



## **A RELAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM BUSCA DA QUALIDADE DE VIDA**

Juliana Rodrigues Barbosa<sup>1</sup> e Odelio Joaquim da Costa<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Professora de educação física do SESC-TO.

<sup>2</sup> Mestre em Ciências da Educação, Professor do Instituto Federal de Ciência e Tecnologia do Tocantins. E-mail odelio@ifto.edu.br

### **RESUMO**

Este estudo partiu do seguinte questionamento: Quais as contribuições da prática de atividade física regular atrelada a uma alimentação saudável na melhoria da qualidade de vida das pessoas. Foi realizada uma pesquisa na literatura científica, com abordagem qualitativa. O estudo comprovou que a prática da atividade física associada a uma alimentação saudável influencia diretamente no aumento e/ou a manutenção da qualidade de vida agindo no seu bem estar físico-mental e social, e positivamente em sua qualidade de vida. Por isso verificamos a importância de incentivar a população a participar de programas regulares de exercícios físicos direcionados à redução do peso corporal, aumento da capacidade aeróbica e força muscular a fim de que seja possível obter benefícios mais significativos em relação à prevenção e tratamento de doenças crônico-degenerativas e serem adeptos a uma alimentação saudável.

*Palavras-chave:* Atividade física. Alimentação saudável. Qualidade de vida.

### **1. INTRODUÇÃO**

Uma das grandes preocupações do mundo moderno é com a boa saúde, e a compreensão atual da importância da atividade física e da alimentação saudável para a saúde e qualidade de vida, tem motivado muitas pessoas a procurarem cada vez mais a atividade física. A prática regular de atividade física com orientação tem sido altamente valorizada na atualidade privilegiando muitos indivíduos com benefícios satisfatórios posteriores a execução dos exercícios físicos de forma correta.

A atividade física regular e adequada a cada indivíduo proporciona respostas fisiologicamente benéfica independentemente da idade de quem a pratica potencializando vários fatores biológicos como: pressão arterial, frequência cardíaca, metabolismo, flexibilidade, aumento da massa muscular, aumento da densidade óssea. E desta forma o indivíduo mantém a aptidão física elevando assim o consumo máximo de oxigênio.

Segundo Matsudo (2002) os pesquisadores enfatizam cada vez mais a necessidade de que atividade física seja parte fundamental dos programas mundiais de promoção à saúde, pois não se pode pensar hoje em prevenir ou minimizar os efeitos do envelhecimento sem que, além das medidas gerais de saúde, se inclua a atividade física. Esta preocupação tem sido discutida em todos os países desenvolvidos e em desenvolvimento como o Brasil.

O sedentarismo e a alimentação não saudável, o consumo de álcool, tabaco e outras drogas, o ritmo desregrado da vida cotidiana, a competitividade no mercado de trabalho, o isolamento do homem nas cidades são condicionantes diretamente relacionados à produção das chamadas doenças modernas. Por isso, a resolução ou redução de riscos associados aos problemas alimentares e nutricionais ampara-se na promoção de modos de vida saudáveis e na identificação de ações e estratégias que apoiem as pessoas a ser capazes de cuidar de si, de sua família e de sua comunidade de forma consciente e participativa.

A qualidade de vida é uma questão em constante discussão, pois seu conceito engloba vários fatores como: estado de saúde, trabalho, vida social, família, estado emocional, lazer, dinheiro,



espiritualidade, dentre outras dependendo assim de quem a classifica e o grau de importância desse fator na vida do indivíduo e da comunidade com que convive.

A presente pesquisa partiu do seguinte questionamento: Quais as contribuições da prática de atividade física regular atrelada a uma alimentação saudável na melhoria da qualidade de vida das pessoas? E teve como objetivo conhecer a relação da prática de atividade física regular com uma alimentação saudável e sua influência na qualidade de vida das pessoas.

Este estudo justifica-se pelo fato de ser um assunto bastante discutido no mundo acadêmico e vias populares, pois a modernidade, a qualidade de vida das pessoas caiu em grandes proporções, onde um dos grandes motivos está na comodidade oferecida pelos equipamentos cada vez mais alto suficientes que induzem o indivíduo a ter uma vida cada vez mais sedentária; e também por sua alimentação cada vez mais pobre em alimentos nutritivos e cheios de agrotóxicos, rica em gordura saturada, gordura trans, açúcar e/ou sal, e tudo isso associada a um estilo de vida estressado levam as pessoas a terem uma qualidade de vida cada vez pior.

A atividade física regular e alimentação saudável estão associadas a qualidade de vida do ser humano. A prática da atividade física é um hábito que deve ser adquirido pelo indivíduo, esta prática envolve vários aspectos sócio-econômico-culturais, comportamentais e psicológicos que dependem de fatores como tipo de trabalho, tipo físico, personalidade, tempo livre, acesso a locais ou estabelecimentos esportivos, preferência por algum tipo de atividade específica e horários para a realização. Estudos na área da saúde têm mostrado que a falta de atividade física é uma das causas do aumento de doenças cardiovasculares.

Em qualquer programa de atividade física relacionado à promoção da saúde, a ênfase é respeitar a progressão gradativa iniciando devagar e aos poucos aumentando a intensidade e ritmo das atividades, assim é possível diminuir o risco de provocar lesões ou agravar lesões já existentes (CAMARGO, 2006).

O CDC (Center for Disease Control and Prevention) estimam que cerca de 1/3 das mortes por doenças coronarianas, câncer de colo e diabetes são provenientes do sedentarismo e aproximadamente 250 mil mortes anuais nos EUA estão relacionadas a inatividade física (NIEMAN, 1999 p. 302).

## **2. METODOLOGIA**

A pesquisa acarretou na análise de livros e artigos científicos que apresentaram temáticas sobre atividade física, alimentação saudável para prática de atividade física e qualidade de vida.

Utilizamos o método de revisão integrativa da literatura, que permite construir uma análise ampla das pesquisas publicadas, abordando as discussões sobre os métodos e os resultados das publicações. Ganong (1987) ressalta que os critérios para a revisão integrativa da literatura devem seguir padrões rigorosos de análise, incluindo o uso de métodos para assegurar o alcance dos objetivos, que possa proporcionar a comunidade científica das informações sobre os estudos revisados e apresentar o máximo de informações possíveis sobre o assunto.

Selecionamos publicações científica sobre o assunto abordado contidas em livros científicos. Para alcançar nossos objetivos abraçamos como critérios o uso de literatura científica publicada entre 2002 e 2012.

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Guedes (2002) reconhece as vantagens da prática de atividade física regular na melhoria da qualidade de vida. Matsudo (2002) reitera a prescrição de atividade física enquanto fator de prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida.



Segundo Guiselini (2006) alguns estudos demonstram que somente 10% das pessoas que perderam 11,35 Kg ou mais permanecem em seu peso desejado fazendo somente dieta para perda de peso, este estudo chegou a conclusão que somente dieta não ajuda a alcançar a perda de peso permanente, mas a vida ativa combinada com alimentação saudável é a resposta para o controle de peso e vida longa, porque os exercícios mantêm ou aumentam a massa magra que tem a capacidade de queimar calorías.

Um estudo experimental realizado com adolescentes com excesso de peso, com intuito de verificar o efeito de um programa de exercício físico aeróbico na composição corporal e perfil lipídico de adolescentes com excesso de peso. A intervenção teve duração de 12 semanas, os adolescentes foram instruídos a não modificar sua dieta padrão e suas atividades cotidianas. Após o período de intervenção, verificou-se a diminuição da dobra cutânea tricípital, o percentual de gordura corporal, a massa de gordura e aumentou a massa livre de gordura e o perfil lipídico. O programa destinado aos adolescentes com excesso de peso, exclusivamente com exercício físico aeróbico em cicloergômetro, prescritos com indicadores da resposta de lactato sanguíneo, provocou alterações positivas na composição corporal e no HDL. Estes achados podem, supostamente, diminuir o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares nos adolescentes com excesso de peso que fizeram exercício (SILVA, 2010).

Outra pesquisa, sobre o estilo de vida foi realizada com 17.000 estudantes e Harvard, comparou os hábitos dos indivíduos que praticavam exercícios aeróbicos moderados e indivíduos sedentários, os resultados demonstraram que o exercício regular pode neutralizar os efeitos nocivos do tabagismo, obesidade reduzindo pela metade o risco de morte de hipertensos e aumentar a expectativa de vida em indivíduos predisposto à morte súbita, por fatores genéticos, antes dos 65 anos de idade. Outro aspecto importante deste estudo foi que a expectativa de vida aumentou com o exercício, até um dispêndio de energia de 3500 kcal por semana. A partir desse limite não havia ganhos para a saúde e a longevidade. E quando o exercício era levado ao extremo, havia uma taxa de morte maior do que para os sedentários. Confirmando assim que o exercício regular moderado é o mais adequado para a manutenção da saúde e para alcançar a longevidade (MOREIRA & GOUSAND, 2006).

Os doutores Steven Blair & Harold Krole (1988) relataram em seus estudos realizados com mais de 10.000 homens. Eles analisaram taxas de mortalidade por todas as causas de homens ativos e sedentários cuja capacidade física havia sido avaliado em testes de esteira rolante. Os surpreendentes resultados têm acarretado importantes mudanças na maneira de tratarmos a atividade física, condicionamento físico, prescrição de exercício e quantidade de exercício exigida para alavancar benefícios à saúde pública. A taxa de mortalidade por todas as causas foi de quase 3 vezes mais alta nos homens sedentários. Os resultados sugerem que para os sujeitos desse estudo, a atividade física conferiu maioria dos benefícios de saúde do exercício e que altos níveis de capacidade aeróbica não proporcionam maior proteção contra a mortalidade por todas as causas (SHARKEY, 2006).

Em um estudo realizado por Blair et al. (1989), após controlar outros fatores de risco, como idade, níveis de colesterol, pressão arterial, níveis de lipídios sanguíneos e históricos familiar de doenças cardiovasculares, podem observar grande relação inversa entre o nível de aptidão física e índices de mortalidade. Foram acompanhados cerca de 13 mil indivíduos por um período de 8 anos, classificados de acordo com nível de aptidão física: nível 1, menos apto, e nível 5, mais apto fisicamente. A maior redução relativa ao risco de morte foi verificada entre indivíduos que apresentam muito baixo e moderado nível de exercícios físicos. Os benefícios adicionais constatados entre indivíduos extremamente ativos *versus* moderadamente ativos tornam inexpressíveis. Os resultados encontrados nesse estudo foram confirmados por vários outros que têm oferecido subsídios para



desmistificar o conceito de que são necessários exercícios físicos vigorosos para se obter alguma vantagem em relação à saúde (GUEDES, 2002).

Bouchard (2003) observou que pessoas sedentárias que adotam exercícios regulares ou atividade física durante um período de 4 anos obtiveram redução de 44% nos riscos de todas as causas de mortalidade e 52% de morte por problemas cardiovasculares, durante um período subsequente de 5 anos. Se apenas 30% da população adulta adotasse uma atividade física regular, 30.000 vidas seriam poupadas, pela redução das doenças cardiovasculares e diabetes.

Uma pesquisa com 8.129 mulheres participantes do Estudo de Saúde de Enfermeiras descobriu que a adesão a orientações de estilo de vida envolvendo dieta, exercício e abstinência ao fumo está associado a um risco de doença arterial coronariana muito baixo. Mulheres na categoria de baixo risco- definidas como aquelas que se engajam em exercícios moderados a vigoroso por pelo menos 30 minutos por dia, não fumavam na época, apresentavam índice de massa corporal abaixo de 25, consumiam meia dose de bebida alcoólica diariamente e estavam na faixa superior em ácidos graxos saturados e trans e em índice glicêmico- apresentaram índice relativo para doenças arterial coronariana de 0,17, 83% abaixo da média da população (SHARKEY, 2006).

Oliveira et al. (2008), investigou respostas hormonais agudas a diferentes intensidades de exercícios resistidos em 15 mulheres com idade média de 67,5 anos, realizando exercícios resistidos a 50% e a 80% de 1RM e sessão de controle, concluindo que exercícios resistidos realizados a 50% ou 80% de 1RM não induziram elevação significativa de cortisol, testosterona ou hGH na amostra estudada, mas a sessão realizada a 80% de 1RM promoveu aumento significativo da razão testosterona/cortisol, três horas pós-exercícios. Este fato é importante, na medida em que, uma relação testosterona/cortisol aumentada é um dos fatores primordiais para que ocorra hipertrofia muscular. Deste modo, através do TF de intensidade moderada à alta, pode-se obter ganhos de massa muscular, promovendo alterações benéficas no processo de sarcopenia que ocorre com o avançar da idade (FONTES et al. 2010)

Monteiro (2001) verificou a relação da atividade física, nutrição, motivação e patologias no bem-estar das pessoas da terceira idade realizado com 70 idosas distribuídas em 2 grupos: o Grupo I, assistido no consultório de nutrição, e o Grupo II, frequentadores do SESC, localizado no Bairro Água Verde de Curitiba. Recorreu-se à técnica da entrevista padronizada. O Grupo I apresentou-se com tendência à depressão, falta de motivação e pouco relacionamento social. O Grupo II demonstrou capacidade de relacionamento social e motivação para viver. Os resultados mostraram que a ausência ou não das patologias não interferem para diminuir a motivação na terceira idade, elas não assumiram grande importância para uma vida feliz, pois o que influenciou no bem-estar foram a atividade física e a nutrição.

Uma alimentação saudável deve observar os aspectos quantitativos (quantidade de calorias ingeridas) e qualitativos (a composição da refeição), pois a necessidade energética é característica individual, dependendo assim do tamanho corporal, fase de desenvolvimento físico, psíquico e atividades físicas realizadas diariamente.

Para garantir uma alimentação saudável é necessário priorizar os nutrientes dos alimentos escolhidos para compor sua dieta, na escolha dos carboidratos deve-se priorizar aqueles que foram ligeiramente processados ou não processados (arroz, pães, bolachas de trigo integral, pois oferecem mais fibras, vitaminas B e potássio). As frutas são ricas em carboidratos, fibras, potássio e vitaminas seus nutrientes melhoram a saúde, reduz risco de câncer, pressão alta e constipação, e ajudam a recuperação depois do exercício. Verduras e legumes são plantas ou partes de plantas normalmente consumidas são as folhas, frutos, caules, sementes, tubérculos e raízes. É denominado “**verdura**”



quando a parte comestível do vegetal são as folhas, flores, botões ou hastes. E a denominação “legume” quando as partes comestíveis são os frutos, sementes ou as partes que se desenvolvem na terra. A variedade desse grupo de alimentos é imensa:

O almoço deve ter além de todos os nutrientes do café da manhã adição de carnes magras (bovina, frango, peixe) verduras e legumes. O jantar deve ser uma refeição leve, mas, também muito nutritiva rica em proteína, verdura, legumes. Os lanches são refeições intermediárias entre as principais refeições, estas refeições são de grande importância para manter o organismo em bom funcionamento sem comprometer a saúde.

Ficar entre 4 e 5 horas sem se alimentar entre as refeições faz com que o açúcar no sangue chegue a níveis muito baixos, deixando o indivíduo fraco, irritado e cansado. Para resolver o problema, seu corpo secreta *cortisol*, hormônio que aumenta os níveis de açúcar no sangue. O problema é que uma das formas de fazer isso é usar parte da proteína dos músculos para gerar açúcar, ou seja, nesse caso há perda de músculos (BERARDI, 2007).

Bion et al. (2003) afirma que o exercício físico sem o acompanhamento de uma boa alimentação, não apresenta resultados eficientes. A nutrição adequada constitui o alicerce para o desempenho físico, proporcionado tanto como combustível para o trabalho biológico quanto as substâncias para serem utilizadas como fonte de energia. O alimento também proporciona elementos essenciais para a síntese de novos tecidos e reparo das células.

#### 4. CONCLUSÃO

A proposta do presente estudo foi analisar a relação da prática de atividade física regular associada a uma alimentação saudável e sua influência na qualidade de vida das pessoas. A partir da fundamentação teórica e dos resultados obtidos em pesquisas e outros estudos relacionados a este tema, foi possível identificar a importância da atividade física regular a adoção de uma alimentação saudável e um estilo de vida ativo para melhorar e/ou manter a qualidade de vida das pessoas.

A atividade física traz benefícios em qualquer idade, desde que sejam respeitados os limites do corpo, idade, e preferência de cada indivíduo.

A alimentação é um fator muito importante para a manutenção da saúde e garantia de um bom funcionamento do organismo, mas com as atividades diárias principalmente nas grandes cidades a alimentação fica bastante comprometida ou às vezes não tem nenhuma observação do que cita as orientações de uma alimentação saudável que são: variedade, nutrientes, sabor, cor, qualidade. E acabamos consumindo alimentos ricos em gorduras saturadas, trans, excesso de açúcar, sal e carboidratos refinados, em refeições rápidas e sem valor nutricional e energético.

A inatividade física está associada a doenças como: obesidade, doenças cardíacas, hipertensão, colesterol, doenças do aparelho locomotor e osteoporose.

Uma alimentação saudável garante que o indivíduo obtenha todos os nutrientes necessários para suas atividades diárias, isso é possível com uma alimentação variada e colorida, rica em carboidratos complexos, proteínas, vitaminas e minerais em todas as refeições, pois cada alimento tem suas propriedades particulares sendo assim, uma alimentação saudável deve ser diversificada.

A alimentação saudável deve ser estimulada desde a primeira infância, pois, é dentro do seio familiar que se aprende os primeiros hábitos e deles nos apropriamos e os levamos por toda a vida. A alimentação deve ser rica em alimentos nutritivos como: carboidratos, proteínas, vitaminas, sais minerais, rica em valor nutritivo, diversidade e cor, porque é impossível se obter todos os nutrientes em um só tipo de alimento. Esta também deve priorizar os alimentos em forma in natura ou mais próxima possível da sua estrutura inicial, pois o cozimento dos alimentos retira grande parte de suas



substâncias tão importantes para nosso organismo e em alguns casos dificultam a digestão como é o caso das proteínas, portanto a alimentação é um fator que merece muita atenção em seu preparo, para que seja preservada ao máximo a integridade do alimento.

Este estudo ratifica que os programas de atividade física regular associada a uma alimentação saudável é um ótimo meio para promover a saúde e a qualidade de vida para as pessoas seja em que idade esta esteja.

Por isso sugere-se incentivar a população no sentido de aumentar o nível de prática de atividades físicas nas horas de lazer e durante o trabalho, aumentando dessa forma o gasto calórico diário. E também a incentivar a população a participar de programas regulares de exercícios físicos direcionados à redução do peso corporal, aumento da capacidade aeróbica e força muscular a fim de que seja possível obter benefícios mais significativos em relação à prevenção e tratamento de doenças crônico-degenerativas. E não menos importantes serem adeptos também de uma alimentação saudável rica em fibras, vitaminas, minerais, e beber bastante água.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERARDI, Jonh; Mais magro a cada minuto. **Men's Health**, São Paulo, p. 46-47, març. 2007.

BION, Francisca Martins. ANTUNES, Norma Lucia Marinho. PESSOA, Débora Catarine Nepomuceno de Pontes. MEDEIROS, Maria do Carmo. ALBURQUEQUE, Caroline Domingues Paes Baretto de. **Praticantes de exercício físico em academias do Recife: perfil alimentar e consumo de suplementos nutricionais**. Nutrição Brasil. Ano 2, nº5. set/out, 2003.

CAMARGO, Elcione de Oliveira. **A contribuição da atividade física na prevenção e tratamento da obesidade**. Palmas, 2006.

BOUCHARD, Claude. **Atividade física e Obesidade**. São Paulo: Manole, 2003.

FONTES, Márcia Aparecida. MOREIRA, Osvaldo Costa. GONZAGA, Bruno Teodoro. SEGHE TO, Wellington. OLIVEIRA, Cláudia Eliza Patrocínio de. **Treinamento de força para terceira idade**. Disponível em: < [http://www.efdeportes.com/Revista Digital - Buenos Aires - Ano 14 - Nº 140](http://www.efdeportes.com/Revista Digital - Buenos Aires - Ano 14 - Nº 140 Enero de 21010) Enero de 21010. Acesso em: 10/07/2012.

GANONG, L. H. Integrative Reviews of nursing research. **Research in Nursing and Health**. Estados Unidos, v. 10, p. 1-11. 1987.

GUEDES, Dartagnan Pinto. Programas de controle de peso corporal: Atividade física e nutrição. **Revista Mineira de Educação Física** vl. 10 nº1 ano X, 2002.

GUISELINI, Mauro. **Aptidão física, Saúde, Bem-estar: fundamentos teóricos e práticos**. 2 ed. São Paulo: Phorte, 2006.

MATSUDO, Sandra Mahecha. Envelhecimento, Atividade física e Saúde. **Revista Mineira Educação Física**. Viçosa MG; v.10, nº1, 2002.



MARRA, Karla Bianca Matias Ferrari. DIAS, Jucylene Maria de Castro Sousa Borba. **O perfil do praticante de atividade física do parque Cesamar.** Palmas, 2004.

MONTEIRO, Cristiane Schüler. **A influência da nutrição, da atividade física e do bem-estar em idosos.** Florianópolis, 2001, 81f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, 1999. Disponível em [http:// Universidade Federal de Santa Catarina](http://Universidade Federal de Santa Catarina). Acesso em: 10/05/2007.

MOREIRA, Ramon Luiz. GOURSAND, Marcos. **Os setes pilares da qualidade de vida.** Belo Horizonte: Editora Leitura, 2006.

**Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento.** ISSN 1981-9919 versão eletrônica, 2003. Disponível em:< <http://www.ebah.com.br/content/ABAAABgHcAL/obesidade-emagrecimento-05>>. Acesso em: 05/-9/2012.

SHARKEY, Brian J. **Condicionamento físico e saúde.** 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

SILVA, Diego Augusto Santos. **Efeito de um programa de exercício físico aeróbio na composição corporal, perfil lipídico e capacidade aeróbia em adolescentes com excesso de peso** [dissertação] Florianópolis, SC, 2010. Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Educação Física. Disponível em <[http://nucidh.ufsc.br/files/2011/09/dissertacao\\_diego\\_augusto.pdf](http://nucidh.ufsc.br/files/2011/09/dissertacao_diego_augusto.pdf)>. Acesso em: 10/07/20012.

VARELA, Drauzio. **Dietas extravagantes, 2006.** Disponível em: <http://www.drauziovarela.ig.com.br>. Acesso em: 10/04/2007.

WEIGL. Wilson; Quanto mais cor melhor. **Men's Health**, São Paulo, p. 84-85, març. 2007.