



FACULDADE LABORO
UNIVERSIDADE ESTACIO DE SÁ
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM NUTRIÇÃO CLÍNICA E ESPORTIVA

CARLOS ANDRE ALVES
GABRIELA LOURDES DE SOUSA NUNES
MARIA AVELINA ARAUJO SILVA
TÂMARA REGINA CAMPOS COSTA

**IMPORTANCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS NA PRÁTICA
DE ATIVIDADES FÍSICAS**

SÃO LUIS

2015



CARLOS ANDRE ALVES
GABRIELA LOURDES DE SOUSA NUNES
MARIA AVELINA ARAUJO SILVA
TÂMARA REGINA CAMPOS COSTA

**IMPORTANCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS NA PRÁTICA
DE ATIVIDADES FISICAS**

Trabalho de Conclusão de curso
apresentado na Universidade Estácio de
Sá - Laboro como requisito para obtenção
do Título de Especialista em Nutrição
Clínica e Esportiva.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Mônica Gama

São Luis

2015



Alves, Carlos André; Nunes, Gabriela Lourdes de Sousa; Silva, Maria Avelina Araújo; Costa, Tâmara Regina Campos

Importância do consumo de alimentos funcionais na prática de atividades físicas/ Carlos André Alves; Gabriela Lourdes de Sousa Nunes; Maria Avelina Araújo Silva; Tâmara Regina Campos Costa .-. São Luís, 2015.

Impresso por computador (fotocópia)
23p.

Trabalho apresentado ao curso de Nutrição Clínica e Esportiva da Faculdade Laboro/ Universidade Estácio de Sá, como requisito para obtenção do Título de Especialista em Nutrição Clínica e Esportiva.-. 2015.

Orientador: Profa. Dra. Mônica Elinor Alves Gama

1. Alimentação. 2. Atividade Física. 3. Vida Saudável.

CDU- 612.3:796



CARLOS ANDRE ALVES
GABRIELA LOURDES DE SOUSA NUNES
MARIA AVELINA ARAUJO SILVA
TÂMARA REGINA CAMPOS COSTA

**IMPORTANCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS NA PRÁTICA
DE ATIVIDADES FISICAS**

Trabalho de Conclusão do curso de
Nutrição Clínica e Esportiva apresentado
na Faculdade Universidade Estácio de Sá
- Laboro como requisito básico para
obtenção do Título de Especialista em
Nutrição Clínica e Esportiva.

Aprovado em ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA



*Dedico este trabalho a todos que
contribuíram direta e indiretamente para
nossa formação.*



AGRADECIMENTOS

A Deus por ter nos dados Saúde e força para superar as dificuldades.

A esta Faculdade, seu corpo docente, direção e administração que oportunizaram a janela que hoje vislumbramos um horizonte superior.

A nossa orientadora Prof^a. Dr^a. Mônica Gama pelo seu suporte no pouco tempo que lhe coube pelas suas correções e incentivos.

E a todos que direta e indiretamente fizeram parte da nossa formação, o nosso muito obrigado.



RESUMO

Atualmente, estudos sobre comportamentos alimentares tem despertado interesse por se tratar de um importante elemento para o sucesso de intervenções nutricionais aliados na atividade física. Considerando a complexidade do tema objetiva-se entender os benefícios dos alimentos funcionais na atividade física. Segundo Cristian e Barnard (2005) é possível controlar e ou reduzir muitas doenças com simples mudanças no estilo de vida. A qualidade de vida não se atribui apenas em uma boa alimentação, mais sim em um conjunto de atividades que proporcionam o bem estar minimizando os efeitos nocivos a saúde do homem. Os exercícios/atividade física devem ser altamente estimulados, pois aumentam a mobilidade e conseqüentemente a qualidade de vida Willett WC (1997). Com a evolução das doenças não transmissíveis e a obsessão na melhora do desempenho físico, com intuito de adquirir uma saúde plena. Verificou-se a necessidade de se estudar a importância dos alimentos funcionais na prática de atividades físicas.

Palavra Chave: alimentação, atividade física, vida saudável.



ABSTRAT

Currently, studies on eating behavior have attracted attention because it is an important element in the success of allies nutritional interventions in physical activity. Considering the complexity of the subject objective is to understand the benefits of functional foods in physical activity. According to Cristian and Barnard (2005) you can control and or reduce many diseases with simple changes in lifestyle. The quality of life is not attributed only good nutrition, but rather a set of activities that provide welfare minimizing the harmful effects to human health. The exercise / physical activity should be highly encouraged by increasing mobility and consequently the quality of life Willett WC (1997). With the evolution of no communicable diseases and the obsession in improving physical performance, aiming to acquire a full health. There was a need to study the importance of functional foods in physical activity.

Key words: diet, physical activity, healthy life.



1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS – 2002), a má alimentação a má alimentação e a inatividade física são os principais fatores de risco para diversas doenças, contribuindo assim para o aumento das doenças não transmissíveis (DNT). Mostrando a importância da prática regular de atividade física e uma boa alimentação podem trazer benefícios para a saúde da população em geral, apesar desta afirmação se contrapor com o grande número de pessoas inativas fisicamente e não possuem hábitos alimentares saudáveis.

Segundo Leite (2000) e Nahas (2006), estudos recentes vêm demonstrando que as pessoas estão cada vez mais inativos fisicamente. Com base nos dados da OMS (2002) a inatividade física associados com a má alimentação, gera um aumento na obesidade e doenças cardiovasculares na população.

A nutrição bem equilibrada pode reduzir a fadiga, lesões, ou repará-las rapidamente, aperfeiçoar os depósitos de energia e para saúde geral do indivíduo (Brouns, Saris&Hoor, 1986; Hasson& Barnes, 1989; Sherman&Costill, 1984).

Desse modo tem-se como pergunta de pesquisa “Qual a importância do consumo de alimentos funcionais na prática de atividades físicas?”.Entendendo que quando os nutrientes dos alimentos funcionaisse encontram em quantidades apropriadas junto com uma atividade física, a saúde e o bem-estar dos indivíduos são otimizados.

A escolha desse tema dá-se ao intuito de compreender a funcionalidade dos alimentos na atividade física, e compreender os benefícios a saúde do indivíduo.



2 OBJETIVO

Estudar a importância do consumo de alimentos funcionais na prática de atividades físicas, a partir da literatura especializada.

2.1 Questões abordadas na revisão

- ✦ Como alimentos funcionais e atividade física promovem a qualidade de vida.
- ✦ Qual a importância da atividade física no tratamento de doenças metabólicas ou não transmissíveis.
- ✦ Como a nutrição por alimentos funcionais age no desempenho físico.

3 METODOLOGIA

A pesquisa realizada neste estudo trata-se de uma revisão de literatura.

3.1 Revisão da Literatura

Consideram-se como referencial para estruturação da presente revisão os passos propostos por Castro (2001).

- **Formulação da Pergunta:** o que a literatura tem a oferecer sobre a importância dos alimentos funcionais na atividade física.
- **Localização e seleção dos estudos:** serão considerados publicações acionais, impressos e virtuais, específicas da área (livros, monografias, dissertações e artigos), sendo pesquisados ainda dados em base de dados eletrônica tais como Google Acadêmico e Scielo.
- **Período:** 1986 a 2009 (Levando em consideração o período dos periódicos estudados).
- **Coleta de Dados:** Serão coletados dados relativos sobre a importância dos alimentos funcionais na prática da atividade física. Descrições (palavras chave): qualidade de vida, como os alimentos funcionais contribuem na atividade física, Alimentação saudável, prevenção e tratamento de doenças não transmissíveis.
- **Análise e apresentação dos dados (questões ou capítulos):**
 - Evolução nutricional e função da atividade física;
 - Importância da qualidade de vida;
 - Alimentação saudável;



Benefícios da atividade física;

O campo de atuação trabalhando o alimento funcional na atividade física.

4 EVOLUÇÃO NUTRICIONAL E FUNÇÃO NA ATIVIDADE FISICA

O perfil de doenças no mundo mudou a partir da Segunda Guerra Mundial, surgindo assim doenças aumentos de doenças transmissíveis e não transmissíveis, que veio com o aumento das horas trabalhadas pelos operários que na época a economia começou a girar em torno das atividades industriais. E, para confirmar tal entendimento, Mondini L e Monteiro CA afirma que após a Segunda Guerra Mundial, mudanças no perfil epidemiológico nos países do hemisfério norte e com aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e obesidade), propiciaram a ampliação das correlações causais com a alimentação, redução da atividade física e outros aspectos vinculados à vida urbana. Atualmente, estas doenças também são entendidas como problema de saúde pública nos países do hemisfério sul.

Desde o então as pessoas veem se tornando indivíduos cada vez mais inativos pela falta ou má administração do tempo para que haja uma atividade física regular tal afirmação se dá pelo entendimento de estudos relacionados confirmando tal fato complementamos:

Complementam afirmando que estudos vêm demonstrando que as pessoas estão cada vez mais inativas fisicamente. AUTORESLEITE E NAHAS (2000)

Hoje em pleno século XXI nos chocamos em encontrar fatos em que pessoas morrem por obesidade, doença esta que tem cura se tratado através da ajuda de especialistas. Então, caso descrito foi procurado demonstrar os dados da OMS, as DCNT foram responsáveis por 59% da mortalidade, cerca de 31,7 milhões de óbitos e 43% da carga global de doenças em 1998.⁷ Os países em desenvolvimento respondem por cerca de 78% da carga global de DCNT e 85% da carga de doenças do aparelho circulatório.



Os operários na época da expansão industrial precisavam garantir a sobrevivência, e até nos dias atuais do século XXI a população ultrapassa a carga horária de trabalho para oferecer uma vida mais confortável incluindo saúde e educação da família. Sendo que a saúde do próprio operário fica em segundo plano, pois precisa trabalhar não tendo tempo para manter uma alimentação saudável e exercer uma atividade física adequada. Surgindo então, doenças não transmissíveis como: colesterol, doenças cardiovasculares, dentre outras.

Segundo Cristian e Barnard (2005) é possível controlar e ou reduzir muitas doenças com simples mudanças no estilo de vida. Hoje podemos encontrar através de estudos e acompanhamento profissional como de um nutricionista o aprendizado para o homem aproveitar da melhor forma possível os seus horários, onde possam ser inclusos a ingestão de alimentos saudáveis e funcionais intercalados com atividade física nem que por poucas horas diárias. Hoje observamos através de jornais, internet auxiliada a aplicativos, a população pode ter uma alimentação saudável mesmo não tendo tempo para tal. Já é possível também administrar o tempo para que seja trabalhada a forma de se alimentar incluindo a atividade física.

Os nutricionistas trabalham a anos através de pesquisas e atuam para que o quadro das doenças não transmissíveis possa mudar. Com isso os mesmos veem aplicando em seus clientes uma dieta em que possam sentir-se saciados ingerindo alimentos saudáveis. Para confirmar tal aprendizado, os autores Brouns, Saris&Hoor, 1986; Hasson& Barnes, 1989; Sherman&Costill, 1984 afirmam que a nutrição bem equilibrada pode reduzir a fadiga, lesões, ou repará-las rapidamente, otimizar os depósitos de energia e para saúde geral do indivíduo.

O acompanhamento de um profissional que indique quais alimentos pode ser consumido e intercalados à atividade física são eficazes na saúde geral do corpo do indivíduo, recuperando o depósito de energia, por isso é frisado neste Trabalho de Conclusão de Curso a importância do acompanhamento do especialista em nutrição para acompanhar e orientar o cliente no período da excursão das atividades físicas intercaladas com a ingestão de nutrientes funcionais. Como Nahas explica:



Traz orientações para a prática de exercícios, enfatizando o condicionamento físico como o raciocínio básico, associado aos princípios do treinamento esportivo, observando os cuidados com a progressão da continuidade, sobrecarga, individualidade, desenvolvimento de qualidades físicas, tudo detalhadamente, não deixando pairar dúvidas entre planejar e aplicar. NAHAS (2000)

Para explicar melhor o paragrafo anterior relembramos que a pratica de exercícos vem desteo inicio da própria história da humanidade, onde o homem primitivo praticava suas atividades em busca dos seus alimentos para a sua sobrevivência. Aprendemos na universidade que os jogos olímpicos surgiram na Grécia e os atletas buscam melhorar o seu condicionamento físico incluindo o alimento funcional na atividade física melhorando o seu desempenho.

5 A IMPORTANCIA DA QUALIDADE DE VIDA

Nós nutricionistas atendemos muitos clientes se queixando e em busca de uma melhor qualidade de vida. Segundo Flecket al. (1999) o termo QV foi usado em seu início pelo então presidente dos Estados Unidos, Lyndon Johnson no ano de 1964, quando este declarou que “os objetivos não podem ser medidos através dos balanços dos bancos. Eles só podem ser medidos através da QV que proporcionam as pessoas”. A partir disso, o tema vem sendo muito empregado por governos, instituições, empresas, em propagandas publicitárias, ou em qualquer objeto ou assunto em que se pretenda agregar a idéia de benefício a saúde humana. No entanto o excesso do uso do termo acabou por gerar uma certa banalização do real sentido que possui a QV.

Nota-se que a preocupação com a qualidade de vida da população iniciou-se nos países desenvolvidos, onde foi possível perceber que uma população saudável rende mais para o estado, diminuindo custos com saúde aumentando assim a economia do país. Hoje observamos que no Brasil a sua população esta cada vez mais preocupada com a sua qualidade de vida, buscando um



acompanhamento de profissional. A qualidade de vida não se atribui apenas em uma boa alimentação, mais sim em um conjunto de atividades que proporcionam o bem estar minimizando os efeitos nocivos a saúde do homem. Como descreve o autor GUISELINI, 1996.

Falar em QV é pensar no caminho da longevidade, sendo seu elemento chave, além de suprir necessidades básicas, melhorar seu estilo de vida, tendo hábitos saudáveis, realizando atividade física, tendo relacionamentos estáveis e duradouros, dieta saudável, pois só assim teremos adultos saudáveis hoje e idosos amanhã. GUISELINI, 1996

A expectativa de vida da população brasileira aumentou muito nas ultimas décadas, isso esta ocorrendo devido o aumento da procura do homem por uma vida longa buscando uma alimentação saudável associado a atividade física.

Mais do que nunca as escolhas e decisões cotidianas, ou seja, o estilo de vida tem afetado e determinado à maneira como viver, com ou sem saúde e por quanto tempo (NAHAS, 2001). Entendendo que comumente as pessoas só costumam prestar mais atenção em seu estado de saúde quando algo não vai bem e o corpo mostra sintomas disso.

Mesmo havendo ainda grande número de população em que só procuram melhorar a maneira de viver quando o seu estado de saúde não esta bem. Mais já é notória a mudança da população independente de classe a busca por uma qualidade de vida.

Porém para se adotar um estilo de vida saudável se faz uma necessidade do acompanhamento profissional para que haja um melhoramento na qualidade de vida da população. Hoje vem sendo menos negligenciado, pois o homem que vem agindo contra si mesmo, estipulando “prioridades em sua vida”, como trabalhar por varias horas diárias, nãolevando uma vida saudável, estão começando a priorizar a saúde para obter uma qualidade de vida desejável.

Apesar dos meios de comunicação ainda é grande o numero de pessoas desinformadas sobre a importância da atividade física e alimentação saudável para



se obter uma vida longa e saudável. Para isso, Nahas (2001, p. 14) diz que muita coisa tem sido dita e escrita sobre a importância de um estilo de vida saudável para as pessoas de todas as idades.

O padrão comportamental da população vem passando por transformações, onde a população começa a mudar a visão em relação a qualidade de vida, a população que começa a ganhar um pouco mais, começam a mudar o estilo de vida adquirindo uma alimentação melhor. Então, entendemos que as condições socioeconômicas da população esta diretamente relacionada com a qualidade de vida. Tal entendimento baseou-se nos estudos da Organização Mundial da Saúde define estilo de vida como sendo a forma de vida baseada em padrões identificáveis de comportamento, os quais são determinados pela interação de papéis entre as características pessoais do indivíduo e as condições de vida socioeconômicas e ambientais, o estilo de vida está relacionado com diversos aspectos que refletem as atitudes os valores e as oportunidades na vida das pessoas (WHO, 1998).

A Pesquisa Nacional de Saúde, divulgada pelo Ministério da Saúde, mostra que os brasileiros querem ter uma vida mais saudável. A pesquisa entrevistou, entre agosto de 2013 e fevereiro de 2014 63 mil pessoas que praticam atividade física regularmente.

Nota-se hoje que de 2013 a 2014 houve um aumento na procura por uma vida mais saudável. Verificamos que nas academias e calçadões é visto um numero muito grande de homens se exercitando e em pouca quantidade as mulheres.

6 ALIMENTAÇÃO SAUDAVEL

Cada vez mais é observada a importância da alimentação para a manutenção da saúde e qualidade de vida. Hoje além dos alimentos presentes há também substancias que embora não sejam nutrientes, também apresentam inúmeros efeitos favoráveis à saúde. Tais substancias são denominados alimentos funcionais capazes proporcionar melhor desempenho do corpo. Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa – Resoluções nº. 18 e nº. 19, de 30 de abril de 1999), alimentos funcionais são definidos como:

Alimentos ou ingredientes com alegação de propriedades funcionais e/ou de saúde e que podem além de



funções nutricionais básicas, quando se tratar de nutriente, produzirem efeitos metabólicos e/ou fisiológicos e/ou benéficos à saúde devendo ser seguro para consumo sem supervisão médica. ANVISA 1999

Os benefícios da alimentação saudável estão relacionados a efeitos gerais como, por exemplo, a ação antioxidante, que está relacionada com redução do risco de várias doenças não transmissíveis. Prevenindo o colesterol, câncer dentre outras.

De acordo com Borges VC. (2000) o conceito de alimentos funcionais é amplo, e defende a suposição de que a dieta pode controlar e modular as variadas funções orgânicas, contribuindo para a manutenção da saúde e reduzindo o risco de acometimentos por morbidades. Assim a população que adquiri um abito saudável na alimentação, esta trabalhando para que o seu organismo comece a trabalhar de forma correta evitando assim, doenças graves que podem levar a óbito. Em continuidade a Borges et. al (2000).

A literatura referencia alguns critérios estabelecidos para determinação de um alimento funcional, tais como: exercer ação metabólica ou fisiológica que contribua para a saúde física e para a diminuição de morbidades crônicas; integrar a alimentação usual; os efeitos positivos devem ser obtidos em quantidades não tóxicas, perdurando mesmo após suspensão de sua ingestão; e, por fim, os alimentos funcionais não são destinados ao tratamento ou cura das doença. BORGES ET. AL (2000).



Conforme a afirmação do autor acima, aprendemos que hoje a população está cada vez mais preocupada em melhorar a qualidade de vida assim como os atletas procuram sempre alcançar suas metas buscando uma alimentação funcional na atividade física. Baseado nisso o Bidlack WR (1999) afirma que dieta e saúde como já é estudado, mais ainda há muito o que se aprender com esses benefícios. Neste contexto, surge a compreensão de que a alimentação adequada exerce um papel além do que fornecer energia. A Revista Brasileira de Cancerologia 2004;

Nutrientes essenciais, enfatizando também a importância dos constituintes não-nutrientes, que em associação, são identificados pela promoção de efeitos fisiológicos benéficos, podendo prevenir ou retardar doenças tais como as cardiovasculares, câncer, infecções intestinais, obesidade, dentre outras.
REVISTA BRASILEIRA DE
CANCEROLOGIA 2004

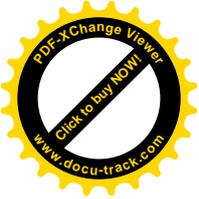
A alimentação saudável envolve a escolha de alimentos para adquirir e manter uma vida plena. Através de uma dieta rica em proteínas, carboidratos, gorduras, fibras e outros minerais.

6.1 Tipos de alimentos funcionais

Neste Trabalho de conclusão de curso é importante frisar o entendimento que os alimentos funcionais não são utilizados isoladamente para solucionar problemas de saúde. Para fazer efeito deve ser utilizada equilibrada e ajustada a necessidade do indivíduo.

A seguir ilustramos alguns alimentos funcionais com suas descrições:

- A aveia é uma substância bioativa chamada Beta-D-glucanas sua função é auxiliar na redução da absorção de colesterol. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis. É um tipo de fibra solúvel que, além da redução do colesterol, parece ter um possível efeito protetor no desenvolvimento do câncer de cólon e diminuição da absorção da glicose em diabéticos.



- Soja substancia Isoflavonas Redução do risco de doença cardiovascular: reduz o LDL (colesterol ruim) e aumenta o HDL (colesterol bom). Outras ações estão sendo investigadas, como redução no risco de alguns tipos de câncer, principalmente os que são “alimentados” por hormônios. Parece contribuir para atenuar os sintomas da menopausa.
- Peixes de água profunda e linhaça rica em Ômega-3. O consumo de ácidos graxos ômega 3 auxilia na manutenção de níveis saudáveis de triglicérides, desde que associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis. É um tipo de gordura que faz parte da membrana das células. Além da diminuição de triglicérides e consequente redução do risco de doenças cardiovasculares, também é importante para o desenvolvimento do cérebro e visão do feto e está sendo investigada em doenças de caráter inflamatório, como artrite ou auto-imune.
- A luteína é encontrada em hortaliças e tem ação antioxidante que protege as células contra os radicais livres. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis. Com Função de proteger principalmente a visão contra a ação dos radicais livres, especialmente na redução do risco de desenvolvimento de catarata e degeneração muscular.

Os alimentos funcionais contem substancias que beneficiam o organismo ajudando a amenizar a evolução das doenças não transmissíveis e auxilia no melhor desempenho da atividade física.

7 BENEFICIOS DA ATIVIDADE FISICA

Imaginando como o Homem era a sua atividade na pré-história, dependia somente da sua força para caçar o seu próprio alimento, trabalhando assim a sua resistência para sobreviver. Suas constantes migrações em busca de moradia fazia com que realizasse longas caminhadas ao longo das quais lutava, corria e saltava, ou seja, era um ser extremamente ativo fisicamente.

Já os Gregos atribuíam a atividade física uma forma de evento como visto em filmes de época. Enfatizando esse pensamento a Revista Brasileira de Ciência informa que na antiga Grécia, a atividade física era desenvolvida na forma de



ginástica que significava “a arte do corpo nu”. Estas atividades eram desenvolvidas com fins bélicos (treinamento para guerra), ou para treinamento de gladiadores. A atividade física escolar na forma de jogos, danças e ginástica surge na Europa no início do século XIX. A partir daí, surgem diversos métodos de exercícios físicos propostos por diferentes autores. No Brasil, especificamente, os programas de educação “atividade” física têm início alicerçados em bases médicas, procurando formar o indivíduo “saudável” com uma boa postura e aparência física.

Entendendo o contexto deste estudo que a atividade física quando é feita de forma contínua e programada auxiliada por uma boa alimentação resulta no ganho de força física, incrementando a capacidade cardiorrespiratória, da flexibilidade entre outros fatores responsáveis pela melhoria da qualidade de vida de um indivíduo no que diz respeito a performance humana. A atividade física pode ser exercida ou realizada de diversas maneiras.

A atividade física hoje é vista como atividades que possa haver gasto energético melhorando assim o condicionamento físico do homem. Assim, CASPERSEN, C.J., POWELL, K.E., CHRISTENSON, G.M. explica:

Atualmente, atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos.
CASPERSEN, C.J., POWELL, K.E., CHRISTENSON, G.M.

Quando ela é involuntária ou não planejada, o simples fato de caminhar e realizar tarefas domésticas se torna um exercício. Já a atividade física planejada também é muito variada e podemos encontrar numerosos tipos de exercícios



pensados para diferentes tipos de públicos e necessidades a fim de obter diferentes resultados.

A qualidade de vida é promovida através de uma boa alimentação e estímulos de atividade física regular. Essa atividade além de proporcionar um bom condicionamento físico o homem chega até a substituir a sua massa corporal por outra mais saudável Willett WC (1997).

8 TRABALHANDO ALIMENTO FUNCIONAL E ATIVIDADE FISICA.

Organização Mundial da Saúde – OMS, em conjunto com a Organização para Agricultura e Alimentação, WHO/FAO (WHO, 2003) publicou algumas recomendações quanto ao estilo de vida, dieta e consumo de alimentos, onde sugere níveis de risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Em base aos dados observamos a importância do acompanhamento nutricional na prática de atividade física, para melhorar a qualidade de vida em longo prazo da população atual.

E, é comprovado quando se observa uma melhora na saúde do homem em que começar a adquirir uma alimentação saudável através da ingestão de alimentos funcionais intercalado com atividades físicas a sua produtividade em diversas áreas com trabalho e relações interpessoais melhoram consideravelmente.

A qualidade da nutrição e reduzir os gastos com saúde por meio da prevenção de doenças crônicas, da melhoria da qualidade e da expectativa de vida ativa. Faz com que as Políticas Públicas comecem a trabalhar para que haja uma conscientização que quando há qualidade de vida populacional existe uma qualidade socioeconômica no governo. Conforme, entendimento do texto da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2004).

Os alimentos funcionais são ótimas fontes utilizadas em reduzir as doenças não transmissíveis. Mantendo o combustível para uma atividade física, fornecendo matéria prima para construção de células e músculos, proporcionando o bom funcionamento de todos os sistemas de nosso organismo.

De acordo Who, 2004 foi criada uma estratégia mundial englobando atividade física e saúde com intuito de melhorar a qualidade de vida da população. As doenças não transmissíveis impõem uma carga econômica significativa sobre os sistemas de saúde existentes acarretando altos custos na sociedade. Os programas



que objetivam a promoção de dietas saudáveis e atividade física para a prevenção de doenças são instrumentos chave nas políticas que visam alcançar as metas de desenvolvimento. Sabendo sobre os dois principais riscos a saúde, é importante haver realização de mais estudos sobre a importância da atividade física intercalada a alimentação saudável e os seus benefícios socioeconômicos para o desenvolvimento do país.

Visto que o homem para ter um desempenho no trabalho, a população esta começando a ter consciência e colocando em pratica à importância da atividade física juntamente com alimentação saudável. Logo, hoje a população procura o profissional para obter uma alimentação que tenha funcionalidade na atividade física, pois objetivam um resultado mais preciso.



9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo desse trabalho foi conhecer a importância de temas como atividade física e alimentação, entender o consumo de alimentos funcionais na prática de atividades físicas, a partir de literaturas especializadas.

Nos relatos exibidos através de consultas bibliográficas, verificou-se o quanto é importante à alimentação funcional na prática de atividade física aumentando a qualidade de vida para adquirir uma vida mais plena.

Outro ponto importante é considerar que a população a partir do momento em que adquirir uma alimentação saudável, a saúde melhora em constatar a regressão das doenças não transmissíveis. E, QUE Uma correta nutrição ajuda a evitar a fadiga, aperfeiçoa o período de recuperação após treino pesado, diminui o risco de lesões, além de garantir a correta reposição dos estoques de energia. Por outro lado, não atingir as demandas nutricionais adequadas pode prejudicar a recuperação pós-treino e comprometer a saúde dos indivíduos. Por isso, é indispensável o acompanhamento de um nutricionista para avaliar quais nutrientes deverão ser inseridos na alimentação do praticante, de forma que ele alcance seus objetivos sem desenvolver uma carência nutricional.

Ao longo desse estudo, foi possível entender como os alimentos funcionais e atividade física promovem a qualidade de vida, juntamente com a importância da atividade no tratamento de doenças metabólicas ou não transmissíveis. Assim como a nutrição por alimentos funcionais age no desempenho físico.



10 REFERENCIAS

ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução nº 18, de 30 de abril de 1999, Federal- Brasil.**

BORGES, V.C. **Alimentos funcionais: prebióticos, probióticos, fitoquímicos e simbióticos.** In: WAITZBERG, D. L. (Org) *Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica.* 3. ed. São Paulo: Atheneu, 2000.

Bidlack WR, Wang W. **Planejamento de alimentos funcionais.** In: Shils ME, Olson JA, Shike M, Ross AC. *Tratado de nutrição moderna na saúde e na doença.* 9a ed. Rio de Janeiro: Manole; 1999.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde.** *Vigitel Brasil 2008: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico.* Brasília: MS; 2009.

BROUNS, F.; SARIS, W.; HOOR, F.T. Nutrition as a factor I the prevention of injuries in recreational and competitive downhill skiing. **Journal of Sports Medicine, Baltimore**, v.9, n.4, p.1121-9, 1986.

CHRISTIAN Roberts. K.; BARNARD, R. James. (2005), “ Effects of exercise and diet on chronic disease”. **Journal of Applied Physiology.**

Borges VC. Alimentos funcionais: prebióticos, probióticos, fitoquímicos e simbióticos. In: Waitzberg DL. **Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica.** 3a ed. São Paulo: Atheneu; 2000. p. 1495-509.

CASPERSEN.C.J., POWELL, K.E., CHRISTENSON, G.M. **Physical activity, exercise and physical fitness.** **Public Health Reports**, 1985. 100, 2, 126-131.

Fleck MPA et al. 1999a. **Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100).** *Revista Brasileira de Psiquiatria.*

LEITE, P.F. (2000), **Aptidão Física Esporte e Saúde.** 3.ed., São Paulo: Editora Robe.

NAHAS, Marcus Vinicius. (2006), **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida.** 3.ed., Londrina: Midiograf.

Willett WC. **Weight loss in the elderly: cause or effect of poor.** *Am J Clin Nutr* 1997;66:737-8.

WHO (World Health Organization) 2001. **Constitution of the World Health Organization.** Basic Documents. WHO. Genebra.



Stevens J, Cai J, Elsie RP, Williamson DF, Thun MJ, Wood JL. **The effect of age on the association between body mass index and mortality.** N Eng J Med1998;338:1-7.