

SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL E NUTRIÇÃO SOCIAL PARA ATLETAS AMADORES: DETERMINANTES SOCIAIS, DESIGUALDADES E PROMOÇÃO DA SAÚDE

Yuri Bernard Rivieri¹.

¹Uniasselvi, Rio de Janeiro, RJ.

<http://lattes.cnpq.br/6411492061705781>

RESUMO: A segurança alimentar e nutricional é um determinante central da saúde de atletas amadores, especialmente em contextos de desigualdade social. Este capítulo discute como renda, acesso territorial, escolaridade e condições de vida influenciam a qualidade da alimentação e a capacidade de manutenção do treinamento esportivo. Trata-se de uma revisão narrativa, com enfoque em Saúde Coletiva, Determinantes Sociais da Saúde e Nutrição Coletiva. Os achados indicam que atletas amadores em situação de vulnerabilidade tendem a apresentar maior risco de insegurança alimentar, consumo inadequado de nutrientes e dificuldades para recuperação física, o que compromete desempenho, adesão ao esporte e bem-estar. Conclui-se que políticas públicas de alimentação adequada, educação alimentar e nutricional e articulação com serviços de saúde são fundamentais para reduzir desigualdades e promover saúde integral nesse grupo.

PALAVRAS-CHAVE: Segurança Alimentar. Nutrição Esportiva. Saúde Coletiva.

FOOD AND NUTRITIONAL SECURITY AND SOCIAL NUTRITION FOR AMATEUR ATHLETES: SOCIAL DETERMINANTS, INEQUALITIES, AND HEALTH PROMOTION

ABSTRACT: Food and nutritional security is a central determinant of amateur athletes' health, especially in contexts of social inequality. This chapter discusses how income, territorial access, education, and living conditions influence food quality and the ability to maintain sports training. It is a narrative review with a focus on Public Health, Social Determinants of Health, and Collective Nutrition. The findings indicate that amateur athletes in vulnerable situations are more likely to experience food insecurity, inadequate nutrient intake, and difficulties in physical recovery, which compromise performance, sports adherence, and well-being. It is concluded that public policies on adequate food, food and nutrition education, and articulation with health services are essential to reduce inequalities and promote integral health in this group.

KEYWORDS: Sports Nutrition. Public Health. Health Inequities.

INTRODUÇÃO

A relação entre alimentação e prática esportiva costuma ser tratada apenas sob

o prisma do rendimento físico, mas, na realidade, ela é atravessada por desigualdades sociais profundas. Entre atletas amadores, especialmente aqueles vinculados a contextos periféricos, a alimentação adequada depende não apenas de escolhas individuais, mas do acesso contínuo a alimentos saudáveis, do poder de compra e da disponibilidade territorial de serviços e mercados. Nesse sentido, a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) assume papel estratégico na compreensão das condições que sustentam a prática esportiva com saúde e regularidade.

A literatura recente em saúde coletiva e nutrição reforça que as escolhas alimentares são influenciadas por fatores individuais e coletivos. Como destaca o material do Ministério da Cidadania, “as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes oriundos de duas grandes dimensões, a saber: individuais e coletivas” (BRASIL, 2018, p. 12). Esse ponto é fundamental para compreender por que atletas amadores em contextos de vulnerabilidade não conseguem, muitas vezes, manter padrões alimentares compatíveis com sua prática física.

Além disso, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição ressalta a necessidade de leitura territorial da alimentação ao orientar que a Atenção Básica identifique “locais de produção, comercialização e distribuição de alimentos, costumes e tradições alimentares locais” (BRASIL, 2017, p. 18). Essa abordagem é especialmente relevante para o esporte amador, pois o acesso à alimentação não depende apenas de orientação técnica, mas das condições concretas do território onde o atleta vive, trabalha e treina.

Do ponto de vista da nutrição esportiva, recomenda-se que a dieta seja individualizada conforme o perfil do praticante. Diretrizes recentes apontam que a prescrição alimentar deve considerar “nível de treinamento do atleta, tipo, volume, intensidade e características gerais do treino” (THOMAS; ERDMAN; BURKE, 2016, p. 503). Em atletas amadores, contudo, essas recomendações frequentemente esbarram em restrições econômicas e sociais, o que evidencia a importância de integrar Nutrição Esportiva e Nutrição Coletiva.

Assim, discutir segurança alimentar e nutrição social para atletas amadores significa abordar um problema de equidade em saúde. O tema é relevante para a formulação de estratégias de promoção da saúde, prevenção de agravos e redução de desigualdades, especialmente em territórios marcados por precariedade alimentar e acesso irregular a alimentos de qualidade. Nesse contexto, a alimentação adequada deve ser compreendida como condição para o exercício físico seguro, para a recuperação orgânica e para o direito à saúde.

OBJETIVOS

O objetivo deste capítulo é analisar a interface entre Segurança Alimentar e Nutricional, Determinantes Sociais da Saúde e Nutrição Social aplicada a atletas amadores. Especificamente, busca-se:

- Discutir os principais fatores sociais que interferem na alimentação de atletas amadores;

- Relacionar insegurança alimentar com prejuízos ao treinamento, à recuperação e ao bem-estar;
- Propor estratégias de promoção da saúde e de apoio nutricional compatíveis com a realidade social brasileira

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, de natureza básica, com objetivos exploratórios e descritivos, desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica e documental. O levantamento das fontes foi realizado em documentos oficiais e artigos científicos publicados entre 2016 e 2026, selecionados a partir de descritores relacionados à segurança alimentar e nutricional, determinantes sociais da saúde, nutrição coletiva e nutrição esportiva. A análise ocorreu por meio de síntese temática, com organização dos achados em categorias analíticas previamente definidas. Como o estudo não envolveu seres humanos, animais ou patrimônio genético, não houve necessidade de apreciação por comitê de ética.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A literatura aponta que a alimentação de atletas amadores é fortemente condicionada por fatores socioeconômicos. A renda limitada compromete a compra de alimentos in natura e minimamente processados, favorecendo escolhas mais baratas e menos adequadas ao esforço físico. Essa relação é coerente com a evidência de que as escolhas alimentares são atravessadas por determinantes sociais e coletivos, e não apenas por preferência individual (BRASIL, 2018).

Em muitos territórios urbanos, o ambiente alimentar também restringe o acesso a frutas, legumes, carnes magras, leite e fontes regulares de carboidratos complexos, o que dificulta a manutenção de uma dieta compatível com o treinamento. Nessa linha, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição orienta o reconhecimento dos territórios alimentares e destaca a necessidade de mapear a produção, comercialização e distribuição de alimentos (BRASIL, 2017). Esse enfoque mostra que a insegurança alimentar não é apenas falta de comida, mas expressão concreta de desigualdades territoriais e sociais.

Do ponto de vista esportivo, a ingestão insuficiente de energia e proteínas pode comprometer recuperação muscular, imunidade, composição corporal e resistência ao esforço. Em atletas amadores, esse problema tende a ser ainda mais sensível porque a prática esportiva normalmente convive com jornadas de trabalho, estudo e deslocamentos longos, o que reduz o tempo disponível para preparo e consumo adequado das refeições. Diretrizes de nutrição esportiva publicadas em 2016 ressaltam que a conduta nutricional deve ser individualizada, considerando “nível de treinamento do atleta, tipo, volume, intensidade e características gerais do treino” (THOMAS; ERDMAN; BURKE, 2016, p. 503). Isso evidencia que o suporte nutricional não pode ser padronizado, especialmente quando

há limitação de acesso a alimentos.

A abordagem da Nutrição Coletiva permite superar a lógica individualizante frequentemente atribuída ao cuidado alimentar. Em vez de responsabilizar exclusivamente o indivíduo por suas escolhas, essa perspectiva evidencia a importância de políticas públicas, educação alimentar e nutricional e suporte institucional. O Guia Alimentar para a População Brasileira, em sua versão mais recente, reforça o papel dos alimentos in natura e minimamente processados como base para uma alimentação adequada e saudável (BRASIL, 2014; BRASIL, 2020).

Estudos recentes também mostram que a insegurança alimentar se relaciona com pior qualidade da dieta e piores condições de saúde em grupos fisicamente ativos. Em pesquisa sobre atletas amadores de flag football, observou-se associação entre consumo alimentar inadequado, suplementação e lesões, sugerindo que a alimentação interfere na integridade tecidual e na recuperação do organismo (SILVA et al., 2025). Embora esse achado seja específico de uma modalidade, ele reforça a ideia de que a segurança alimentar impacta diretamente o corpo em esforço.

No contexto brasileiro, a discussão é ainda mais relevante porque a desigualdade territorial interfere na disponibilidade de alimentos e no acesso a informações qualificadas. Assim, a promoção da saúde de atletas amadores deve considerar o território onde vivem e treinam, as condições de trabalho e estudo, o tempo disponível para preparo de refeições e a possibilidade de acompanhamento nutricional. Em cidades como o Rio de Janeiro, essa abordagem é particularmente importante em áreas de maior vulnerabilidade social, onde o esporte pode funcionar como espaço de proteção, mas também reproduzir desigualdades quando não há suporte alimentar adequado.

Tabela 1. Determinantes sociais e repercussões na alimentação de atletas amadores.

Eixo analítico	Aspectos relacionados	Repercussão sobre atletas amadores
Segurança alimentar e nutricional	Disponibilidade, acesso e regularidade dos alimentos	Dificulta a manutenção de dieta adequada ao treino
Determinantes sociais da saúde	Renda, escolaridade, trabalho e território	Limita escolhas alimentares e amplia desigualdades
Ambiente alimentar	Oferta de alimentos saudáveis no território	Pode favorecer ou restringir padrões alimentares adequados
Exigência esportiva	Necessidade de energia, recuperação e hidratação	Demanda maior planejamento alimentar e regularidade das refeições
Promoção da saúde	Educação alimentar, políticas públicas e apoio institucional	Contribui para equidade, adesão ao esporte e bem-estar

Fonte: elaboração própria.

A partir dessa análise, entende-se que a segurança alimentar deve ser vista como requisito para a prática esportiva saudável, e não como elemento periférico. A alimentação adequada é condição para o direito à saúde e para a participação social plena no esporte amador.

CONCLUSÃO

A segurança alimentar e nutricional é um componente essencial para a saúde de atletas amadores, pois influencia diretamente energia, recuperação, desempenho e continuidade da prática esportiva. As desigualdades sociais moldam o acesso a alimentos adequados e tornam indispensável uma leitura coletiva e territorializada da nutrição.

Conclui-se que a promoção da saúde nesse grupo exige ações intersetoriais, educação alimentar e nutricional e fortalecimento de políticas públicas voltadas à redução das iniquidades. Assim, o esporte amador pode se consolidar não apenas como prática de lazer ou rendimento, mas como espaço efetivo de cuidado e equidade em saúde.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.
- BRASIL. Ministério da Cidadania. **O direito humano à alimentação adequada e o fortalecimento da educação alimentar e nutricional**. Brasília: Ministério da Cidadania, 2018.
- CAMPOS, Flávia Milagres. **A alimentação coletiva como núcleo de saberes e práticas do campo científico da alimentação e nutrição no Brasil**. Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 2016.
- THOMAS, D. T.; ERDMAN, K. A.; BURKE, L. M. **Nutrition and athletic performance**. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, v. 116, n. 3, p. 501-528, 2016.
- SILVA, [prenome]; et al. **Relação entre o consumo alimentar, suplementação e lesões em atletas amadores de flag football no Brasil**. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 2025.