



A alimentação e a prática de atividade física: como se relacionam e quais estratégias de mudança comportamental são mais efetivas?



UNICAMP

Camila Simões Soares – Aluna Programa de Formação Interdisciplinar Superior - ProFIS

Orientadora Profa. Dra. Jaqueline Girnos Sonati; Co-orientador Prof. Dr. Roberto Vilarta



Palavras Chave: Educação Física – Atividade Física – Alimentação Saudável – Comportamento Alimentar – Políticas de Saúde - Empoderamento

Introdução

Em nossa sociedade, a crescente valorização do tempo tem ajudado na diminuição da prática de atividade física e na ingestão de alimentos produzidos fora de casa. Com isso o consumo energético tem sido elevado e seu gasto reduzido, aumentando a predisposição do indivíduo de adquirir Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e assim, minimizar sua qualidade de vida.

Resultados e Discussões

Após a leitura dos artigos foi possível identificar que fatores como baixa escolaridade, maior renda familiar, pais solteiros, maior tempo da criança na televisão, maior número de irmãos e hábito de fumar dos familiares, foram fatores de proteção para uma dieta rica em açúcares e lipídeos, com alto teor energético. Os estudos comprovaram também que, o mau hábito alimentar durante a infância pré-dispõe o indivíduo para um padrão alimentar ruim durante a vida adulta.

Uma alimentação pobre em carboidratos complexos e fibras associada a um baixo índice de atividade física, fato esse muito observado não apenas em crianças, mas também em adultos, dão ao indivíduo mais chances de desenvolver uma DCNT, diminuindo sua expectativa de vida.

Outro ponto que vale a pena destacar é o da influência dos avanços tecnológicos. O surgimento da máquina de lavar roupas, que diminuiu exponencialmente o gasto energético que se tinha para lavá-las, o surgimento dos automóveis, criação de máquinas que fazem todo o trabalho mais pesado em uma indústria, industrialização do alimento, são fatores que diminuiram exponencialmente a taxa de atividade física exercida pela população, e também inseriram o ser humano em práticas alimentares não saudáveis.

O grande investimento no Brasil em propagandas de automóveis e do setor alimentício tem cooperado bastante para o aumento da obesidade e do sedentarismo. As pessoas ultimamente têm passado suas horas de lazer mais em casa, na frente da televisão, do que em ambientes propícios a prática de atividade física. E a televisão, como sendo um dos meios mais usados hoje em dia para transmissão de informações, carregados de propagandas de *fast food*, comidas industrializadas em geral (bolachas, salgadinhos, enlatados) e de automóveis, influenciam a população a fazer o seu consumo.

Conclusão

Tendo lido e analisado as informações expostas, é possível concluir que a mídia tem grande valor de influência nos padrões alimentares e na diminuição da prática de atividade física. É ela quem vai difundir esse padrão não saudável e divulgar os avanços tecnológicos. Medidas de intervenções vistas como mais eficientes seria a capacitação de professores para o incentivo de atividade física na vida escolar e, em curto prazo, políticas públicas de incentivo a prática de atividade física de toda a população, tal como caminhadas, corridas e incentivo ao uso da bicicleta como meio de transporte.

Referências

SOUSA, Arilson Fernandes Mendonça de; NOGUEIRA, Júlia Aparecida Devidé; REZENDE, Alexandre Luiz Gonçalves de. Estratégias de capacitação de professores do ensino fundamental em atividade física e alimentação saudável. **Motriz: rev. educ. fis.**, Rio Claro, v. 18, n. 3, Sept. 2012. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-65742012000300018&lng=en&nrm=iso>. access on 01 July 2013. <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-65742012000300018>.

MENDONÇA, Cristina Pinheiro; ANJOS, Luiz Antonio dos. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 3, June 2004. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2004000300006&lng=en&nrm=iso>. access on 01 July 2013. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2004000300006>.

NOBRE, Luciana N.; LAMOUNIER, Joel A.; FRANCESCHINI, Sylvia C. C. Padrão alimentar de pré-escolares e fatores associados. **J. Pediatr. (Rio J.)**, Porto Alegre, v. 88, n. 2, Apr. 2012. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572012000200006&lng=en&nrm=iso>. access on 07 Oct. 2013. <http://dx.doi.org/10.2223/JPED.2169>.

Objetivos

Analisar na literatura os impactos dos novos padrões de vida adquiridos pela sociedade contemporânea e sua relação com alguns determinantes como escolaridade, renda familiar, acesso a espaços de lazer e entre outros. Este estudo visa, também, estudar melhores métodos de mudança comportamental.

Metodologia

Este estudo teve duração de oito meses, baseou-se na revisão sistemática de artigos e reuniões a cada quinze dias na Faculdade de Educação Física – FEF, com os orientadores. Durante as reuniões, tarefas como elaboração de textos e relatórios foram realizados a fim de auxiliar a execução da pesquisa.

A maioria das pessoas não possui informação adequada para escolha alimentar saudável, e sofrem a influência da mídia que associa o consumo de alimentos não saudáveis com uma melhor posição social. O mesmo fato é observado quanto aos automóveis, o *status* em sua aquisição é tanta que muitos o compram por isso, porém o seu uso se torna abusivo fazendo com que as pessoas parem de fazer pequenas caminhadas até o supermercado, por exemplo, pela comodidade de ir de carro.

O Quadro 1 indica alguns determinantes da dieta não saudável e da menor prática de atividade física.

Fatores associados à dieta não saudável	Fatores associados à diminuição na prática de atividade física	
Aumento no consumo de:	Açúcar	Máquina de lavar roupas
	Gorduras totais e saturadas	Automóveis
	Produtos industrializados /fast food	Computador /video game
Diminuição no consumo, ou consumo insuficiente, de:	Arroz e feijão	Televisão
	Frutas e hortaliças	Brinquedos motorizados
Aumento da renda familiar	Falta de incentivo tanto nas escolas de nível fundamental e médio quanto na fase adulta, como opção de lazer.	
Aumento das propagandas em gêneros alimentícios não saudáveis	Procura pelo conforto – controle remoto, portão automático, etc.	
Menor grau de instrução	Aumento da permanência no ambiente de trabalho	

Quadro 1 – Determinantes de práticas não saudáveis.

