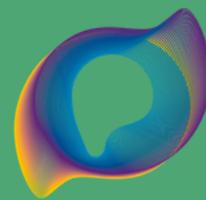


Alimentação, Exercício &

# SAÚDE



colégio curso  
**PLANCK**



**NÚCLEO  
PLANCK DE  
ESPORTES**

## Nutrição

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL  
SEM "NEURA"

## VIDA ATIVA

COMO MANTER OS  
HÁBITOS SAUDÁVEIS EM  
TEMPOS DE ISOLAMENTO

## CINEMA ATIVO

FILMES E DOCUMENTÁRIOS  
SOBRE ESPORTES E SAÚDE



# IN THIS ISSUE

## NOTA DO EDITOR

Este ano eu completei 15 anos de experiência na área da Educação Física. Atuei nas mais diferentes áreas desde o mundo fitness, no mundo esportivo, até me debruçar de vez na área educacional, entre aulas, treinamentos, palestras e pesquisas. Elaborar o Guia Planck em homenagem aos profissionais da Nutrição e da Educação Física é uma enorme responsabilidade, mas ao mesmo tempo uma celebração. Contar com a participação de um estudante para realizar a entrevista, ter a participação de um amigo de profissão por quem tenho imensa admiração e indicar filmes e documentários esportivos, e em especial os relacionados ao brincar, é uma oportunidade de contar um pouco da minha história. Iniciamos falando de saúde e finalizamos com um convite para o brincar, pois é no brincar que a vida se revela e o ser humano se desenvolve. Vamos lembrar que não existe Vida Ativa sem o brincar. E você, já brincou hoje?

**Leonardo Lobo**  
**Coordenador de Educação Física e Esportes**

### **05 Alimentação, exercícios e saúde**

Comemoração do Dia do Nutricionista e do Professor de Educação Física

### **04 Vida Ativa**

Entrevista com o Professor de Educação Física Dr. Tiago Peçanha

### **07 Nutrição**

Entrevista com a nutricionista Carla Ribeiro

### **09 O Poder do Desenho**

O que é o desafio Desenho em casa?

### **10 Cinema Ativo**

Filmes e documentários para inspirar uma Vida Ativa



# ALIMENTAÇÃO, EXERCÍCIO E SAÚDE

O termo saúde nunca teve tanto destaque como ultimamente, seja pelas consequências causadas pela COVID-19 ou até mesmo pelo impacto do isolamento social em nossas vidas. Por mais que sempre fosse vinculado a importância da adoção de um estilo de vida saudável, a pandemia veio escancarar esta prioridade, quando justamente causa mais danos as pessoas que já tem a saúde mais debilitada, seja por uma doença de origem hereditária ou pela adoção de um estilo de vida sedentário.

O termo saúde nunca ficou de fora das manchetes de revistas, telejornais, documentários e outros meios de divulgação. Mas apesar de todo este alcance, o seu significado pode ser desconhecido pelas pessoas, pois até mesmo já foi questão do ENEM. Antigamente era entendido como saúde o estado de ausência de doenças. Atualmente o termo é mais abrangente. Como define a OMS, saúde é "um estado de completo bem-estar físico, mental e social". Esta última

respeita a origem da palavra que vem do Latim *salus*, que significa bom estado, salvação e/ou conservação (da vida).

Como podemos verificar não é tão simples estar com o estado de saúde em dia. Em muitos casos, é indispensável a ajuda dos profissionais da saúde. O tema desta edição foi escolhido justamente com o objetivo de homenagear dois profissionais deste grupo tão importante: o profissional de Nutrição e o de Educação Física. A proximidade destes dois profissionais também ocorre no calendário, pois no dia 31 de agosto é comemorado o Dia do Nutricionista e no dia seguinte, 1º de setembro é comemorado o Dia do Professor de Educação Física.

Ambas as profissões foram reconhecidas recentemente. A nutrição é um pouco mais antiga, pois foi regulamentada em 1967, sendo que o seu primeiro curso foi criado em 1939, na Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. Já a

Educação Física foi regulamentada apenas em 1998, apesar do primeiro curso civil de Educação Física ter sido criado em 1910, na atual Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo.

A atuação destes profissionais é muito ampla. Para ilustrar este alcance, o maior estudo epidemiológico sobre a COVID-19 no Brasil é liderado por um Professor de Educação Física, o reitor da Universidade Federal de Pelotas, Dr. Pedro Hallal. A Educação Física e a Nutrição vêm se modificando com o decorrer do tempo. A mudança no entendimento do termo "saúde" não foi apenas uma mudança de significados, mas uma mudança de paradigma e trouxe consigo a importância de olhar para o indivíduo como um ser integral. Ou seja, não adianta cuidar da alimentação e não cuidar da parte física, ou cuidar do bem-estar físico e descuidar das demais áreas que estão presentes para possibilitar o bem-estar mental e social.



# Vida Ativa

## UMA ENTREVISTA COM TIAGO PEÇANHA

Para a comemoração do Dia do Professor de Educação Física, conseguimos uma entrevista exclusiva com o Professor de Educação Física Dr. Tiago Peçanha. Atualmente Tiago está finalizando parte do seu estudo de Pós Doutorado em Liverpool, onde publicou seu mais recente artigo sobre os impactos do isolamento social na saúde das pessoas. O estudo foi publicado no American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology.

**GP** - Quais são os principais perigos do isolamento social para a nossa saúde física?

**TP** - O principal impacto do isolamento social para a saúde física é causado pela redução do nível de atividade física. Estudos têm demonstrado uma redução de 30-50% do número de passos diários em adultos durante a quarentena. Essa redução da atividade física diária pode levar a uma piora da saúde geral e do condicionamento físico em poucas semanas. Por exemplo, 2 semanas de redução da atividade física já são suficientes para reduzir a massa e força

muscular, aumentar a glicose sanguínea (açúcar do sangue) e a pressão arterial, e piorar a função dos vasos sanguíneos. Outro aspecto que tem sido observado durante a quarentena é a piora dos hábitos alimentares, com o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e ricos em açúcar e gordura, e redução do consumo de alimentos in natura e de fibras. Isto acaba por provocar um aumento do consumo de calorias, que pode gerar aumento da gordura corporal e piora da saúde metabólica. Todos estes malefícios são ainda mais preocupantes em populações de risco, tais como nos idosos ou em indivíduos com doenças crônicas.

**GP** - Quais são as estratégias possíveis para manter os hábitos saudáveis durante este período?

**TP** - Com relação à atividade física, a dica é procurar se movimentar em casa. Por exemplo, devemos evitar ficar períodos prolongados em posição sentada ou deitada e substituir por atividades mais dinâmicas na posição de pé ou mesmo em deslocamento. Para

quem trabalha com computador, pode colocar o computador em uma mesa mais alta e trabalhar em pé durante uma parte do dia. Além disso, vale a pena separar 30 minutos por dia para realizar uma sessão de exercícios de intensidade moderada a intensa. Esta sessão deve envolver atividades aeróbias (como por exemplo caminhada, subir e descer escadas, pular corda, dançar, bicicleta ou esteira ergométrica), atividades de fortalecimento (como sentar e levantar da cadeira, flexão de braços, abdominal, levantamento de objetos) e alongamento. Já na parte da alimentação, precisamos nos atentar para o “comer emocional”. As pessoas costumam descontar parte das frustrações e tensões na comida ou bebida, e isto pode levar a episódios de compulsão alimentar. O primeiro passo para prevenir isto é evitar dietas muito restritivas e buscar uma reeducação alimentar, com um consumo mais consciente dos alimentos. O foco deve ser o aumento do consumo dos alimentos in natura (ex: frutas, verduras, legumes, alimentos de origem animal) e redução do consumo de alimentos ultraprocessados (ex: bebidas açucaradas, enlatados, salgadinhos e bolachas).

**GP** - É possível mudar meu estilo de vida durante a quarentena? Se sim, como eu posso começar?

**TP** - A dica é buscar atividades prazerosas e não exagerar no início. Não adianta tentar mudar tudo do dia para a noite. Mudar um hábito é um processo que requer esforço e demanda tempo. Além disso, vale a pena buscar suporte familiar e social para esta mudança de hábitos e de rotina. Tanto a atividade física como a alimentação são atividades sociais, desta forma precisamos considerar o papel das interações sociais na formação dos nossos hábitos, e como pretendemos modificar isto para buscar novos hábitos. Outro aspecto importante é tentar planejar antecipadamente e estabelecer metas diárias com relação a estes hábitos. Por exemplo, você pode estabelecer uma meta de dar 5 mil passos diários ou de realizar 30 minutos de exercício, ou de reduzir o

consumo de refrigerantes durante a semana. A utilização de tecnologias pode ajudar a aumentar a sua motivação. Alguns aplicativos listam as calorias e nutrientes dos diferentes alimentos, e outros podem medir o número de passos. Você também pode colocar o despertador para tocar a cada 1 hora pra te lembrar de levantar do sofá e dar uma volta pela casa.

**GP** - Como eu posso verificar que eu estou melhorando minha saúde física?

**TP** - Existem algumas formas muito simples de verificar a melhora da saúde e da condição física. Se você subiu um lance de escadas e não se cansou tanto quanto antigamente, isto significa que provavelmente você melhorou a sua condição aeróbica e resistência muscular. Por sua vez, a perda de gordura pode ser observada quando a calça deixa de apertar na cintura. E a melhora da qualidade do sono pode ser observada pelo aumento da disposição para as tarefas do dia a dia, e pela redução da sonolência diurna. Hoje em dia, alguns celulares ou relógios conseguem medir alguns parâmetros de saúde, como a frequência cardíaca (batimentos cardíacos), níveis de estresse e qualidade do sono. Por fim, vale a pena medir a pressão arterial em uma farmácia ou posto de saúde, e estar sempre em dia com os exames de sangue.



# Entre Nessa!

#GuiaPlanckSaude entre no clima desta edição com a gente. Publique nas suas redes sociais alguma foto praticando algum exercício ou de alguma alimentação saudável durante esta semana e marque o @ColegioPlanck que iremos repostar em nossas rede sociais!

## DICA PARA UMA BOA FOTO

Voltamos, de novo! Para ter certeza de que você irá arrasar com essas fotos, tire-as durante o dia! Pois a luz natural é a melhor fonte de iluminação para dar um "up" no seu post! Está é uma maneira certa de ganhar curtidas!



ENTREVISTA SOBRE

# NUTRIÇÃO

Por Jorge Natalino Zenun

Nesta edição, a nutricionista Carla Gabriel Ribeiro concedeu uma entrevista exclusiva para o Guia Planck, onde ela respondeu as perguntas elaboradas pelo nosso estudante Jorge sobre nutrição e sua relação com saúde.

**JZ** - Primeiramente, na sua opinião como uma boa alimentação pode contribuir para a saúde da pessoa?

**CR** - A nutrição e a alimentação é tudo, tudo na gente é alimento. Um músculo por exemplo é feito de aminoácidos, que vem dos alimentos. Para eu fazer um movimento de contração é necessária glicose e minerais, que vem dos alimentos. Então já é mostrado que um músculo funciona devido aos alimentos. 24 horas por dia eu necessito de alimentos para manter os músculos do pulmão, do coração e por aí vai: Osso, água, pele, vísceras, enfim. O alimento para mim é importante na prevenção de patologias: se a gente se alimenta corretamente, com uma alimentação consciente, a gente vai ter uma qualidade de vida muito melhor. O que acontece muito é a pessoa não saber para onde o alimento vai e não comer de forma consciente, desenvolvendo patologias e obesidade. O alimento é fundamental para que a gente mantenha

nossas funções vitais e corporais em ordem, e assim ter uma melhor qualidade de vida.

**JZ** - Segundo a fundação Fiocruz, 15% das crianças e 8% dos adolescentes são obesos. Na sua opinião, quais os principais fatores atuais que propiciam esses números?

**CR** - Para mim, são os pais. A criança é reflexo daquilo que ela vive. Hoje em dia, com os pais trabalhando fora, nem sempre essa criança tem a devida atenção para se alimentar bem, para sentar à mesa. Os pais não têm a consciência de quais alimentos são necessários. Outra coisa são o advento de redes de fast-food oferecendo alimentos ricos em sódio, gorduras saturadas e aditivos. Os pais trabalham muito e recorrem a essas facilidades do dia a dia por causa do cansaço.

**JZ** - Você acha que o atual isolamento social pode impulsionar este fenômeno causado por um dia a dia corrido?

**CR** - Eu acho que a pandemia é um fator pontual e inesperado, aí afeta o lado emocional: o medo do incerto gera uma ansiedade muito grande e faz com que fiquemos dentro de casa. Isto refletiu na alimentação, as academias tiveram que se reinventar, eu tive que me reinventar, os meus pacientes tiveram que se reinventar. Ficou tudo mais difícil. O ser humano é antagônico: agora que todos têm um tempo para se cuidar e acalmar, as pessoas começaram a se autodestruir com as sensações e emoções.

**JZ** - Qual seria a melhor maneira de se manter saudável neste período de isolamento?

**CR** - Olhar para si, reparar quais são suas próprias sensações, o que está sentindo nesse momento e procurar a ajuda necessária com psicólogos, médicos, nutricionistas, reparar seus próprios sentimentos. No meu consultório tenho pacientes com problemas causados por fatores emocionais. Agora é o momento de ver o que está sentindo e procurar ajuda se necessária, assim se organizando de acordo com o que está acontecendo. É preciso se acostumar com o fato de que nossa vida é repleta de imprevistos e aprender a lidar com isso.

**JZ** - Qual você acha que é a melhor atividade física para se praticar dentro de casa?

**CR** - Você primeiro tem que descobrir o que você gosta. Lógico que dentro de casa não vai dar para jogar basquete, tênis, futebol, essas coisas. Mas hoje em dia tem tanta coisa online! Eu mesma faço balé em casa, então não tem desculpa: é horrível fazer em casa, mas é o que tem, e é necessário lidar com o que tem. O caminho é encontrar uma atividade física que gosta e adaptar para situação de hoje.

**JZ** - Muitas pessoas estão agora tentando buscar um estilo de vida mais saudável. Qual você acha que é o maior erro que estas pessoas podem cometer durante este processo?

**CR** - A falta de organização e disciplina. As pessoas

já sabem o que é saudável e o que não é, mas eu noto que as pessoas estão muito imediatistas, elas querem tudo para ontem, mas as coisas não são assim. A gente precisa de um tempo para as mudanças. Para a gente mudar hábitos, precisamos cair e levantar várias vezes, mas as pessoas desistem no primeiro tombo, e não podemos ser assim.

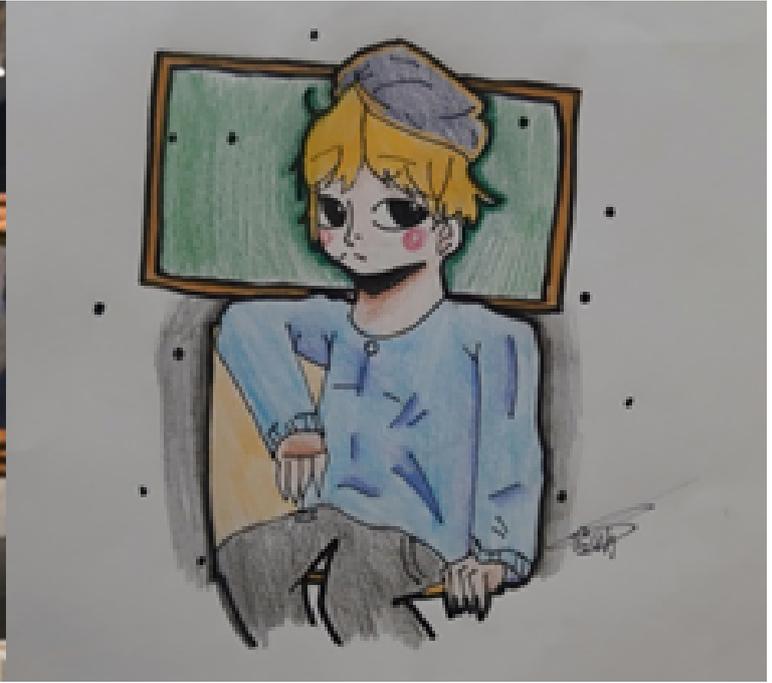
**JZ** - E qual seria a maior dica que você daria para estas pessoas?

**CR** - Precisa ter vontade. As pessoas estão muito apáticas. Reconheço que não é um processo fácil, mas acho que falta vontade. É preciso acreditar mais em si próprio, ter mais vontade. As pessoas hoje desistem muito fácil por conta do imediatismo, e é preciso enfrentar isso.

**JZ** - Por último, aproveitando a semana de profissões, qual conselho você daria para algum aluno que queira cursar nutrição?

**CR** - Eu sou apaixonada pela minha profissão. Ela é a prevenção de doenças e ela está a cada dia mais em destaque. A nutrição é um leque abrangente de áreas de atuação, no entanto a parte financeira ainda não é uma das melhores. Você tem que correr atrás, como em qualquer outra profissão dos dias de hoje. Para mim, a nutrição é minha vida. Você tem que estar sempre estudando, fazendo leituras de exames, estudo de suplementação, é tudo bem mais complexo do que as pessoas pensam.





# O PODER DO DESENHO

O termo saúde não se refere apenas ao bem estar físico, mas também ao social e mental. Existem diversas estratégias para mantermos a nossa saúde mental em dia, reduzir o estresse e a ansiedade. Um estudo publicado pela Universidade Federal de Uberlândia verificou que o ato de desenhar diminuía a ansiedade de crianças. Agora imagina se além de termos os benefícios da diminuição da ansiedade, ainda criamos uma oportunidade de aprendizado?

Uma dessas oportunidades é o desafio MASP Desenhos em Casa. Criado pelo perfil oficial do MASP (Museu de Artes de São Paulo), o desafio consiste em realizar uma releitura de obras do acervo do museu que são compartilhadas semanalmente.

Quem nos deu essa dica foi a aluna Luiza Costa, que além de compartilhar esta oportunidade com a gente, ainda nos presenteou com algumas de suas produções.

Você quer participar deste desafio? Basta publicar seu desenho marcando o @masp e utilizando a hashtag #maspemcasa.

## ➔ O Escolar

Esta foi a 1ª releitura da Luiza no desafio. A obra é de autoria de Vincent van Gogh (1853-1890). Essa obra está no Masp desde 1952, doado por Anderson Cleiton.

## ➔ Composição (Figura só)



Essa obra é da Tarsila do Amaral, uma artista brasileira que participou do Semana da Arte Moderna. Uma das suas obras mais conhecidas é o Abaporu, 1928.



# Cinema Ativo

## DICAS DE FILMES, DOCUMENTÁRIO E CANAIS



clique na imagem para acessar o vídeo na plataforma correspondente  
 Utilize o celular na horizontal para melhor visualização



**NETFLIX**

12 Anos

## Escalando Dawn Wall

A saga de dois escaladores profissionais para conquistar uma das vias mais difíceis do mundo no parque de Yosemite.

## Magnetic Para Poucos

Documentário com muita adrenalina, emoção e aventura combinadas com imagens espetaculares de tirar o fôlego.



**NETFLIX**

12 Anos

Este documentário estuda a fundo o caso da obesidade infantil.

# MUITO ALÉM DO PESO

 YouTube

# TARJA BRANCA

*a revolução que faltava*

prime video  
  
 Livre

Você já brincou hoje? Este documentário ressalta a importância do brincar em nossas vidas.

## Brincante

Quem brinca se exercita e ao mesmo tempo se diverte. Venha viajar por um mundo de alegria através das nossas expressões culturais pelas mãos de Antonio Nobrega.



 YouTube

## O Homem que Mudou o Jogo

A história que mudou o mundo dos esportes e da Educação Física, pois conta o surgimento da atuação do analista de desempenho.



NETFLIX

10 Anos

“Take care of your body. It's  
the only place you have to  
live.”

Jim Rohn



**NÚCLEO  
PLANCK DE  
ESPORTES**



colégio **curso**  
**PLANCK**

Saiba mais em  
[www.colegioplanck.com.br](http://www.colegioplanck.com.br)

