

## CONHECIMENTOS BÁSICOS SOBRE HÁBITOS SAUDÁVEIS EM PRATICANTES DE TREINAMENTO DE FORÇA E RESISTÊNCIA

MARIANA CHOMA KOVALEK - UNIUV<sup>10</sup>

Professor Orientador: Alysson Frantz<sup>11</sup>

### INTRODUÇÃO

É fato que o enfoque da população sobre saúde e qualidade de vida vem continuamente aumentando. A importância de uma vida saudável vai muito além do que apenas um indivíduo e, por meio da indústria os governos também discutem e ressaltam a necessidade de qualidade de vida, pois isso também interfere diretamente na estabilidade e no progresso socioeconômico de toda a população. “(...) por meio da Organização Mundial de Saúde (OMS), da Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação (FAO) e do Fundo de Socorro à Infância das Nações Unidas (UNICEF) ao lado do Banco Mundial, estarem continuamente enfatizando, cada vez mais, o papel da alimentação e nutrição (...)”. [OLIVEIRA, 1998]. Percebe-se o direcionamento de diversos estudos nessas áreas, em prol da humanidade e seu desenvolvimento com mais qualidade de vida e saúde.

Nós, educadores físicos, estamos envolvidos, não só pela qualidade de movimento e técnica, mas pelo bem-estar que a atividade física nos proporciona, assim como o funcionamento do nosso organismo em relação aos exercícios e à alimentação. Mesmo porque muitos vêm com conceitos equivocados e, outros; por influência midiática, sem mesmo ter ideia dos benefícios da atividade física equilibrada a uma refeição balanceada.

Evidentemente, é necessário obter os conhecimentos básicos para que se possa orientar de forma correta e profissional, quaisquer que sejam nossos ouvintes. (...) é necessário que um maior número de pessoas seja adequadamente preparado para responder com bases técnicas e científicas aos desafios de um enorme mercado que explora (...)” [OLIVEIRA, 1998].

### OBJETIVOS

#### OBJETIVO GERAL

Constatar os conhecimentos básicos de hábitos saudáveis.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Analisar os conhecimentos referentes à alimentação;
- b) Constatar os conhecimentos obtidos dos alunos sobre atividade física;
- c) Discutir e esclarecer com os alunos sobre as questões inseridas no questionário.

### METODOLOGIA

O presente estudo teve como foco alunos devidamente matriculados na Academia FitWay, situada em São Mateus do Sul, no Estado do Paraná. A amostra foi formada por 12 alunos, todos do

<sup>10</sup> Acadêmico do 7º semestre do Curso de Educação Física da UNIUV. E-mail: marianakovalek@yahoo.com.br

<sup>11</sup> Professor da UNIUV e pesquisador na área de Qualidade de Vida. E-mail: prof.alysson@uniuv.edu.br

sexo feminino, com a idade entre 15 anos e 46 anos.

Todas cientes do trabalho realizado, buscou-se inicialmente saber o nível de condicionamento físico das alunas para que tivessem a informação sobre quais participantes já tinham certo conhecimento referente à atividade física. Para isso, aplicou-se o teste de resistência abdominal e o teste de apoio (flexão). Constatou-se, por meio dos testes, que havia 5 alunas iniciantes.

Para se obter o nível de conhecimento básico das alunas, foi aplicado o Questionário de Percepção de Hábitos Saudáveis. Esse questionário continha 30 perguntas fechadas, divididas em 3 grupos: as 10 primeiras referindo-se à gordura corporal, no segundo grupo alimentação e, por último, atividade física.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por meio da análise do Questionário de Percepção de Hábitos Saudáveis (QPHS), os resultados parciais apontam para uma boa percepção pelas alunas, principalmente nas primeiras 10 (dez) questões, as quais se referem à gordura corporal. No entanto, na seguinte categoria que se refere à alimentação e à atividade física, constatou-se que houve mais dúvidas sobre esses quesitos. Desse modo, evidencia-se ainda que, parcialmente, há necessidade de trabalhar acerca dos respectivos tópicos com as alunas, a fim de que se possa conduzi-las e orientá-las, da melhor maneira possível, tencionando que alcancem seus objetivos e tenham vida e hábitos saudáveis.

## REFERÊNCIAS

BRAGGION, G. F.; MATSUDO, S. M.; MATSUDO, Victor K. R. **Consumo alimentar, atividade física e percepção da aparência corporal em adolescentes**. Brasília. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2000.

GUEDES, D. P.; GRODIN, L. M. V. **Percepção de hábitos saudáveis por adolescentes: associação com indicadores alimentares prática de atividade física e controle peso corporal**. Campinas: Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 2002.

KAMEL, D.; KAMEL, J. G. N. **Nutrição e atividade física**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

LEÃO, L. S. C. S.; GOMES, M. C. R. **Manual de Nutrição Clínica: Para atendimento Ambulatorial do Adulto**. Vozes, 6ª edição, 2007.

OLIVEIRA; J.; Marchini; J.; **Ciências Nutricionais**; São Paulo: Sarvier, 1998.

TIRAPEGUI, J. **Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física**. 2ª ed. São Paulo: Atheneu, 2012.

VINHOLES, D. B.; ASSUNÇÃO, M. C. F.; NEUTZLING, M. B.; **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. São Paulo, 2009

OLIVEIRA; J.; Marchini; J.; **Ciências Nutricionais**; São Paulo: Sarvier, 1998.