RBONE
Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento

OS NUTRICIONISTAS EM CLUBES DE FUTEBOL DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL/BRASIL: A PRÁTICA, DESAFIOS, IMPORTÂNCIA E PERSPECTIVAS FUTURAS

Priscila Antunes Marques[1], Eliana Citolim Rech[1], Marcos Xavier de Andrade[1], Rodrigo Carlet[1]
Manoel Eduardo do Prado Shamah[1], Luciano de Oliveira Elias[1], Lucio Marques Vieira Souza[2]
Adriana Moré Pacheco[1], Giovani dos Santos Cunha[1], Rogério da Cunha Voser[1]

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo principal analisar a prática, os desafios, a importância e as perspectivas futuras do nutricionista esportivo em clubes de futebol do campeonato gaúcho da série A. A metodologia da pesquisa é de natureza aplicada e descritiva, adotando como procedimento técnico uma abordagem qualitativa. Participaram do estudo 9 nutricionistas de 3 clubes, sendo 7 mulheres e 2 homens, do total de 12 clubes participantes do campeonato gaúcho de futebol da série A. Como instrumento de coleta de dados utilizou-se uma entrevista semiestruturada. Para a análise dos resultados obtidos foi utilizada a técnica de triangulação dos dados. Todos os preceitos éticos foram respeitados. Os resultados mostram que o nutricionista esportivo é um agente essencial no contexto do futebol moderno, cuja atuação vai muito além da prescrição alimentar, abrangendo educação nutricional, planejamento estratégico, acompanhamento contínuo e participação ativa nas decisões da equipe. Para que essa atuação seja efetivamente valorizada, torna-se fundamental o reconhecimento institucional dos clubes, o fortalecimento do trabalho transdisciplinar e o posicionamento ativo dos próprios profissionais na ocupação de seus espaços. Assim, a nutrição esportiva tende a se consolidar cada vez mais como um pilar indispensável para o rendimento, a saúde e o desenvolvimento integral dos atletas. Sugere-se novos estudos que se investigue também a visão dos atletas de futebol e de outros profissionais da comissão técnica, a respeito das suas percepções quanto ao trabalho e importância de um nutricionista em clube de futebol. Sendo assim, espera-se incentivar a produção de novos estudos na área, oportunizando a participação de outros profissionais.

Palavras-chave: Nutricionista esportivo. Nutrição. Futebol.

ABSTRACT

The training, profile and insertion process of nutritionists in football clubs in the state of Rio Grande do Sul

The main objective of this study is to analyze the practice, challenges, importance, and future perspectives of the sports nutritionist in football clubs competing in the Campeonato Gaúcho Série A. The research methodology is applied and descriptive in nature, adopting a qualitative approach as the technical procedure. The study included nine nutritionists from three clubs-seven women and two men-out of a total of twelve clubs participating in the Campeonato Gaúcho Série A. A semi-structured interview was used as the data collection instrument. Data triangulation was employed for the analysis of the results obtained. All ethical principles were respected. The results show that sports nutritionists are an essential agent in the context of modern football, whose role goes far beyond dietary prescription, encompassing nutrition education, strategic planning, continuous monitoring, and active participation in team decision-making. For this role to be effectively valued, institutional recognition by clubs, the strengthening of transdisciplinary work, and the proactive positioning of professionals in occupying their spaces are fundamental. Thus, sports nutrition tends to increasingly consolidate itself as an indispensable pillar for athletes' performance, health, and overall development. Further studies are suggested to also investigate the perspectives of football players and other members of the coaching staff regarding their perceptions of the work and importance of a nutritionist within a football club. In this way, it is expected to encourage the production of new studies in the field, allowing for the participation of other professionals.

Key words: Sports nutritionist. Nutrition. Football

RBONE
Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento

INTRODUÇÃO

A nutrição tem papel fundamental na prática de atividade física. Um bom acompanhamento nutricional pode proporcionar aos indivíduos fisicamente ativos, uma melhora significativa de rendimento e boa qualidade de vida. Somente o profissional nutricionista está apto a realizar um diagnóstico nutricional e fornecer prescrição dietética (CFN, 2016).

Destaca-se que a nutrição esportiva tem sido uma das áreas de atuação que mais vem ganhando destaque, visto a importância que um nutricionista tem no planejamento e rotina de treinos que visam desempenho dos atletas.

Os atletas, sejam eles amadores ou profissionais, possuem necessidades nutricionais específicas, que variam de acordo com a modalidade esportiva que praticam e a intensidade do esporte (Alves, Portela, Costa, 2022).

Uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes é responsável por mudanças positivas na composição corporal, melhora do condicionamento físico, e resultados satisfatórios no desempenho e rendimento esportivo (Santos, Silva, 2023).

Informações sobre alimentação saudável, dietas específicas, ganho de massa corporal, são cada vez mais fáceis de serem acessadas pelas pessoas através de redes sociais e sites de bem-estar.

Nem sempre tais informações são fidedignas, e podem acarretar problemas de saúde, se forem seguidas sem orientação nutricional. As mídias sociais têm grande poder de influência no estilo de vida de indivíduos e atletas.

Faz-se necessário que os profissionais da nutrição se adaptem a este meio para captar possíveis clientes, e dominem mais um campo de trabalho, que acaba sendo tomado por influencers sem formação profissional na área (Oliveira, 2022).

Ao compararmos a nutrição esportiva com as demais áreas da nutrição, observamos que este é um campo relativamente novo para os nutricionistas, pois a atuação na clínica e alimentação coletiva ocorre desde 1940 e a nutrição esportiva teve seus primeiros registros no final dos anos 60.

Devido ao crescente número de pessoas preocupadas com a estética, saúde e rendimento esportivo, cabe ao nutricionista esportivo, o papel central de orientar “dietas” específicas que assegurem a perfeita relação entre rendimento esportivo, saúde e estética (Soares, Aguiar, 2010).

Mesmo evidente a importância de um nutricionista esportivo orientando um atleta ou praticante de atividade física, essa área ainda não ganha o devido destaque que merece. Nem todos os clubes ou academias possuem em seu quadro profissional, o nutricionista esportivo (Assis, Cezar, 2019).

O estudo realizado por Alves, Rossi e Vasconcelos (2003) apresentaram dados dos alunos egressos do curso de nutrição da faculdade federal de Santa Catarina.

Dos 131 nutricionistas que aderiram à pesquisa, 48,4% atuava no setor hospitalar, a nutrição esportiva encontrava-se dentro dos 4,8%, percentual que abrangia a classificação "outras áreas". 15% da amostra relatou ter abandonado a profissão (exerceram a profissão por um determinado período e depois abandonaram), estar desempregado ou nunca ter exercido a profissão. Tais dados nos mostram o quanto o profissional nutricionista esportivo ainda é desvalorizado.

O estudo de Rigobello, Conde e Rother (2015) evidenciaram que a atuação do nutricionista nas equipes esportivas profissionais do Vale do Taquari ainda é limitada e pouco consolidada. Os autores identificaram baixa inserção desse profissional nas comissões técnicas, com predominância de atuações pontuais, informais ou sem vínculo permanente com os clubes.

Apesar do reconhecimento, por parte dos gestores, da importância da nutrição para o desempenho esportivo e a saúde dos atletas, esse entendimento não se traduz em contratações efetivas, em grande medida devido a restrições financeiras e à falta de profissionalização estrutural das equipes.

Quando presente, a atuação do nutricionista mostrou-se restrita a orientações alimentares básicas, com reduzida participação em ações estratégicas, como acompanhamento sistemático e periodização nutricional.

Assim, o estudo aponta a necessidade de maior valorização e integração do nutricionista no contexto esportivo profissional, especialmente em cenários regionais.

Cabe destacar ainda que a falta de um nutricionista em ambientes esportivos pode acarretar problemas devido a informações

equivocadas que são passadas para os praticantes de atividades físicas.

Nos últimos anos tem-se observado uma forte influência da mídia na formação de opiniões relacionadas ao comportamento alimentar, saúde, exercícios físicos e a busca pelo corpo perfeito.

Porém, muitas vezes as informações passadas não têm suporte de profissionais especialistas (Castro e colaboradores, 2016).

Atualmente é comum encontrarmos indivíduos fisicamente ativos buscando resultados imediatos, e sem acompanhamento nutricional.

O caminho mais fácil é recorrer ao uso de suplementos milagrosos, que por vezes são indicados por personais, amigos e funcionários de academias que não possuem um conhecimento aprofundado sobre tais suplementos (Maximiano, Santos, 2017).

Em estudo realizado por Benetti e Chagas (2017), foi relatado que 45% da fonte de indicação de suplementos alimentares procedeu de educadores físicos, o que também foi observado na pesquisa de Belini, Silva, Gehring (2015), pois a indicação por educadores físicos foi maior do que a de nutricionistas.

Deste modo, fica perceptível a necessidade de nutricionistas em ambientes como as academias, onde o público é mais propenso a busca imediata de resultados.

A comercialização irregular e sem orientação de um nutricionista esportivo em vários estabelecimentos faz com que o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) realize uma fiscalização, cobrando a inserção de um profissional habilitado nesses locais (CFN, 2016).

Desta forma, entende-se que é importante que o nutricionista tenha conhecimento sobre nutrição esportiva, suplementação, prescrição individualizada. Ao longo da sua formação profissional, o nutricionista constrói conhecimento acerca da fisiologia, métodos de avaliação das necessidades nutricionais e cálculo de dietas, mas nem todos adquirem o conhecimento específico para se trabalhar com atletas, bem como o uso de suplementações.

De 1.104 nutricionistas empregados, somente 2,5% possuem conhecimento especializado em nutrição esportiva, segundo dados do CFN (2016).

A partir destes dados, é passível de se questionar o porquê de poucos nutricionistas buscarem atuar na nutrição esportiva.

Para responder tal questionamento, o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP), em 2016, analisou as matrizes curriculares de 50 cursos de graduação em Nutrição no Brasil com o objetivo de verificar a prevalência da disciplina de Nutrição Esportiva.

Foi feita uma busca através dos sites correspondentes de cada curso para verificar a prevalência da disciplina de nutrição esportiva nas grades curriculares. Vale ressaltar que, segundo as Diretrizes Curriculares Nacionais para o Curso de Graduação em Nutrição (2001), tanto a disciplina de Nutrição esportiva como o estágio não é obrigatório (Lacerda, Figueiró, 2021).

No ranking dos 50 melhores cursos de nutrição avaliados, 74% destes apresentaram a disciplina de nutrição esportiva como eletiva 4% não apresentaram a disciplina na grade do curso e 22% não apresentavam a informação disponível para consulta no site. Como podemos verificar, existe pouca oferta no ensino de Nutrição Esportiva na formação acadêmica, o que pode justificar a baixa atuação de profissionais na área esportiva, mesmo com o número expressivo de nutricionistas no Brasil (Lacerda, Figueiró, 2021).

Dado o cenário apresentado acima, esta pesquisa foca no ambiente do futebol onde sem sombra de dúvida é o esporte mais popular no Brasil e que movimenta grandes investimentos.

Neste sentido, o objetivo do presente estudo é analisar a prática, os desafios, a importância e as perspectivas futuras do nutricionista esportivo em clubes de futebol do campeonato gaúcho da série A.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi aprovado pela Comissão de Pesquisa da ESEFID/UFRGS e pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEP/UFRGS) sob o parecer número 5.898.943.

Trata-se de uma pesquisa de natureza aplicada e descritiva, adotando-se como procedimento técnico a abordagem qualitativa. Participaram do estudo 9 nutricionistas de 3 clubes, sendo 7 mulheres e 2 homens, do total

RBONE
Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento

de 12 clubes participantes do campeonato gaúcho de futebol da série A.

Como critério de inclusão na pesquisa situam-se os clubes profissionais de futebol, vinculados à Confederação Brasileira de Futebol (CBF), participantes do Campeonato Gaúcho Série A de 2023. Os participantes incluídos no estudo eram profissionais nutricionistas que estavam atuando dentro do clube.

A fim de responder os objetivos do trabalho, foram convidados a participar de maneira voluntária, respeitando o risco de intimidação, ou qualquer dano de ordem social, cultural, psíquica do ser humano, podendo retirar-se da pesquisa a qualquer momento.

Foi utilizado como instrumento para coleta de dados, a entrevista semiestruturada. Para análise dos dados foi utilizado o procedimento de Triangulação de Métodos, que para Marcondes, Brisola (2014) pauta-se na preparação do material coletado (dados empíricos), interpretação das informações obtidas e articulação com autores da área da temática da pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Abaixo serão apresentadas e interpretadas as entrevistas realizadas com 9 nutricionistas de 3 clubes de futebol.

Para melhor compreensão dos aspectos investigados, inicialmente será apresentada a caracterização da amostra e posteriormente as análises em 3 categorias geradas a partir das entrevistas: Atividades realizadas, técnicas desenvolvidas e planejamento de trabalho; Desafios na atuação do nutricionista esportivo em clubes de futebol; A importância e as perspectivas futuras da participação de nutricionistas em clubes de futebol.

Caracterização da amostra

O quadro 1, expõe de maneira geral as características de cada entrevistado.

QUADRO 1 - Caracterização dos participantes do estudo.

CLUBES	NUTRICIONISTA	SEXO	IDADE	LOCAL E ANO DE FORMAÇÃO	ESPECIALIZAÇÃO	TEMPO DE EXPERIÊNCIA EM CLUBE DE FUTEBOL	CATEGORIA
CLUBE 1	A1	MASCULINO	39	PRIVADA 2008	LATO SENSU	10 ANOS	PROFISSIONAL
	B1	MASCULINO	26	PÚBLICA 2021	LATO SENSU	1 ANO	PROFISSIONAL
	C1	FEMININO	44	PRIVADA 2004	LATO SENSU	10 ANOS	BASE
CLUBE 2	A2	FEMININO	29	PÚBLICA 2015	STRICTO SENSU	10 ANOS	PROFISSIONAL
	B2	FEMININO	24	PRIVADA 2013	LATO SENSU	2 ANOS	PROFISSIONAL
	C2	FEMININO	26	PRIVADA 2020	LATO SENSU	3 ANOS	BASE
	D2	FEMININO	23	PRIVADA 2022	LATO SENSU	1 ANO	BASE
	E2	FEMININO	25	PÚBLICA 2019	LATO SENSU	1 ANO	BASE
CLUBE 3	A3	FEMININO	35	PRIVADA 2012	LATO SENSU	6 ANOS	PROFISSIONAL

Fonte: Elaborado pela autora (2023), com base nos relatos dos nutricionistas.

Observa-se que todos os entrevistados relataram ter especialização em nutrição esportiva concluída ou em andamento. Mesmo não sendo um pré-requisito para obtenção da vaga como nutricionista em clubes de futebol, todos relataram a importância de ter tal experiência, para sentir-se mais seguro e preparado para atuar com esse público.

RBONE
Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento

Atividades realizadas, técnicas desenvolvidas e planejamento de trabalho

O nutricionista se faz imprescindível na mobilização do sujeito para o aprendizado ou para a mudança de hábitos alimentares, pois este profissional em sua formação adquire conhecimentos acerca da nutrição e da dietética, da epidemiologia, além dos mecanismos de não limitar a alimentação apenas ao fenômeno do comer.

Se há o desconhecimento de todas as áreas de atuação, há também o desejo de integração junto às equipes de saúde. E cabe à própria classe, exigir sua presença em locais que necessitam de um nutricionista, bem como divulgar a sua importância para a sociedade.

Nesta categoria, iremos descrever as atividades realizadas pelo nutricionista esportivo, como funciona sua rotina e planejamento de trabalho, bem como a sua relação com a equipe e comissão técnica.

É notório que as tarefas realizadas pelo nutricionista que atua na equipe profissional diferem das tarefas realizadas pelo nutricionista da base, em questões de acompanhamento dos atletas e rotina de treino de cada um deles.

Todos os entrevistados relataram essa diferença, e a mudança da rotina em dias de treino e dias de competições.

O nutricionista A2, da equipe de profissionais explica em sua narrativa o funcionamento da rotina do nutricionista em dias de treino e dias de competições:

"Dia de treino a gente sempre tem duas partes que são fundamentais: A parte de alimentação, onde o atleta chega para treinar e vai fazer uma refeição e a parte de suplementação. Pós treino ele vai fazer uma suplementação pós treino e depois alimentação. Os atendimentos acontecem pós treino, o atendimento particular, mas antes disso tem todo atendimento na suplementação. No dia de jogo é bem diferente, porque ele está concentrado, o atendimento não funciona particularmente, a gente faz só a parte da alimentação e suplementação. Chegando no estádio a gente faz toda a parte de alimentação de frutas, carboidratos de rápida absorção e lenta absorção e a suplementação, então os atletas tomam suplemento antes no meio e depois do jogo, e quem é responsável por isso são as nutricionistas".

O nutricionista B2, salienta em sua fala a importância de compreender os aspectos fisiológicos que estão ocorrendo com os atletas em dias de treino e dias de jogos, pois podem ser demandas diferentes e que necessitam de um suporte nutricional diferenciado. "Para cada tipo de treino é necessário uma suplementação e nutrição mais específica [...] então para mim, precisa um olhar um pouco diferente. Acho que a gente tem que trabalhar bastante essa questão de olhar e entender que o atleta está sendo demandado fisiologicamente, então tem uma diferença".

Essa importância de saber lidar e conduzir as diferenças entre os treinos e competições também está fortemente citada na fala do nutricionista A1, da equipe profissional. Ele ressalta que, dependendo do clube, pode ser diferente a forma de atuar do nutricionista durante esses dias:

Isso varia de profissional, varia de clube né. Tem clubes que conseguem realmente integrar o nutricionista dentro da comissão técnica, dentro do staff né.. Porque quando eu falo assim, dentro do staff, acaba que o nutricionista tem um momento que vai fazer consultas principalmente no início de temporada, vai fazer anamnese, plano alimentar, vai conversar sobre hábito de vida. Esse tipo de consulta no início da temporada é muito comum, todos os atletas passam por isso. [...]. Então, em dias de treino, no início a gente tem essa anamnese completa, e no dia a dia a gente começa com orientações. Todo o mês eles passam por avaliação física, claro que tem as peculiaridades, o atleta que tá ganhando massa, que tá perdendo peso, ele passa por avaliações mais seguidas, de 15 em 15 dias por exemplo. [...] Nos dias de competições, a gente consegue fazer uma intervenção nos intervalos de jogo, para o atleta que está com fadiga, com câibra, suplementar um carboidrato, como no pós jogo também. O atleta que acaba desgastado você já consegue aplicar uma estratégia mais agressiva, digamos assim, melhora a suplementação dele no momento, aumenta a refeição dele para ter uma recuperação mais completa. Então as intervenções ocorrem o tempo todo, seja no CT, seja nas avaliações mensais, seja nos períodos de jogos também e nos finais de jogos.

Ao contrário do que percebemos nos relatos acima, o entrevistado A3, também nutricionista da equipe profissional, não

consegue ter o mesmo acesso para atuar presencialmente em competições. Somente jogos que ocorrem na sua cidade, que o nutricionista estará presente com a equipe. Ainda assim, existe diferença entre treinos e competições, na forma como acompanha os atletas:

"Nos dias de jogos eu não tenho um atendimento individualizado, então quando eles estão aqui, os jogos são na cidade, eu faço acompanhamento na concentração, mas daí é do grupo. Nos dias de treino, eu acabo fazendo o atendimento antes e direcionando as necessidades de cada um, e aí conforme o dia, tu vais acompanhando treino, para ir apontando as questões alimentares. Mas em dias de jogos, eu não tenho atendimento individualizado e nem acompanho o clube em viagens… faço todo cardápio, orientação, mas não me envolvo em viagens, faço o acompanhamento com os responsáveis pela alimentação via whatsapp".

A atuação do nutricionista da categoria de base já costuma ser um pouco diferente e menos rígida, se comparada ao futebol profissional. Ainda nos dias de hoje a nutrição é vista como apoio e não como uma peça importante no desempenho dos atletas. Embora a profissão esteja em ascensão, é muito comum ver atletas suplementando sem orientação de um profissional da nutrição, ou sendo prescrito por um educador físico. É necessário um posicionamento do nutricionista e uma luta para conseguir seu espaço e seus direitos (Lacerda, Figueiró, 2021).

Ainda é muito comum no esporte, o nutricionista ver o seu papel sendo desenvolvido por outro profissional, no caso por médicos da comissão técnica de uma equipe de futebol.

Notamos durante as falas essa dificuldade de acompanhar em viagens, de acessar vestiários e ter um contato mais próximo com os jogadores no momento de competição, onde é tão necessário o aporte nutricional. A seguir teremos as citações dos nutricionistas das categorias de base, sobre a sua atuação diária nos clubes e em competições. Iniciamos com a fala do entrevistado C2, que evidencia esse desafio de atuar como nutricionista esportivo em clube de futebol na categoria de base:

"Os treinos, os momentos de treino em si, eles ainda são muito fechados à comissão técnica, então a gente consegue fazer planejamento, mas eles precisam ser estruturados, precisam ser introduzidos com calma para eles aceitarem e tudo mais. A nutrição ela é vista hoje no geral, como um apoio e não como um membro do processo sabe, para os próprios profissionais é difícil entender qual o papel da nutrição na performance do atleta que tá ali então acabamos consentindo. [...] eu vejo que é muito mais fácil introduzir um trabalho para jogo do que para treino, porque eu acho que para jogo como o resultado influencia muito aí eles se preocupam com a questão de não dar nada errado, porque aí vai influenciar na vida de todo mundo, e no treino infelizmente ainda é difícil tu encontrar um profissional que tenha a visão de que na verdade o mais importante é o treino, que é quando tu vai desempenhar lá no final né".

O entrevistado D2 também relata essa dificuldade de atendimento, principalmente com aqueles que não moram no centro de treinamento (CT). Mostrando que é uma realidade bem diferente do que é trabalhar com equipe profissional.

Nossos atendimentos não são fixos né... então por exemplo, ahh… tem jogo amanhã da sub 16, então a gente vai procurar não atender aquele atleta, mas se é um caso muito específico, aí a gente vê se ele consegue passar lá antes do jogo. [...] Quem mora fora já é um pouco mais difícil.. vai se apresentar naquele horário e deu, não tem como falar com ele. Treino, eles treinam quase todo o dia então, é… acontece ah, o treino é de manhã, a gente chama no whats ali: "o fulano, pode passar aqui pra falar com a gente..." e eles vão, às vezes eles não vão, e a gente tem que ficar correndo atrás.

Os relatos do entrevistado E2 detalham melhor quais os trabalhos feitos pelo nutricionista da base com os atletas, como eles atuam e contribuem durante os treinos e jogos. Assim como no relato anterior, podemos perceber que morar dentro do CT é um facilitador.

"A gente tenta trabalhar muito no pré, durante e pós treino, explicando a importância do carboidrato, na recuperação de glicogênio no músculo, pois eles tiveram treinando a semana inteira. O pré vai desde uma janta, café da manhã, almoço, e uma suplementação pré-

RBONE
Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento

jogo. Durante o intervalo a gente tem a reposição de fluidos, eletrólitos, e no pós nós trabalhamos com a recuperação mais imediata, porque o atleta no outro dia provavelmente tem treino. [...]. Se é no internato tem jogos seguidos, então a gente faz essa recuperação de fadiga mais imediata, mas a gente tá bem próximo nesses momentos, dentro do possível aqui no CT né".

Em relação às avaliações realizadas com os atletas pelo setor da nutrição, todos os entrevistados relataram a anamnese e triagem nutricional, sendo as demais avaliações realizadas por outros profissionais e tendo os dados compartilhados em reuniões de equipe.

A anamnese nutricional é uma ferramenta que coleta informações qualitativas e quantitativas sobre a alimentação dos atletas. Deve ser realizada de forma bem detalhada, possibilitando conhecer hábitos alimentares, frequência das refeições e acometimento de doenças (Neves e colaboradores, 2022).

Através das informações obtidas, o nutricionista consegue direcionar a dieta do atleta e individualizar os cuidados, respeitando as peculiaridades de cada um.

Identifica-se entre as respostas dos entrevistados que todos os nutricionistas da equipe profissional, baseiam-se na anamnese nutricional como ponto de partida do seu trabalho, e compartilham os resultados obtidos em avaliações realizadas por outro departamento, para complementar seus dados, sendo destacado na fala do entrevistado A2: "Realizamos anamnese com atletas para análise do estado nutricional. E também os exames de sangue, junto com equipe médica e avaliação corporal que a fisiologia que faz, mas atendemos juntos".

Além disso, salienta-se um fragmento do entrevistado B1, que reforça o trabalho em equipe durante as avaliações: "A avaliação física é multidisciplinar. Por ser uma avaliação complexa, de densidade óssea, prega cutânea, marcação de pontos anatômicos, participam 4 pessoas".

O entrevistado A1, esclarece a importância dessas avaliações, e a frequência que devem ser realizadas: "A exigência com os atletas é muito grande, se espera um retorno muito grande devido a todo investimento que tem neles, então esse monitoramento deve ser diário".

Ainda em sua fala, o mesmo relata todas as avaliações que são feitas e todos os departamentos que estão envolvidos:

"É realizado anamnese completa, desde histórico familiar, hábitos alimentares, histórico de lesões, histórico de medicações, suplementação, como foi infância e adolescência, se teve déficit nutricional, exames bioquímicos, laboratoriais bem completos a cada três meses, como os exames pós jogo: CK, PCR, 4 a 8h depois tem coleta de capilar sanguíneo, tem questionários diários para os atletas, onde ele vai relatar cor de urina, cansaço, escala de esforço, peso diário de atleta, cálculo em dias de jogo para taxa de desidratação, que vai ser acessado por fisiologista, preparador, médico, nutricionista…"

Os relatos dos nutricionistas que trabalham com a categoria de base, não foram diferentes dos citados anteriormente. Todos eles informaram receber os resultados das avaliações realizadas por outros setores e avaliam junto com a equipe. O entrevistado C2 comenta: "As avaliações físicas não somos nós que realizamos, tem um departamento responsável por isso, então a gente faz apenas a análise dos resultados e chama os atletas para conversar".

Podemos observar a mesma fala no entrevistado C3: "A avaliação física tem um setor que faz, então não faz sentido a gente fazer duplamente. Utilizamos os mesmos dados da fisiologia". Encerramos com a fala do nutricionista E2, que nos complementa com a informação de avaliações feitas pela equipe de nutrição em dias de jogos:

"A composição corporal é com a fisiologia, a gente faz a triagem nutricional com os atletas 3x por semana, cuida da hidratação no pré e pós jogo através da pesagem, e faz uma intervenção imediata pós jogo para hidratação. Outras avaliações são avaliações de recordatório alimentar, de qualidade de variedade, anamnese mais completa".

É importante ressaltar que todas as informações obtidas nas avaliações realizadas são compartilhadas com os atletas. "Os atletas devem ter acesso mensalmente para acompanhamento", segundo o entrevistado C1. A categoria de base, principalmente, demonstra muito interesse em obter os resultados das avaliações, pois segundo o nutricionista D2,

aqueles que apresentam um percentual de gordura alto nas avaliações, são cortados dos jogos. Dessa forma, os atletas se obrigam a buscar auxílio nutricional para obter os resultados desejados:

"Toda avaliação é coisa que eles se cobram muito, porque nas categorias maiores, por exemplo, quem tem o "percentual" acima de 12% é cortado de jogo. Então quando eles fazem avaliação e deu "percentual" acima, eles já vão lá correndo pedindo para eu atender, pois não querem ser cortados dos jogos".

Desse modo observamos que todos enfatizaram em suas falas a participação de outras equipes envolvidas em um mesmo objetivo, o que torna um trabalho transdisciplinar. É uma troca de conhecimento, onde um profissional depende do outro para dar segmento ao seu trabalho. Podemos observar durante a fala do entrevistado A2, que o seu clube consegue alinhar as funções de cada profissional da equipe, e reconhecer a importância do nutricionista.

"A nossa equipe é bem unida, para ter ideia, por dia temos duas reuniões, antes e depois do treino, para alinhar como vai ser o treino, a semana, a rotina e alimentação nas viagens. É uma equipe transdisciplinar, que funciona super bem. A preparação física planeja os treinos, eu já entro com a suplementação dentro disso, a fisioterapia já organiza como vai ser o departamento médico, DM da semana, a gente já entra com suplementação para DM, então já está tudo alinhado. As informações chegam muito rápido e para o nosso trabalho de nutrição é muito fundamental".

A transdisciplinaridade vem sendo discutida há muito tempo, como uma forma de discussão mais ampla, considerando os aspectos de atuação de cada profissional da saúde. A proposta é considerar o ser humano em sua globalidade, através de uma abordagem plural, que cuide não só o homem e suas doenças fisiológicas, mas também o seu entorno, tendo uma humanização dos cuidados. Em uma equipe, de diferentes profissionais, as competências são variadas, o que torna mais amplo e completo esse atendimento (Ribeiro, Candido, 2021).

Segundo Nicolescu (1999), numa perspectiva transdisciplinar, amplia-se a visão de mundo e do homem, exigindo uma formação capaz de abarcar toda a complexidade humana. Ela ultrapassa as barreiras existentes entre as diversas áreas do conhecimento, sendo contra a fragmentação e propondo uma unidade entre as especialidades onde um campo de conhecimento transita entre os demais.

O nutricionista B2 reforça a importância de um trabalho transdisciplinar, para entregar o melhor resultado ao atleta.

"O desempenho do atleta é totalmente transdisciplinar, então a gente trabalha com departamento médico, fisiologia, fisioterapia, e todo mundo faz o grande conjunto para dar e entregar o melhor que o atleta precisa. Então sim, a gente tem uma comunicação entre todos os departamentos. Diariamente a gente compartilha resultados, questionamentos. "

Essa relação entre diferentes equipes é tão necessária, que o entrevistado A1 deixa claro em sua fala que não tem como realizar um serviço de qualidade para os atletas, sem essa relação. Está tudo interligado, a comunicação entre os diferentes profissionais se faz necessária o tempo inteiro, principalmente em competições.

"Não tem jeito de trabalhar sozinho, o fisiologista analisa, preparador físico começa com aumento de carga e treinos específicos, médicos atuam com atletas gripados... porque isso vai acontecer, eles treinam o ano inteiro, então é tudo interligado. Já tivemos em Alagoas com crise de rotavírus, atletas contaminados [...] e você precisa estar ali controlando, mudar dieta, mudar orientação, como isso vai ser controlado, qual suplementação vai entrar, qual medicação o médico vai usar. Então a gente trabalha juntos o tempo inteiro, as decisões passam por todos nós. Reuniões diárias, com todos os coordenadores, médico, fisiologista, fisioterapeuta, nutricionista, revisamos os questionários e já traçamos as demandas da semana".

Em relação aos profissionais que atuam com a categoria de base, o trabalho transdisciplinar também ocorre, as reuniões não ocorrem com tanta frequência, e o contato diário não é com todos os profissionais. O nutricionista C2, relata que a relação mais próxima é entre nutrição, fisiologia e preparação física.

Sim, tem. A gente trabalha em conjunto como parte do departamento médico então é desde fisio, psico serviço social, toda essa parte a gente trabalha bem próximo, a gente

também tem a área de performance né que só na verdade que a gente tem maior contato né, que seria fisiologia e preparação física. Então basicamente seriam esses que a gente tem mais contato.

O nutricionista C1 também trabalha com a categoria de base, e em sua fala percebemos que as reuniões ocorrem de forma mais esporádica e sem dia pré-definido como ocorre no futebol profissional:

Todo dia não dá pra gente se reunir…a gente recebe informações diárias de todos os atletas, mas as reuniões são esporádicas assim sabe... tipo mesa redonda pra poder discutir as situações dos atletas né. E não tem um dia certo. [...] A nutrição está contida dentro do departamento médico, então ali a gente consegue entrar em contato e ver o que que as outras áreas estipulam né.. [...]"

Ainda que não exista uma certa frequência nas reuniões de equipe, a transdisciplinaridade na categoria de base existe, e é uma relação que fortalece os profissionais envolvidos. Nos mostra o verdadeiro conceito transdisciplinar, que nada mais é, do que o próprio diálogo e cooperação entre as diferentes áreas de conhecimento (Almeida Filho, 2020). O entrevistado D2 expressa a força do trabalho em equipe:

"A nutrição faz parte do departamento médico e daí a gente trabalha junto com psicologia, assistente social, fisioterapia, fisiologia, médico, todo esse grupo de apoio aí… [...] isso é tudo dividido, e a gente tem um trabalho em conjunto bem forte. O round é 1h de debate sobre os atletas, lesões, atendimentos".

Diante dos fatos, observamos que o trabalho em equipe é importante, ele ocorre em diversos momentos, mas ainda assim a equipe de nutrição encontra algumas barreiras, que por vezes podem dificultar a sua atuação. Para esse propósito, segue a quarta categoria de análise, levando em consideração os desafios encontrados pelos nutricionistas na sua atuação dentro dos clubes de futebol.

Desafios na atuação do nutricionista esportivo em clubes de futebol

Estudos na área da nutrição têm demonstrado que atualmente há uma grande variedade de informações sobre alimentação e orientações sobre o que deve ser consumido ou evitado.

Porém, diante de tantas notícias, principalmente nas redes sociais, observa-se que as pessoas acabam sentindo-se desorientadas, entre o que é modismo e o que realmente faz bem para saúde (Teles, Medeiros, 2020).

Desta forma, trabalhar com hábitos alimentares pode tornar-se um desafio, visto que as orientações nutricionais estão cada vez mais disseminadas e contraditórias (Viscónde e colaboradores, 2020).

Retratando o exposto acima, os entrevistados B1, A2, B2, D2, E2 apresentam em suas falas trechos sobre a dificuldade de lidar com informações equivocadas que são disseminadas na internet, como podemos ver na fala abaixo do nutricionista B2:

"Eu acho que não só na área esportiva, mas a gente vê muita coisa na internet. Então chega muitos pacientes com informações de internet, achando que é melhor. Acho que essa é uma das grandes dificuldades que temos, desmistificar um pouco o que tem um aporte social, de mídia".

O entrevistado D2 reforça o quanto a mídia pode afetar a profissão, levando a desvalorização do profissional, pois os pacientes preferem acreditar nas dietas milagrosas de internet:

"A gente é desvalorizada em todos os sentidos. Desde o salário até uma informação que a gente vai dar as pessoas se influenciam muito pela mídia, mas nem sempre a mídia fala a verdade, nem sempre está a nosso favor né...

E a preferência das pessoas por seguir os conteúdos que são passados pelos blogueiros e sites, do que procurar um profissional da área, em função do custo financeiro. Como relata o nutricionista D2:

"Alguém me procura pra fazer uma dieta… - quanto é a consulta? É tanto.. ah não, na internet eu encontro dieta para emagrecer mais barato! - e vai ter.. claro que a gente sabe que cada paciente é individual... mas tem coisas que é o básico".

Dando continuidade, percebemos na fala do entrevistado B1 o desafio de lidar com a desinformação gerada pela mídia atualmente:

RBONE
Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento

"tem aquela bem clássica da nutrição que é muita desinformação sobre alimentação, suplementação, se faz mal ou se faz bem, coisas que às vezes fica complicado explicar para uma pessoa leiga. A dificuldade é essa, lidar com a desinformação, às vezes tu vai lidar com uma conduta e a pessoa tem um preconceito com aquilo. Às vezes a pessoa nem precisa tomar suplemento, mas quer tomar alguma coisa, excesso de suplemento desnecessário. Essa falta de informação é a dificuldade da nutrição".

O entrevistado E2 confirma a dificuldade de lidar com as informações vinda da internet juntamente com as atualizações científicas acerca dos alimentos e da ciência da nutrição. Fazendo com que o profissional tenha que se dedicar muito mais e manter-se atualizado, para ter base suficiente contra as informações divulgadas nas redes sociais.

"A nutri esportiva varia conforme artigos e publicações, a todo tempo, então a gente fica muito suscetível a redes sociais, e a gente tem que ir contra ou às vezes mostrar nosso ponto de vista quando essas informações partem de pessoas que não são formadas. Então existem muitos mitos e verdades e a gente acaba ficando à mercê dessas informações".

Finalizamos com a fala do nutricionista A2, o qual enfatiza a importância de sempre seguir estudando e buscando informações atualizadas da área: "A nutrição é uma ciência que muda a qualquer momento, então tem que estar se atualizando sempre, lendo artigos, e muita gente não vai atrás das informações".

Além da dificuldade de lidar com a disseminação de informações falsas da internet, outros pontos citados foram o reconhecimento da nutrição por parte da comissão técnica, a pressão e tomada de decisões, além do machismo ainda presente no mundo do futebol.

Este fato acaba reafirmando a existência de certo machismo social, já que historicamente as mulheres foram acostumadas a serem vistas como donas de casa e não a ocuparem cargos reconhecidos e de liderança dentro de uma organização, principalmente quando existe a presença de indivíduos do sexo masculino. No esporte, a presença da mulher ainda é reduzida. No caso do futebol é mais recorrente ainda, visto que a predominância na área de treinadores e comissões técnicas é ocupada geralmente por homens (Trova, 2020).

Três nutricionistas relataram a dificuldade que encontram em alguns momentos, por serem mulheres no meio de tantos homens, e que atualmente alguns clubes ainda preferem contratar somente homens para cargos como esse, como podemos perceber na fala da nutricionista E2:

"[...] A nutrição esportiva no futebol para uma mulher é outro desafio. Então eu acho que um pouquinho de bater a tecla do machismo, tem locais que não querem nutri mulher no futebol, a gente precisa lutar para trabalhar. [...] Diariamente, tanto em relação a comissão técnica, precisamos mostrar quanto nosso trabalho é importante, e por último em relação aos atletas, a gente tem que lidar com a cultura geral da sociedade, no hospital, por exemplo tu vai fazer uma avaliação no paciente acamado, se ele tiver só de cueca não tem problema nenhum é até melhor, agora aqui não, aqui no futebol é diferente".

A nutricionista C1 corrobora em sua fala, com as mesmas problemáticas e desafios encontrados pela nutricionista E2. Por ser mulher, seu acesso é restrito em algumas partes do clube, o que não ocorreria se fosse um nutricionista homem.

"[...] um ambiente que é muito masculino, que a gente ainda tem isso, não adianta a gente fugir. o machismo ele é entranhado culturalmente. a gente passa por isso. a gente tem que matar um leão por dia. se a gente não aguenta a pressão, o futebol é um ambiente muito pressionável. a gente trabalha com resultado. [...] Até hoje eu não tenho acesso ao vestiário, eu só vou até a página 2 ali… então por exemplo, eu vou ali no vestiário, faço o que tenho que fazer, depois saio e eles entram, eu só entro quando eles não estão. Claro, eu até tenho um bom acesso, com os meninos da base, mas no profissional, eu tinha que pedir ajuda para o segurança, para poder entrar".

A nutricionista A3, apesar de não relatar dificuldades por ser mulher, também não tem acesso em todos os locais do clube. Mas afirma que até hoje sempre foram nutricionistas mulheres contratadas pelo clube.

"Nunca tive dificuldade de convivência, até hoje sempre foram mulheres que trabalharam aqui. Claro que tem algumas coisas que eu não tenho muito acesso, como outros departamentos acabam tendo, como

RBONE
Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento

acesso a vestiário, enfim, mas nunca tive problemas de trabalho por ser mulher".

O machismo ainda está presente não só por parte de contratar profissionais, como também de saber valorizar atletas do futebol feminino. Nos dias de hoje, as mulheres ganharam maior visibilidade em questão de participação em campeonatos, mas ainda assim não possuem os mesmos recursos e investimentos que os atletas masculinos. O nutricionista B1 comenta em sua entrevista que a equipe feminina do clube, não possui acompanhamento nutricional, o que para ele não faz sentido, visto que são atletas da mesma forma que os homens: "O futebol feminino não tem nutricionista. Deveria ter, pois são atletas também, mas não tem".

O nutricionista A1, mesmo sendo do sexo masculino, relata as dificuldades encontradas para a nutrição ser afirmada dentro de um clube e ter seu devido reconhecimento perante a comissão técnica. Relata também que a pressão é muito grande, pois existe um financeiro por trás de cada jogador cobrando resultados, o que aumenta a pressão em cima dos profissionais que estão cuidando desses atletas.

"Não é fácil, primeiro porque assim, eu mesmo fui dos caras que no futebol o nutricionista não era tão inserido sabe. O primeiro clube que trabalhei, metade era favorável a minha presença ali, fisiologista, preparador físico, já me conheciam, e eu fiz um trabalho grande antes na base, palestras, buscar adesão e convencimento dos atletas, e mesmo com tudo isso não era 100% de aceitação, dirigentes mais antigos, que às vezes achavam que aqueles pózinhos ali não fazia diferença. [...] O nutri ir pra viagem é mais um passageiro, é mais uma diária, alimentação, passagem, então se aquilo ali não tiver muito evidente que vale a pena levar o profissional, o clube não vai levar, porque é custo, gasto, poderia estar levando outro atleta, aplicando a vaga e dinheiro em outro cargo de diretoria, é muita política, diretoria, envolvida querendo estar junto".

Outro desafio enfrentado pelos nutricionistas esportivos, além do reconhecimento profissional, é a falta de oportunidades no mercado de trabalho. Um estudo realizado com egressos do curso de nutrição do norte do país, identificou que ao serem questionados sobre a dificuldade na prática profissional relacionada à formação, 79,4% relataram adversidades na vivência profissional relacionada a sua formação acadêmica. Pode-se afirmar que algumas metodologias de ensino poderiam direcionar a formação para enfrentar o mercado de trabalho (Gomes, Milhomem, David, 2020).

A nutrição esportiva tem se mostrado reconhecida, mas ainda assim a formação acadêmica nessa área tem deixado a desejar em diversos currículos acadêmicos.

A população estudada reconhece a importância do nutricionista esportivo, no acompanhamento dietético, melhora de rendimento e performance, justificando o alto número de profissionais que podem atuar nesta área e a necessidade de inserção deste conteúdo na grade curricular do curso.

O entrevistado A2 refere exatamente essa lacuna na formação acadêmica, que reflete na hora de conseguir uma vaga no mercado de trabalho. Na sua fala ele expressa essa carência de conhecimento:

"Tem faculdades que nem tem cadeira de nutrição esportiva, é algo novo para quem entra no curso e não conhece as áreas de atuação. Acho que por falta de emprego as pessoas não querem ir para essa área e porque é muito difícil entrar nesse meio, acaba afastando as pessoas, ou fazendo que procurem outras áreas".

Já na fala do entrevistado B2, percebemos que ele reforça a falta de conhecimento sobre a área esportiva e consequentemente pouco interesse dos profissionais formados em trabalhar com esporte:

"Acho que as pessoas ainda não têm conhecimento de que a nutrição dentro do esporte é fundamental, a gente vem de uma cultura que a beleza, emagrecimento é o foco principal de um nutricionista. Então eu diria que esse seja um pouco o interesse por entender uma demanda da sociedade, ter mais nutricionista na área clínica com esse foco, e ter pouco olhar para área esportiva".

O desconhecimento pode causar a falsa ilusão de que trabalhar com atletas, em clubes de futebol, principalmente, seja uma área bem remunerada e com grande reconhecimento. O que reforça a necessidade de contato mais próximo, seja através de estágios, ou aulas práticas, com profissionais atuantes nessa área, para que possam esclarecer e mostrar a realidade de trabalhar

RBONE
Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento

em um clube esportivo. Infelizmente, através das falas de dois entrevistados podemos perceber que a oferta de trabalho em clubes é muito restrita, são vagas divulgadas para poucos e geralmente para quem já teve contato com o clube alguma vez, diminuindo as chances daqueles que não tiveram nenhum contato durante sua graduação. Abaixo os trechos da entrevista com o nutricionista C2:

"Eu vejo que as oportunidades não chegam para todos. [...]. Então por exemplo, eu entrei através de indicação, agora a nutri que tava trabalhando comigo entrou através de uma indicação, eu sai e eu deixei uma indicação. Então não é uma vaga que se abre e chega para todo mundo, é por isso que eu digo, às vezes não precisa ser a pessoa mais inteligente, precisa ter os melhores contatos. É um mercado difícil e injusto".

O entrevistado ainda complementa falando sobre a sua experiência em contratar pessoas para a vaga, e a remuneração:

"Depois que eu entrei lá e comecei a fazer processos seletivos, percebi que é um mercado de trabalho que se sustenta muito pela marca, porque é uma carga horária absurda de trabalho, tu tá sempre disponível para atender, seja um clube de futebol, seja atleta que está em pré competição, seja qualquer coisa, e a remuneração não é correspondente com o deslumbre dos atletas. Ela glorifica realmente os atletas e não o profissional. Quem tá na mídia é o atleta".

O entrevistado C1 compartilha da mesma opinião sobre a restrição da oferta de vagas nos clubes, e a ilusão acerca da remuneração de um nutricionista esportivo no futebol:

É difícil. é muito restrito, o povo não divulga, é indicado pelo outro, um é chamado pelo outro. é complicado assim. tem que ir entrando pelas beiradas. [...] Não é uma área muito aberta, agora com tanto curso, com convênio, isso tá se tornando muito melhor. eu faço questão de ter estagiário, fazer parceria com terceirizada, abrir pra estágio, para ampliar até isso né. Se cada um de nós ter essa coisa de conseguir abrir. é melhor né. Mas é restrito, é muito restrito. [...] Como é um esporte que rola muito dinheiro, as pessoas têm muita ilusão… o salário de um nutricionista é normal tá. As pessoas acham que trabalhar com futebol é ganhar milhões né. [...]

O entrevistado D2 ressalta a dificuldade de se concorrer à uma vaga logo após concluir a graduação. O mercado oferece vagas difíceis de serem preenchidas por quem não tem experiência:

"Eu sofri muito para arrumar um emprego depois de formada. Tem emprego, mas às vezes não querem pagar o que a gente merece, às vezes querem carga horária absurda, querem experiência e quem começou agora não consegue. Quem mora aqui em Poa não tem muita opção também. Se vai trabalhar em um clube menor não ganha muito. Não é um mercado que em qualquer esquina você consegue trabalhar com nutri esportiva né.. diferente da nutri de produção".

Também existe outra possibilidade para o baixo número de profissionais no mercado, que foram levantadas pelos nutricionistas A3, A1 e E2. Para eles, os clubes e seu posicionamento quanto à valorização da profissão, podem ser os causadores da baixa oferta de vagas. Iniciamos com a fala do entrevistado A3, que por trabalhar em um clube menor, tem uma visão diferente:

"Eu acho fundamental a participação do nutricionista em clubes de futebol, o trabalho da nutrição está diretamente relacionado com o desempenho do atleta. Mas existe uma questão financeira envolvida e acho que esse seja um dos principais motivos pelos quais os clubes acabam não tendo um nutricionista na equipe". O nutricionista E2 nos relata que muitas vezes os clubes não valorizam a profissão, o que dificulta ainda mais um mercado que já não é tão aberto:

"Eu acho que tem os dois lados ali, que a gente consegue participar de todas as áreas, pois entendemos um pouco de tudo, mas não somos vistos assim. O mercado não é tão aberto e acaba que por exemplo, os clubes não valorizam tanto a profissão, isso no geral, vai desde o esporte futebol, ao esporte de natação, esgrima, outros clubes, que não tem essa visão do nutricionista. Um consultório autônomo os pacientes vão pagar mais caro, do que o valor que vai ganhar num clube".

Finalizamos com a fala do entrevistado A1, que nos levanta outro questionamento, de que talvez a classe não esteja preparada para correr atrás dos seus direitos e ocupar seus

espaços. Lutar por vagas que possam existir, visto que a mídia levanta tanto a questão de saúde, emagrecimento:

"A classe ainda não entendeu, eu vejo tanta gente reclamando da nutrição, as pessoas estão muito presas a estabilidade, então vejo assim nossa: o concurso com salário de 1500 reais é um absurdo, o blogueiro tá passando a dieta errada, o personal tá indicando as coisas, mas eu vejo que as pessoas estão ocupando espaço que está desocupado, então ao invés de ficar enxergando defeito, vá atrás de ocupar esses espaços, se tem alguém que está prescrevendo uma dieta e tá fazendo uma clientela é sinal que tem um nicho ali e alguém não tá vendendo aquilo. Então vai atrás e procura, vai dar a cara a tapa. [...] Eu já fiz palestra de graça, já atendi de graça, mas no final consegui captar alguns clientes, que vinham atrás para saber se eu atendia, me indicavam para alguém, então cabe a nós ir atrás".

Baseado nos relatos acima, percebemos que o mercado é muito restrito e que muitas universidades deixam passar em branco um momento que poderia auxiliar futuramente quem deseja seguir nesse ramo.

Possibilidade de trabalho existe, e a mídia pode também auxiliar, ao invés de só trazer desafios para quem atua nesse campo.

As redes sociais podem ser uma aliada na divulgação de trabalhos e captação de clientes. Deste modo, passamos para a próxima categoria de análise, para entendermos qual a visão que esses profissionais do esporte têm em relação às perspectivas futuras da nutrição esportiva.

A importância e as perspectivas futuras da participação de nutricionistas em clubes de futebol

Com a orientação nutricional, o atleta aumenta seu desempenho competitivo e diminui a probabilidade de lesões ou doenças.

Artigos científicos têm demonstrado que os nutrientes obtidos por uma alimentação equilibrada são essenciais na formação, reparação e reconstituição de tecidos corporais, mantendo a integridade funcional e estrutural do organismo e tornando possível a prática da atividade física (McArdle e colaboradores, 2009).

No atendimento aos atletas, e consequentemente aos jogadores de futebol, o planejamento dietético deve cada vez mais potencializar seu desempenho, sendo específico para cada atleta, e seguindo o ciclo de treinos e competições.

A função de um nutricionista é entender a especificidade de cada esporte e criar um vínculo constante com os atletas, com objetivo de elaborar uma reeducação alimentar, melhorar hábitos alimentares antes, durante e depois dos treinos (Hirschbruch, Carvalho, 2010).

Diante do exposto acima, é notório a importância de um nutricionista na rotina diária de um atleta profissional. Não é simplesmente passar uma dieta, mas sim coordenar e acompanhar o entorno do atleta.

Iniciamos com a fala do entrevistado A3, que destaca a importância do profissional nutricionista no alto rendimento, o quão necessário se faz um cuidado com a alimentação para um bom desempenho em treinos e competições:

"Não tem como a gente não pensar, principalmente em atletas de alto rendimento, sobre a questão da alimentação né. Tem toda função da demanda de treino, de gasto calórico, para a gente conseguir suprir as necessidades, evitar lesões, fadigas, precisa de uma alimentação adequada, então eu não imagino um atleta de alto rendimento sem um acompanhamento nutricional".

Infelizmente, sabemos que nem sempre é um nutricionista que cuida dessa parte em alguns clubes de futebol. E o entrevistado B1, relata como ocorre essa inserção dentro do clube, quais eram os profissionais que realizavam tais tarefas antes de ter um nutricionista contratado pelo clube:

"Eu acho que o nutricionista esportivo se difere dos demais por compreender qual o momento e qual a necessidade que o atleta tem em alguns "times" específicos da sua rotina de treino, mesociclo, macrociclo, de nutrientes e de suplementação. A maior compreensão é essa. Até algum tempo atrás, era um médico e massagista que faziam tudo, então o nutricionista entra com essa expertise né, quando que tu dá determinado nutriente, quanto que tu vai dar, porque vai dar esse nutriente, antes se tinha grandes ideias: dar carboidrato para recuperar energia, dar proteína para recuperar, suplementar whey, suplementar creatina, mas eles não sabiam

muito bem o porquê fazer aquilo, então hoje com o nutricionista esportivo na equipe tu consegue individualizar muito mais protocolos de alimentação, periodizar essa alimentação ao longo do ano, do tempo, dependendo de cada modalidade esportiva, e também a mesma coisa com a suplementação: de colocar o nutriente certo na hora certa".

O entrevistado C2 reforça em sua fala, a importância de ter um nutricionista inserido em qualquer modalidade esportiva, pois é uma profissão essencial atualmente, principalmente para ganho de rendimento, onde já está evidente na literatura que somente o treinamento físico não é capaz de atingir bons resultados. “Sabendo-se que a prática do exercício físico ocasiona um aumento do gasto energético e das necessidades calóricas, pode-se dizer que o melhor desempenho irá depender da alimentação, visto que uma dieta balanceada, é importante para a formação e reparação dos tecidos, possibilitando a realização dos exercícios” (Hernandez, Nahas, 2009).

“Eu vejo principalmente depois da minha experiência, que é fundamental a inclusão de nutricionista presente em todas as modalidades esportivas [...], então a gente vê hoje me dia que os atletas que têm esse acompanhamento através do clube, ou através de patrocínio por fora, eles já saem na frente de atletas que não tem esse amparo né, então a gente vê que quanto antes isso começar a funcionar mais fácil for a aceitação do atleta para esse serviço, com certeza aparecem melhoras”.

A prática regular de exercícios físicos, associada a uma alimentação equilibrada e saudável, promove benefícios fisiológicos e psicológicos mais efetivos, do que quando tratadas de forma isolada (Godoy-Izquierdo e colaboradores, 2023).

O equilíbrio energético é a relação entre a energia adquirida por meio da alimentação e a energia gasta através da prática de exercícios físicos. Esse equilíbrio quando atingido é o determinante na otimização do desempenho, modificação da composição corporal, ganho de massa muscular e perda de gordura visceral.

O nutricionista B2, ressalta a importância desse equilíbrio entre a alimentação e o gasto energético, da importância do conhecimento para uma reposição adequada das calorias perdidas durante a prática esportiva:

“Eu acho que hoje em dia em qualquer esporte, ele não é 100% só preparação física, não é 100% só condicionamento físico e nem 100% só alimentação, mas acredito que seja 80%. A gente aprende que tudo, e pra qualquer tipo de esporte, a gente tem uma estratégia diferente, então a gente tem que ter esse olhar e entender uma demanda, não só energética, mas uma demanda fisiológica do exercício que é específico e suprir ele com necessidades de nutrientes, e não só de macronutrientes, mas de micronutrientes, então é um olhar muito minucioso [...], a gente não tá falando só de uma questão de performance, só de desempenho esportivo, mas a gente também tá falando de nutrientes para prevenir a lesão, para diminuir riscos de lesão, por exemplo, o futebol a gente sabe que é um esporte de alto impacto, então pra mim a nutrição ela é a chave, faz parte de um todo, ela é muito fundamental”.

Os entrevistados D2 e C1 nos mostram que além da alimentação é papel fundamental da nutrição, cuidar da hidratação, outro ponto chave que auxilia muito no desempenho do atleta. Muitos atletas profissionais não realizam ingestão hídrica diária adequada, que é essencial para repor o que foi perdido durante a prática esportiva. Estima-se que muitos iniciam treinamento e competições em estado de desidratação. O consumo hídrico é essencial antes, durante e após uma atividade física ou competição, para evitar um desempenho aeróbio reduzido, o que vem acarretar uma fadiga muscular, entre outros mal-estar decorrentes da desidratação (Soares e colaboradores, 2020).

“Na alimentação e principalmente hidratação né. Porque assim, a gente trabalha com categoria de base, com adolescentes. crianças até adolescência e a hidratação é o principal defeito deles, se a gente não tá perto dizendo: “toma água, cadê a água”, é horrível… e a alimentação também né, porque por eles é Mcdonalds todo dia, então a nutrição tem que estar presente principalmente para evitar lesão, ganho de massa muscular, desempenho, performance dentro de campo, agilidade, enfim... tudo faz parte do corpo e o corpo envolve alimentação né”.

RBONE
Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento

Já o nutricionista C1 reforça em sua fala sobre a importância da hidratação com a supervisão e orientação de um nutricionista: "Para performance a nutrição é 50% com comida e hidratação e o resto atividade física".

Em relação à rotina dos nutricionistas dentro dos clubes de futebol, foi observado uma semelhança entre eles, até mesmo com aqueles que atuam com categoria de base.

Além disso, em dois dos clubes entrevistados, há uma divisão hierárquica entre os nutricionistas. Os clubes possuem um nutricionista coordenador, o qual é responsável pela organização das refeições, viagens, reuniões, e os auxiliares, que acabam atuando na função de execução das tarefas planejadas pelo coordenador.

O acompanhamento em viagens para competições só é realizado em dois dos clubes entrevistados, e na maioria das vezes é só o nutricionista coordenador quem acompanha os atletas.

O clube 3, o qual possui apenas um nutricionista, apresenta uma rotina de trabalho diferente. As viagens para competições não são acompanhadas pelo nutricionista, o mesmo apenas organiza cardápio e faz as demais orientações pelas redes sociais de comunicação. O clube nunca deixou claro o motivo pelo qual o profissional não acompanha os atletas:

"Nos dias de jogos eu não tenho um atendimento individualizado, então quando eles estão aqui, os jogos são na cidade, eu faço acompanhamento na concentração, mas daí é do grupo. Nos dias de treino, aí eu acabo estando junto, o atendimento deles nunca acontece no mesmo momento do treino, no caso eu acabo fazendo o atendimento antes e direcionando as necessidades de cada um, e aí conforme o dia, tu vai acompanhando o treino [...]. Eu não viajo com o clube, eu faço todo cardápio, orientação, mas eu não me envolvo com viagens, então assim, eu faço esse acompanhamento via WhatsApp, pelos responsáveis pela alimentação, nutricionista do hotel [...]. O clube nunca me passou os motivos pelo qual eu não viajo com eles, aqui eu acompanho bastante, e por fora é mais por rede social que a gente acaba conversando e ajustando, é só eu de nutri no clube, não tem estagiários".

Os demais clubes possuem uma rotina de acompanhamento em treinos e viagens para competições bem semelhantes. Ambos possuem coordenadores, auxiliares e estagiários de nutrição.

Quanto às perspectivas futuras, os relatos dos entrevistados A3, B2, A2 nos trazem boas expectativas de expansão da área. Estima-se que o setor da Nutrição Esportiva, terá um crescimento de 9,6% pelo menos até 2027, segundo a Associação Brasileira de Produtos Nutricionais (Abenutri, 2018).

A nutrição, no geral, é uma área que vem ganhando destaque em diferentes campos da área da saúde. O cuidado com a alimentação e a busca por melhor qualidade de vida da população brasileira, vem gerando grande demanda desses profissionais em diversos setores, o que reflete também na área do esporte. A fala do entrevistado A3 relata exatamente o exposto acima:

"A tendência é aumentar cada vez mais as oportunidades, porque está cada vez mais em evidência né, a questão da nutrição esportiva. Justamente pela busca das pessoas, que estão mudando muito o conceito em relação à saúde. Estão praticando atividade física, melhorando a alimentação, então eu acredito que é um campo de trabalho que tem muito a crescer. A tendência é que melhore cada vez mais, acho que está em expansão o setor da nutrição esportiva".

O entrevistado B2 concorda e expressa a mesma opinião sobre o crescimento da profissão no mercado de trabalho:

"Eu acho que desde que comecei a minha graduação, que foi há 4 anos atrás, já aumentou o número de nutricionista esportivo aparecendo no mercado. É uma área que está crescendo, tanto pelo número de pessoas interessadas querendo virar atleta amador, ou ter um cuidado a mais, mas também pela quantidade de suplementos que estão surgindo no mercado, tá muito exposto e as pessoas estão mais envolvidas, procurando nutricionistas esportivos por esse motivo".

Desta forma, embora a maioria dos entrevistados relataram dificuldade na oferta de vagas, baixa remuneração e poucos locais que reconhecem a importância da profissão, alguns ainda demonstram uma perspectiva positiva diante do cenário futuro para a nutrição esportiva. É notório que a busca da população por um corpo saudável vem aumentando, a mídia vem divulgando, mas é preciso que o

profissional saiba se posicionar e conquistar seu lugar.

CONCLUSÃO

O presente estudo permitiu compreender, de forma aprofundada, a atuação do nutricionista esportivo em clubes de futebol, evidenciando suas atividades, técnicas desenvolvidas, planejamento de trabalho, os desafios enfrentados tanto no contexto do futebol profissional quanto nas categorias de base e as perspectivas futuras.

A partir dos relatos dos profissionais entrevistados, tornou-se evidente que a nutrição esportiva desempenha papel fundamental no desempenho, na recuperação, na prevenção de lesões e na manutenção da saúde dos atletas, sendo um componente indissociável do treinamento físico e da preparação esportiva contemporânea.

Observou-se que a rotina do nutricionista varia conforme o nível de atuação (profissional ou base), o modelo organizacional do clube e o grau de reconhecimento institucional da nutrição.

Nos profissionais, há maior estrutura, possibilidade de intervenções mais frequentes e integração mais consolidada com a comissão técnica, especialmente quando o trabalho ocorre de forma transdisciplinar. Já nas categorias de base, apesar da relevância do acompanhamento nutricional ser amplamente reconhecida pelos profissionais, ainda existem limitações relacionadas ao acesso aos atletas, à rotina de treinos, à falta de estrutura e à visão da nutrição como um setor de apoio, e não como parte central do processo de formação esportiva.

Outro aspecto relevante identificado foi a importância do trabalho transdisciplinar.

Os relatos demonstraram que a comunicação constante entre nutrição, fisiologia, preparação física, fisioterapia e departamento médico potencializa os resultados e qualifica o cuidado oferecido aos atletas.

Quando esse diálogo ocorre de maneira sistemática, as decisões tornam-se mais assertivas, favorecendo intervenções individualizadas e alinhadas às demandas fisiológicas de treinos e competições.

Entretanto, a ausência ou fragilidade dessa integração em alguns contextos ainda se configura como um entrave para a atuação plena do nutricionista.

No que se refere aos desafios profissionais, destacam-se a disseminação de informações equivocadas nas redes sociais, a desvalorização da profissão, a baixa remuneração, o acesso restrito a vagas nos clubes e as lacunas na formação acadêmica voltada à nutrição esportiva.

Soma-se a isso a presença do machismo estrutural no futebol, que afeta principalmente as nutricionistas mulheres, limitando seu acesso a determinados espaços e exigindo constante reafirmação de sua competência profissional.

Esses fatores revelam que, apesar do avanço da área, ainda há um longo caminho a ser percorrido para a consolidação da nutrição esportiva como profissão plenamente reconhecida no futebol.

Por outro lado, as perspectivas futuras apresentadas pelos entrevistados mostram-se otimistas. O crescimento do interesse por saúde, desempenho físico e qualidade de vida, aliado ao aumento da prática esportiva em diferentes níveis, tende a ampliar a demanda por nutricionistas esportivos.

Esse cenário reforça a necessidade de maior investimento na formação acadêmica, na oferta de estágios, na aproximação entre universidades e clubes, bem como no fortalecimento da identidade profissional da classe.

Diante disso, conclui-se que o nutricionista esportivo é um agente essencial no contexto do futebol moderno, cuja atuação vai muito além da prescrição alimentar, abrangendo educação nutricional, planejamento estratégico, acompanhamento contínuo e participação ativa nas decisões da equipe.

Para que essa atuação seja efetivamente valorizada, torna-se fundamental o reconhecimento institucional dos clubes, o fortalecimento do trabalho transdisciplinar e o posicionamento ativo dos próprios profissionais na ocupação de seus espaços.

Assim, a nutrição esportiva tende a se consolidar cada vez mais como um pilar indispensável para o rendimento, a saúde e o desenvolvimento integral dos atletas.

Não obstante, sugere-se novos estudos que se investigue também a visão dos atletas de futebol e de outros profissionais da comissão técnica, a respeito das suas percepções quanto ao trabalho e importância de um nutricionista em clube de futebol. Sendo assim, espera-se incentivar a produção de

novos estudos na área, oportunizando a participação de outros profissionais.

REFERÊNCIAS

1-Abenutri. Associação Brasileira das Empresas de Produtos Nutricionais. Abenutri na Brasil Trading fitness fair 2018. Disponível em: http://www.abenutri.org/abenutri-na-brasil-trading-fitness-fair-2018/

2-Almeida Filho, N. Sobre as relações entre complexidade e transdisciplinaridade em saúde. Revista Brasileira de Educação Médica. Vol. 22. 2020. p. 22-30.

3-Alves, D.; Portela, F.A.S.; Costa, F.N. Suplementação alimentar orientada para atletas: uma revisão integrativa. Research, Society and Development. Vol. 11. Num. 16. 2022. p. e125111638086.

4-Alves, E.; Rossi, C.E.; Vasconcelos, F.A.G. Nutricionistas egressos da Universidade Federal de Santa Catarina: áreas de atuação, distribuição geográfica, índices de pós-graduação e de filiação aos órgãos de classe. Revista de Nutrição. Vol. 16. Num. 3. 2003. p. 295-304.

5-Assis, J.C.; Cezar, T.C.M. Importância do profissional nutricionista segundo praticantes de musculação em academias na cidade de Cascavel-Pr. FAG Journal of Health. Vol. 1. Num. 1. 2019. p. 30-36.

6-Belini, M.R.L.; Silva, M.; Gehring, L. Utilização de suplementos nutricionais por adolescentes praticantes de musculação em academias da cidade de Campo Mourão-PR. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 9. Num. 54. 2015. p. 553-562.

7-Benetti, F.; Chagas, B.C. Avaliação do consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação das academias do município de Tenente Portela-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 11. Num. 63. 2017. p. 363-374.

8-CFN. Conselho Federal de Nutricionistas. Perfil das(os) nutricionistas no Brasil. Brasília: CFN. 2016.

9-Castro, J.B.P.; Mattos, R.S.; Passos, M.S.; Aquino, F.S.D.; Retondar, J.J.M. Alimentação, corpo e subjetividades na educação física e na nutrição: o ranço da adiposidade e a ascensão dos músculos. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde. Vol. 11. Num. 3. 2016. p. 803-824.

10-Godoy-Izquierdo, D.; Ramírez, M.J.; Díaz, I.; López-Mora, C. A systematic review on exercise addiction and the disordered eating-eating disorders continuum in the competitive sport context. International Journal of Mental Health and Addiction. Vol. 21. Num. 1. 2023. p. 529-561.

11-Hernandez, A.J.; Nahas, R.M. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 15. Num. 3. 2009. p. 3-12.

12-Hirschbruch, M.D.; Carvalho, J.R. Nutrição Esportiva: uma visão prática. São Paulo: Manole. 2002.

13-Lacerda, M.S.; Figueiró, R. Ensino de Nutrição Esportiva no Brasil: Proposta de curso de extensão. Research, Society and Development. Vol. 10. Num. 4. 2021. p. e41710414374.

14-Mcardle, W.D.; Katch, F.I.; Katch, V.L. Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2009.

15-Gomes, B.T.; Milhomem, G.A.; David, M.G.N. Satisfação de egressos de um Curso de Nutrição em relação ao mercado de trabalho. TCC de Graduação em Nutrição. Universidade Federal do Tocantins. Palmas. 2020. 30 p.

16-Marcondes, N.A.V.; Brisola, E.M.A. Análise Por Triangulação De Métodos: Um Referencial Para Pesquisas Qualitativas. Revista Univap. Vol. 20. Num. 35. 2014. p. 201-208.

17-Maximiano, C.M.B.F.; Santos, L.C. Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginásticas da cidade de Sete Lagoas-MG. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 11. Num. 61. 2017. p. 93-101.

18-Neves, E.L.B.; Sousa, J.P.S.; Júnior, J.W.G.C.; et al. Avaliação do estado nutricional.

Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza. Vol. 5. 2022.

19-Nicolescu, B. O Manifesto da Transdisciplinaridade. São Paulo: Triom. 1999.

20-Oliveira, D.A. A análise de conteúdos de posts divulgados por nutricionistas esportivos na rede social Instagram. TCC. Graduação em Nutrição. Universidade Federal de Campina Grande. Cuité. 2022.

21-Ribeiro, V.; Cândido, V.C. Contribuições de Edgar Morin para uma educação transdisciplinar em saúde. Poliética. Vol. 9. Num. 2. 2021. p. 265-287.

22-Rigobello, N.; Conde, S.R.; Rother, R.L. Estudo de cenário da atuação de nutricionistas nas equipes esportivas profissionais do Vale do Taquari. Vita et Sanitas. Vol. 9. Num. 1. 2015. p. 63-71.

23-Santos, D.S.; Silva, M.C. Análise da importância da nutrição no desempenho do atleta profissional de futebol. Research, Society and Development. Vol. 12. Num. 6. 2023. p. e22412642107.

24-Soares, N.T.; Aguiar, A.C. Diretrizes curriculares nacionais para os cursos de nutrição: avanços, lacunas, ambiguidades e perspectivas. Revista de Nutrição. Vol. 23. Num. 5. 2010. p. 895-905.

25-Soares, A.S.P.S.; Mendes, A.; Pais, C.; Vaz, J. A.; Pereira, A.M.G.R.; Novo, A. Avaliação do nível hídrico e hábitos de hidratação de jogadores de futebol. RevSALUS. Vol. 2. Num. Supl. 2020. p. 48-48.

26-Teles, I.S.; Medeiros, J.F.B. A influência das redes sociais no comportamento alimentar e imagem corporal em mulheres: uma revisão de literatura. Monografia de Bacharelado em Nutrição. Centro Universitário de Brasília, Brasília. 2020.

27-Trova, L. T. Treinadoras de futebol feminino: o machismo no esporte. TCC de Graduação em Educação Física. Universidade Estadual Paulista. Presidente Prudente. 2020.

28-Viscónde, M.S.; Souza Andrea, T.; Cardoso, G.P.; Castro, E.A.; Santos, D.; Manochio-Pina, M.G.; Franco, G.S. Influência da ingestão alimentar no desempenho e na composição corporal de jogadores de futebol. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 14. Num. 87. 2020. p. 382-389.

1 - Escola de Educação Física, Fisioterapia, Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.
2 - Departamento de Corpo e Movimento e Humano, Universidade do Estado de Minas Gerais-UEMG, Passos, Minas Gerais, Brasil.

E-mail dos autores:
priscila.antunes@ufrgs.br
elianacrech@gmail.com
marquinhosxavier@gmail.com
rdcarlet@hotmail.com
m.shamah92@gmail.com
luciano-futebol@hotmail.com
luis.barbosa@uemg.br
adrimpacheco@ufrgs.br
giovani.cunha@ufrgs.br
rogerio.voser@ufrgs.br

Recebido para publicação em 04/01/2026
Aceito em 1/04/2026