

Nome: \_\_\_\_\_ nº \_\_\_\_\_ da-  
ta: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / 09Professora: Adriana \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ª série B do Ensino Médio**Atividade de Educação Física – 2º Trimestre / 2009****Semanas letivas de 03 a 14 de agosto****O exercício físico e a alimentação**

O exercício físico “ensina” o corpo a usar os combustíveis fornecidos pelos alimentos de forma mais eficiente. No sedentário, afirma o médico do esporte Paulo Zogaib, o metabolismo está acostumado a estocar em forma de gordura quase tudo que entra. Como o corpo do sedentário se mexe pouco e gasta pouca energia, as calorias contidas em doces, massas, carnes e frituras vão quase todas aumentar os estoques de gordura dentro das células adiposas.

Quando a pessoa começa a se exercitar, os músculos precisam de mais energia do que estavam acostumados a usar, e o metabolismo é obrigado a se ajustar à nova necessidade. É aí, nesse ajuste, que começam a surgir os benefícios. Um deles é a maior capacidade de transformar gordura armazenada em energia. No sedentário, durante a atividade física, o corpo usa quase somente açúcar (glicose) como combustível. Mas o açúcar sozinho não serve para esforços de longa duração. Na queima do açúcar, fica um resíduo metabólico chamado ácido lático, que causa a dor da câibra e limita o tempo de esforço. A gordura armazenada é um combustível mais eficiente, e é o condicionamento físico que mostra ao corpo o caminho até ela.

A questão é qual exercício vai ter melhor resultado em cada pessoa. O tempo de esforço que cada um suporta depende do peso corporal, da quantidade de massa muscular, da capacidade de consumo de oxigênio e de muitos outros fatores. Segundo Zogaib, não vale a pena apostar todas as fichas num exercício muito difícil, que vá esgotar suas energias em dois minutos. Nem num muito fácil, que se possa suportar por uma hora mas que não vá mudar nada no metabolismo. “O ideal é procurar um nível de esforço que seja difícil e que se possa continuar por 20 a 30 minutos”, diz. Normalmente, isso equivale a algo entre 60% e 70% da carga máxima que você aguenta, que pode ser medida pelos batimentos cardíacos.

A chave para ter resultado sempre é não se acomodar no esforço confortável. Como o corpo condicionado fica mais capaz de realizar esforço, exercitar-se aquém dessa capacidade significa descansar. É preciso dificultar um pouco mais o exercício a cada vez. Os especialistas afirmam que é mais importante apreciar as pequenas mudanças e adotar para sempre o hábito de se mexer que realizar grandes esforços e emagrecer rapidamente. Com o tempo, um lance de escada que antes causava suadouro exagerado, dor nos joelhos e preguiça passa a fazer parte do cotidiano. Mais disposto e sem dores, o ex-obeso começa automaticamente a se movimentar mais e a gastar mais energia. É um longo processo, mas ele funciona

**“Quando o corpo se ajusta ao maior consumo de energia, surgem os benefícios.”**

Paulo Zogaib. Médico do esporte.

A partir da leitura do texto, *O exercício físico e a alimentação* e observando os objetivos descritos abaixo, responda as seguintes questões:

**Objetivos:**

- Reconhecer a importância dos alimentos como fonte de energia e de matéria para a constituição corporal e valorizar atitudes relacionadas à alimentação e à saúde.
- Ter uma visão geral da importância dos nutrientes e de como uma alimentação diversificada se faz necessária para atender às necessidades nutricionais.
- Reconhecer a necessidade e a importância da prática da atividade física.

1. Como é sua alimentação semanal? Faça um diário da sua semana (de segunda a domingo), dividindo suas refeições entre: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar.
2. Você pratica alguma atividade física? Qual é e com que frequência?
3. A todo o momento nosso corpo precisa de energia para andar, correr, falar, estudar e até mesmo para dormir. De onde vem essa energia? O que acontece se nos alimentarmos mal?
4. O que significa, em sua opinião, “alimentar-se bem” ou “mal”?
5. Como você acha que as aulas de Educação Física contribuem para sua saúde?

**Para saber mais:** no site da revista *Época*, [www.epoca.com.br](http://www.epoca.com.br), existe uma reportagem: *Comer bem para viver melhor*.