

UME: 28 de Fevereiro

Ano: 9ºAnos Componente Curricular: Ed.Física

Professor: Maurício Ruiz

Período de: 23/08/2021 a 31/08/2021

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Alimentar é dar ao organismo os nutrientes necessários à sua manutenção. Os nutrientes são encontrados nos alimentos, que podem ser tanto de origem vegetal como animal. Os alimentos são partidos em pequenas porções pelos processos de digestão e absorção, que começa na boca, através da mastigação, e termina nos intestinos, onde os nutrientes são absorvidos, para serem usados nas células, tecidos, músculos, órgãos, enfim por todo organismo.

Nenhum alimento conterá todos os nutrientes necessários à manutenção da vida e um mesmo tipo de alimento pode oferecer ao organismo nutrientes em excesso, que podem causar várias doenças. O ideal então é equilibrar a alimentação. A Pirâmide Alimentar foi criada para ajudar e a entender como equilibrar esses alimentos diariamente. Os alimentos são agrupados de acordo com as suas funções e seus nutrientes.

De acordo com a Universidade de Brasília - Departamento de Nutrição, a pirâmide alimentar é dividida em 8 grupos. Nenhum grupo pode ser utilizado com a única fonte dos nutrientes, mesmo porque, nenhum grupo contém todos os nutrientes.



A pirâmide funciona da seguinte maneira: A base larga indica os alimentos mais necessários e que devem ser mais consumidos, a medida que vai encurtando, vai diminuindo a necessidade de consumir esses tipos de alimentos, chegando até a ponta da pirâmide que indica alimentos que devem ser ingeridos em poucas quantidades. É bom lembrar que todos os alimentos contidos em todos os grupos são importantes, o que muda é a quantidade a ser ingerida. A quantidade é especificada através das porções para cada grupo.

Alimentos como açúcar, as gorduras e o sal podem ser encontrados em vários grupos, por já estarem presentes naturalmente nos alimentos. A ingestão particular desses alimentos, como por exemplo: o sal de cozinha e o açúcar de mesa, devem ser alvos de atenção. Uma vez que o seu excesso pode acarretar vários comprometimentos a saúde. O mesmo vale para as gorduras, principalmente a gordura animal, que é rica em colesterol.

A água não faz parte da pirâmide alimentar tradicional, porém alguns nutricionistas defendem que a água é a base da pirâmide, por ser essencial a vida e presente na maioria dos seres vivos. No ser humano, representa até 70% do corpo. A água serve para hidratar o organismo, ajuda a dissolver os alimentos e transportar os nutrientes. Um adulto deve beber de 1 a 3 litros de água por dia.

Água e líquidos: Pelo menos 2 litros (6 a 8 copos).

As funções dos nutrientes para a atividade física



Função do carboidrato junto à atividade física:

1. Fonte de energia: os carboidratos são armazenados no nosso organismo no fígado e no músculo, na forma de glicogênio hepático e muscular, respectivamente; que será utilizado para formação de energia (glicose) para ativar a contração muscular. Por isso é importante ingerir quantidades adequadas de carboidratos para manter as reservas de glicogênio corporal.

2. Anticatólico: em condições normais, a proteína desempenha um papel vital de manutenção, no reparo e no crescimento dos tecidos corporais, e num grau bem menor, como uma fonte alimentar de energia. Quando as reservas de carboidrato estão reduzidas, existem vias metabólicas para síntese de glicose a partir da proteína. Com isso há uma redução nas reservas corporais de proteínas, especialmente proteína muscular. E em condições extremas, isso pode causar uma redução significativa de massa muscular (catabolismo), portanto, a ingestão e a utilização adequadas de carboidratos ajudam a manter a proteína tecidual.

3. Ativadores da "queima de gorduras": os carboidratos facilitam o metabolismo das gorduras. No metabolismo deficiente de carboidratos, devido à diminuição do glicogênio em virtude de uma dieta inadequada ou de exercícios prolongados, o corpo começa a mobilizar mais gorduras do que consegue utilizar.

Função da proteína junto à atividade física:

1. Atuam como componente estrutural dos tecidos corporais (especialmente músculos, cartilagem e ossos), enzimas, hormônios, componentes do sistema imune entre outras. Proteínas são fontes de aminoácidos e nitrogênio, necessárias para a síntese de proteínas corporais.

2. As melhores fontes de proteínas são encontradas em alimentos de origem animal (carnes, leite e seus derivados e ovos).

Função das gorduras junto à atividade física:

1. Devem ser consumidas em quantidades moderadas, principalmente por atletas, mas não devem ser consideradas como uma vilão para quem pratica atividade física, pois elas desempenham funções importantes no organismo, constituindo a maior reserva corporal de energia.

2. Funcionam também protegendo órgãos vitais e a gordura corporal localizada logo abaixo da pele funciona como isolante térmico.

3. Além disso a gordura dietética funciona como carregador e meio de transporte das vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), logo a sua eliminação ou redução significativa da dieta pode resultar numa menor concentração dessas vitaminas.

Função das vitaminas junto à atividade física:

1. São microelementos que atuam como catalisadores metabólicos regulando as reações bioquímicas dentro do organismo e auxiliando nas funções dos carboidratos, proteínas e gorduras.

Função dos minerais junto à atividade física:

1. Fazem parte de todas as células e desempenham funções estruturais, funcionais e reguladoras.

2. Alguns minerais (sódio e potássio) são excretados através do suor, portanto, após exercícios físicos, principalmente em ambientes quentes, o atleta pode perder quantidades razoáveis desses minerais comprometendo a sua

performance. Por isso é recomendado que atletas consumam bebidas isotônicas, que apresentam quantidades adequadas desses minerais, visando repor tais perdas. Além disso, a presença de minerais nessas bebidas auxilia na reposição da água perdida durante o exercício, minimizando o risco de desidratação.

EXERCÍCIOS

- 01 - Qual o significado da palavra alimentar?
- 02 - Podemos nos alimentar com apenas um tipo de alimento? Por quê?
- 03 - Para que serve a Pirâmide Alimentar?
- 04 - As carne e ovos são pertencentes à qual grupo da Pirâmide Alimentar? Qual a função destes nutrientes para a Atividade Física?
- 05 - Sabemos que os carboidratos são indispensáveis para a prática de atividades físicas. Explique quais são as funções desses no organismo?