

FACULDADE LABORO
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA, FUNCIONAL E
FITOTERÁPICA

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E DA NUTRIÇÃO EQUILIBRADA

SÃO LUÍS - MA
2019

ANNIELY MENDES SILVA

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E DA NUTRIÇÃO EQUILIBRADA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Nutrição Esportiva, Funcional e Fitoterápica da Faculdade Laboro para obtenção do Título de Especialista.

Orientador(a): Profa. Ma. Melcka Yulle Conceição Ramos

SÃO LUÍS - MA
2019

Silva, Anniely Mendes

A importância da atividade física e da nutrição equilibrada / Anniely Mendes Silva -. São Luís, 2019.

Impresso por computador (fotocópia)

14 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-graduação em Nutrição Esportiva, Funcional e Fitoterápica) Faculdade LABORO. -. 2019.

Orientadora: Profa. Ma. Melcka Yulle Conceição Ramos

1. Atividade Física. 2. Nutrição. I. Título.

CDU: 612.39:796

ANNIELY MENDES SILVA

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E DA NUTRIÇÃO EQUILIBRADA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Nutrição Esportiva, Funcional e Fitoterápica da Faculdade Laboro para obtenção do Título de Especialista.

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Profa. Ma. Melcka Yulle Conceição Ramos (Orientadora)
Mestra em Educação
Universidade Federal do Maranhão

Examinador 1

Examinador 2

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E DA NUTRIÇÃO EQUILIBRADA

ANNIELY MENDES SILVA¹

RESUMO

A atividade física e a nutrição são os pilares fundamentais para que se tenha uma vida saudável. Diante dessa necessidade os parques públicos são os locais mais procurados por pessoas que não têm acesso às academias. Este estudo objetivou analisar a necessidade de orientação alimentar e da prática da atividade física com os frequentadores do Parque do Bom Menino a fim de identificar o perfil dos mesmos e ressaltar a importância dos profissionais de Nutrição e de Educação Física no local para orientá-los. A investigação baseou-se na pesquisa bibliográfica, em que foram utilizadas as Resoluções do CONFEF e do Código de Ética e Conduta do Nutricionista, entre outros. Pode-se verificar que a maioria das pessoas valoriza mais a atividade física, sem se preocupar com uma alimentação equilibrada e saudável.

Palavras Chave: Atividade Física. Nutrição.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY AND BALANCED NUTRITION

ABSTRACT

Physical activity and nutrition are fundamental pillars for a healthy life. On this need the public parks are the most sought after by people who do not have access to the academies. This study aimed to analyze the need of food guidance and practice of physical activity with the good boy park goers to identify the profile and highlight the importance of nutrition and Physical education in place to guide them. The investigation was based on literature search, in which they were used the resolutions of CONFEF and the Code of Ethics and Conduct of the Nutritionist, among others. You can check that most people value most physical activity, without worrying about a balanced diet and healthy.

Key Words: Physical Activity. Nutrition.

¹ Especialização em Nutrição Esportiva, Funcional e Fitoterápica pela Faculdade Laboro, 2019.

1 INTRODUÇÃO

Com o avanço tecnológico a nova tendência é usufruir dos benefícios criados para economizar tempo, substituindo ou diminuindo as atividades diárias que exigem esforço físico, provocando com isso o aumento dos principais fatores de risco para a saúde: o modo de vida sedentário e a má alimentação. Sabe-se que a alimentação é um fator que interfere diretamente na saúde, bem como a prática de atividades físicas, ambas requer um equilíbrio de acordo com cada indivíduo, orientadas por profissionais habilitados, pois o bem estar físico, mental e emocional está diretamente ligado a bons hábitos alimentares e da prática de exercícios físicos.

Conforme Santos e Knijnik (2006) a prática de atividades físicas faz parte da história da humanidade. Na civilização ocidental, os registros de atividades físicas aparecem mais solidamente a partir da II Guerra Mundial (1938-1945). O conceito sobre a necessidade da prática de atividades físicas está em constante mutação, decorrentes do sedentarismo, da expectativa de vida da população e também da baixa qualidade de vida.

Os benefícios que os Exercícios Físicos proporcionam para a saúde e para a melhoria da Qualidade de Vida estão sendo cada vez mais evidenciados através de estudos, tanto para a prevenção, quanto para a recuperação de várias doenças, como na manutenção da saúde e aumento da aptidão física podendo proporcionar um melhor desempenho das tarefas diárias (WEINECK, 2003; GHORAYEB; BARROS, 1999).

O CONFEF (Conselho Federal de Educação Física) determina que é de competência exclusiva dos Profissionais de Educação Física planejar o grau de dificuldade do exercício para cada indivíduo, a quantidade de repetições, a postura ideal, a execução do movimento e as restrições, o CRN (Conselho Regional de Nutrição), por sua vez, determina que compete ao profissional de nutrição elaborar um plano alimentar que atenda às necessidades nutricionais de cada indivíduo.

Segundo Júnior e Wolinsky (1996, p.11) a nutrição é um processo que vai desde a ingestão de alimentos até sua assimilação pelas células, incluindo os fenômenos sociais, econômicos, culturais e psicológicos, processo este que pode influenciar na alimentação no dia a dia do indivíduo.

Nessa perspectiva, o presente estudo objetiva discutir a importância da orientação da atividade física atrelada a uma orientação nutricional adequada aos frequentadores dos parques públicos. Para tanto, pretende-se identificar o perfil dos frequentadores da prática de exercícios ao ar livre; verificar como é realizada essa prática, e quais as principais consequências para a saúde e o bem-estar dos indivíduos; investigar a opinião dos mesmos sobre questões relacionadas à presença de um orientador físico e nutricional na execução dos exercícios e na elaboração de uma dieta alimentar.

a) Atividade Física

É todo movimento corporal voluntário humano, que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso, caracterizado pela atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos. Trata-se de comportamento inerente do ser humano com características biológicas e socioculturais (CONFEEF, 2002, p.10).

b) Exercício Físico

Sequência sistematizada de movimentos de diferentes segmentos corporais, executados de forma planejada, segundo um determinado objetivo a atingir.

Uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, do condicionamento físico, de habilidades motoras ou reabilitação orgânico-funcional, definido de acordo com diagnóstico de necessidade ou carências específicas de seus praticantes em contextos sociais diferenciados (CONFEEF, 2002, p.10).

c) Aptidão Física

É considerado não como um comportamento, mas uma característica que o indivíduo possui ou atinge, como a potência aeróbica, *endurance* muscular, força muscular, composição corporal e flexibilidade (CONFEEF, 2002, p.10).

d) Alimento e alimentação

O alimento é tudo que podemos comer ou beber e que é indispensável para manter a vida, o crescimento, a reprodução e a saúde (ITEC, 2012, p.02).

A alimentação é um processo voluntário e consciente pelo qual o ser humano obtém os alimentos (ADF, 2010, p.03).

e) Nutrientes e nutrição

Segundo Krause e Mahan os nutrientes são componentes integrantes do alimento que são indispensáveis ao funcionamento do corpo. Já a nutrição é a ciência e a arte de utilizar as dietas e de aplicar os conhecimentos fundamentais da nutrição e do metabolismo em diversas condições de saúde e enfermidade (Krause e Mahan, 1989, p.21 e p. 05).

2 ATIVIDADE FÍSICA E A QUALIDADE DE VIDA

Conforme Nahas (2003) entende-se por atividade física todas as formas de movimentação corporal, com gasto energético acima dos níveis de repouso. Incluímos aí exercícios físicos e esportes, atividades laborais, deslocamentos, afazeres domésticos, e outras atividades físicas no tempo de lazer. A “[...] atividade física do ser humano tem características e determinantes de ordem biológica e cultural, igualmente significativas nas escolhas e nos benefícios derivados desse comportamento”.

Qualidade de vida está relacionada com os padrões considerados pela sociedade, aproximando-se ao grau de satisfação, conforto e bem-estar, variando com a época, os valores, os espaços e as diferentes histórias, com foco na promoção da saúde. (BUSS PM, 2000; MIRANZI et. al., 2008).

Segundo Nahas (2001) a atividade física torna-se exercício físico quando ela passa a ser planejada, sistematizada e repetitiva, que tem por objetivo a manutenção, o desenvolvimento ou recuperação de um ou mais componentes da aptidão física, realizado a partir de um programa em que o objetivo principal seja conseguir que estas pessoas alcancem seu equilíbrio fisiológico e uma melhor

qualidade de vida. Sendo assim, o exercício físico exige mais do praticante, do que a atividade física.

O profissional responsável por administrar a atividade física em todos os níveis de prevenção, inclusive em fases de processos patológicos é o Profissional de Educação Física e sua competência encontra-se regulamentada pela lei federal nº 9696/98 do CONFEF que indica:

Art. 3º Compete ao Profissional de Educação Física coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e do desporto. (BRASIL, 2010).

Nenhum outro profissional, além do professor de Educação Física, pode trabalhar com a prescrição da atividade física, justamente por que:

Não é qualquer exercício físico que traz benefícios orgânicos para o praticante. É preciso que o exercício físico seja bem orientado e dosado. Exercício físico mal feito ou em excesso pode trazer prejuízos assim como sua falta. (BRASIL apud AGUIAR, 2001, p. 36).

Os profissionais de Educação Física e de Nutrição trabalham diretamente com a promoção, proteção, recuperação e manutenção da saúde, no momento em que, de acordo com a lei, sua função é a de administrar a atividade física e o desporto além da dieta alimentar. É direito e dever desses profissionais, devido a sua íntima relação com a promoção da saúde, participar dos Serviços de Saúde Pública. Sobre a participação do Profissional de Física nesse universo Manide e Arvanitou (2002, p. 237) asseguram:

A diferenciação e a natureza complementar das competências profissionais específicas constituem condições indispensáveis para que os diversos especialistas possam cumprir sua função social, já que os conhecimentos médicos são indispensáveis, mas não suficientes.

Assim como o profissional de educação física é habilitado para a orientação da atividade física; assim também é o nutricionista como a prescrição dietética. Onde segundo o Código de Ética e de Conduta do Nutricionista (2006, p.32), afirma que a prescrição dietética é uma:

Atividade privativa do nutricionista que compõe a assistência prestada ao cliente/paciente/usuário em ambiente hospitalar, ambulatorial, consultório ou em domicílio, que envolve o plano alimentar, devendo ser elaborada com base nas diretrizes estabelecidas no diagnóstico de nutrição, devendo conter data, Valor Energético total (VET), consistência, macro e micronutrientes, fracionamento, assinatura seguida de carimbo, número e região da inscrição no CRN do nutricionista responsável pela prescrição.

Ambos os profissionais são de extrema importância para garantir a qualidade de vida aos frequentadores dos parques públicos, tanto no que se refere à atividade física segura quanto à alimentação equilibrada e orientada.

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa baseou-se na metodologia descritiva, pois segundo Cervo (2007) afirma que este tipo de método consiste na observação, no registro, na análise e correlação de fatos ou fenômenos sem manipulação. A mesma foi pautada com o objetivo de coletar dados sobre a prática da atividade física e da orientação alimentar dos praticantes de atividade física do Parque do Bom Menino em São Luís - MA. Como instrumento para a coleta de dados foi utilizado uma entrevista semiestruturada. Esta foi aplicada no mês de abril de 2016, o Parque do Bom Menino (Av. Alexandre Moura), na cidade de São Luís.

4 TRAJETÓRIA DA PESQUISA

Para a obtenção da coleta de dados foi aplicado uma entrevista contendo 09 questões onde foram escolhidas apenas 06 para serem feitas as análises, essas com o propósito de identificar o perfil desse frequentador do Parque do Bom Menino.

Com isso obteve-se os seguintes resultados quando indagado sobre o que o levou a se tornar um frequentador desse espaço. Observou-se que 49% deles estavam ali por ser um local gratuito e praticavam caminhada e trote por curtos espaços com frequência média de 3 vezes na semana com duração de mais ou menos 1 hora, enquanto que 27% moravam próximas, realizavam caminhada, corrida e a utilização de alguns equipamentos disponíveis 4 vezes na semana com duração de 40 minutos em média, e outras 24% estavam ali por recomendação médica ou seja por apresentar alguma patologia como hipertensão, o diabetes, dentre outras nas quais estão suscetíveis, por conta disso realizavam apenas caminhada moderada 2 vezes na semana com duração de 30 minutos de atividade.

Instigados sobre a alimentação notou-se que 42% realizavam apenas 3 refeições durante o dia e que nunca tiveram acesso ao nutricionista, 39% afirmaram realizar 4 refeições e que já foram ao nutricionista, a mais ou menos 1 ano atrás e

19% desses informaram ter uma “alimentação adequada” e faziam acompanhamento com o nutricionista.

5 ANÁLISES E REFLEXÕES

De acordo com os dados coletados, pode-se perceber que o número de praticantes de atividade física nesses espaços públicos é considerado significativo, uma vez que esses não podem ter acesso a uma academia. Segundo o DCNT (Doenças Crônicas Não Transmissíveis), estima-se que cerca de 3,2 milhões de pessoas morrem a cada ano devido à inatividade física, com isso foram lançados indicadores e metas a serem alcançadas até 2022, dentre essas estão às voltadas para a Promoção da Saúde e abordam sobre a parceria para superar os fatores determinantes do processo saúde-doença; a Academia da Saúde, incluem a construção e a reformulação de espaços saudáveis para a promoção da saúde e ao estímulo à prática da atividade física/práticas corporais em articulação com a Atenção Básica em Saúde.

Esses aparelhos implantados nas praças e em lugares públicos facilitam a prática da atividade física e contribuem para uma vida mais saudável e ativa. É possível perceber que a implantação de aparelhos nesses ambientes tem crescido bastante, entretanto não existe uma orientação profissional para esses frequentadores, o que de certa forma futuramente eles poderão adquirir alguma lesão por conta da ausência de tais profissionais.

Tratando-se da duração de prática da atividade física, Lussac (2008), fala sobre a capacidade de adaptação ou adaptabilidade, no qual ele se refere às diferentes formas de assimilação dos estímulos, frente à mesma qualidade e quantidade de exercícios ou cargas de treinamento.

Cabe ressaltar ainda que a alimentação saudável regular atrelada à composição nutricional dos alimentos, para tanto deve haver acordos com o setor produtivo e industrial e parceria com a sociedade civil, com vistas à prevenção de DCNT e à promoção da saúde, no que se refere à redução do sal e do açúcar nos alimentos, redução dos preços dos alimentos saudáveis, redução essa que ainda não é visível, mas observa-se que proposições e fomento à adoção de medidas fiscais, tais como redução de impostos, taxas e subsídios, objetivando reduzir os

preços dos alimentos saudáveis (frutas, hortaliças), já estão sendo tomadas para estimular o seu consumo.

Sabe-se que a alimentação é primordial para o bom funcionamento do corpo humano, é através dela que o organismo adquire os nutrientes para o seu crescimento, desenvolvimento e o funcionamento, sem ela o nosso corpo seria incapaz de funcionar. Então percebe-se que grande parte dos entrevistados nunca tiveram acesso ao nutricionista por falta de conhecimento e por não acharem necessário, porém a minoria que faz esse acompanhamento são por razões médicas.

Desta maneira Silva e Collaço (2004) dizem que essa procura desenfreada pela atividade física se deve também à mídia pelo fator positivo de divulgação, mostrando para a população a importância da prática regular da atividade física e da dieta nutricional para uma qualidade de vida melhor. Sendo assim investir em ações como essas são pensar de certa forma na saúde e qualidade de vida da sociedade diminuindo os números de pessoas nos hospitais.

6 CONCLUSÃO

A partir do presente estudo percebeu-se a importância da atividade física e da alimentação orientada para os frequentadores principalmente de parques públicos, onde a frequência do público é variada. Diante dos resultados pôde-se compreender o quanto as pessoas valorizam a atividade física e precisam cuidar mais da sua alimentação, desse modo ficará mais fácil manter uma vida saudável aliada ao custo benefício.

Ressalta-se ainda que a desorientação tanto da prática de atividade física quanto da alimentação podem acarretar em sérios problemas de saúde. Apesar das Políticas Públicas já existentes com ações e metas a serem alcançadas até 2022, é importante também que sejam feitas fiscalizações e melhorias no espaço, equipamentos, assim como a implantação de uma equipe multiprofissional, incluindo prioritariamente o profissional de educação física e o nutricionista, além de um sistema de segurança que permita conforto e segurança para aqueles indivíduos que necessitam do serviço público, visto que são questões que foram propostas pelos próprios participantes do estudo.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, P. R. B. **A Atividade Física como Intervenção em Políticas Públicas de Saúde no Município de São Luís - MA**. 2001. 100p. Monografia (Trabalho de conclusão do curso de Educação Física)- Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2001.
- BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da república federativa do Brasil**. 7. ed. São Paulo: Editora Revista dos Tribunais, 2002.
- BRASIL. **Código de ética e conduta do nutricionista**. 2014. Disponível em: <<https://crn5.org.br/wp-content/uploads/codigo-de-etica.pdf>>. Acesso em: 28 abr. 2019.
- BRASIL. Ministério da saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. Brasília: Ministério da saúde. 2011.
- BRASIL. Regulamentação da profissão do Educador Físico. **Coleções de Leis da Republica Federativa do Brasil**. Brasília, DF, 2010. Disponível em: <<http://www.confef.org.br/extra/conteudo/default.asp?id=471r>>. Acesso em: 31 jan. 2019
- BUSS, P.M. **Promoção da saúde e qualidade da vida. Ciênc. Saúde Colet**. 2000 Jan-Jun, 5(1): 163-77.
- CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A.; SILVA, R. da. **Metodologia científica**. 6. ed São Paulo: Prentice Hall, 2007.
- GHORAYEB, N.; BARROS-NETO, T.L. **O Exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos**. São Paulo, Atheneu, 1999.
- KRAUSE, M. V.; MAHAN, L. K.. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 6 ed. São Paulo: Roca, 1980.
- LUSSAC, R.M.P.; **Os princípios do treinamento esportivo: conceitos, definições, possíveis aplicações e um possível novo olhar**. Rio de Janeiro, 2008.
- MANIDI, M. J., ARVANITOU, I. D. **Actividad Física y salud**. Masson, 2002.
- MIRANZI, S. S. C; FERREIRA, F. S.; IWAMOTO, H. H.; PEREIRA G. A.; MIRANZI, M. A. S. **Qualidade de vida de indivíduos com diabetes mellitus e hipertensão acompanhados por uma equipe de saúde da família**. Texto Contexto Enferm, Out-Dez;17(4):672-679, 2008.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida – conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Ed. Midiograf. Londrina, 2001.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3ª ed. Londrina: Midiograf, 2003.

NIEMAN, D. C. **Exercício e Saúde**. São Paulo: Manole, 1999.

OLIVEIRA, K. S. C. de. **Apostila de nutrição dietética. Nutrição dietética**. 2012. Disponível em:< <https://pt.scribd.com/doc/112546747/APOSTILA-DE-NUTRICA0-E-DIETETICA>>. Acesso em: 13 mai. 2019.

REIS, A. **Educação Física: seu manual de saúde**. Ed. DCL, São Paulo, 2012.

SILVA. E. C.; COLLAÇO. J. T. D.; **Centro de Orientação de Atividade Física e Saúde - COAFIS e sua Importância para a Sociedade**. Belo Horizonte, 2004.

SOUZA, F. S. **O espaço público contemporâneo: A complexidade vista a partir de parques urbanos de Porto Alegre**. Porto Alegre: UFRGS, 2008.

WEINECK, J. **Atividade Física e Esporte para que?** São Paulo, Manieie, 2003.

WHO 1986. Carta de Ottawa, pp. 11-18. In Ministério da Saúde/FIOCRUZ. **Promoção da Saúde: Cartas de Ottawa, Adelaide, Sundsvall e Santa Fé de Bogotá**. Ministério da Saúde/IEC, Brasília.

WOLINSKY, I.; HICKSON, J. F. **Nutrição no exercício e no esporte**. 2 ed. São Paulo, Roca, 1996.

ZAMARIM, M. A.; MIRANDA, M. L. de J.; VELARDI, M. **Influências da prática de atividades físicas em academia na qualidade de vida de adultos universitários: um estudo comparativo**. Qualidade de Vida, ano 12, n. 47, p. 351-356, out.-nov.-dez. 2006.

