

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA NO IFC CAMPUS DE BLUMENAU – 2018 – ASPECTOS CONCEITUAIS DA PESQUISA<sup>1</sup>

Leandro Rafael Speckort<sup>2</sup>  
Vanessa Regina da Silva<sup>3</sup>  
Marcos Tillmann<sup>4</sup>  
Nikolas Rubens Starke<sup>5</sup>  
Daniel Minuzzi de Souza<sup>6</sup>  
Deivis Elton Schlickmann Frainer<sup>7</sup>

### RESUMO

A adolescência é um período de inúmeras mudanças biológicas, psicológicas e sociais, que podem interferir na alimentação e na prática de atividade física e esportes dos estudantes. O objetivo deste estudo é apresentar uma revisão de literatura sobre temas que envolvem alimentação, malefícios da má alimentação e prática de atividades físicas, para que sirva como fundamento para uma futura pesquisa que mensure as prevalências de sobrepeso e obesidade e o nível de atividade física com os estudantes do ensino médio do Instituto Federal Catarinense do Campus de Blumenau. Diversos estudos foram analisados, mostrando que os temas já citados são de extrema importância para o conhecimento dos discentes que podem ter suas vidas adultas marcadas por maus hábitos adquiridos na adolescência.

### INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de inúmeras mudanças biológicas, psicológicas e sociais, que podem interferir na alimentação dos indivíduos. Os adolescentes possuem uma dieta rica em alimentos energéticos que consumidos em excesso causam o aumento da obesidade, que segundo Enes e Slater (2010) tem sido associada ao aparecimento de hipertensão arterial, diabetes tipo 2, distúrbios emocionais e alterações no aparelho locomotor.

Outro problema na adolescência é o sedentarismo e a inatividade física. Segundo a Organização Mundial da Saúde, 60% da população mundial não cumpre as recomendações referentes à prática de atividades físicas necessárias para causar benefícios à saúde (WHO, 2010).

<sup>1</sup>Financiado pelo Edital 267/2017 do IFC

<sup>2</sup>Bolsista de Pesquisa, Aluno do Curso Técnico em Informática do Instituto Federal Catarinense; leandrole1810@gmail.com

<sup>3</sup>Bolsista de Pesquisa, Aluna do Curso Técnico em Informática do Instituto Federal Catarinense; wanena.silva@gmail.com

<sup>4</sup>Bolsista de Extensão, Aluno do Curso Técnico em Informática do Instituto Federal Catarinense; marcossax19@gmail.com

<sup>5</sup>Bolsista de Extensão, Aluno do Curso Técnico em Informática do Instituto Federal Catarinense; nikolasstarke22@gmail.com

<sup>6</sup>Professor de Educação Física, Instituto Federal Catarinense, daniel.souza@ifc.edu.br

<sup>7</sup>Professor de Educação Física, Instituto Federal Catarinense, deivis.frainer@ifc.edu.br

O objetivo do trabalho foi realizar uma revisão de literatura sobre o tema alimentação saudável e atividade física, baseados nos objetivos de uma pesquisa futura, que tem como propósito analisar as prevalências de sobrepeso e obesidade, o nível de atividade física, consumo alimentar e conhecimentos em nutrição dos escolares do IFC Campus de Blumenau.

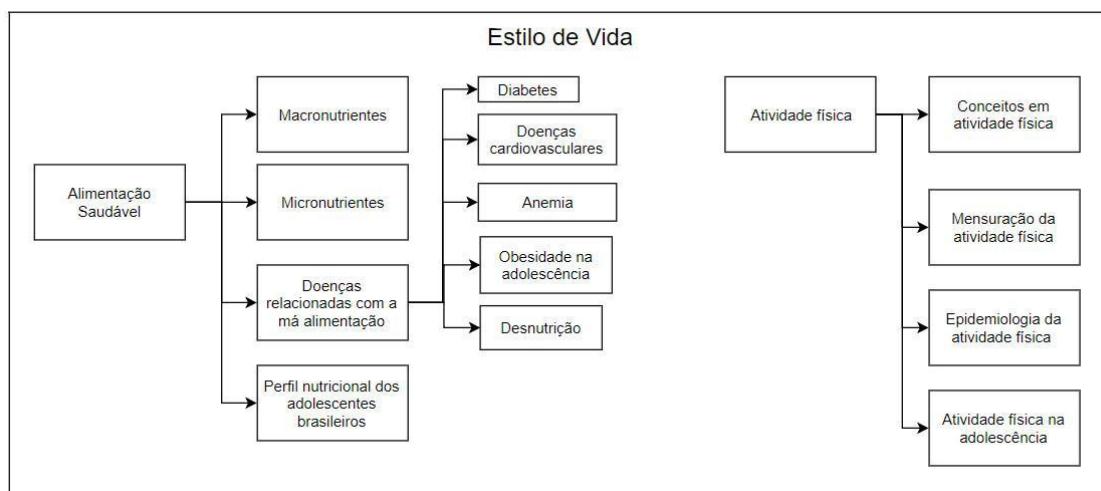
## MATERIAL E MÉTODOS

Apresentamos uma revisão de literatura onde foram utilizados estudos que abordassem os temas principais do estudo, desde conceitos básicos como alimentação saudável e prática de atividades físicas, até seus efeitos no organismo, tanto positivos quanto negativos, buscando sempre relacioná-los com a adolescência.

A pesquisa foi realizada nos sites de busca do Google acadêmico e no Scielo nos meses de dezembro de 2017 a maio de 2018.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os assuntos abordados na revisão de literatura estão apresentados abaixo na figura 1. O objetivo é apresentar um mapa conceitual da pesquisa que direcionará as ações da pesquisa propriamente dita.



**Figura 1: Mapa conceitual da pesquisa Alimentação Saudável e Atividade Física no Campus de Blumenau, 2018.**

De acordo com Dutra e Carvalho (2013, v.1, p.22) “Uma alimentação saudável é aquela que atende a todas as exigências do corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das necessidades do

nosso corpo”. Para auxiliar na sua explicação, foram usados os conceitos de macronutrientes e micronutrientes, estudados por Dutra e Carvalho (2013) e Seyffarth (2009).

Segundo Veiga et al. (2013), além da deficiência nutricional, há um aumento no número de adolescentes com obesidade e com problemas de saúde ligados a má alimentação.

O preocupante, segundo Enes e Slater (2010) é que uma significativa quantidade de adolescentes com excesso de peso mantêm o mesmo estado nutricional na vida adulta, devido a hábitos adquiridos na infância e adolescência. Outros estudos que tratam sobre as doenças associadas a má alimentação são: Triches e Giugliani (2005), Salve (2010), Cançado (2012), Coelho e Gubert (2015), entre outros.

Segundo Katzmarzyk (2008), a atividade física é um movimento corporal que produz contrações do músculo esquelético, que resulta num substancial incremento no gasto energético, além dos níveis de repouso.

A atividade física, portanto, pode ser quantificada tanto em termos de gasto energético quanto em termos de outros parâmetros, tais como frequência, tipo e duração das atividades (GORAN, 1998)

O que chama a atenção é que segundo Alves (2007), a quantidade jovens que pratica atividades físicas declina consideravelmente, principalmente aqueles que ingressam na vida adulta.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os estudos mais recentes apontam um aumento na prevalência de sobrepeso e obesidade na infância e na adolescência, bem como nas doenças relacionadas a esses, como a diabetes mellitus, a hipertensão arterial, hipercolesterolemia, doenças coronarianas, entre outras. Essas doenças estão relacionadas principalmente a dois componentes importantes do Estilo de Vida do indivíduo: a alimentação e a prática de atividades físicas. Esses dois comportamentos juntos explicam um percentual grande das doenças acima expostas. Entender esse quadro é um desafio na atualidade, visto que os jovens de hoje em dia fazem muitas coisas ao mesmo tempo, e todas em volta das tecnologias mais modernas, como o computador, a televisão, o videogame, entre outras.

Combater o estilo de vida sedentário, e torná-lo um estilo de vida ativo é urgente nesse momento da vida, é nesse momento em que o jovem tem um “turbilhão” de sensações e de emoções que o impulsionam a tomar escolhas. Nosso jovem tem cada vez mais opções de atividades, e acaba por não fazer as escolhas mais adequadas por conta de sentir-se pressionado a posicionar-se diante das escolhas. Cabe a nós instrumentalizar nossos alunos com o conhecimento mais atual e com

opções saudáveis para que eles escolham o caminho mais adequado para terem uma vida com saúde.

## REFERÊNCIAS

1. ALVES, Ubiratan Silva. Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes. *O mundo da Saúde*, São Paulo, p. 464-469, out. 2007.
2. CANÇADO, R.D. Anemia: winning elbow room in the field of hematology and hemotherapy. *Rev. Bras. Hematol. Hemoter.*, v.34, n.4, p.251-253, 2017.
3. COELHO, Stefanie Eugênia dos Anjos Campos; GUBERT, Muriel Bauermann. Insegurança alimentar e sua associação com consumo de alimentos regionais brasileiros. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 28, n. 5, p. 555-567, out. 2015.
4. DUTRA, Elaine Said ; CARVALHO, Kênia Mara Baiocchi de. *Alimentação e Nutrição no Brasil*. Cuiabá: UFMT, 2013. 86 p. v. 1. Disponível em: <[http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=33501-04-disciplinas-de-ft-ae-caderno-10-alimentacao-e-nutricao-no-brasil-pdf&category\\_slug=fevereiro-2016-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=33501-04-disciplinas-de-ft-ae-caderno-10-alimentacao-e-nutricao-no-brasil-pdf&category_slug=fevereiro-2016-pdf&Itemid=30192)>; Acesso em: 05 jul. 2017.
5. ENES, Carlas Cristina ; SLATER, Betzabeth. *Obesidade na adolescência e seus principais fatores : Obesity in adolescent and its main determinants*. 1. ed. São Paulo: Departamento de Nutrição da Faculdade de Saude Publica da Universidade de Sao Paulo, 2010. 9 p. v. 1.
6. GORAN, Michael I. Questões de Medição Relacionadas aos Estudos da Obesidade Infantil: Avaliação da Composição Corporal, Distribuição da Gordura Corporal, Atividade Física e Consumo Alimentar. In: GORAN, Michael I. *Pediatrics*. 101. ed. [S.l.]: Copyright © 1998 Academia Americana de Pediatria, 1988. cap. nda, p. 505-520. Disponível em: <[http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/101/Supplement\\_2/505.full.pdf](http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/101/Supplement_2/505.full.pdf)>. Acesso em: 16 ago. 2018.
7. KATZMARZYK PT, BAUR LA, BLAIR SN, LAMBERT EV, OPPERT JM, RIDDOCH C. International conference on physical activity and obesity in children: summary statement and recommendations. *Int J Pediatr Obes*. 2008;3:3-21.
8. SALVE, Mariângela Gagliardi Caro. *Obesidade e Peso Corporal: riscos e consequências*. Disponível em: <[http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/2010/Ciencias/Artigos/Obesidade\\_consequencias.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Ciencias/Artigos/Obesidade_consequencias.pdf)>. Acesso em 10 jul. 2017.
9. SEYFFARTH, Anelena Socal. Os alimentos: calorias, macronutrientes e micronutrientes. *Manual de Nutrição: Profissional da Saúde*. São Paulo: Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD, 2009. p. 6-15.
10. TRICHES, Rozane Márcia; GIUGLIANI, Elsa Regina Justo. *Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares*. Secretaria de Educação da Prefeitura Municipal. Dois Irmãos, RS, Brasil. Departamento de Pediatria da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS, Brasil.

11.VEIGA, Gloria Valeria da; COSTA, Rosana Salles da; ARAÚJO, Marina Campos et al. Inadequação do consumo de nutrientes entre adolescentes brasileiros. Revista de Saúde Pública, Rio de Janeiro, p. 212-221, jan. 2013.

12.WHO, World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: Physical activity and young people. Disponível em: <[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/)>. Acesso em: 05 set. 2018.