



COLÉGIO JOÃO PAULO I – UNIDADE SUL
INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2023
TURMA:9A

COMO VIVER DE MANEIRA SAUDÁVEL

Aluno: Erik Sant`ana Knorr
Orientador: Mikaela Possebon Sutil

Porto Alegre/RS
2023

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
Justificativa	3
Objetivo 3	
2. METODOLOGIA	4
3. RESULTADOS	5
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	6
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	7
ANEXOS	8

1. INTRODUÇÃO

Partindo do pressuposto de que um sistema alimentar insustentável não pode produzir alimentos saudáveis para o consumo, esta introdução aborda a evolução das preocupações em relação à alimentação ao longo do tempo. Em 1934, o médico e nutrólogo argentino, Pedro Escudero, estabeleceu critérios para uma alimentação saudável, enfatizando sua completude qualitativa, suficiência quantitativa, harmonia na composição e adequação aos propósitos e destinatários. Durante muito tempo, as preocupações estiveram centradas no alto consumo de alimentos ricos em açúcar, sódio e gordura, associado a doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e altas taxas de mortalidade (MARTINELLI e CAVALLI, 2019).

Nesse contexto, a Organização Mundial da Saúde (OMS) emitiu recomendações por meio da Estratégia Global para Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, reconhecendo a importância de abordar não apenas a qualidade nutricional, mas também aspectos relacionados à produção e ao processamento de alimentos. Embora as diretrizes de Escudero, datadas de 1934 e reafirmadas pela Estratégia Global, ainda sejam relevantes para a qualidade nutricional dos alimentos consumidos, é evidente a necessidade de incorporar preocupações adicionais decorrentes das mudanças na produção e no processamento de alimentos, que não eram tão proeminentes naquela época. Esta evolução nas preocupações alimentares serve de contexto para a discussão sobre sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis que será abordado no restante do texto (MARTINELLI e CAVALLI, 2019).

Segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), até 2025, o número de crianças obesas no planeta atingirá 75 milhões. A obesidade é uma doença crônica e ocorre quando há acúmulo de gordura no corpo devido ao consumo de calorias em excesso em relação ao gasto de energia, podendo ser classificada a partir do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Essa condição pode afetar diferentes estágios da vida, sendo a infância um período crucial para a formação humana, já que os hábitos de vida são construídos nessa fase e servem como base para a vida adulta em todos os aspectos. A promoção da saúde futura deve começar a ser ensinada desde a infância, e, quando esse ensinamento

adequado não acontece, há um aumento significativo na obesidade infantil (NASCIMENTO et al., 2022).

A obesidade infantil é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, resultante de diversos fatores, como estilo de vida sedentário, distúrbios hormonais, uso de medicamentos, fatores socioeconômicos, dieta, fatores psicológicos, emocionais e genéticos. A ansiedade e a depressão têm sido um dos principais problemas, pois as pessoas recorrem à alimentação excessiva para aliviar sensações desagradáveis, como cansaço, solidão, tristeza e raiva, o que pode levar ao excesso de peso e à obesidade. (NASCIMENTO et al., 2022).

Como a atividade física afeta na alimentação? Os nutrientes desempenham um papel crucial na formação e na composição dos alimentos, desenvolvendo funções essenciais no organismo humano. Eles incluem os glicídios, também conhecidos como carboidratos, que atuam como fonte de energia e calor, sustentando as funções biológicas. Estes nutrientes são amplamente encontrados em alimentos, como açúcar, farinhas, batatas, cereais, leguminosas, vegetais, frutas e arroz, sendo convertidos em glicose após a ingestão, proporcionando energia para o funcionamento do cérebro e do corpo.

Além disso, a classificação dos alimentos com base em seu índice glicêmico torna-se relevante, uma vez que influencia a rápida elevação da glicose no sangue. Alimentos com alto índice glicêmico são apropriados para consumo durante e após atividades físicas, enquanto alimentos com baixo índice glicêmico são recomendados antes de atividades físicas prolongadas, em casos de diabetes e em programas de emagrecimento.

As proteínas desempenham um papel indispensável na vida humana, consistindo em aminoácidos essenciais e não essenciais. Fontes ricas em proteínas incluem carnes, aves, peixes, produtos lácteos, ovos e leguminosas, sendo essenciais ao longo da vida, especialmente em fases de crescimento, gestação, amamentação e adolescência.

Os lipídios, ou gorduras, servem como fonte de energia, transportadores de vitaminas e proteção para os órgãos contra choques e o frio. É importante limitar o consumo excessivo de gordura, distinguindo entre lipídios insaturados (óleos vegetais, azeite e frutas oleaginosas) e saturados (encontrados em carnes

gordurosas, manteiga, queijos amarelos e alimentos processados), sendo os primeiros benéficos à saúde quando consumidos com moderação.

Finalmente, as vitaminas e os minerais, conhecidos como micronutrientes, são essenciais para uma série de reações e funções no organismo, desempenhando um papel fundamental na absorção e no transporte de outros nutrientes. Uma alimentação variada geralmente fornece quantidades adequadas desses micronutrientes (VILARTA et al., 2007).

A relação entre a ingestão de energia, representada pelas calorias consumidas na dieta, e o gasto de energia associado ao trabalho biológico é fundamental para o equilíbrio energético no corpo. Essa energia pode ser quantificada em quilocalorias (kcal), sendo que uma quilocaloria equivale a 1000 calorias.

É importante compreender que o excesso de calorias que não é utilizado para realizar o trabalho biológico é armazenado sob a forma de gordura. Portanto, para manter um peso corporal saudável, é essencial equilibrar a ingestão de calorias com a quantidade de energia gasta por meio da atividade física. O consumo excessivo de calorias leva ao ganho de gordura, uma forma que o corpo utiliza para armazenar o excesso de energia proveniente de alimentos, como queijo, biscoitos, pizza, sorvete, entre outros.

Sob uma perspectiva puramente energética, a quantidade de calorias é constante, independentemente da fonte alimentar. Portanto, afirmar que 500 kcal de sorvete de chocolate com chantilly e nozes engordam mais do que 500 kcal de melancia ou 500 kcal de um sanduíche de salmão e cebolas é incorreto. Não há fórmulas mágicas para emagrecimento ou ganho de peso corporal, e o peso recomendável depende da combinação de uma dieta saudável e um estilo de vida fisicamente ativo.

Em resumo, o equilíbrio entre a ingestão de calorias e o gasto de energia é fundamental para a manutenção do peso corporal, independentemente da fonte das calorias consumidas. Portanto, uma dieta equilibrada e um estilo de vida ativo desempenham um papel crucial na busca por uma saúde adequada e na regulação do peso corporal. (VILARTA et al., 2007).

Além disso, a qualidade do sono é essencial para o bem-estar físico e mental, pois a privação e os distúrbios do sono têm impactos adversos na saúde. Estudos

mostram que a má qualidade do sono está ligada a taxas mais altas de mortalidade e a condições como síndrome metabólica, diabetes, hipertensão, doença coronariana e depressão. Distúrbios do sono também contribuem para acidentes de trânsito e trabalho devido à sonolência diurna. A avaliação da qualidade do sono é feita por instrumentos como o PSQI, e a autoavaliação da saúde está relacionada a resultados de saúde. A pesquisa visa analisar o perfil de pessoas que relatam má qualidade do sono, considerando fatores sociais, demográficos, de saúde e bem-estar, e explorar a ligação entre autopercepção da qualidade do sono e características específicas do sono em adultos. Isso é importante dada a falta de estudos sobre o tema, o aumento dos distúrbios do sono e seu impacto na saúde pública (BARROS et al., 2019).

Atividade física: Qualquer movimento corporal que envolva gasto energético acima dos níveis de repouso, abrangendo atividades diárias, como vestir-se, atividades de trabalho, como andar, e atividades de lazer, como exercícios e esportes.

Aptidão física: Um estado dinâmico de energia e vitalidade que permite que as pessoas realizem tarefas diárias, participem de atividades de lazer e enfrentem desafios sem fadiga excessiva. Isso inclui componentes como condição física, saúde e habilidades desportivas.

Saúde: Não se limita à ausência de doenças, mas refere-se a um equilíbrio geral nos aspectos biológicos, psicológicos, sociais e emocionais do indivíduo, resultando em bem-estar. É considerada um *continuum*, com pólos positivos (bem-estar) e negativos (doença).

Qualidade de vida: Um conceito complexo influenciado por fatores individuais, grupais e populacionais. Envolve diversos domínios, como condição física, bem-estar psicológico, interação social e fatores econômicos. Também pode ser afetada pelos direitos humanos básicos, como educação, moradia, trabalho e segurança pública, especialmente em países em desenvolvimento.

Importante notar que a qualidade de vida não se restringe apenas à saúde, pois engloba vários aspectos da vida de uma pessoa e pode ser percebida de maneira diferente por cada indivíduo, levando em conta suas expectativas e padrões culturais (PITANGA, 2001).

Apesar de o sono ser um tema de interesse desde cerca de 1.000 a.C., sua função fundamental ainda permanece um mistério, e nenhuma teoria conseguiu capturar completamente sua essência. Ao longo dos estudos sobre sono em humanos e animais, diversos conceitos foram desenvolvidos, com base em aspectos funcionais e comportamentais desse fenômeno. Buela, por exemplo, definiu o sono como um estado funcional, reversível e cíclico, caracterizado por imobilidade relativa e um aumento no limiar de resposta a estímulos externos. O sono também envolve variações nos parâmetros biológicos e alterações na atividade mental que correspondem ao ato de dormir.

As pesquisas científicas modernas sobre os padrões de sono e seus mecanismos começaram no século XIX, com o desenvolvimento de ferramentas eletrofisiológicas para estudar os biopotenciais cerebrais de pequena amplitude. Em 1875, Caton registrou a atividade elétrica cerebral em animais, enquanto, somente em 1929, Berger conseguiu fazer isso em pacientes com tumores cerebrais, dando origem ao eletroencefalograma (EEG) (MARTINS et al., 2001).

1.1 Justificativa

A saúde é importante para cada canto do mundo que se desenvolveu cada vez mais ano a ano, e, como é algo que prolonga nossa vida, por isso é tão importante preservá-la. A melhora da saúde otimiza cada vez mais as vidas dos humanos de maneira que consegue interferir nas vidas de várias maneiras negativas e positivas, como emocionalmente, socialmente e economicamente, e propiciando a qualidade de vida, nós podemos promover cada vez mais a inovação. Um dos principais pontos do porquê a saúde deve ser acompanhada de perto é que a despreocupação com a alimentação pode causar problemas alimentares, a falta de exercícios físicos regularmente pode vir a causar algum tipo de lesão corporal e a falta do ato de dormir pode prejudicar o pensamento.

1.2 Objetivo

O projeto procura explicar o conceito de uma vida saudável, mostrar o que é preciso para que sua vida se transforme em uma vida saudável e incentivar outras pessoas a terem essa atitude de começar este estilo de vida.

2. METODOLOGIA

Neste presente trabalho foram utilizadas fontes bibliográficas, incluindo sites de nutrição, guias alimentares e manuais de alimentação saudável. Dessa forma, foi utilizado o modo exploratório, a partir das palavras-chaves: alimentação saudável, consequências de uma alimentação desequilibrada, quando começou a preocupação alimentar.

3. RESULTADOS

A introdução destaca a evolução das preocupações relacionadas à alimentação ao longo do tempo, com ênfase na necessidade de uma abordagem não apenas qualitativa, mas também sustentável. Ela menciona o estabelecimento de critérios para uma alimentação saudável pelo médico e nutrólogo argentino Pedro Escudero em 1934, assim como a evolução das preocupações alimentares centradas no alto consumo de açúcar, sódio e gordura, associado a doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e altas taxas de mortalidade.

Ao longo do estudo, também foi destacada a importância das recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), por meio da Estratégia Global para Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, que reconhece a necessidade de abordar não apenas a qualidade nutricional, mas também aspectos relacionados à produção e ao processamento de alimentos. Isso serve como contexto para discutir sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis.

Em seguida, são abordados temas relacionados à obesidade infantil, destacando sua gravidade, as causas multifatoriais, como estilo de vida sedentário, fatores hormonais, psicológicos, genéticos, entre outros. Também foi mencionado como a infância é um período crucial para a formação de hábitos de vida saudáveis e como a promoção da saúde desde a infância é fundamental para prevenir a obesidade.

A relação entre atividade física e alimentação também é abordada, destacando como os nutrientes desempenham papéis fundamentais no organismo e como a qualidade da dieta pode ser influenciada pela prática de exercícios. O

equilíbrio energético é mencionado como crucial para a manutenção do peso corporal e da saúde.

Por fim, foi destacada a importância da qualidade do sono para o bem-estar físico e mental, bem como os impactos adversos da privação e dos distúrbios do sono na saúde. A pesquisa sobre a autopercepção da qualidade do sono e sua relação com características específicas do sono em adultos é destacada como uma área relevante de estudo.

Em suma, forneceu-se uma visão geral das questões abordadas no texto e estabelece um contexto sólido para as discussões subsequentes sobre alimentação, obesidade, atividade física, sono e qualidade de vida, destacando-se a importância de uma abordagem abrangente para a promoção da saúde e do bem-estar.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste texto, foi explorada a evolução das preocupações em relação à alimentação ao longo do tempo, destacando a importância de um sistema alimentar sustentável para a produção de alimentos saudáveis. Desde as diretrizes estabelecidas pelo médico Pedro Escudero em 1934 até as recomendações mais recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS), ficou claro que a qualidade nutricional dos alimentos é fundamental, mas também é essencial considerar os aspectos relacionados à produção e ao processamento de alimentos.

A obesidade infantil emergiu como um desafio crítico de saúde pública, com suas múltiplas causas, incluindo estilo de vida sedentário, distúrbios hormonais, fatores socioeconômicos e, significativamente, a relação entre emoções como ansiedade e depressão e o consumo excessivo de alimentos. A infância foi destacada como um período crucial para a formação de hábitos de vida saudáveis, enfatizando a importância da promoção da saúde desde cedo.

Discutimos também como a atividade física desempenha um papel importante na alimentação, destacando a função dos nutrientes, como carboidratos, proteínas e lipídios, na sustentação das funções biológicas do corpo. A importância do equilíbrio energético foi ressaltada, enfatizando que o excesso de calorias que não é utilizado para o trabalho biológico é armazenado como gordura.

A qualidade do sono foi abordada como um componente essencial do bem-estar físico e mental, com estudos demonstrando sua ligação com várias condições de saúde. A pesquisa sobre autopercepção da qualidade do sono e suas correlações com características específicas do sono em adultos foi destacada como uma área de estudo importante, especialmente devido ao aumento dos distúrbios do sono e seu impacto na saúde pública.

Por fim, definimos termos-chave relacionados à atividade física, aptidão física, saúde e qualidade de vida, enfatizando que a qualidade de vida abrange diversos domínios e pode ser percebida de maneira individualizada.

Em resumo, este texto destaca a complexidade das questões relacionadas à alimentação, saúde, atividade física e qualidade de vida. Além disso, reforça a importância de adotar uma abordagem abrangente para promover a saúde e o bem-estar, considerando não apenas a nutrição, mas também fatores ambientais, emocionais e comportamentais. Nesse sentido, é essencial reconhecer que a promoção da saúde é uma jornada contínua e que cada indivíduo tem suas próprias necessidades e percepções de qualidade de vida. Portanto, a educação, a conscientização e o acesso a recursos adequados desempenham um papel fundamental na busca por um estilo de vida saudável e sustentável.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/z76hs5QXmyTVZDdBDJXHTwz/> Acesso: 6 de setembro de 2023

Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37847> . Acesso em: 6 de setembro de 2023. Disponível em: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58408963/Alimentacaosaudavelatividadefisicaequalidadedevida-libre.pdf?1550196899=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DAalimentacaosaudavelatividadefisicaequali.pdf&Expires=1694051331&Signature=cD48kSfxMCuL0oY7UdrVzmG5wP9Mnj3opsi8J~9KngqjubHS~esD6ouRctBTto5Fxy2RDsVBleyJ7GDRgxQfblq-TaeB8SNvN-m6a7SeZuyxkzkWHJ-0LvZoh85SG4AT9vJavDMcyKuA9ypONcS0KPnc~xlKETkBAI0PFtVXjbqCOntYfopoIVRzUjSUj5xDXK1Wt567DXgTKkZfoTldox9OuDqIJ4EPaxl7MADVUZQIRmlxM9zkIGLIFXEz7AhuX4cEcw-FHxfEMFa8sLRLGuug0dkMKlhxnzqCf5tUouCNbUZI1xYs3ADtFtDMsx6GYI-i3tTfki0LXfM83jlw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA Acesso em: 6 de setembro de 2023

Acesso em 14 de setembro de 2023. BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudo de base populacional. Revista de saúde pública, v. 53, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/tsYyRNmY7Lj9tLLDnCLMg3b/?format=html&lang=pt>

MARTINS, Paulo José Forcina; MELLO, Marco Túlio de; TUFIK, Sergio. Exercício e sono. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 7, p. 28-36, 2001. acesso em 09 de setembro de 2023 disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/7HvGSB64qpYmPjd98KTDSdx/>

PITANGA, Francisco José G. Epidemiologia da atividade física, exercício e saúde. São Paulo, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/7WvcGv53qG8x4V5ndjfscMD>

ANEXOS

Pirâmide Alimentar

