



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO

CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

NATALIA NOGUEIRA DE CASTRO

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA ASSOCIADA À ALIMENTAÇÃO
PARA O PROCESSO DE EMAGRECIMENTO: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

FORTALEZA

2020

NATALIA NOGUEIRA DE CASTRO

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA ASSOCIADA À ALIMENTAÇÃO
PARA O PROCESSO DE EMAGRECIMENTO: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação do Professor Me. JURANDIR CAVALCANTE Como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2020

NATALIA NOGUEIRA DE CASTRO

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA ASSOCIADA À ALIMENTAÇÃO
PARA O PROCESSO DE EMAGRECIMENTO: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Este artigo foi apresentado no dia 11 de JUNHO de 2020 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Prof.Me.Jurandir Fernandes Cavalcante

Orientador- FAMETRO

Prof.Me.Roberta oliveira da costa

Membro- FAMETRO

Prof.Me. Francisco Getulio Alves Moreira

Membro- FAMETRO

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA ASSOCIADA À ALIMENTAÇÃO PARA O PROCESSO DE EMAGRECIMENTO: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Natalia Nogueira de Castro¹

Jurandir Cavalcante²

RESUMO

O trabalho especifica os efeitos causados pelo excesso de peso, contextualizado através de pesquisa do tipo bibliográfica, trazendo dados e trocas de experiências sobre o referido assunto. Sendo este um problema de saúde pública que vem se agravando ao passar dos anos; Uma vida saudável constitui-se de praticas regulares de exercício e bons hábitos alimentares. Através de uma manutenção diária de nutrientes e vitaminas que o corpo necessita para uma boa reconstrução muscular e óssea. Como metodologia foi realizada uma pesquisa do tipo bibliográfica com diferentes autores e localidades, expondo estudos de casos diversos, comentando cada situação e quais procedimentos foram realizados em cada material. A troca de experiência traz consigo uma divulgação mais ampla do conhecimento adquirido, de modo a estender informações necessárias para outros profissionais, guiando-os da melhor forma a participar, analisar e buscar a minimização de problemas relacionado ao excesso de peso com objetivo de estudar as implicações de uma alimentação saudável no cotidiano das pessoas contribuindo para o processo de emagrecimento aliado a exercício físico;sendo o exercício físico essencial na vida das pessoas associado a uma boa alimentação e sob orientação de profissionais de nutrição e educação física, contribuem de forma satisfatória para com a saúde do individuo.

Palavras-chave: Exercício físico. Obesidade. Boa alimentação.

ABSTRACT

he work specifies the effects caused by being overweight, contextualized through bibliographic research, bringing data and exchanging experiences on that subject. This being a public health problem that has worsened over the years; A healthy life consists of regular exercise and good eating habits. Through a daily maintenance of nutrients and vitamins that the body needs for good muscle and bone reconstruction. As a methodology, a bibliographic research was carried out with different authors and locations, exposing different case studies, commenting on each situation and which procedures were performed on each material. The exchange of experience brings with it a wider dissemination of the knowledge acquired, in order to extend necessary information to other professionals, guiding them in the best way to participate, analyze and seek to minimize problems related to excess weight in order to study the implications of a healthy diet in people's daily lives contributing to the weight loss process combined with physical exercise; physical exercise being essential in people's lives associated with a good diet and under the guidance of nutrition and physical education professionals, contribute satisfactorily to with the health of the individual.

Key words: Physical exercise. Obesity. Good nutrition.

¹Graduando No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

² Mestre em Ciências Morfofuncionais. Professor Adjunto Do Centro Universitário Fametro-UNIFAMETRO

1) INTRODUÇÃO

A manutenção de uma vida saudável é um assunto que vem sendo discutido atualmente, observado isto durante a pesquisa bibliográfica apresentada neste trabalho através de estudos e meios que venham aliar exercícios físicos a alimentação saudável, notam-se impactos diretos na qualidade vida das pessoas ali participantes.

O exercício físico feito de forma regular vem a facilitar e dar uma melhor qualidade de vida no cotidiano das pessoas ,além de proporcionar bem estar , ajuda na saúde mental fazendo com que a pessoa tenha auto estima bem mais presente em seu dia a dia, diminuindo por conseqüência o estresse.Os exercícios podem ser feito em casa, academias, ou mesmo na rua , sempre orientado por um profissional ,conforme o seu objetivo em especifico e individual, dentre das maiores procura: são indivíduos acima do peso por maioria das vezes preescrição medica , que tem como conseqüência futura evitar problemas de saude .

A vida das pessoas e de suma importância para o mundo, e a expectativa de vida estar relacionada a quantidade de pessoas que os países e estados possuem ,a qualidade de vida estar diretamente ligado a um corpo saudável, não so a ausência de exercício físico mais também vários alimentos convidativos vem agravar distúrbios e inflamações em nosso corpo ,alimentos os quais apuram o paladar com alto índice glicêmico, carboidratos e industrializados acarretam problemas em pessoas de modo geral; Consumidos diariamente sem perceber o quanto e prejudicial a vida humana, estes vem matando e degradando a vida aos poucos, e que se não tomada providências pode ser fatal, alimentos industrializados e *fast-foods*, vem ganhando espaço no mundo tornando-se a uma grande causa de distúrbios alimentares, acarretando morte prematura por conseqüência de doenças.

A escolha alimentar determina a formação de hábitos alimentares ou costume alimentar, que é fator determinante na condição de saúde, sua promoção, manutenção ou recuperação (CERVATO, 2005, p.43).

Uma boa alimentação resulta em um corpo suprido de nutrientes que necessita para se manter saudável, balancear e estocar tudo que nosso corpo sentir a necessidade de usar diariamente em suas atividades. Cada pessoa tem necessidades diferentes, visto isto é necessário analisar o perfil de cada indivíduo, a partir do seu biótipo, realizando um checkup de exames para saber se tem algum

excesso ou déficit. Após isto, deve-se tentar traçar medidas preventivas para uma melhor saúde, incluindo nas tarefas diárias, exercícios e uma boa alimentação.

Aliada a alimentação, devem-se ser analisados fatores como exercícios físicos e seus benefícios a longo e curto prazo. Neste trabalho é citado o exercício físico, como exemplo de metodologia de treinamento.

Sendo assim tem-se como objetivo geral, estudar as implicações de uma alimentação saudável no cotidiano das pessoas contribuindo para o processo de emagrecimento aliado a exercício físico. Para alcançar tal propósito serão descritos a seguir alguns objetivos específicos para dar um segmento na pesquisa aqui apresentada.

Estudar meios para uma vida saudável, relacionar o fator emagrecimento correto que o exercício físico proporciona; A musculação é um dos tipos de métodos de treinamento para se praticar exercício físico com vários objetivos além de promover a saúde.

Fora notado, através desta pesquisa, que as mulheres vêm se inserindo cada vez mais nesse meio, sendo observado também que não há distinção no que diz respeito à cor, à raça, ao sexo ou à idade. Atualmente vem aumentando o desejo de pessoas a procura de academias ou profissionais capacitados para melhorar físico e mente. Sendo a saúde o ponto chave de procura das pessoas, aliado a isso busca de um corpo perfeito.

Em 2002, a Organização Mundial da Saúde (OMS) elaborou um manual chamado Estratégia Mundial sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde. Trata-se de um trabalho de prevenção para grupos populacionais de todo o mundo, que foi desenvolvido em 2002 e divulgado em 2004, com o objetivo de apresentar os conhecimentos científicos disponíveis sobre as principais evidências ligando dieta, atividade física e doenças crônicas não transmissíveis. Essa estratégia já ajudou na redução de algumas dessas doenças em países como Finlândia, Cingapura e Japão (VINHOLES, 2009).

Este trabalho é estruturado da seguinte forma:

São realizadas as considerações iniciais deste trabalho, com seus respectivos objetivos e estruturação da pesquisa.

São dissertados sobre alguns assuntos escolhidos para dar seguimento no trabalho.

Expostas as etapas metodológicas para o desenvolvimento desta pesquisa.

2) REFERENCIAL TEÓRICO

Neste capítulo são encontrados os assuntos tomados como base para o desenvolvimento deste trabalho. Dissertando, assim, sobre alimentação saudável e a musculação, como exercício físico citado.

2.1 Exercício físico

Exercício físico é muito importante para manutenção de um corpo saudável afim de regular algo que esteja em excesso e que deve ser descartado por ser prejudicial à saúde ou desnecessário, uma das maiores causas de doenças em pessoas é o excesso gordura que se acumula criando uma barreira nos vasos sanguíneos, acarretando um acúmulo simultâneo de doenças. Como resultado, pode ser citada a obesidade com o desequilíbrio e aumento da pressão arterial, levando a hipertensão, gerando problemas cardíacos, diabetes que é o acúmulo de açúcar no corpo que se não acompanhado de um médico ou profissional da área poderá ser fatal.

Um dos fatores que ocorrem bastante em pessoas acima do peso é o infarto, então para reverter o problema que atinge boa parte da população brasileira o mais indicado por médicos e especialistas e a prática de exercícios diariamente, orientado e seguido de uma alimentação saudável, esses dois fatores unidos evitam problemas futuros.

Parte da população se encontra passando por problemas de saúde pelo que consomem e o exercício físico, veio para dar um norte e trazer um melhor futuro para pessoas que praticam ideais e exercitam-se diariamente, independente do desporto.

Como exemplo de exercício físico, pode ser citada a musculação, a qual se encontra mais bem detalhada a seguir, já que a mesma é objeto desta pesquisa.

2.1.2 Musculação

Hoje a musculação vem ganhando força e a prática mais indicada por profissionais da saúde, por ser uma atividade de resultado imediato e positivo, e que traz muitos benefícios em todos que praticam. Além disso, pode ser praticado por

qualquer pessoa se acompanhada de um profissional específico, assim como pode ser praticada em qualquer local ,precisando de alguns equipamentos específicos.

O corpo em sua anatomia se transforma músculos mais rígidos e tonificados, melhora postural, diminui estresse, melhora condicionamento cardiorrespiratório,dentre outros. Muitas pessoas vêm procurando assessorias para a pratica, que e necessário um profissional graduado e habilitado, com conhecimento específico na área para acompanhar a atividade, hoje em dia passamos pelo alto índice de procura por profissional, tal procura diz respeito a pessoas que se limitam a ter uma saúde melhor e mudar sua vida cotidiana, bem estar e autoestima, eles por estudar o corpo humano e adequações para uma melhor saúde, pode ajudar pessoas que estão acima do peso dentre outros problemas.

2.2 Alimentação Saudável

E a mudança destes hábitos, através da reeducação alimentar, é um objetivo difícil de ser alcançado por pessoas com excesso de peso, por alterar um hábito de vida (KLACK; CARVALHO, 2008, p.135).

Estratégias de educação nutricional devem ser planejadas e apresentadas aos grupos sujeitos a este tipo de intervenção objetivando adequação à sua realidade para que assim estes novos hábitos sejam verdadeiramente aderidos (PEREIRA; HELENE, 2006, p.36).

A educação nutricional se insere nas práticas de promoção de saúde por apresentar à população efeitos biológicos dos nutrientes no organismo, orientação alimentar, e, ainda, a preservação das propriedades nutritivas dos alimentos envolvendo as técnicas de preparo e armazenamento (FERREIRA; MAGALHÃES, 2007, p.1678).

Os autores mencionados falam sobre alimentação saudável, a qual se baseia em alimentos ricos em tudo que o corpo precisa para uma boa saúde e manutenção. Os nutrientes e as vitaminas são essenciais. O que determina a necessidade de cada um é a forma como os alimentamos são ingeridos, pois a depender do alimento consumido, cada um tem sua classificação nutricional e de acordo com nossa maneira de se alimentar e dia – a – dia ,e prática exercícios físico ou se sedentário.

Cada um tem suas necessidades biológicas de acordo com atividades realizadas durante o seu dia, a depender da atividade e quantidade de gasto calórico, nosso corpo tem a necessidade fibras, carboidratos, proteínas e gorduras, para que haja reposição e uma vida mais prolongada, esse equilíbrio facilita em uma vida mais saudável livre de doenças hereditárias ou adquiridas com o tempo, então a alimentação é um fator de suma importância para na terceira idade desfrutarmos de uma vida com bem mais saúde e bem estar.

Os nutrientes são substâncias presentes nos alimentos e fornecem energia para as atividades metabólicas e matéria prima para a formação dos tecidos do organismo. Uma alimentação equilibrada é capaz de fornecer ao organismo nutrientes como: carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas, água e sais minerais.

Existem vários alimentos ricos em proteínas que facilitam na hipertrofia muscular; No tocante a emagrecimento com alto índice biológico, as proteínas valiosas são as de origem animal como: carne, peixe e queijo etc. Outras proteínas a serem citadas são as de origem vegetal, tais como: grãos, lentilhas, feijão e soja. Combinando os nutrientes de origem vegetal e animal de forma correta aumenta-se o valor biológico e como consequência, tem-se emagrecimento mais rápido e saudável, perda de gordura e ganho massa muscular.

O alto consumo de carboidratos pode ser prejudicial à saúde, o qual é responsável pelo desencadear de várias doenças, que provocam inflamações em todo o corpo, como por exemplo: ataques cardíacos, diabetes, obesidade, dentre outros. Então a mínima ingestão de carboidratos ajuda a facilitar na manutenção de uma boa saúde, alimentos mais saudáveis e que ajudam na saúde corpórea, indicado por nutricionistas que complementam na saúde populacional, tais como: abacate, alface, nozes, queijo, frango, manteiga pura, carne bovina, salmão, óleo de coco, azeite, espinafre, rúcula, dentre outros.

Outro problema que vem a aumentar o índice de doenças é o açúcar que mexe com todo o corpo e causa uma dependência. O corpo precisa dele para gerar energia, mas em a quantidade específica, essa é a dificuldade das pessoas, o não conhecimento da quantidade certa, e não aleatórios de alimentos que tem excesso de açúcar, ou seja, industrializados, tais como: bolachas recheadas, refrigerantes e sucos artificiais, são prejudiciais a saúde.

2.3. Alimentação Saudável associado ao exercício físico

2.3.1. Benefícios

São encontrados alguns benefícios, tais como bem estar, saúde, processo anti-inflamatório, melhora na autoestima, ausência de doenças crônicas e mentais ocasionando mais anos de vida.

2.3.2. Prejuízos

A obesidade é considerada uma doença atualmente, devido às diversas alterações que acarretam no organismo levando aumentos nas taxas sanguíneas, como colesterol, triglicerídeos, glicemia, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, levando a estados patológicos e de risco para a saúde. A causa da obesidade pode ser por fatores ambientais, genéticos e o sedentarismo, sendo a maior parte da obesidade creditada ao sedentarismo (CAMPOS, 2000, p.133 á 169).

A seguir no Quadro 01 são comparadas as respostas fisiológicas quando a pessoa se encontra realizando exercícios físicos e na situação de obesidade.

Quadro 01 – Esquema das respostas fisiológicas

Fisiológica na Obesidade	Fisiológica na Musculação
↑ Pressão Arterial	↓ Pressão Arterial
↑ Glicemia	↓ Glicemia
↑ Doenças Cardiovasculares	↓ Doenças Cardiovasculares
↑ Colesterol e Triglicerídeos	↓ Colesterol e Triglicerídeos

Fonte: Campos, 2000.

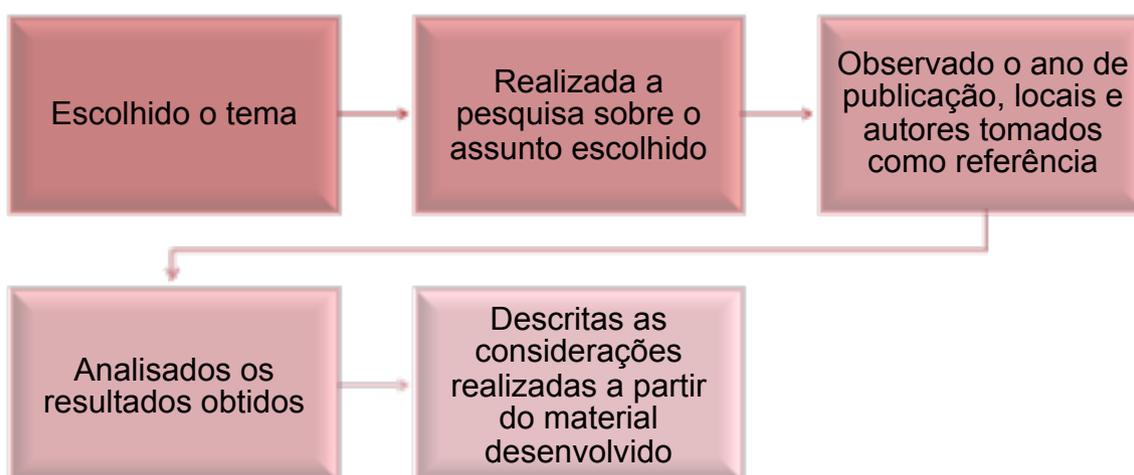
O exercício físico ajuda os seres humanos a ter uma vida saudável, o resultado acima de uma pessoa ativa que pratica exercício físico e um sedentário, antes e depois, mostrando resultados totalmente negativos se transformaram e resultados positivos no tocante à saúde, transformando em bem estar e saúde plena corpo e mente.

Segundo Santos; “...o exercício físico tanto pode atuar para prevenir quanto tratar a obesidade, oferecendo diversos benefícios à saúde e qualidade de vida(SANTOS E MAIA 2009, p. 110)

3) METODOLOGIA

Neste capítulo são dispostas as etapas metodológicas executadas para o desenvolvimento deste trabalho, as mesmas podem ser observadas na Figura 01 a seguir.

Figura 01 – Etapas Metodológicas



Fonte: Autora, 2020.

A pesquisa mencionada anteriormente é do tipo bibliográfica, autora sujeita da pesquisa feita análises de outros estudos mencionados, já que são estudados materiais advindos de publicações acadêmicas, desde artigos científicos a trabalhos como dissertações e teses.

São analisados os seus respectivos descritores para melhor obtenção dos documentos a serem estudados.

Para o capítulo de resultados, são expostos trabalhos acadêmicos que mostram esse mesmo delineamento da pesquisa, mostrando diferentes opiniões sobre o mesmo assunto, que no caso são as implicações decorrentes da prática de

exercícios no cotidiano das pessoas. Expondo estudos de casos que comprovem sua importância, em diferentes épocas.

A análise dos dados é feita de forma qualitativa, analisando cada documento de forma individual, realizando posteriormente a comparação entre a vivência expostas de diferentes autores sobre o mesmo assunto. Trazendo os benefícios e complicações expostas pelos os mesmos.

4) RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para este capítulo serão expostos estudos de casos em diferentes localidades brasileira que se utilizaram de uma temática semelhante. Complementando ao que fora analisado no capítulo 2 deste documento, trabalhando em conjunto com os dados estudados.

Aqui é trazida a troca de experiências com diferentes autores, que buscam minimizar o problema visto. Impulsionando a realização de uma alimentação mais saudável, juntamente com a prática de exercícios físicos.

Para tanto é disposto o Quadro 1 a seguir, o qual expõe as características do material analisado, neste momento.

Quadro 02 – Características da Amostra

(continua)

Título do trabalho	Autor (es)	Ano de publicação	Local
Perfil de atividade física em escolares da rede pública de diferentes estados nutricionais	Jefferson ferreirajenovesi/Mario maia bracco/Fernando Antoniobrasilecolugnati/Jose augusto de Aguiar carrazedotaddei	2003	R.bras.ci.emov.Brasilia
O esforço contidiano de dizer não ,as coisas boas da vida um estudo de caso com pessoas obesas que recebem acompanhamento nutricional	Rafael da silva Mattos/Viviane do Valle couto reis	2011	Mestre em nutrição- universidade federal do rio de janeiro – UFRJ nutricionista do laboratório de fisiologia aplicada a educação física (LAFISAEF) do UERJ

Perfil nutricional dos praticantes de atividades físicas de um módulo do serviço de orientação ao exercício	Tayenne dias pereira/Fabiano kenjiharaguchi	2015	Revista brasileira de nutrição esportiva, São Paulo.

Quadro 02 – Características da Amostra

(conclusão)

Título do trabalho	Autor (es)	Ano de publicação	Local
Relação da prática de atividade física e qualidade de vida na terceira idade	Mariana Moreira ferreira/elizangela Fernandes ferreira/Cristina Toledo/Renata aparecida Rodrigues de oliveira	2016	Caderno científico de graduação e pós-graduação- Ubá-MG
Efeitos da prática de atividade física e acompanhamento nutricional para adultos: um estudo caso-controle	Crislainepanatto, Adriana Masiero kühl/Daniele Gonçalves vieira/Gabriela datschbennemann/Angélica rocha de Freitas melhem/Marcos Roberto queiroga/Mayla Fernanda de moura carvalhaes	2019	Revista brasileira de obesidade , nutrição e emagrecimento, São Paulo

Fonte: Autora, 2020.

Tais informações encontram-se de acordo com o que fora detalhado no capítulo de metodologia.

Para o Quadro 2, a seguir, são expostos os resultados de cada trabalho analisado, trazendo as observações alcançadas por cada autor.

Quadro 03 – Resultados

Título	Amostra	Resultados
Perfil de atividade física em escolares da rede pública de diferentes estados nutricionais	2519 crianças	<p>A chance de uma criança obesa ser pouco ativa é 2 vezes maior do que uma criança eufórica. O fato de a mãe trabalhar fora de casa colabora para que a criança seja até 82% mais ativa.</p> <p>Nota-se que o estado nutricional e a presença da mãe e os hábitos alimentares interferem no padrão de atividade física de crianças nesta faixa etária).</p>
O esforço contidiano de dizer não ,as coisas boas da vida um estudo de caso com pessoas obesas que recebem acompanhamento nutricional	13 alunos	Mudança de hábitos e fundamental para alunos obesos(acompanhamento nutricional).
Perfil nutricional dos praticantes de atividades físicas de um modulo do serviço de orientação ao exercício	68 indivíduos	Através da avaliação IMC (% de gordura corporal) presença de excesso de peso ou obesidade na maioria dos indivíduos avaliados, conclui-se que a predominância de indivíduos do sexo feminino apresenta excesso de peso/obesidade.
Relação da pratica de atividade física e qualidade de vida na terceira idade	62 idosos	Nessa amostra, os idosos que praticam atividade física com alguma frequência possuem índices melhores em comparação com idosos inativos.
Efeitos da pratica de atividade física e acompanhamento nutricional para adultos: um estudo caso-controle	10 Indivíduos	O acompanhamento nutricional juntamente com o programa de atividade física, promoveu melhora em algumas variáveis antropométricas e na ingestão alimentar dos participantes.

Fonte: Autora, 2020.

A obesidade resulta de um acúmulo excessivo de gordura localizada ,Tratamentos como exercícios físicos, medicamentos, suporte psicológico e reeducação alimentar, são parâmetros essenciais para reversão e saúde.

Exercício físico em crianças ,adultos e idosos tem sua importância, principalmente na terceira idade, onde agrava ainda mais os problemas de saúde. Contudo é necessário desde a infância se ter hábitos saudáveis para que no futuro possamos ter uma vida saudável.

Um dos artigos ressalta a diferença da qualidade de vida em idosos ativos que praticam atividade física e aqueles que não praticam, inativos. Expondo que a atividade física vem sendo o fator de maior importância desde a infância para uma vida plena e saudável, mediante a importância vem a evitar vários distúrbios e doenças, em diferentes pessoas e idades.

Dentre outras o exercício físico acompanhado a uma alimentação saudável é uma boa resposta para uma vida saudável. Contudo nem sempre as pessoas conseguem manter por conta de uma rotina diária puxada ,além de outros motivos tais como comodismo e a falta de vontade por não querer sair da zona de conforto .

5) CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo, através de pesquisa bibliográfica, estudar as implicações de uma alimentação saudável no cotidiano das pessoas, contribuindo para o correto emagrecimento, o mesmo aliado ao exercício físico. Para tanto fora contextualizada tal temática, expondo uma questão a ser observado, o de excesso de gordura corpórea; problema pode ser um desencadear para vários problemas de saúde, que resulta em distúrbios bem insatisfatórios e degradantes que podem levar a morte, caso não seja traçado métodos para reverter à situação começando pela própria pessoa.

É necessário o esclarecimento desta problemática, tanto para a própria pessoa quanto para sua família e amigos. Sendo este um dos primeiros pontos a ser analisado. Em seguida, é necessário procurar ajuda, através de uma alimentação saudável, por exemplo, com alimentos ricos e nutrientes que nosso corpo necessita e adequadamente, juntamente com a realização de exercícios físicos diariamente para constante queima de calorías.

Este distúrbio não escolhe raça, cor ou sexo e fora visto, também, que vem aumentando ao longo do tempo. Resultado este de uma má alimentação, muitas vezes por falta de tempo, rotina intensa de trabalho descuido para consigo mesmo. Podem ser citados como outros fatores o de se alimentar fora de hora, questões hereditárias, alterações hormonais ou metabólicas.

Profissionais da área vêm estudando meios para minimizar o problema. A própria pesquisa acadêmica auxilia neste fator, já que se busca sempre ampliar o conhecimento e divulgar da melhor forma o que fora obtido, visando, também, a aliança da teoria com a prática.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAMPOS, M. A. Musculação: Diabéticos, Osteoporóticos, Idosos, Crianças e Obesos. Rio de Janeiro. **Sprint**. 2000. p. 133-169

CERVATO, A.N.; DERNTL, A.M.; LATORRE, M.R.D.O.; MARUCCI, M.F.N. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. **RevNutr**, v. 18, n. 1, p. 41-52, 2005.

DA SILVA MATTOS, Rafael; REIS, Viviane do Valle Couto. O esforço cotidiano de dizer não às “coisas boas da vida”: um estudo de caso com pessoas obesas que recebem acompanhamento nutricional. **CERES: Nutrição & Saúde (Título não-corrente)**, v. 6, n. 1, p. 45-60, 2011.

FERREIRA, Mariana Moreira *et al.* Relação da prática de atividade física e qualidade de vida na terceira idade. **Caderno Científico FAGOC de Graduação e Pós-Graduação**, v. 1, n. 2, 2017.

FERREIRA, V.A; MAGALHÃES, R. **Nutrição e promoção de saúde: perspectivas atuais**. Cad. Saúde Pública, v. 23, n. 7, p. 1674-1681, 2007.

JENOVESI, Jefferson F. et al. Perfil de atividade física em escolares da rede pública de diferentes estados nutricionais. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 57-62, 2008.

KLACK, K., CARVALHO, J.F. A Importância da Intervenção Nutricional na Redução do Peso Corpóreo em Pacientes com Síndrome do Anticorpo Antifosfolípide. **Rev. Bras. Reumatol.**, v. 48, n. 3, p. 134-140, 2008

Ministério da Saúde. 10 passos para a alimentação saudável. http://drt2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/10passos_adultos.pdf (acessado em 01/Set/2008)

PANATTO, Crislaine et al. Efeitos da prática de atividade física e acompanhamento nutricional para adultos: um estudo caso-controle. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 13, n. 78, p. 329-336, 2019.

PEREIRA, J.M.; HELENE, L.M.F. Reeducação alimentar e um grupo de pessoas com sobrepeso e obesidade: relato de experiência. **Revista Espaço para a Saúde**, v.7, n.2, p.32-38, 2006.

PEREIRA, Tayenne Dias; HARAGUCHI, Fabiano Kenji. Perfil nutricional dos praticantes de atividades físicas de um módulo do serviço de orientação ao exercício (soe) do município de Vitória-ES. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 52, p. 318-324, 2015.

SANTOS, B. V.; SANTOS, M. N.; MAIA, H. P. Os benefícios da atividade física regular para pessoas com obesidade. *Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas*, v. 7, n. 3, p. 103-113, set./dez. 2009

VINHOLES, Daniele Botelho; ASSUNÇÃO, Maria Cecília Formoso; NEUTZLING, Marilda Borges. Frequência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 Passos da Alimentação Saudável do Ministério da Saúde: Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, p. 791-799, 2009.