

FACULDADE DO MÉDIO PARNAÍBA-FAMEP
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

IRADETH SOARES DA SILVA

**OS BENEFÍCIOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ALIADA
ÀS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TERESINA-PI

2018

Iradeth Soares da Silva

OS BENEFÍCIOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ALIADA ÀS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Faculdade do Médio Parnaíba-FAMEP como requisito para a obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Orientador: Antonio Dinamarco da Cruz Vieira

TERESINA

2018

FICHA CATALOGRÁFICA

Iradeth Soares da Silva. Os benefícios da Educação Física para a terceira idade. Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade do Médio Parnaíba- FAMEP. Páginas 39 .

Monografia (Licenciatura Plena em Educação Física) – FAMEP: Teresina, 2018.

Prof. Esp. Antônio Dinamarco da Cruz Vieira 1.

Educação Física. Alimentação Saudável. Qualidade de Vida.

Iradeth Soares da Silva

OS BENEFÍCIOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ALIADA ÀS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Faculdade do Médio Parnaíba-FAMEP como requisito para a obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Orientador: Antonio Dinamarco da Cruz Vieira

Aprovada em: ____/____/____

Banca Examinadora:

Professor Orientador: Esp. Antônio Dinamarco da Cruz Vieira.

Professor (a) Examinador (a): Gildete Alves Soares

Professor (a) Examinador (a): Lucineide Rodrigues Vieira

TERESINA

2018

DEDICATÓRIA

Dedico esta vitória primeiramente a Deus por ter me dado força e coragem durante toda esta longa caminhada, aos meus pais que tanto me apoiaram e sempre me incentivaram a dá prosseguimento a minha formação acadêmica. Dedico também a todos os professores que me acompanharam durante a graduação aos meus amigos e demais pessoas que amo, pois sempre estiveram ao meu lado e aos meus professores pela dedicação, empenho e incentivo constante. E às pessoas com as quais convivi nesses espaços ao longo desses anos. A experiência de uma produção compartilhada na comunhão com amigos nesses espaços foram a melhor experiência da minha formação acadêmica.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ter me dado força e saúde para superar as dificuldades. A esta instituição, seu corpo docente, direção e administração que oportunizaram a janela que hoje vislumbro um horizonte superior. Aos meus grandes exemplos de vida, (pai e mãe) que sempre estiveram do meu lado me dando força e apoio em todos os momentos, acreditando sempre na minha capacidade e na concretização dos meus sonhos e a todos que direta e indiretamente fizeram parte da minha formação.

EPÍGRAFE

“É mais fácil obter o que se deseja com um sorriso do que à ponta da espada”.
William Shakespeare

RESUMO

A presente pesquisa discute os benefícios da alimentação saudável aliada às práticas de educação física e tem como objetivo geral, analisar por meio de publicações científicas a atuação e os benefícios da Educação Alimentar e Nutricional aliada à prática de atividade física. Serviram de base para a pesquisa alguns teóricos, dentre eles podemos citar: Monteiro e Costa (2004), Consea (2004), Bezerra (2013), Lancha Junior, (2011), Gill (2006). Os mesmos contribuíram para o fortalecimento das discussões a respeito da temática em estudo, buscando assim refletir sobre os benefícios da alimentação saudável aliada às práticas de Educação Física. O trabalho realizado trata de uma pesquisa qualitativa descritiva de campo e bibliográfica e contou com o auxílio de ferramentas de pesquisa como questionário. Através dos dados coletados em uma pesquisa exploratória contemplando entrevistas com alunos de uma academia, 02 Educadores Físicos e uma nutricionista. A partir da análise das discussões foi possível constatar que prática de exercícios físicos e uma alimentação saudável, são quesitos importantíssimos para o processo de desenvolvimento do indivíduo.

Palavras chave: Benefícios. Alimentação Saudável. Educação Física

ABSTRACT

The present research discusses the benefits of healthy food allied to the practices of physical education and its general objective is to analyze through scientific publications the performance and benefits of Food and Nutrition Education combined with the practice of physical activity. Some of the theorists who deal with the research were the following: Monteiro and Costa (2004), Consea (2004), Bezerra (2013), Lancha Junior, (2011) and Gill (2006). They contributed to the strengthening of the discussions about the subject under study, thus seeking to reflect on the benefits of healthy eating allied to the practices of Physical Education. The present work deals with a descriptive qualitative field and bibliographic research and counted with the aid of research tools as a questionnaire. Through the data collected in an exploratory research contemplating interviews with students of an academy, 02 Physical Educators and a nutritionist. From the analysis of the discussions, it was possible to verify that the practice of physical exercises and healthy eating are very important issues for the development process of the individual.

Keywords: Benefits. Healthy eating. PE

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	09
1- A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	11
1.1- Prevalência de hábitos saudáveis de alimentação no Brasil.	13
1.2- A alimentação equilibrada para a promoção da qualidade de vida.....	15
1.3- Os benefícios de uma alimentação balanceada	16
1.4- A relevância da alimentação saudável na vida do atleta	17
2.0- EDUCAÇÃO FÍSICA EM MEIO A ESSE CONTEXTO: Uma prática necessária.....	19
2.1-Aplicação da Educação Física na qualidade de vida	21
2.2- EDUCAÇÃO FÍSICA; Um fator que proporciona saúde	24
2.3-A Importância Do Exercício Físico Aliado À Alimentação Saudável	28
3.0- METODOLOGIA E ANÁLISE DOS DADOS DA PESQUISA	31
4.0- CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
Apêndices	

INTRODUÇÃO

A cada dia que passa, observa-se cada vez mais um crescimento expressivo da preocupação das pessoas com a saúde por meio de mudanças no estilo de vida, dentre as quais estão o maior interesse em uma alimentação saudável e na prática do exercício físico. Porém, devido à maior facilidade de troca de informações nas redes sociais, as dicas de nutrição e exercício físico são cada vez mais disseminadas na Internet, muitas vezes não sendo fornecidas por profissionais da área.

Além disso, ainda é muito comum o índice de pessoas que frequentam academias de ginástica e musculação ou mesmo, praticam alguma modalidade esportiva deixando de conciliar as práticas esportivas com uma alimentação saudável, vindo assim, muitas vezes a enfrentar problemas decorrentes dessa combinação necessária. Dentro desse contexto, pode-se dizer ainda que a busca fissurada pela perda de peso ou melhora da aparência de um modo geral faz com que os adeptos à prática de exercícios físicos desconsiderem a importância de uma alimentação saudável e adequada, e este “detalhe” é deixado de lado ou não é realizado sob orientação profissional.

Sabe-se que uma alimentação adequada e equilibrada está diretamente relacionada à prática de uma atividade ou exercício físico, pois como se sabe, a educação alimentar e nutricional tem por finalidade contribuir para a promoção e a proteção da saúde, através de uma alimentação adequada e saudável, desempenhando seu crescimento e desenvolvimento humano conforme as políticas públicas em alimentação e nutrição, contribuindo assim de maneira significativa no controle do avanço da prevalência das doenças crônico-degenerativas e de diversas outras doenças, uma vez que, para ter uma vida saudável e equilibrada, é fundamental aliar a prática de atividade física com uma alimentação correta, que forneça todos os nutrientes necessários para o funcionamento adequado do organismo.

Frente a isso é válido ressaltar que a prática do exercício físico aliada a uma alimentação saudável, ambas realizadas sob orientação, são medidas capazes de prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. Nesse contexto, pode-se dizer que manter o corpo em movimento também traz benefícios físicos, psicológicos e sociais, como o combate à depressão, melhora do humor, da

autoestima e da coordenação motora. Além disso, uma alimentação adequada é fundamental para o bom rendimento do exercício. Assim, o presente estudo teve como objetivo, analisar por meio de publicações científicas a atuação e os benefícios da Educação Alimentar e Nutricional aliado à prática de atividade física. Reunindo assim informações importantes sobre a alimentação e o exercício físico.

A metodologia utilizada durante esta pesquisa foi bibliográfica, em autores como Monteiro e Costa (2004), Consea (2004), Bezerra (2013), Lancha Junior, (2011), Gill (2006), que contribuíram para o fortalecimento das discussões a respeito da temática em estudo, buscando assim refletir sobre os benefícios da alimentação saudável aliada às práticas de educação física, de forma crítica, não meramente descritiva sobre o tema em questão, e ainda com pesquisa de campo, onde utilizou-se um questionário respondido por profissionais da Educação Física, uma nutricionista e alguns alunos de uma academia privada do município de São Miguel do Tapuio.

Este estudo monográfico divide-se em quatro capítulos, com alguns subtítulos respectivamente, apresentado ao longo do trabalho obedecendo a uma estruturação sequencial. Primeiramente, fez-se uma breve introdução dos principais eixos discutidos no trabalho, enfatizando o objetivo geral, a metodologia abordada, o referencial teórico, a problematização e os devidos argumentos que justificam a escolha pelo respectivo tema abordado neste trabalho monográfico.

O primeiro capítulo enfatiza a importância de uma alimentação saudável, ressaltando a importância de se desenvolver hábitos alimentares literalmente saudáveis, enfatizando a questão da prevalência de hábitos saudáveis de alimentação no Brasil, bem como a alimentação equilibrada para a promoção da qualidade de vida, destacando assim os principais benefícios de uma alimentação balanceada. O capítulo II fala sobre a Educação Física em meio a esse contexto discursivo, na perspectiva de uma prática necessária. Nos seus respectivos subtítulos, deu-se ênfase de maneira especial à aplicação da Educação Física na qualidade de vida, bem como um fator que proporciona saúde. Em seguida temos o capítulo III que aborda a importância do exercício físico aliado à alimentação saudável e no quarto capítulo apresenta-se a metodologia seguida da análise de discussão dos resultados da pesquisa realizada. Além disso, traz-se ao final uma conclusão sobre os achados da pesquisa que ora se expõe.

1- A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Os hábitos alimentares de um indivíduo refletem sua imagem, não só o corpo, mas também a mente que se desenvolve de acordo com a sua alimentação, por esse motivo é de extrema importância ter uma alimentação saudável e adequada com cada fase do desenvolvimento humano, para cada fase da vida, a alimentação tem uma importância diferente, mas é essencial em todas elas. Desde a infância cada indivíduo já tem suas preferências alimentares, cabendo à família e à escola incentivarem que estes sejam os mais saudáveis possíveis, pois fatores genéticos e hereditários interferem e muito nesses hábitos.

A importância da qualidade de vida em nosso dia-a-dia é de extrema necessidade apesar da dificuldade de uma definição específica que a caracterize, pois esse termo pode ter muitas definições de acordo com a visão de cada pessoa. De uma forma geral pode-se dizer que qualidade de vida envolve boa alimentação, boa educação, boa moradia, prática de exercícios físicos, relações harmoniosas com a família e amigos, diversão, enfim, o foco em questão está relacionada a alimentação. Não há dúvida que alimentação de qualidade é fundamental para garantir uma boa qualidade de vida. Somos o que comemos e como comemos. Sobre isso (AMARAL, 2008, p. 01) afirma que: “A formação de hábitos alimentares saudáveis é um processo que se inicia desde o nascimento, com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais, primeiros responsáveis pela formação dos mesmos”.

Diante disso, é possível compreender que uma boa alimentação é aquela que mantém o organismo em estado de saúde, ou seja, com osso e dentes fortes, peso e estatura de acordo com o biótipo do indivíduo, boa disposição, resistência às enfermidades, vontade de trabalhar e divertir se, para isso se faz necessária uma dieta balanceada que contenha variados nutrientes com múltiplas funções. A cerca desse mesmo assunto (MONTEIRO e COSTA, 2004.p.37), fortalece nossa discussão afirmando que:

A nutrição é um fator essencial na manutenção da saúde. Através de refeições balanceadas constitui um dos recursos utilizados pela medicina preventiva, alicerçados a outros para determinar uma vida saudável e duradoura. Para essa conscientização sobre alimentação como fator de grande contribuição para melhor qualidade de vida, se faz necessário um

incentivo a promoção da saúde por meio da educação nutricional se tornando, portanto uma necessidade atual.

Diante disso, compreendemos que a sociedade não precisa de modismos, e sim da verdadeira conscientização da importância dos hábitos alimentares corretos, isto é, fornecimento de alimentos necessários, nas quantidades adequadas, nos momentos certos, e por meio desta disciplina alimentar alcançar os benefícios satisfatórios para a saúde do corpo e, desta forma, contribuir para a aquisição de uma boa qualidade de vida. Sobre isso, Consea (2004, p. 81), afirma que:

A alimentação e nutrição adequadas constituem direitos fundamentais do ser humano. São condições básicas para que se alcance um desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório, fator determinante para a qualidade de vida e o exercício da cidadania. Se for verdade que, muitas vezes, a falta de recursos financeiros é o maior obstáculo a uma alimentação correta, também é fato que ações de orientação e educativas têm um papel importante no combate a males como a desnutrição e a obesidade. Ao chamar a atenção de crianças e adolescentes para os benefícios de uma alimentação equilibrada, a escola dá a sua contribuição para tornar mais saudável a comunidade em que se insere.

Percebe-se então que o comportamento alimentar de uma criança reflete nos processos de crescimento e desenvolvimento em todos os aspectos. Com a devida atenção e cuidados pode-se promover uma maior expectativa de vida do adulto futuro. Uma dieta equilibrada e rica em alimentos saudáveis é essencial para levar a vida em plena harmonia. Porém, por vezes não conseguimos distinguir os alimentos 12 mais saudáveis daqueles que são mais prejudiciais à nossa saúde. A alimentação completa é aquela onde ingerimos uma porção de cada tipo de alimento, de preferência um prato bem colorido e diversificado é o ideal. Como já dito, os melhores alimentos devem ser ricos em antioxidantes e pobres em gorduras, principalmente gordura saturada, lembrando que uma alimentação saudável deve significar prazer e saúde.

Segundo Freitas (2002) “a pirâmide alimentar serve de orientação no que devemos usar com maior e menor quantidade, basta seguirmos a mesma como modelo e teremos uma vida com maior qualidade”. Além disso, é válido ressaltar ainda que as práticas alimentares saudáveis devem ter como destaque o resgate de hábitos alimentares regionais, inerentes ao consumo de alimentos naturais ou minimamente autuados, produzidos em local, culturalmente referenciados, de

elevado valor nutritivos, como verduras, legumes e frutas, estes devem ser consumidos desde os primeiros anos de vida, até a fase adulta e a velhice, considerando sempre a segurança sanitária. Portanto, podemos perceber que oferecer uma boa alimentação e adequada a prática de exercícios físicos é questão de atenção especial, pois é importante variar a alimentação para que o organismo receba todos os tipos de nutrientes, vitaminas, proteínas, carboidratos, etc., e possa assim desenvolver-se durante seu crescimento com o máximo de qualidade.

1.1- Prevalência de hábitos saudáveis de alimentação no Brasil.

Atualmente têm-se ressaltado a importância da aquisição e da manutenção de hábitos saudáveis direcionados à melhoria da qualidade de vida e da saúde, por meio do estímulo à prática regular de atividade física, alimentação adequada e saudável, horas diárias de sono suficientes, restrição ao consumo de bebidas alcoólicas, evitar o tabagismo, ter momentos de lazer, controle emocional e do estresse. O comprometimento da qualidade de vida pode predispor ao aparecimento e ao desenvolvimento de disfunções crônico-degenerativas. Estudos sugerem que os padrões de ingestão dietética durante a infância e adolescência podem predizer a ocorrência de obesidade e doenças cardiovasculares na idade adulta, bem como determinar o risco de alguns tipos de câncer relacionados à dieta.

A adolescência é um período de intensas transformações que são influenciadas pelos hábitos familiares, amizades, valores e regras sociais e culturais, condições socioeconômicas, assim como por experiências e conhecimentos do indivíduo. Hábitos adquiridos nesse período repercutem sobre o comportamento em muitos aspectos da vida futura, como a alimentação, autoimagem, saúde individual, valores, preferências e desenvolvimento psicossocial. Dentro desse contexto, pode-se dizer que hábitos inadequados na infância e na adolescência podem ser fatores de risco para doenças crônicas na fase adulta.

Estudos recentes têm identificado, neste grupo etário, hábitos de vida pouco saudáveis, como o baixo consumo de frutas e vegetais, alto consumo de doces e gorduras, alta prevalência de excesso de peso e baixa frequência de atividade física. Diante disto, evidências têm preocupado especialmente as lideranças governamentais, considerando que as situações atuais de risco podem acarretar problemas sociais e econômicos futuros, por conta das agressões atuais ao melhor

estado de saúde de crianças e adolescentes, sabendo que a instalação e o desenvolvimento de comportamentos de risco predisponentes às doenças crônico-degenerativas podem ocorrer nesse período da vida.

De acordo com pesquisas realizadas durante a elaboração deste trabalho monográfico, foi possível constatar a cerca da temática acima que no Brasil, assim como no mundo, os estudos sobre este assunto são escassos. Desta forma, mediante leituras realizadas em livros, blogs e demais fontes de pesquisas, foi possível constatar que o Índice de Alimentação Saudável proposto para a população americana foi utilizado em um estudo realizado com 295 mulheres em São Paulo. Enquanto 12% das mulheres apresentaram alimentação saudável, a alimentação pouco saudável como sinônimo de alimentação que precisa de mudanças foi encontrada em 69,2% das mulheres (2). Em 2004, com o objetivo de adaptar e aplicar o Healthy Eating Index (HEI) para avaliar a qualidade da dieta, realizou-se uma investigação com 50 moradores de Botucatu em São Paulo.

Os resultados demonstraram que 12% apresentaram dieta saudável, 74% apresentaram dieta que necessita de mudança e 14% apresentaram uma dieta pouco saudável. Em 2003, BONOMO (2003) publicou um artigo sobre o consumo alimentar da população adulta e idosa residente em Bambuí, Minas Gerais. Neste estudo podem-se observar as diferenças do consumo alimentar de acordo com as características socioeconômicas e demográficas da população: as mulheres apresentam um maior consumo de carboidratos e fibras do que os homens; já em relação à idade, observou-se uma tendência de decréscimo da ingestão alimentar com a idade. A ingestão de gorduras aumentou conforme o aumento da renda. Ainda de acordo com a mesma pesquisa, nesta mesma cidade, mais recentemente, em julho/agosto de 2005, Lopes et al publicaram um estudo que relatou o consumo de nutrientes nesta mesma população. De acordo com a pesquisa realizada por Lopes et al (2005) A população não apresentou resultados satisfatórios, a adequação dos macronutrientes foi considerada baixa (carboidratos: 2,4%, proteínas: 17,6%,). Foram encontradas diferenças entre os sexos e quanto à idade, as mulheres apresentaram maior nível de baixo consumo de micronutrientes, enquanto que os homens relataram maior nível de consumo excessivo de certos nutrientes.

1.2- A alimentação equilibrada para a promoção da qualidade de vida.

Os hábitos alimentares são resultado de diversos fatores relacionados com as condições de vida da família e o ambiente dentre os quais se encontram o nível sócio econômico, cultura, fatores climáticos e geográficos, o meio urbano ou rural, as preferências, tamanho do grupo familiar e disponibilidades dos alimentos. Para ter uma alimentação saudável é importante realizar mudanças significativas no estilo de vida, entre as quais, adotar uma dieta balanceada é um programa de exercício regular.

Uma alimentação equilibrada é aquela que contém diferentes alimentos em quantidade suficiente para o crescimento e manutenção do organismo. A alimentação influencia diretamente na saúde, no trabalho, no estudo, no lazer e no tempo de vida das pessoas. Uma alimentação saudável deve passar por três princípios: variedade, moderação e equilíbrio na seleção de alimentos. São sete os nutrientes básicos para o organismo: carboidratos, gordura, proteínas, vitaminas, minerais, fibras e água. O único alimento completo é o leite materno que supre todas as necessidades do bebê em seus primeiros 6 meses de vida. A forma mais fácil de organizar nossa alimentação é utilizando a Pirâmide de Alimentos. Esse instrumento proporciona uma alimentação balanceada com exemplos da correta proporcionalidade entre os diversos grupos de alimentos.

Dessa forma compreende-se que os Hábitos alimentares saudáveis começam na infância, desde o aleitamento materno e que a correta seleção dos alimentos influencia na manutenção de um peso corpóreo saudável. Dentro desse contexto, pode-se dizer que a boa nutrição exerce papel importante na prevenção e na redução dos riscos de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Frente a isso, a Organização Mundial de Saúde (OMS) indica um conjunto de fatores de risco responsável pelo aumento das DCNT: diabetes mellitus, obesidade, hipertensão arterial, dislipidemias, câncer e outros coadjuvantes, como tabagismo, consumo de álcool e excesso de gorduras saturadas, aliadas ao baixo consumo de frutas e vegetais.

A ciência da nutrição já identifica compostos presentes em determinados alimentos que são capazes de influenciar positivamente nos processos orgânicos. Isso porque, várias pesquisas científicas têm mostrado os inúmeros benefícios dos alimentos na prevenção de doenças cardiovasculares, osteoporose, câncer e, mais

recentemente, em patologias que envolvem a atividade intelectual/cognitiva, como o Mal de Alzheimer.

Não existe "alimento mágico" capaz de garantir, sozinho, a manutenção da saúde, no entanto, ao planejamento de dietas saudáveis deve se incorporar o conceito de escolha inteligente, ou seja, escolher alimentos de fácil preparação, de baixo custo, com baixo teor de gorduras saturadas e açúcares e ricos em fibras, o que deve fazer parte do hábito familiar. Além disso, a alimentação deve ser colorida e variada, contendo alimentos de todos os grupos (carnes, laticínios, doces, grãos, frutas e vegetais). É importante ressaltar ainda que todo plano alimentar deve ser individualizado; a quantidade e os horários dos alimentos devem ser de acordo com o peso, altura, faixa etária, estilo de vida e prática de atividade física, pois um indivíduo saudável necessita de um plano alimentar que o mantenha sempre bem disposto, sadio. Em média, a necessidade diária está em torno de 2500 Kcal. Essa alimentação deve ser fracionada em, no mínimo, cinco refeições diárias, de acordo com a OMS: desjejum, almoço, lanche, jantar e ceia.

Não podemos esquecer que a seleção dos alimentos na elaboração do cardápio deve respeitar e valorizar as práticas alimentares culturalmente identificadas, garantir o acesso, sabor e custo acessível, combinar cores, harmonizar e garantir segurança do ponto de vista de contaminação, portanto.

1.3- Os benefícios de uma alimentação balanceada.

Cuidar bem da alimentação é um dos desafios do cotidiano corrido de quem vive nos grandes centros urbanos. Em meio a tantas facilidades para conseguir comida rápida e industrializada, fica difícil manter uma dieta saudável e recusar as ofertas dos Fast-foods e dos restaurantes de comida a quilo. Nestes locais não se tem a devida preocupação com o balanceamento dos cardápio, caracterizando-se quase sempre por alimentos gordurosos e com conservantes químicos. O resultado de tudo isso é que a população mundial está cada vez mais obesa. Além de fatores genéticos, a obesidade é resultante do descompasso energético, onde a energia ingerida excede a que o organismo gasta.

Esse desequilíbrio pode ser o resultado da ingestão calórica excessiva, baixo gasto energético ou da combinação de ambos, pois o corre-corre, a necessidade de cumprir metas cada vez mais exigentes, de trabalhar, estudar e ter uma vida social

faz com que as pessoas tenham pouco tempo para dedicar à alimentação. Com isso, a preocupação com uma boa alimentação e com uma refeição que atenda aos mínimos quesitos de tranquilidade e satisfação das necessidades nutricionais do corpo humano, acaba sendo sacrificada pela praticidade e pela rapidez do preparo da comida. O que, muitas vezes, pode indicar uma comida de má qualidade nutricional e normalmente nada saudável.

É importante lembrar também que, a vida corrida dos tempos modernos fez com que as indústrias alimentícias lançassem no mercado opções de comidas congeladas e semi-prontas. Em embalagens práticas, o conteúdo é calculado para uma única refeição, o que facilita a vida de quem não tem tempo de cozinhar. Com a vasta variedade de produtos pré-prontos nos supermercados, a facilidade faz com que as pessoas escolham estes produtos com mais frequência para alimentação em suas residências, gerando um aumento da obesidade, e também das doenças cardiovasculares.

Entretanto, pode-se dizer que o segredo da boa alimentação está no equilíbrio entre os nutrientes e o balanceamento das refeições adequadamente. Isso acontece, porque a alimentação influencia na qualidade de vida das pessoas, pois como sabemos comer inadequadamente pode comprometer a saúde. Diante de tudo isso é possível compreender que os benefícios de uma alimentação saudável são inúmeros, tendo em vista que previne o surgimento de doenças e reforça o sistema imunológico, ajuda a perder peso e a mantê-lo, aumenta a qualidade do sono, melhora o sistema digestivo, permitindo o bom funcionamento do organismo, fornece mais disposição e energia par as atividades diárias, garante o bom humor, permite manter uma aparência saudável, acrescenta mais qualidade de vida, possibilita uma vida mais longa com saúde, evitando o envelhecimento precoce e etc.

1.4- A relevância da alimentação saudável na vida do atleta.

Alimentar-se bem e beber bastante líquido é fundamental para o cuidado do corpo de quem pratica exercícios físicos. Por isso, os atletas devem pensar em consumir apenas alimentos saudáveis, que contenham os nutrientes exigidos em sua rotina. Mais do que uma premissa, consumir constantemente alimentos e bebidas adequadas é condição absoluta para o êxito de quem pratica atividades físicas, pois como sabemos, o corpo do atleta é uma máquina que precisa gerar

energia adequada para a realização dos treinos e competições. Sendo assim é indispensável que o combustível, no caso a alimentação, seja adequado. Se utilizarmos alimentos inadequados ou de maneira errônea o rendimento cai e o desempenho do atleta fica comprometido. Desta maneira é essencial o atleta nutrir seu corpo correta e estrategicamente para obter bons resultados e até mesmo evitar lesões, gripes entre outros problemas que a má alimentação pode acarretar.

Para que um atleta ou esportista possa atingir seus melhores resultados, é mais do que sabido que a dieta tem um papel primordial, afinal, são os nutrientes que o indivíduo ingere que irão proporcionar a força, velocidade e resistência que ele precisa para os treinos e o substrato essencial na recuperação muscular e do organismo como um todo. No entanto, em meio a esse contexto é válido ressaltar ainda que a alimentação do atleta antes dos treinos é muito importante para aperfeiçoar seu desempenho.

Dentro desse contexto, é importante lembrar que a alimentação do atleta é feita de acordo com o peso, idade, gênero, percentual de massa muscular e de massa gorda, modalidade, objetivos da temporada e o calendário da temporada. Além disso, a alimentação varia entre as fases de preparação, de recuperação, de competição ou qualquer imprevisto como, por exemplo, lesões, cirurgias, etc.

De maneira geral além de se preocupar com o rendimento o atleta também deve se preocupar com a saúde, pois não é só porque um atleta tem um alto gasto calórico diariamente que ele pode consumir frituras, gorduras saturadas e doces em excesso. Não existem proibições, mas bom senso e disciplina principalmente em certas fases de treinamento, por exemplo, em fases de competições, alimentos pesados como carne vermelha devem ser evitados no dia da prova. Por isso, é preciso obedecer uma rotina alimentar adequada para melhorar o desempenho físico durante os treinos.

2. EDUCAÇÃO FÍSICA EM MEIO AO CONTEXTO: uma prática necessária.

A Educação Física é uma área do conhecimento humano ligada às práticas corporais historicamente produzidas pela humanidade. Ou seja, a Educação Física é o processo pedagógico que visa à formação do homem capaz de se conduzir plenamente em suas atividades. Trabalha num sentido amplo, visando à prevenção de determinadas doenças. Dentro desse contexto, é importante destacar que atividade física não significa necessariamente prática esportiva, e aqueles que eventualmente jogam uma “pelada de fim de semana” saibam que isso não é atividade física, ao contrário, a prática eventual de uma pelada aumenta consideravelmente a possibilidade de lesões musculares e articulares, e evidentemente o despreparo pode acarretar consequências ainda mais graves como sérios danos a vida do indivíduo não descartando um infarto coronariano.

A atividade física realizada com regularidade é uma das principais bases para a manutenção da saúde em qualquer idade, junto à correta alimentação e ao estado emocional equilibrado. Historicamente o Homem sempre foi muito ativo, podendo-se afirmar que desde o seu aparecimento, há dois milhões de anos, viveu mais de 99% deste tempo como nômade, vivendo da caça e da agricultura. Somente há pouco mais de um século sua atividade física passou a apresentar mudanças muito importantes.

A Revolução Industrial iniciada em fins do século passado levou o homem do campo para as cidades e passou a favorecer uma vida com menor atividade física, com tendência ao sedentarismo. No entanto, o ser humano foi preparado para um tipo de vida extremamente ativa do ponto de vista físico e a vida moderna mudou radicalmente esta perspectiva. Este fato trouxe importantes implicações sobre o padrão de doenças e também na associação entre hábitos de vida e saúde. A verificação destes fatos e as identificações dos seus inúmeros fatores negativos, trouxe uma volta da atividade física nos últimos 30 anos, na forma de exercícios organizados, como caminhadas, ciclismo, etc, demonstrando uma clara tendência à volta do Homem ao comportamento de seus ancestrais.

Na realidade a prática de exercícios foi introduzida pela civilização grega com o nome de ginástica, que se caracterizavam por exercícios disciplinados e tinham a finalidade de desenvolver a destreza, a beleza e a força. Os exercícios incluíam a corrida, os saltos, a natação, o arremesso de peso e o levantamento de peso. Na

Grécia antiga por sua vez, a aptidão física era muito valorizada e este costume foi mantido pelos romanos após a conquista da Grécia. No mundo moderno os jogos olímpicos popularizaram as atividades físicas. Com o passar dos tempos, ficou cada dia mais comprovado que a nossa saúde, está relacionada diretamente à nossa atividade física. Dessa forma, compreende-se que pessoas com hábitos sedentários possuem menor aptidão física, isto é, menor capacidade para executar exercícios físicos. Por outro lado, nossas características de estrutura muscular e de nossas articulações, da constituição de nosso corpo ou de nossa capacidade cardiorrespiratória, determinam também os limites de nossa aptidão física.

Frente a isso, é recomendado que todo programa de exercícios físico deva ser feito com regularidade e continuidade, não devendo serem realizados exercícios físicos de modo esporádico. Por outro lado, a atividade física exagerada é sempre prejudicial. Um bom programa de atividade física deve ser realizado no mínimo 2 a 3 vezes semanais, por 40 a 60 minutos de cada vez. A caminhada é o melhor exercício para qualquer idade. A corrida também é muito benéfica, mas leva a mais riscos de lesões em articulações devido aos impactos. O ideal seria combinar vários tipos de atividades e sempre realizá-las com prazer. A combinação de caminhada com natação, por exemplo, é excelente.

Em várias situações a atividade física produz uma melhora na capacidade da pessoa, sendo muito útil em determinadas moléstias, como por exemplo, no enfisema pulmonar e no diabetes. O controle da pressão alta fica mais fácil quando são realizados exercícios regulares. Além disso, nas doenças das coronárias a atividade física atinge importância vital, principalmente no que diz respeito à profilaxia do infarto do miocárdio, pois os exercícios regulares fortalecem o músculo cardíaco e melhoram a circulação coronariana.

Frente a isso, observa-se que a pessoa que faz exercícios regulares tem menores chances de desenvolver diabetes com a idade, e o processo de osteoporose tem sua velocidade diminuída, pois o exercício regular atua de maneira eficaz sobre a tensão emocional, a angústia e a depressão e após o exercício há sensação de bem estar e até de euforia, produzindo aumento na autoestima.

Isso acontece, porque na área da saúde, vários estudos relacionam diversas práticas corporais, atividade física, exercício físico e prática esportiva como fatores que são positivamente vinculados à melhoria da qualidade de vida que diretamente

liga-se a “obtenção de saúde e nesse pressuposto, alguns entendem que saúde é a capacidade do corpo de regenerar-se de doenças, outros que saúde é o poder do corpo de não adoecer, e outros como simplesmente a ausência de doenças. Sobre isso, Glaner,(2003.p.106) afirma que:

“A prática regular de atividade física (...) é fundamental para minimizar o risco de incubação e desenvolvimento precoce de doenças crônico-degenerativas,consequentemente possibilitando uma longevidade com maior qualidade de vida, atividade física está diretamente e indiretamente ligada a qualidade de vida, isso porque já foi exposto como é benéfico na disposição diária do individuo o que traduz em um melhor humor, haja vista que um dos benefícios da atividade física é a melhoria no humor do individuo, que são fatores preponderantes no relacionamento social.”

A necessidade de se manter uma vida saudável praticando atividades físicas diariamente é um clamor fisiológico necessário ao desenvolvimento salutar da atividade física e do corpo. Desenvolver o corpo é mais que ganhar músculos, produzir um abdômen definido e alienar-se ao esteticismo corporal, desenvolver o corpo é partir do pressuposto que o corpo necessita de cuidados afim de torna-lo mais resistente, mais eficiente ao desenvolvimento corpóreo, e assim mais produtivo em prol do individuo.

2.1-Aplicação da Educação Física na qualidade de vida.

Percebe-se que a aplicabilidade da Educação Física na abordagem da qualidade de vida é fundamental pelos aspectos abordados para definição e constituição da qualidade de vida. Dentro desse contexto, é possível observarmos uma citação de Castellón e Pino (2003.p.24) quando eles caracterizam a conceituação de qualidade de vida como:

Qualidade das condições de vida (seria um componente objetivo); A satisfação pessoal com as condições de vida (seria o componente subjetivo);Combinação das condições de vida com a satisfação; e Combinação das condições de vida e satisfação pessoal segundo o que considera o próprio sujeito em função da sua escala de valores e aspirações pessoais.

Para tal conceito, Castellón e Pino (2003), definem componentes que de um aspecto pratico desenvolvem-se e/ou originam-se da pratica de atividade física que diretamente está ligada a orientação coesa do professor de educação física, tais componentes delimitam a educação física como importante componente na obtenção de bem estar, de qualidade de vida, e em mais ampla esfera em apropriação da saúde, levando-se em conta que qualidade de vida ainda é uma vertente para “definição de ser saudável”, tais componentes citados por Castellón e Pino (200) são: ”Bem-estar físico; Bem-estar material; Bem-estar social; Desenvolvimento e atividade; Bem-estar emocional “.

Observamos que o primeiro tópico, o bem estar físico é invariavelmente o principal campo de ação da educação física, este tópico não é a necessidade de criarmos seres comuns e atletas, o bem estar físico é a obtenção de seres satisfeitos com o aspecto físico em que se encontram, separando-o da padronização de corpos, uma vertente em que tal bem estar reflete-se na perspectiva de um viver diário onde o individuo executará todas as suas atividades e não apresentará um cansaço exarcebado, deteriorante ao relacionamento com outras pessoas, este é sem duvida o primeiro e mais importante ponto de ação da educação física.

A relação do bem estar físico, que adentra sobre outros aspectos, é íntima ao bem estar social, é o maior exemplo que seres aptos a desenvolverem suas atividades são mais bem relacionados com a sociedade. Partindo de um exemplo simplório e fatídico percebemos que é comum as pessoas entrarem em processo de reclusão ao fim do dia, afastam-se dos relacionamentos sociais e familiares, resignam-se a simplesmente descansarem pois o dia foi cansativo, exaustivo e não estão com “cabeça” para conversar, um fato lamentável que seria facilmente evitado em caso qualificação corporal funcional, delimitando seu corpo a exercer as atividades diárias de forma que não atinjam ao seu relacionamento social, exercer a qualificação física em atividades remuneradas é muito mais do que politizar a pratica de atividade física relacionando-a exclusivamente a um ser produtivo, é um ser que devido ao boa capacidade de reagir as atividades diárias funcionais finaliza o seu teor produtivo diário com qualidade física suficiente para realizar com a mesma qualidade das atividades funcionais as atividades sociais, bem como relacionamento com família, amigos, vizinhos e mesmo com colegas de profissão.

A intenção deste não é debater sobre condições de desenvolvimento profissional, no entanto, segundo Castellón e Pino, é fator de construção da

qualidade de vida o bem estar material, que geralmente se atinge através do trabalho e da remuneração que este lhe confere, partindo deste ponto de vista percebe-se que o bom relacionamento com as pessoas que o cercam possibilitam o individuo a desenvolver suas atividades com maior qualidade, possibilitando que através do bom trabalho almeje maiores ganhos financeiros.

O relacionamento com pessoas, não exclusivamente do meio profissional, é outro fator que segundo Castellón e Pino institui a qualidade de vida, percebe-se que a importância do relacionamento com pessoas evidencia um individuo saudável, que é capaz de relacionar-se e produzir opiniões, virtudes de quem não apresenta um cansaço exacerbado e além de atividade física preparar o corpo para suportar a carga de trabalho prepara-o para a finalização de um dia com relacionamentos sociais / familiares. Nesse sentido, (Barbanti,2003, p. 53) nos diz que

Podemos entender a atividade física como “a totalidade de movimentos executados no contexto do esporte, da aptidão física, da recreação, da brincadeira, do jogo e do exercício. Num sentido mais restrito é todo movimento corporal, produzido por músculos esqueléticos que provoca um gasto de energia”

No que se refere a pratica de atividade física pode-se considerar que as atividade de um individuo “do lar” já é uma atividade física, no entanto como exposto ao longo deste texto não incorpora outros benefícios citados da atividade física, a atividade concentrada relaciona-se a outros benefícios como uma “limpeza” mental, que possibilita uma construção do individuo com bem estar mental, evidente que como a maioria dos pontos de analise é necessário uma serie de fatores que aglomerados conferem coesão aos tópicos, em bem estar mental a leitura de bons livros, por exemplo, conferem esta coesão, mas adentrando aos benéficos da atividade física entendemos que a relação da atividade física com a socialização é íntima, entendimento reforçado pela relação entre praticantes de uma atividade como a caminhada ou corrida, entre tantas outras. Sobre esse assunto Westphal, (1999) nos diz que :

“A Participação de atividade física é um processo relacional que pode criar a identidade coletiva de um grupo, uma vez que promove a refletividade da ação social. Os atores coletivos são criados no curso das atividades, bem como a identidade coletiva é construída e negociada pela ativação de relacionamentos sociais que conectamos membros de um grupo ou movimento”.

Desta forma, fica evidenciado que a prática da atividade física é primordial, talvez não seja a protagonista, mas sem dúvida alguma não é mera figurante na ostentação de uma qualidade de vida esperada, além disso, a atividade física traz regulações endócrinas importantes na manutenção emocional e na perspectiva de saúde clínica. Emocionalmente a atividade física nos leva a regular o metabolismo a fim de conferir sensações de prazeres, alegrias, sorrisos, reduz o estresse e por consequência prazeres com a vida. Vários são os estudos que comprovam que a atividade física é grande aliada na luta contra tabagismo, alcoolismo e drogas ilícitas, além disso, reduz a obesidade, conserva níveis de colesterol e glicose, propicia ao sistema nervoso central estabilidade para desenvolver seus impulsos, propicia ainda aumento na concentração, melhora por consequência o poder de raciocínio.

A estabilidade fisiológica é adquirida ao longo da prática da atividade física bem como a estabilidade muscular, indubitavelmente que o indivíduo que pratica atividade física confere grande estabilidade que se percebe em um indivíduo que condiciona seu corpo a essas atividades, este possui maior proteção articular devido a resistência muscular que auxilia na proteção da articulação. No entanto é muito importante ressaltar que se a intenção é salutar deve-se ter acompanhamento médico e do profissional de educação física além do profissional da nutrição.

Praticar atividade física e desenvolver-se não é sentir dores, é respeitar seu nível de aptidão para aquela prática de atividade física é importante para não exceder seus limites corporais e provocar possíveis lesões, causando assim efeito inverso ao esperado. O corpo humano necessita de algum tempo para desenvolver-se, para condicionar-se a determinada situação física e fisiológica, ou seja, as melhorias em todos aspectos relacionados a atividade física são gradativas e progressivas, a dor é um indicio corpóreo de que a atividade está trabalhando com o corpo na intensidade satisfatória, mas a partir do momento que essa dor está incomodando e fazendo com que o indivíduo pense mais na dor do que na atividade física em si deve-se cessar a atividade para não oferecermos ao corpo transtornos fisiológicos, químicos ou musculares como lesões.

2.2- EDUCAÇÃO FÍSICA; Um fator que proporciona saúde.

A prática de atividade física, evidenciada por um planeta cada vez mais doente e com vícios oriundos do sedentarismo, é indubitavelmente essencial aos que almejam torna os corpos resistentes as doenças. A contribuição da atividade física no quadro clínico da saúde é evidente. Quem nunca ouviu do seu médico “você precisa praticar exercícios físicos?” Quem não tem preocupação com um infarto coronariano? Quem não se preocupa com a hipertensão e suas consequências? Quem não se preocupa com os efeitos do envelhecimento corporal?

“Vários estudos apontam, hoje, para o processo de medicalização que, mesmo sendo capaz de ajudar os pacientes, também cria novos mercados para as drogas, o que nos leva a pensar e discutir o papel das indústrias farmacêuticas na definição de novas “desordens orgânicas”.”

Fato relevante é que existe, mesmo que inconscientemente, uma busca do ser humano por amenizar os efeitos de vivência do dia a dia, do envelhecimento e uma forma de ao envelhecer não sentir as “dores da vida”. O grande problema é que com a globalização e consequente modernização do planeta e suas consequências sobre o ser humano, têm aglomerado cada vez mais indivíduos vitimados pela obesidade, distúrbios alimentares, distúrbio do sono, obesidade, tabagismo, estresse, doenças coronariana, distúrbios neurais, além das conhecidas anomalias articulares (artrite e artrose), osteoporose, fibromialgias entre vários outros exemplos.

Neste contexto é natural que qualquer indivíduo indague sobre o que a educação física têm a ver com isso, e aos mais radicais até poderão até ironizar dizendo que está na educação física a falência da indústria farmacológica, mas não podemos exagerar e pensar que por si só a educação física traria a solução para todos os problemas citados.

Vamos pensar na educação física como educação física e na saúde como saúde, abstendo-se do debate que circunda este tema iremos adotar a vertente que o conceito de saúde é a capacidade de o corpo não adoecer e de na medida em que adoce de se recuperar da doença, consultando a Organização Mundial da Saúde (OMS) entendemos saúde por “um estado de completo bem-estar físico, mental e

social e não somente ausência de afecções e enfermidades" e em educação física, exclusivamente para este tema, pensaremos na prática de atividade física, no desenvolvimento fisiológico na execução de movimentos que regularmente feitos e com o acompanhamento adequado do profissional de educação física confere ao corpo humano maior agilidade, melhor relação com o equilíbrio, velocidade de resposta muscular, flexibilidade, força e resistência.

A prática da atividade física confere ao corpo aptidão física, cardiorrespiratória, que relacionada a saúde oferece ao indivíduo equilíbrio cardíaco, respiratório e circulatório, aumentando consideravelmente a capacidade do corpo levar oxigênio aos vasos capilares e da melhor nutrição celular. Assim sendo a resposta do corpo a microrganismos "estranhos" é mais rápida e mais intensa, possibilitando ao indivíduo não adoecer facilmente e responder rapidamente no caso de uma recuperação corporal em um indivíduo acometido por uma virose, por exemplo.

Percebe-se que a preocupação com a saúde mundial têm a cada dia ganhado novos integrantes, no Brasil essa preocupação segue a linha mundial, mas os investimentos na prática e na orientação dos benefícios da atividade física são muito tímidas, a preocupação no presente momento mostra-se dirigida para prevenção clínica, a presença de planos governamentais de saúde familiar, a presença de profissionais médicos têm sido intensificado especialmente na prevenção. Percebe-se ainda que rotineiramente, em uma conversa rápida com qualquer médico, a prescrição da atividade física é fator primordial para que o corpo possa estar preparado para o dia a dia.

Nota-se que a prescrição da atividade física neste momento não tem o único papel de tornar o corpo bonito, com músculos torneados e com a finalidade de "emagrecimento", a atividade física vai além do esteticismo padronizado, estende-se a socialização, disposição intermitente para tarefas diárias a serem executadas, precede a utilização de psicotrópicos em tratamento de disfunções psicológicas e na prevenção de doenças. A falta de atividade física pode ter efeitos negativos sobre a vida do indivíduo como o aumento da taxa de diabetes, aparecimento de doenças cardíacas, e leva até mesmo a um aumento do risco de enfarte.

Um estilo de vida sedentária é um forte contribuinte nas mortes por doenças crônicas que inclui doenças coronárias, infarto e câncer, perdendo somente para o hábito de fumar e a obesidade. A prevalência de um estilo de vida sedentária

umenta com a idade, sendo de fundamental importância o incentivo à prática de atividades físicas regulares (Guedes, 1995) Mas qual a finalidade da atividade física em tratamentos psicológicos / psiquiátricos? É muito importante ressaltarmos, novamente, que não estou pretendendo expor que a educação física, através da atividade física, é a cura para todos ou ao menos a maioria dos problemas, mas sim que a atividade física é importante na contribuição para o equilíbrio em ambos aspectos, inclusive no tratamento de doenças psicossomáticas como a depressão. Segundo o médico e professor do instituto de psiquiatria da USP (Universidade de São Paulo) Ricardo Moreno, existem evidências de que a atividade física associada a tratamentos medicamentosos e psicológicos pode ser um componente importante para alcançar resultados satisfatórios no tratamento.

Isso deve-se ao controle que o corpo foi “treinado” para ter sobre as sinapses ocorridas no cérebro, é um conjunto de ações que a atividade física estimula o corpo a desenvolver, a liberação de hormônios como adrenalina e noradrenalina entre outros. A liberação de hormônios é o grande personagem nas sensações recorrentes ao dia a dia dos 11 indivíduos, essa liberação proporciona ao indivíduo sensação de alegria, de prazer, de satisfação entre outros. “A atividade física é um importante aliado do tratamento antidepressivo devido ao seu baixo custo e sua característica preventiva de patologias que podem levar um indivíduo a situações de estresse e depressão.

“Os estudos que relacionam a atividade física à depressão têm verificado que indivíduos que praticam atividade física de forma regular reduzem significativamente os sintomas depressivos” (SHARKEY, 1998). Como dito anteriormente o controle para não adoecer e a capacidade recuperar-se são fatores preponderantes na qualificação da vida dos indivíduos. Segundo o ministério da saúde Doenças cardiovasculares, Câncer, Diabetes Mellitus, e doenças respiratórias crônicas são as 4 que apresentam maior mortalidade no Brasil.

A mortalidade ocasionada por essas doenças pode ser reduzida através da prática da atividade física, pois o corpo administra melhor as situações atípicas ocorridas no metabolismo corporal o que confere um convívio menos doloroso com as doenças, além disso o corpo fortalecido metabolicamente reage melhor aos estressores metabólicos e têm maior chance de reação. Segundo Alexandre Palma da universidade Gama Filho/RJ, a atividade física regular tem sido reconhecida por seus efeitos saudáveis nos praticantes. Essa afirmativa é embasada em autores

como Blair, Berlin & Colditz, Shephard em suas obras que abordam a educação física como tema da/na saúde, ou seja, a recorrência do tema, que é bastante abrangente, também evidência o quão importante é este tema.

2.3 A importância do exercício físico aliado à alimentação saudável.

Atualmente, vivemos em um mundo, onde todos almejam a famosa qualidade de vida. No entanto está mais do que bem estabelecido que para que tenhamos saúde é necessário aliarmos a prática da atividade física à alimentação saudável. Porém, por mais que o desejo das pessoas seja de ter uma vida saudável, pouco se faz para ter de fato saúde e bem está. O que torna esse desejo quase utópico.

Em relação ao fato de aliar nutrição à atividade física faz-se mais que necessário. Para cada fase da vida, a prescrição de exercício físico e alimentação necessita considerar novos fatores ou componentes adicionais. Durante a gestação, por exemplo, o aumento da demanda nutricional do feto eleva os valores de determinados nutrientes e restringe a amplitude de movimento para determinados exercícios. Já na infância, o aporte de alguns minerais deve ser ajustado à fase de crescimento e desenvolvimento.

Durante a puberdade, hábitos alimentares devem ser melhor trabalhados para que o adolescente incorpore práticas saudáveis de alimentação e aumente as chances de mantê-la ao chegar na vida adulta. Principalmente porque esse é um período em que o metabolismo tende a reduzir o grau de atividade e conseqüentemente aumentar os estoques de reserva energética na forma de tecido adiposo. Paralelamente, a prática de exercícios físicos se torna aliada nos contextos hormonais e de aproveitamento dos nutrientes vindos da alimentação, o que leva ao melhor uso para a construção da massa muscular e da redução dos estoques de gordura. Ademais, o componente socializante de práticas de movimento corporal (esportes, lutas, ginásticas, jogos e danças) aumentam a interação entre os jovens, melhorando a autoestima e a relação interpessoal. Tudo isso reduz os sentimentos de isolamento e não aceitação social, melhorando a consolidação da identidade e personalidade.

Além disso, a prática de exercícios físicos reduz as adversidades adaptativas do aumento da liberação de hormônios, como testosterona. Sabe-se que esse

hormônio tem como papel primitivo a preparação do corpo para se tornar mais ávido para a caça e fuga. Assim, é necessário aos mamíferos para se tornarem mais fortes e efetivos para sobreviver ao ambiente e, é claro, desenvolver a capacidade de reprodução da espécie, através do desenvolvimento das funções sexuais necessárias a perpetuação da espécie.

Quando se pratica exercícios físicos precisa-se manter uma alimentação balanceada, onde a ingestão de sal deve ser reduzida para evitar a retenção de líquidos e o aumento da pressão arterial (hipertensão), precisa-se ainda diminuir a ingestão de açúcares devido ao diabetes e o consumo de carne vermelha em função dos sistemas gastrintestinal e renal; aumentar, a ingestão de cálcio e vitaminas D (sendo que a exposição solar moderada é uma fonte, altamente recomendável) e B-12; elevar o consumo de fibras para evitar a prisão de ventre. Sobre isso, (VELLOZO, 2004.p.65)nos diz que:

A prática regular de atividade física beneficia variáveis fisiológicas, psicológicas e sociais. O aumento da força muscular, o aumento do fluxo sanguíneo para os músculos, o aprimoramento da flexibilidade e amplitude de movimentos, a diminuição do percentual de gordura, a melhora dos aspectos neurais, a redução dos fatores que causam quedas, a redução da resistência à insulina, a manutenção ou melhora da densidade corporal óssea diminuindo, assim, o risco de osteoporose, a melhora da postura, podem ser considerados alguns dos benefícios fisiológicos que a atividade física propicia ao organismo. Além disso, a alimentação aplicada à atividade física tem como objetivo promover saúde, proporcionar o funcionamento dos processos metabólicos ligados ao exercício, retardar a fadiga, auxiliar na recuperação de lesões ou traumas, reduzir o tempo de recuperação dos estoques de energia e promover o aumento da massa muscular. A adequação da dieta é condição para que a alimentação cumpra seu papel no processo de nutrição, e satisfaça as necessidades globais dos indivíduos.

Diante das concepções de VELLOZO (2004), pode-se compreender que uma alimentação equilibrada, entendida como uma boa nutrição, aliada à prática regular de exercício físico, são preditores da boa saúde e é por isso fundamental a procura de um equilíbrio entre a energia que se consome e a energia que se gasta. Quanto menos energia gastarmos no nosso dia-a-dia, menos calorias devemos consumir, e vice-versa, tendo em vista que a prática de atividade física tem um papel de extrema relevância na prevenção e terapia pelos seus efeitos sobre algumas patologias degenerativas, quando assente em normas, regras e procedimentos racionais que

motivem e proporcionem o aperfeiçoamento corporal, afastando desde logo exageros ou fundamentalismos.

Frente a isso, pode-se dizer que se as tendências atuais vão no sentido de “desmedicalizar” o conceito de saúde, tal situação não pode traduzir-se, a prazo, numa “remedicalização” do desporto, transformando-o numa espécie de solução para todos os males. Em termos gerais, pode-se dizer que o exercício moderado ao longo da vida reduz de forma substancial a incidência de doença cardiovascular chegando a reduzir, segundo alguns estudos, 30% o risco de se contraírem estas doenças. Ao contrário do que se pensava no passado, consegue-se obter este efeito protetor com uma atividade de intensidade moderada, desde que praticada diariamente.

Assim, uma caminhada diária com passada rápida de aproximadamente 20-30 minutos ou uma caminhada três vezes por semana, mais uma atividade de dança 2 vezes por semana, por exemplo, é tão eficaz como uma atividade intensa, por exemplo, correr 30/40 minutos, 2 a 3 vezes por semana. Tal como na alimentação, também no exercício devemos procurar o equilíbrio uma vez que a prática de exercício físico em excesso está associado ao aumento do stress oxidativo, levando ao envelhecimento precoce.

Tanto a alimentação equilibrada como os exercícios físicos contribuem para manter a boa forma, ter disposição e um bom condicionamento físico e ainda manter o correto funcionamento do nosso organismo. Bem estar, estética e saúde estão aliados a essa combinação da alimentação saudável e exercícios físicos.

3. METODOLOGIA E ANÁLISE DOS DADOS DA PESQUISA.

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa exploratória com abordagem qualitativa, onde a pesquisa para o embasamento teórico contou com dados quantitativos. O caráter exploratório desta pesquisa caracteriza-se por trabalhar como “universo de significações, motivos, aspirações, atitudes, crenças e valores. Esse conjunto de dados considerados qualitativos” corresponde a um espaço mais profundo das relações, não podendo reduzir os processos e os fenômenos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2004, p. 28).

Na perspectiva de Minayo (2004), tanto a intencionalidade inerente aos atos das pessoas, quanto às reações, estão incorporados na pesquisa qualitativa, cujo tipo explica os meandros das relações consideradas essência e resultado da atividade humana criadora, afetiva e racional que pode ser apreendida no cotidiano, por meio da vivência e da explicação. Ainda, pode responder às questões particulares, num espaço mais profundo das relações, considerando como sujeitos do estudo pessoas pertencentes a um determinado grupo, com suas crenças, concepções, valores, significados e práticas individuais.

Para entender melhor a pesquisa exploratória descritiva o autor Gil (2008) define que “As pesquisas descritivas tem como objetivo a descrição das características de determinada população ou fenômeno”. Baseado na coleta de dados como questionário e observação sistemática e de campo, pois objetiva uma realidade específica baseada na observação diretas dos grupos, sendo que o mais importante é a explicação e interpretação da realidade em questão.

Além disso, utilizou-se também a pesquisa Bibliográfica tendo em vista que esta visa “proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. Pode-se dizer que estas pesquisas têm como objetivo principal o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições” (Gil, 2002). Esse tipo de pesquisa é baseado em matérias já pronto como os Livros, Artigos e outro tipo de trabalho científicos.

Como já mencionado, durante o trabalho foram utilizados ferramentas como um questionário que pode se definido como uma “técnica de investigação social composta por um conjunto de questões que são submetidas a pessoas com propósito de obter informação sobre conhecimento, crenças, sentimentos, valores,

interesses, expectativas aspirações, temores, comportamento presente ou passado”. (Gil, 2008).

Vale-se ressaltar que a pesquisa realizada teve um caráter predominantemente descritivo, pois para Neves (1996.p.105), “a pesquisa descritiva é um tipo bem comum, usual e muito eficiente na análise final dos dados na área de administração, já que acentua um exame amplo dos dados”.Malhotra (2001.p.40) concorda com tal afirmativa, destacando que a pesquisa descritiva objetiva conhecer e interpretar a realidade, por meio da observação, descrição, classificação e interpretação de fenômenos, sem nela interferir para modificá-la. Complementando, ainda ressalta que, como o próprio nome indica, o principal objetivo da pesquisa descritiva é descrever alguma coisa ou até mesmo características de grupos relevantes.

Ressalto ainda que a pesquisa realizada teve, ainda, um caráter quantitativo, pois segundo Neves (1996), são mais adequadas para apurar opiniões e atitudes explícitas e conscientes dos entrevistados, pois testam, de forma precisa, as hipóteses levantadas para a pesquisa e fornecem índices que podem ser comparados com outros. Participaram deste estudo na função de interlocutores; alguns alunos de uma academia particular da cidade de São Miguel do Tapuio, bem como 02 Educadores físicos e uma nutricionista que atua no respectivo município. Ambos participaram da pesquisa respondendo um questionário com perguntas envolvendo o tema abordado na presente pesquisa. As perguntas aplicadas para ambos os entrevistados foram às mesmas e todos os questionamentos versavam sobre a importância de se aliar a prática de exercícios físicos a hábitos de alimentação saudável.

No primeiro questionamento, indagou-se sobre a opinião dos interlocutores da pesquisa sobre a importância de se aliar uma boa alimentação com a prática de exercícios físicos. Em resposta a esse questionamento, ambos os interlocutores foram unânimes em afirmar que a Educação Física quando aliada à prática da atividade Física proporciona saúde e bem está, trazendo inúmeros benefícios para a vida dos indivíduos.

Quando se perguntou sobre os principais benefícios da alimentação saudável aliada à prática de exercícios físicos, alguns alunos da academia, teceram inúmeras justificativas cabíveis dentre elas, ressaltaram que :

os benefícios são inúmeros, dentre eles podemos citar: Retardamento do envelhecimento, Melhora a imunidade, aumenta a energia, retarda doenças como câncer e diabetes, evita o sobrepeso e a obesidade, melhora a qualidade do sono, ajuda a ter uma boa memória e concentração, melhora o humor e combate a depressão, dentre vários outros benefícios. Nos seus questionários relataram ainda que contribui para o bom funcionamento dos órgãos, principalmente o coração, contribui para o bom funcionamento do intestino, diminui a ansiedade, o estresse e a depressão, melhora o humor e a auto-estima. trazendo assim inúmeros benefícios para a saúde dos indivíduos. (*Aluno 01 da academia pesquisada*)

Diante disso, é possível analisar que a alimentação saudável pode ser completamente benéfica a vida dos seres humanos, e quando aliada a prática constante da Educação Física, melhor ainda. Por outro lado, uma alimentação inadequada pode atrapalhar a execução no trabalho e em todas as nossas atividades. Hábitos alimentares incorretos, ao longo do tempo e dos anos, levam a desequilíbrios no nosso organismo. Os alimentos podem afetar o humor, energia, sono, concentração e memória. É essencial mudar gradual e definitivamente os comportamentos alimentares inadequados para nos transformarmos em pessoas mais saudáveis. Por isso é importante procurar alimentos de qualidade e alimentar-se de sucos, lanches e pratos saudáveis, de preferência, unida a prática constante da Educação Física.

Em um terceiro questionamento, se perguntou sobre os benefícios voltados para o processo de desenvolvimento muscular e vital dos alunos que frequentam a academia e fazem uso de uma alimentação saudável, os educadores físicos afirmaram que:

O número de clientes da academia que obtiveram ganhos positivos no desenvolvimento corporal e vital foi significativo após começarem a aliar a prática de exercícios físicos com a alimentação adequada. Por outro lado é perceptível o índice de alunos que ainda não obtiveram progresso por desconsiderarem a junção desse 02 elementos tão importantes para a saúde e desenvolvimento da qualidade de vida do ser humano. (*Educador Físico 02*)

De acordo com essa fala pode-se compreender claramente e comprovadamente que quando fazemos a combinação entre uma prática de Educação Física orientada e uma alimentação nutricional balanceada os resultados tornam-se perceptíveis. Como podemos analisar na fala acima de uma das educadoras físicas entrevistadas, o número de alunos que tiveram ganho de massa

corporal foi bastante significativo, graças a combinação perfeita tão discutida e enfatizada nesta pesquisa.

Vale ressaltar ainda que de acordo com os educadores físicos, e demais pessoas que responderam o questionário da pesquisa de campo, é importante salientar que essa alimentação saudável só surtirá efeito quando passada por um profissional da área da nutrição, do mesmo modo que a atividade física só será favorável ao bom mantimento do corpo quando este for acompanhado por um profissional da área.

Em conversa com a nutricionista que acompanha o processo de alimentação dos alunos da academia, perguntou-se sobre os principais motivos que levam as pessoas a não terem o hábito de se alimentarem adequadamente. Sobre isso a mesma afirma que:

Devido a vida corrida que os brasileiros levam hoje, muitos adotam certos hábitos alimentares que não condizem com as indicações nutricionais e nem favorecem a qualidade de vida dos indivíduos. A grande maioria das pessoas apostam nas refeições rápidas, na compra de alimentos que são facilmente preparados, a pesar de não serem ricos de nutrientes e tudo isso implica em sérios problemas alimentares e de saúde de modo geral.
(Nutricionista 01)

Diante disso, analisa-se a grande importância que a alimentação saudável tem na vida dos seres humanos, levando nos a concluir a partir dos relatos coletados que só se é possível manter uma qualidade de vida verdadeiramente eficaz quando a população se conscientizar e fazer a junção dessa combinação necessária entre a prática de exercícios e o consumo de alimentos saudáveis, tendo em vista que, de acordo com os relatos, a grande maioria dos alunos não seguiam a risca as indicações nutricionais e confessam que tinham hábitos alimentares não saudáveis.

Em suma, pode-se dizer que todas as respostas coletadas através do questionário aplicado, direcionavam-se no mesmo ou em sentidos bastantes semelhantes, reforçando assim a ideia da necessidade de aliar a prática de Educação Física com a alimentação saudável.

CONCLUSÃO

Diante de tudo o que foi exposto pode-se concluir que a construção de hábitos saudáveis age como um fator de prevenção de futuras doenças, sendo neste caso ainda considerada como o melhor remédio. É importante ainda ressaltar a necessidade de envolver a prática da atividade física como aliada a uma alimentação saudável para que se tenha resultados positivos e significativos. Pelo que foi estudado e descrito no decorrer desta pesquisa pode-se dizer que os objetivos traçados foram plenamente atendidos.

O estudo procurou ampliar o conhecimento a respeito dos benefícios da alimentação saudável, aliada à prática constata de exercícios físicos. Desta forma os dados obtidos neste trabalho corroboram com os estudos realizados, mostrando que as atividades físicas melhoram a qualidade de vida e aprimoram os elementos motores e psicossociais como a disposição, diminuição de dores, elevação da autoestima e convívio social. Tais aspectos são evidenciados nas falas dos interlocutores da pesquisa, sendo assim, pode-se dizer ainda que este estudo contribui também na construção de argumentos que visam demonstrar que é fundamental cuidar da saúde e do próprio e que a atividade física acompanhada de uma alimentação regrada é um caminho para se atingir resultados positivos.

REFERENCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria n.º 710, de 10 de junho de 1999. Aprova a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 11 jun. 1999.

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte.** São Paulo: Manole, 2003

CONSEA. Alimentação e educação nutricional nas escolas e creches. In: CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR, 2. ed., 2004, Olinda. Relatório final. Olinda, 2004. Disponível em: . Acesso em: 05 de maio de 2010
FREITAS, Paulo G. **Saúde um Estilo de Vida. Baseado no Equilíbrio de Quatro Pilares.** São Paulo: IBRASA, 2002.

CASTELLÓN, A.; PINO, S. **Calidad de vida en la atención al mayor.** Revista Multidisciplinar de Gerontología, La Rioja, Espanha, v. 13, n. 3

Doenças Crônicas-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde; 2003.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de Metodologia Científica.** São Paulo: Atlas, 2008

FREITAS, Paulo G. **Saúde um Estilo de Vida.** Baseado no Equilíbrio de Quatro Pilares. São Paulo: IBRASA, 2002.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4.ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GLANER, MF. **Importância da aptidão física relacionada à saúde.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 5 (2), 2003, 75-85

MINAYO, Maria Cecília de Souza; SANCHES, Odécio. **Quantitativo-Qualitativo: Oposição ou Complementaridade?** In: Caderno de Saúde Pública da Escola Nacional de Saúde Pública da Fiocruz. Rio de Janeiro: Fiocruz, jul/set 1993..

WESTPHAL, M. M. Mesa redonda: Participação e cidadania na promoção da saúde. In: IV CONGRESSO PAULISTA DE SAÚDE PÚBLICA, 2., 1999, Aguas de Lindóia. Anais. São Paulo: APSP, 1999. p.287-295.

APÊNDICE 01-
QUESTIONÁRIO APLICADO NA PESQUISA DE CAMPO

1. Sexo

1. Masculino

2. Feminino

2. Estrato etário (idade em anos)

3. Ocupação

1. Cliente da academia

2. Educador Físico

3. Nutricionista

04-Para você, qual a importância de se aliar a prática de exercícios físicos à hábitos de alimentação saudável?

05-Quais os principais benefícios da alimentação saudável aliada à prática de exercícios físicos?

06-Na sua concepção, quando passamos a aliar a prática de atividade física a uma alimentação saudável os ganhos no desenvolvimento corporal e vital tendem a ser positivos?

07-Como você considera a sua alimentação hoje? Ela favorece o seu desenvolvimento juntamente com o que a constante prática da Educação Física exige?