vez que houve uma boa participação do público-alvo. No contexto geral não houve falhas significativas na aplicação da dinâmica de sensibilização.

Estratégia de execução utilizada

A ação educativa foi realizada por meio de uma exposição dialogada com auxílio de cartazes que abordaram de forma sintética os principais elementos da alimentação saudável para o bom desempenho da atividade física, enfatizando os principais constituintes da alimentação pré e pós treino. Também foi abordada a importância da hidratação na prática da atividade física. No decorrer da ação educativa foram distribuídos *folders* com informações com receitas saudáveis para praticantes de atividade física e alimentação adequada no pré e pós-treino, além de orientações dialogadas (roda de conversa) entre os responsáveis pela ação educativa (alunos do sétimo período de nutrição do CSHNB) e público-alvo. A principal falha na execução da ação educativa foi que nem todas as pessoas que responderam o questionário (diagnóstico situacional) estavam presentes na academia no dia da prática da execução da ação, o que dá uma pequena margem para erros situacionais do grupo de acordo com as informações coletadas anteriormente através da plataforma *Survio* (instrumento utilizado para a realização do diagnóstico).

Avaliação da Aprendizagem

Para a avaliação da ação educativa, foi utilizada uma ficha de avaliação de desempenho que foi enviado via *whatsapp* para os participantes da ação educativa. A ficha continha perguntas simples e diretas sobre o desempenho dos alunos responsáveis pela ação, assim como o grau de satisfação com o conteúdo apresentado e o grau de satisfação com as orientações repassadas pelos mesmos. Contudo, a avaliação da ação foi executada como planejada, sem nenhum contratempo, assim como foi adequada ao público-alvo, não havendo falhas na execução dessa avaliação. De acordo com os dados coletados a maioria (90%) do público-alvo presentes no dia da ação educativa ficaram satisfeitos com a execução da ação, assim como avaliaram positivamente a postura e orientações dos alunos responsáveis pela ação educativa.

Dificuldades Encontradas

A principal dificuldade encontrada foi a data para realização da ação educativa, inicialmente estava previsto para ocorrer dia 15/07. Entretanto, boa parte dos alunos

responsáveis pela ação não poderia comparecer na data estimada inicialmente, o que cominou em uma nova data (30/07), e novamente foi adiada, pois o horário disponibilizado pelo responsável da academia não condizia com o horário disponível da maioria dos alunos responsáveis pela ação educativa. Todavia, no dia 07/08 a ação foi realizada com a presença de todos os alunos responsáveis diretos pela ação, assim como a presença também da orientadora geral das ações. Outro contratempo foi o tempo de duração da ação que inicialmente havia uma previsão estimada de 15-30 minutos, porém, durou entre 30-40 minutos.

Aprendizado

Com a realização desta ação educativa, foi possível colocar em prática o que foi aprendido na teoria da disciplina de EAN de como realizar uma boa ação educativa, levando-se em conta os pontos e aspectos mais relevantes como faixa etária do público-alvo, metas, objetivos e orientações adequadas a esse público. Aprendemos a utilizar estratégias visuais e materiais variados, escolhidos e elaborados de forma a chamar a atenção do público-alvo como *folders*, receitas fits e orientações gerais bem definidas e elaboradas. Também aprendemos a utilizar o mínimo de objetivos possíveis para que haja uma maior clareza do real objetivo da ação educativa, e claro com o intuito de não estender a ação por um tempo desnecessário, evitando assim o cansaço do público-alvo ou perda de interesse e o foco da ação realizada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se afirmar que os objetivos traçados inicialmente pelo grupo de alunos responsáveis pela realização da ação educativa foram atingidos, uma vez, que o próprio público-alvo avaliou a ação como satisfatória, não houve falhas significativas que pudessem interferir nos resultados ou no êxito da ação. A data da realização da ação foi alterada (duas vezes) mas não interferiu negativamente, pois durante a ação (07/08) todo o cronograma e planejamento da equipe foi posto em prática sem nenhum problema ou interrupção interna ou externa. A maior alteração foi a duração que ultrapassou 10 minutos do originalmente previsto. Entretanto, nenhum desses fatores foram considerados relevantes e não mudaram o resultado e eficiência da ação educativa realizada.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem, financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS

- CANOVAS, L. S.; CAMPO-PEREIRA, F. D. Alimentação pré e pós-treino. **Medicina e Saúde**, Rio Claro, v. 3, n. 2, p. 153-168, jul./dez. 2020.
- JUNIOR, W. J. S.; ALCÂNTARA, L. M. A. **A importância da hidratação na prática de**

esportes coletivos. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para obtenção do Grau de Bacharel em Nutrição pela Universidade UNA. Pouso Alegre, 2021.

OLIVEIRA, R. A. Efeitos de uma dieta rica em carboidratos na hipertrofia muscular em praticante de treinamento de força. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, edição suplementar 2, v. 8, n. 47, p. 435- 444, 2014.

TAVARES, W. L.; MORI, E. Percepção dos praticantes de musculação sobre alimentação pré e pós-treino. **Revista e Ciência**, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 92-97,2017.

ANEXO 10

Imagens 10:



RECEITAS

Parqueca fit:

- 2 bananas;
- 2 ovos;
- 1 xícara de aveia em flocos;
- 1 colher de sopa de cacau em pó ou corante;

Modo de preparo:

- amasse as bananas;
- mixe as bananas com os ovos;
- adicione a aveia e o cacau/corante aos poucos;
- unte uma frigideira com um pouco de manteiga;
- adicione a massa e espere dourar;
- sirva-se com uma cobertura de sua preferência;

Pão de queijo de batata doce:

200g de batata doce cozida
300g de queijo ralado
200g de massa de tapioca
10ml de água (ou leite de coco)
sal a gosto

Modo de preparo:

- amasse as batatas até formar um purê;
- adicione o queijo ralado e misture;
- aqueça a massa de tapioca, a água, o sal e misture até formar uma massa uniforme;
- pegue pequenas porções da massa e faça bolinhas e coloque em uma assadeira forrada com papel aluminado;
- leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20-25 min;
- serve-se!

GRUPO

Antonio Vander
Lara Estevão
Mara Gabrielle
Kathrina Alves
Caroline Bruno
Alessandro Franco
Ilana O Aporecida
Orleidy Batista

CROSSFIT

HIDRATAÇÃO, PRÉ-TREINO E PÓS-TREINO.

Você sabe a importância da alimentação e hidratação no pré e pós exercício?

HIDRATAÇÃO

Por que a hidratação é importante na prática de CrossFit?

1. **Reposição de líquidos perdidos pelo suor;**
2. **Ajudar na recuperação muscular;**
3. **Equilíbrio eletrolítico para o funcionamento muscular adequado;**
4. **Regula o temperatura corporal;**

A **necessidade** fisiológica o consumo de pelo menos **3litros de líquido por dia**.

O suor durante o treino pode levar à desidratação. **Rehidratar o corpo com água e eletrólitos** após o treino é fundamental para **hidratação e para o bom funcionamento do organismo.**

PRÉ-TREINO

- **Energia e desempenho:** O pré-treino é o momento em que você deve fornecer carboidratos ao seu corpo para ter energia durante o treino.
- **Foco mental:** Alguns alimentos ou suplementos pré-treino podem conter ingredientes que aumentam a concentração e o foco mental.
- **Prevenção de cãibras musculares:** Durante o treino, especialmente quando há calor, o corpo pode sofrer de cãibras musculares para obter energia.

MAÇÃ **ARROZ**
KEFIR **INTÉGRAS**
TAPIÓCA **BATA DOCE**

PÓS-TREINO

- **Recuperação muscular:** Momento ideal para fornecer ao corpo os nutrientes necessários para a recuperação muscular.
- **Reposição de glicogênio:** Reposição de energia muscular.
- **Hidratação:** Rehidratar o corpo com água e eletrólitos após o treino é fundamental para reidratação e bom funcionamento do organismo.
- **Síntese de proteínas:** Consumir uma combinação de carboidratos e proteínas após o treino estimula a síntese de proteínas musculares, essencial para a recuperação e o crescimento muscular.

YOGURTE NATURAL **OVOS**
PIEITO DE FRANGO **BANANA**
BARRA DE PROTEÍNA

O **pré e pós-treino** são momentos essenciais para praticantes de CrossFit, pois a nutrição adequada nesses períodos **pode fornecer energia, ajudar na recuperação muscular e melhorar o desempenho.**