

UME CIDADE DE SANTOS

ROTEIRO DE ESTUDO/ ATIVIDADE INTERDISCIPLINAR
9º ANO - 3º TRIMESTRE

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-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.

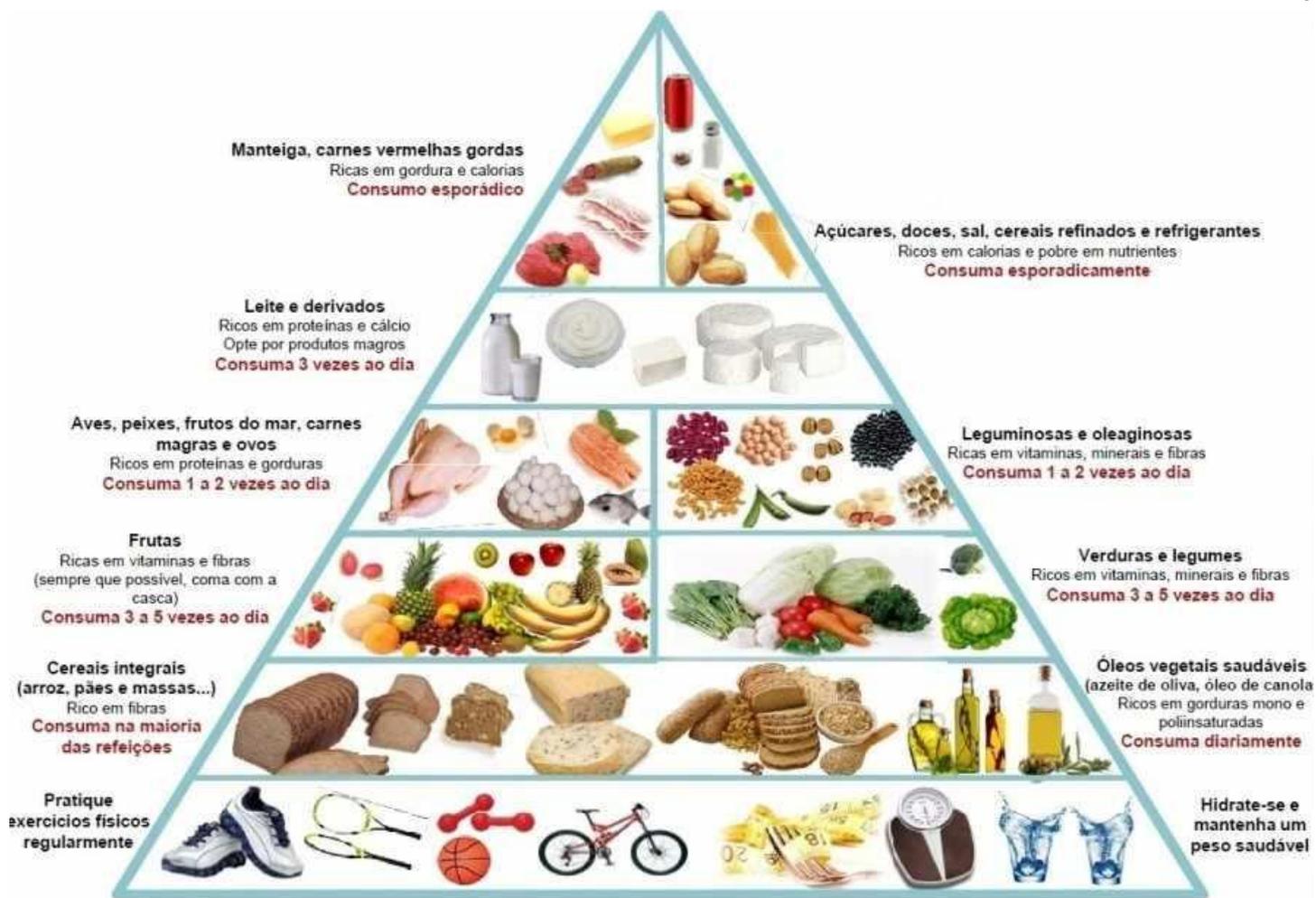
Gorduras

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.

