

BEYOND FOOTBALL

NUTRIÇÃO INTEGRADA AO CONTEXTO DESPORTIVO

Programa de integração da nutrição em estruturas desportivas

O BEYOND FOOTBALL

Levar a nutrição para dentro da estrutura desportiva.

UMA RESPOSTA PARA ESTRUTURAS SEM NUTRIÇÃO INTEGRADA

O Beyond Football foi criado para clubes, academias, escolas de formação, centros de treino e outros projetos desportivos que querem integrar a nutrição na sua realidade, sem terem de criar internamente um serviço de nutrição.

O QUE FAZEMOS

- Criamos ações de educação nutricional adequadas à realidade dos atletas e da estrutura.
- Quando aplicável, avaliamos e identificamos necessidades nutricionais e potenciais casos de risco.
- Desenvolvemos intervenções orientadas pelos problemas e necessidades encontrados.
- Facilitamos a referenciação para acompanhamento nutricional individual quando essa resposta é indicada.
- Articulamos a intervenção com a estrutura, respeitando a confidencialidade e os limites da informação clínica.

O OBJETIVO

Criar uma intervenção nutricional prática, estruturada e ajustada ao contexto desportivo — desde uma primeira ação de sensibilização até à integração da nutrição ao longo da época.

NÃO É UMA SOLUÇÃO ÚNICA

O Beyond Football apresenta três modelos base de integração. A estrutura pode escolher o modelo que melhor responde aos seus objetivos ou definir, em conjunto, uma adaptação após a reunião de diagnóstico.

PORQUE É QUE A NUTRIÇÃO PRECISA DE SER INTEGRADA?

As necessidades não terminam quando acaba uma sessão.

Quando a nutrição não está integrada na rotina de uma estrutura, dúvidas e dificuldades podem surgir de forma dispersa: na alimentação diária, hidratação, recuperação, organização das refeições ou gestão de necessidades individuais.

O DESAFIO

- Informação nutricional nem sempre é consistente ou adaptada à realidade dos atletas.
- Atletas e famílias podem ter dúvidas recorrentes sem saber onde procurar orientação.
- Necessidades individuais podem passar despercebidas quando não existe um processo estruturado de identificação.
- A alimentação, hidratação e recuperação podem ser trabalhadas de forma pontual, sem continuidade.
- A equipa técnica pode identificar dificuldades, mas não ter uma resposta nutricional especializada integrada.

A NOSSA RESPOSTA

O Beyond Football cria uma ponte entre a realidade da estrutura e a intervenção nutricional especializada. Primeiro compreendemos o contexto. Depois definimos a forma de intervenção adequada.

DA NECESSIDADE À RESPOSTA

A intervenção não é definida apenas pelo que queremos transmitir. É orientada pelas necessidades percebidas pela estrutura e, quando existe avaliação, pela informação recolhida.

UMA METODOLOGIA INTEGRADA

Quatro pilares que funcionam em conjunto.

01 • EDUCAR

Sessões, ações e recursos práticos para desenvolver literacia nutricional em atletas, famílias e equipas técnicas.

02 • AVALIAR

Quando aplicável, recolher informação estruturada e realizar avaliação nutricional e/ou antropométrica adequada ao objetivo.

03 • ACOMPANHAR

Responder às necessidades identificadas através de intervenção adequada e, quando indicado, referenciação para acompanhamento individual.

04 • INTEGRAR

Articular a nutrição com atletas, famílias, equipa técnica e estrutura, tornando-a parte funcional do processo desportivo.

COMO FUNCIONAM

Os quatro pilares não são quatro serviços independentes. São componentes da mesma metodologia. A profundidade de cada um varia de acordo com o modelo de integração e com o que for definido para a estrutura.

Quando existe avaliação, a informação recolhida deve conduzir a uma resposta adequada: educação, intervenção dirigida, feedback à estrutura e/ou referenciação para acompanhamento individual.

UM PRINCÍPIO

AVALIAR PARA RESPONDER

A avaliação não é um fim em si mesma. O objetivo é transformar a informação recolhida numa resposta nutricional adequada à necessidade identificada.

TRÊS MODELOS DE INTEGRAÇÃO

Três formas de começar. Nenhuma é obrigatória.

Os modelos são estruturas base para diferentes níveis de profundidade e continuidade. Uma equipa pode começar diretamente pelo modelo que melhor corresponde ao que pretende implementar. Posteriormente, o modelo pode ser aprofundado ou ajustado.

MODELO 1 | EDUCAÇÃO & SENSIBILIZAÇÃO

Uma primeira intervenção centrada nas necessidades percebidas pela estrutura.

- Levantamento prévio das principais dúvidas, necessidades e problemas sentidos pela equipa.
- Kick-off / apresentação inicial do Beyond Football.
- Ação de sensibilização construída a partir dos temas levantados.
- Feedback à estrutura após a intervenção.
- Referenciação para acompanhamento nutricional individual, quando indicada.

MODELO 2 | AVALIAÇÃO & INTERVENÇÃO

Uma intervenção mais estruturada, orientada pelas necessidades identificadas e pelos resultados da avaliação.

- Kick-off / apresentação inicial.
- Levantamento de necessidades após o kick-off.
- Avaliação/triagem nutricional e, quando aplicável, avaliação da composição corporal.
- Identificação de casos de risco e necessidades de intervenção.
- Ações e intervenções nutricionais direcionadas.
- Feedback e relatório à estrutura.
- Referenciação para acompanhamento nutricional individual, quando indicada.
- Reavaliação disponível como intervenção complementar.

MODELO 3 | INTEGRAÇÃO AO LONGO DA ÉPOCA

Uma intervenção regular através de ciclos de avaliação, resposta e reajuste.

- Kick-off / apresentação inicial.
- Levantamento de necessidades após o kick-off.
- Três ciclos de intervenção: início, meio e final da época.
- Em cada ciclo: avaliação → identificação de casos de risco → intervenção → feedback/relatório.
- Temas e ações ajustados ao momento da época e às necessidades encontradas.
- Referenciação para acompanhamento nutricional individual, quando indicada.
- Possibilidade de packs/condições específicas para atletas referenciados.

COMO OS MODELOS SE DIFERENCIAM

O nível de integração aumenta em profundidade, acompanhamento e continuidade.

	MODELO 1	MODELO 2	MODELO 3
Kick-off	✓	✓	✓
Levantamento de necessidades	Antes do kick-off	Após o kick-off	Após o kick-off
Ação de sensibilização	✓	✓	✓
Avaliação de risco nutricional	—	✓	✓
Composição corporal*	—	✓	✓
Identificação de necessidades	✓	✓	
Identificação de casos de risco nutricional	—	✓	✓
Intervenção direcionada	Conforme necessidades	✓	✓
Feedback à estrutura	✓	✓	✓
Relatório	—	✓	✓
Reavaliação	—	Extra	✓ — 3 momentos
Referenciação individual	✓	✓	✓
Packs/condições individuais	Complementar	Complementar	Complementar
Intervenções adicionais	Extra	Extra	Extra

* Quando aplicável e adequado ao contexto e objetivo da intervenção. A profundidade da avaliação depende do contexto desportivo e disponibilidade de profissional para a avaliação pelo método ISAK.

INTERVENÇÕES COMPLEMENTARES

Qualquer modelo pode ser adaptado ou complementado quando a reunião de diagnóstico ou a própria implementação revelar necessidades adicionais. Essas intervenções são definidas e acordadas com a estrutura.

- Workshops ou sessões adicionais
- Ações específicas para pais ou equipes técnicas
- Avaliações/reavaliações adicionais
- Materiais ou recursos personalizados
- Intervenções em estágios, campos de férias ou outros momentos específicos
- Outras necessidades nutricionais identificadas ao longo da parceria

COMO COMEÇAMOS?

A proposta nasce do diagnóstico — não de um pacote pré-definido.

01 REUNIÃO DE DIAGNÓSTICO

Conhecer a estrutura, objetivos, necessidades, organização e recursos disponíveis.

02 MODELO BASE

Identificar o modelo de integração que melhor responde ao objetivo da estrutura.

03 ADAPTAÇÃO

Definir prioridades, frequência, abrangência, formato e eventuais intervenções complementares.

04 PROPOSTA

Formalizar a intervenção e as condições acordadas.

05 IMPLEMENTAÇÃO

Colocar o programa em prática, recolher feedback e ajustar quando necessário.

ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL INDIVIDUAL

Quando é identificada uma necessidade que beneficia de acompanhamento individual, o atleta pode ser referenciado para consulta de nutrição. O acompanhamento é definido de acordo com a situação e as necessidades do atleta, podendo existir condições ou packs específicos associados à parceria.

FORMATOS DE IMPLEMENTAÇÃO

Online • Presencial • Híbrido

O formato é definido em função do objetivo, logística e realidade da estrutura

A METODOLOGIA É DEFINIDA. A IMPLEMENTAÇÃO É ADAPTADA.

Os três modelos são referências de integração. O modelo escolhido, as prioridades e as intervenções complementares são definidos e acordados com cada estrutura.

VAMOS FALAR DO FUTURO DOS SEUS ATLETAS?