

UME CIDADE DE SANTOS

ROTEIRO DE ESTUDO/ ATIVIDADE INTERDISCIPLINAR
EJA - 2º SEMESTRE

PROFESSORA: Paola Amorim. DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA.

PERÍODO DE: 01/09/2021 a 17/09/2021

NOME: _____ Sala: _____

TEMA: Alimentação saudável e atividade física: qual a relação entre os dois?



fonte: <https://blog.livup.com.br/alimentacao-saudavel-e-atividade-e-fisica-qual-a-relacao-entre-os-dois/>

Nem alimentação super restritiva, nem rotinas de treinos exaustivas garantem sozinhas o melhor resultado. Se o seu objetivo é ter um corpo saudável e cheio de energia, equilíbrio é a palavra-chave. Para ganhos em qualidade de vida, alimentação saudável e atividade física caminham de mãos dadas. Afinal, ambas não são apenas itens fundamentais para o bom funcionamento do organismo, como também têm influência entre si.

Exercícios e cardápio balanceado

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é preciso praticar, no mínimo, 150 minutos de exercícios físicos semanais. E a alimentação é um dos fatores mais importantes para garantir bom desempenho em qualquer que seja a atividade física escolhida. Para isso, o cardápio de quem se exercita deve ser completo, equilibrado e balanceado, com todos os nutrientes que mantêm um corpo ativo funcionando adequadamente.

É importante destacar que a nutrição correta garante a energia necessária para seus treinos, auxilia no período de recuperação, diminui o risco de lesões e a fadiga. Sendo assim, não exclua nenhum grupo alimentar da sua rotina. A alimentação saudável é indispensável para a atividade física, assim como se exercitar é fundamental para uma vida saudável. Afinal de contas, é este equilíbrio que vai melhorar o rendimento e potencializar seus resultados.

Grupos alimentares e exercício físico

Seu corpo precisa ser nutrido com as quantidades adequadas de carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais. Ele é um maquinário complexo, que funciona melhor com a harmonia desses nutrientes.

A ingestão em excesso pode causar acúmulos - geralmente em forma de gordura - prejudicando a saúde. Por outro lado, a deficiência dessas substâncias pode levar à desnutrição, desequilíbrio das vitaminas, e queima de massa magra, que é fundamental para a força e bom funcionamento do corpo.

O papel de cada grupo de macronutrientes e micronutrientes

Carboidratos

O carboidrato é um macronutriente diretamente relacionado ao desempenho físico. Afinal, é a principal fonte da energia gasta pelo nosso corpo durante a prática de exercícios. Também conhecido como glicídios e açúcares, uma vez que, quando ingerido e absorvido, é responsável por liberar glicose. Por sua vez, ela fornece energia para as células e faz a manutenção metabólica.

Proteínas

As proteínas também têm importância vital: fornecem material para a construção e manutenção de todos os tecidos e órgãos do corpo, além da formação de anticorpos e hormônios. De forma geral, elas são a matéria prima dos músculos, gerando a hipertrofia (aumento de massa muscular). Estão também diretamente relacionadas a outras funções como crescimento e reparação de pele, ossos, tecidos conectivos, e o sangue.

Gorduras

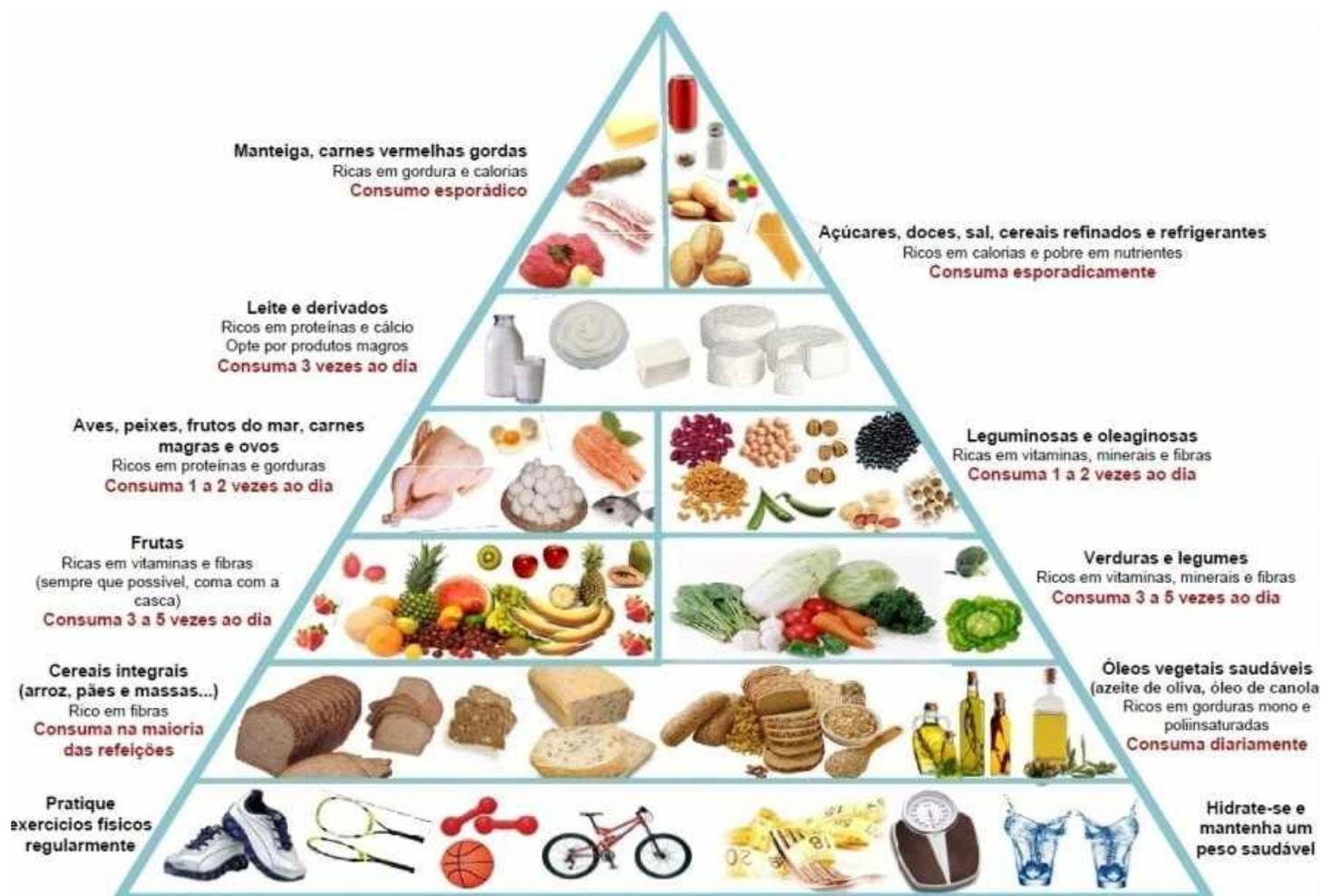
Apesar de serem vistas como vilãs da saúde, as gorduras são indispensáveis para o bom funcionamento do corpo. Desde que, é claro, sejam consumidas na medida certa e venham de fontes adequadas - e não de alimentos ultraprocessados. Elas são necessárias para absorção das vitaminas A, D, E e K, e promovem mais saciedade que a proteína e o carboidrato.

Vitaminas e Minerais

Como não são produzidos pelo corpo humano, as vitaminas e minerais que precisamos devem ser consumidos por meio da alimentação.

Esses micronutrientes são responsáveis por regular hormônios e enzimas, e melhorar a geração de energia. Ajudam ainda na manutenção do ritmo cardíaco, do funcionamento cerebral, da contração muscular e do equilíbrio do organismo como um todo. O sistema imunológico, a produção de colágeno e a capacidade

de cicatrização também estão ligados a esse grupo de nutrientes.



Pirâmide dos alimentos.

Alimentos para antes, durante e depois do treino.

Antes do treino: para evitar a queima de massa muscular, queda no rendimento e fadiga precoce, consuma alimentos ricos em carboidratos. Buscando o melhor aproveitamento, recomenda-se a ingestão de uma a duas horas antes de treinar. Entre eles: arroz, tubérculos, aveias, granola, massas, farinhas em geral, pães, bolachas e torradas. Dê preferências às versões integrais, pois fornecem energia por um período maior.

Durante o treino: em treinos com duração inferior a uma hora, recomenda-se 200 ml de água, a cada 20 minutos de exercício. Se a atividade perdurar mais de hora, a quantidade recomendada

é de 50ml a 100ml de água, a cada 20 minutos. Além disso, devem ser acrescentados entre 30g a 60g de carboidrato para repor o glicogênio muscular (o que melhora o desempenho e retarda a fadiga)

Após o treino: depois de se exercitar, é importante repor o combustível gasto. Nesse momento, devem estar presentes no cardápio os carboidratos (fornecem energia rapidamente) e fontes de proteínas (responsável pela regeneração muscular).

Roteiro de perguntas:

1. O nosso corpo necessita de uma fonte de energia para a realização de atividades físicas. A Pirâmide dos Alimentos oferece uma forma segura de preparar uma refeição equilibrada. O que é apresentado na base da Pirâmide como necessário a uma vida saudável?

- a) Verduras frescas, legumes, frutas e doces.
- b) A prática regular de atividade física e beber bastante água.
- c) Laticínios, ovos, leite, peixes e refrigerante.
- d) Carne vermelha, frango, gorduras e doces.

2. A prática de atividade física deve fazer parte da vida de todos aqueles que desejam se superar e alcançar bons resultados no esporte. A alimentação equilibrada para um atleta:

- a) O atleta não precisa se preocupar com os alimentos, basta beber bastante água durante a atividade física.
- b) Garante energia suficiente para o corpo realizar todas as atividades.
- c) A alimentação não interfere na vida do atleta. Ele apenas precisa treinar muito.

d) Determina o sucesso e as primeiras colocações nas competições.

3. São exemplos de uma alimentação equilibrada:

a) Cereais, frutas, legumes e carnes magras.

b) Frutas, gorduras, doces e sorvetes.

c) Carne vermelha, frango, óleos e peixes.

d) Cereais, gorduras, doces e carne vermelha.

4. Para ser um bom atleta, é importante uma série de exercícios para aperfeiçoar o seu desempenho. Além do treinamento, que outro hábito é necessário para garantir energia para o corpo?

a) Treinar cada vez mais.

b) Permanecer longas horas sem se alimentar, para não prejudicar os treinos.

c) Realizar um regime para não engordar.

d) Promover uma dieta balanceada.

5. Que hábitos abaixo devem ser cultivados para que tenhamos uma melhor qualidade de vida?

a) Beber bastante água, principalmente durante as refeições.

b) Preferir sorvetes, requeijões, leite integral e massas.

c) Beber bastante água nos intervalos das refeições e dormir cedo.

d) Consumir bastante gordura saturada e preferir a fritura.