

Revista Appai

EDUCAR

Informação ao Profissional de Educação

LONGEVIDADE NA PRÁTICA:

Um presente pra você!





Longevidade na prática: um presente pra você!

No mês de outubro, como forma de dizer “muito obrigado” a você, professor, que há 25 anos é o principal parceiro da Revista Appai Educar na disseminação do conhecimento, preparamos esse *e-book* repleto de dicas e esclarecimentos acerca de práticas aparentemente simples, mas que no dia a dia fazem toda a diferença na linha de tempo da vida, por nos remeter a uma longevidade saudável.

Como base desse material, nos apropriamos basicamente de 3 pilares – alimentação, felicidade e neurociência –, todos como ferramentas na promoção de bem-estar, satisfação e expectativa de vida saudável e longa. Ah, já íamos nos esquecendo de um outro presente contido nesse *e-book*. Esse material foi elaborado para se adaptar a diferentes telas, sobretudo *smartphones* e *tablets*. A ideia é que ninguém deixe de ler. Então, boa leitura!

Alimentação saudável: uma receita da longevidade

Uma das inquietudes humanas desde os primórdios da construção civilizatória sempre foi a busca por um padrão ou receita para se alcançar uma vida longa e saudável. Sabemos que algumas regiões, como, por exemplo, as aldeias montanhosas da Sardenha, na Itália, entre outras, sempre foram alvo de investigações por parte de pesquisadores devido ao histórico de pessoas centenárias.

Todavia, sabemos que, atrelado à região, existe uma série de fatores que complementam direta ou indiretamente essa expectativa duradoura de vida, entre elas, a alimentação. E para ajudar nessa jornada em busca de entender como se constrói essa longevidade, a Revista Educar pontuou alguns temas que não podem ficar de fora da sua lista de uma boa qualidade de vida.



Atualmente a alimentação que abre mão dos *fast-foods* e itens processados vem ganhando, cada vez mais, o *status* de “condição base” para uma longevidade saudável. É o que atesta a nutricionista Viviane Macedo Falconi, da equipe do Programa Saúde 10 da Appai, que vai nos ajudar a entender melhor todos esses aspectos, parâmetros e benefícios que os alimentos podem nos proporcionar, inclusive os de uma vida duradoura.

Para ela, o papel do ato de comer na vida do ser humano vai muito além de simplesmente saciar a fome ou ser fonte de prazer, comemoração ou convívio social. “A alimentação exerce uma tarefa crucial na manutenção de qualquer ser vivo e é uma das principais forças motrizes da evolução humana”, atesta Viviane. Todavia, a cada dia a ciência comprova que não basta comer. Precisa-se saber selecionar o que e quando comer para se ter uma base mais segura. “Uma alimentação saudável é aquela que garante que seu organismo esteja recebendo todos os nutrientes de que ele precisa, e é necessário pensar em variedades, equilíbrio, quantidades, moderação e na segurança dos alimentos que estão sendo ingeridos”, afirma a nutricionista.



Equilíbrio alimentar

De acordo com estudos realizados por especialistas, o equilíbrio entre o que se come – muito estudado e identificado através das conhecidas pirâmides alimentares – representa, entre outros elementos norteadores, o fato de direcionar graficamente a estruturação ou ordenação dos grupos de alimentos, suas funções e nutrientes, que, a critério, não deveriam faltar à mesa das pessoas, a fim de que elas obtivessem uma relação de equilíbrio e saúde a partir dessa rotina de consumo em suas refeições. “Ingerir produtos variados com equilíbrio, em quantidades moderadas, vai levar seu corpo a agradecer com mais disposição, obter um sistema imunológico mais forte e força extra para aguentar a rotina do seu dia. Lembre-se que saudável é comer de tudo. Todos os alimentos são permitidos em uma prática balanceada, com sensatez e equilíbrio, e não há motivo para não consumir o que se gosta”, pontua Falconi.

Em todos os segmentos da existência humana, existem os prós e os contras. E na busca por uma alimentação saudável não é diferente, ressalta Viviane. Para ajudar a elucidar melhor esses grupos e seus atributos ela esclarece sobre o posicionamento deles e das categorias alimentares. “Por exemplo, o *cheeseburger* e o chocolate fazem parte do grupo dos *junk food*, categoria relacionada àqueles alimentos que são ricos em calorias, gorduras, açúcares, sódio, aditivos alimentares e possuem baixa qualidade nutritiva. Ter esse conhecimento ajuda na hora das escolhas e na montagem das refeições”, orienta.



Alimentos processados

Não tem como falar em alimentação saudável sem mencionar os impactos dos alimentos processados no dia a dia da população. Contudo, antes de mais nada, é importante esclarecer o motivo pelo qual eles são assim chamados. “Esses são produtos que tiveram seu estado original modificado por meio de algum processamento. Em sua maioria, são fabricados pela indústria e geralmente recebem adição de açúcar, sal, óleo ou outra substância utilizada nessas técnicas de preparo”, explica a nutricionista.

Vale ressaltar que um dos principais objetivos desse processamento é tornar o alimento mais agradável ao paladar e mais durável. “Precisamos estar atentos, pois esses produtos contêm mais sal, mais açúcar e mais óleo do que aquele em sua forma natural e, por esse motivo, os processados devem

ser consumidos com moderação. Além disso, tendem a perder nutrientes naturais que ajudam a melhorar a saúde, como, por exemplo, as fibras solúveis, as gorduras boas e os antioxidantes”, argumenta Viviane.

Além dos processados, existem algumas combinações que podem ser consideradas uma bomba-relógio em nossos organismos. Estudos mostram que o nosso risco de morrer é determinado 25% pela genética e 75% por outros fatores, sendo o mais importante a alimentação escolhida. No entanto, ainda assim, essas ligações estão a cada dia mais usuais entre as pessoas, que ignoram a importância de saber que o perigo dos alimentos está na quantidade de gordura, açúcar, sal, conservantes, aromatizantes e corantes, tornando-se cada vez mais um dispositivo ativo para a diminuição da vida.





Dieta saudável e balanceada

Quem nunca ouviu falar na dieta mediterrânea? Fazem parte dessa receita milenar os grupos de leguminosas, grãos integrais e vegetais, peixe, grãos refinados, além de bons níveis de nozes e azeite. Segundo os pesquisadores da Universidade de Harvard, pessoas que seguem a dieta mediterrânea apresentam índices menores de degeneração celular (processo inerente ao envelhecimento), em comparação com as que não mantêm esse regime, podendo ter vários anos a mais de vida por conta de suas escolhas alimentares saudáveis. Isso tudo acontece devido às propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes desses alimentos.

Todavia, nem todos podem fazer uma dieta baseada nessa diversidade. E para os menos favorecidos economicamente o casadinho perfeito – arroz e feijão – é uma riquíssima fonte de alimentos saudáveis e associados à longevidade. A combinação é importante, frisa Viviane, pois, segundo ela, cada um fornece tipos de aminoácidos essenciais e micronutrientes diferentes e, quando combinados, a refeição ganha um alto teor nutricional, tanto em carboidratos, quanto em proteínas e fibras, além de uma boa variedade de vitaminas, minerais e antioxidantes. “Podemos acrescentar uma proteína como o ovo junto a uma verdura, que pode ser qualquer variedade de alface, um legume, como a cenoura ou a beterraba, o que mais lhe agradar e couber no seu orçamento. Dessa forma você manterá uma dieta saudável e longa”, dá a dica.





As cores da saúde

Segundo a nutricionista Viviane Macedo, a diversidade pode ser uma ótima dica para que se faça uma alimentação saudável e balanceada. “Quanto mais colorido for nosso prato, mais nutrientes ele tem. Dependendo do que houver nele, podemos nos sentir felizes, animados, equilibrados, calmos. Veja as cores abaixo:

Vermelho: é revigorante, dá energia, além de os produtos oferecerem vitamina C e antioxidantes e serem ótimos para dar vitalidade e vigor. Para aproveitar os benefícios desse tipo de alimentos em seu prato, use e abuse do tomate, da melancia e do pimentão vermelho.

Laranja: é uma excelente opção para pessoas que têm pouco apetite e possuem transtornos alimentares, pois a cor ajuda a estimular a alimentação, além de melhorar a autoestima e a timidez. Faça uso de alimentos como mamão, cenoura, abóbora, pêssago, tangerina e manga.

Verde: é a cor da tranquilidade, do frescor e da saúde. Além de possuir clorofila, que traz vários benefícios à saúde, esses alimentos nos induzem ao bom humor e à calma. Por seu efeito tranquilizador, são muito indicados para pessoas que têm compulsão alimentar, pois trazem a sensação de

estabilidade e equilíbrio. Você pode apostar em um prato com muitas folhas e vegetais como abacate, quiú, abobrinha, quiabo e repolho.

Roxo e lilás: são características de produtos que possuem propriedades de bem-estar e energização, pois atuam diretamente em nosso sistema nervoso, prevenindo o envelhecimento das células e protegendo o coração. Experimente alimentos como beterraba, uva, jabuticaba, repolho roxo, alcachofra e ameixa.

Consumir comidas de cor clara também traz seus benefícios. Entre eles, a sensação de paz, leveza e tranquilidade. Dentro desse grupo de alimentos estão itens como melão, banana, couve-flor, arroz, feijão-branco e leite, que podem auxiliar na busca por sensações de equilíbrio.



Carne vermelha é vilã ou mocinha?

Depende, diz Viviani. “Sempre falo que tudo tem a ver com o estilo de vida que você tem. A carne vermelha é rica em proteínas e fornece ao organismo nutrientes essenciais, muito importantes para o nosso corpo. É um alimento que não tem substituto e contém vitaminas do complexo B, principalmente a B12, tão importante na formação das nossas células sanguíneas. Mas não posso deixar de colocar que as carnes bovinas não são a única fonte de proteínas, vitaminas e minerais. Se você quer diminuir ou retirar completamente esse item do seu cardápio, consulte um nutricionista para que, juntos, possam traçar um novo programa com uma maior ingestão de ovos, laticínios e grãos, com os quais você conseguirá suprir esse déficit de outras formas”, aconselha.

Alimentos saudáveis, cérebros mais ativos

Já entendemos que manter uma alimentação saudável e equilibrada é a chave para acessar os benefícios de uma vida mais longínqua. Então por que não fazer uso desses alimentos que ajudam a potencializar as atividades cerebrais? De acordo com a nutricionista Viviani Falconi, os vegetais e folhas verde-escuras, como couve, espinafre e brócolis, possuem vitaminas excelentes para a função do cérebro. Entre as principais estão a luteína, a vitamina K e o betacaroteno. Já as amêndoas, nozes e castanhas também são ótimos alimentos para o órgão mais especial do corpo, uma vez que são portadoras de nutrientes e ácidos graxos que também contribuem para o aumento da memória. Outro benfeitor é o conhecido ômega-3, encontrado nos peixes como sardinha e salmão, que, entre outras propriedades, estimula o funcionamento de nossos neurônios.



“Os antioxidantes da cafeína e do café podem melhorar a concentração e a função mental, desde que usados com moderação. O azeite de oliva é fonte de polifenóis e gorduras boas que têm duplo efeito, ajudando tanto para o cérebro como para o coração, bem como o abacate, rico em vitaminas importantes para a inteligência, além de contribuir para a redução da pressão arterial. O chocolate amargo, rico em cacau, pode ajudar a otimizar a atenção e a memória. Ou seja, para manter um cérebro saudável, aposte no poder da alimentação natural aliado à prática de exercícios físicos. Assim, você terá mais chances de turbinar a sua mente e aumentar o desempenho da sua memória”, garante Viviane.

**“Aposte no poder da
alimentação natural
aliado à prática de
exercícios físicos”**





Jejum intermitente e longevidade combinam?

Apesar do modismo em que se transformou o jejum intermitente, esse é um tema discutível, avalia a nutricionista, pois ainda não há comprovações científicas acerca da sua capacidade de ajudar o corpo a ter longevidade. Mas, por outro lado, temos diversos

relatos de que espiritualistas, sobretudo os monges, que vivem muitos anos afirmando fazer apenas uma grande refeição diária, acreditam ser essa rotina uma das receitas para se viver muito tempo.

Dicas longevas na prática

Veja abaixo algumas receitas de café da manhã, almoço, lanche e jantar que podem ser consideradas uma dieta auxiliadora na busca por uma vida saudável, segundo a nutricionista Viviane Macedo Falconi.

No café da manhã, almoço e jantar sempre é importante ter uma fonte de carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais, já no lanche o essencial é tentar complementar o que faltou nas principais refeições. Deixe fluir sua imaginação e suas memórias com aqueles cardápios deliciosos e feitos com alimentos o mais naturais possível.

Café da manhã: nada melhor do que comer alimentos como os cereais integrais; proteínas de ótima qualidade, como os produtos lácteos; vitaminas e minerais, como as frutas.

Almoço e jantar: devemos optar pelos alimentos coloridos e variados, verduras e legumes, tanto crus quanto cozidos; produtos ricos em proteínas animais ou vegetais, como carnes bovinas e suínas, frango, peixes, ovos e leguminosas; e outros com abundância de carboidratos, de preferência em sua forma integral, como arroz, massas, raízes e tubérculos.

Lanches: são uma ótima oportunidade para oferecer ao corpo aquele complemento de nutrientes. As frutas frescas ou desidratadas, sementes e castanhas, os queijos e iogurtes são ótimas opções para se ter uma vida saudável.



A partir dessa composição abaixo, construa uma pirâmide alimentar através da divisão de seus grupos.



1. Cereais, pães e tubérculos: nesse grupo estão as fontes de carboidratos como aveia, pão, arroz, farinhas integrais, batata-doce, entre outros.

2. Hortaliças, verduras e legumes, como fontes de vitaminas, minerais e fibras.

3. Frutas possuem fibras, vitaminas e minerais essenciais ao funcionamento do organismo.

4. Leguminosas, feijões, lentilha, grão-de-bico, soja e oleaginosas.

5. Carnes e ovos, fontes de proteínas de origem animal.

6. Leite e derivados também contêm proteínas.

7. Óleos e gorduras, como as de origem vegetal, azeite de oliva extravirgem, linhaça, castanhas e amêndoas.

8. Açúcares, compostos por açúcar, mel, doces e produtos açucarados como achocolatados.

A hora é agora! Adote um estilo de vida saudável

Enfim, o importante é saber que nunca é tarde demais para adotar um estilo de vida longa. Recentemente Frank Ju, diretor do departamento de Nutrição da Escola de Saúde Pública da Universidade de Harvard, nos EUA, descobriu que, se adotarmos novos hábitos, isso pode nos levar a uma vida mais saudável e, assim, a vivermos mais. Foram descobertas mudanças que podem aumentar em até 12 ou 14 anos a expectativa de vida de homens e mulheres, respectivamente.

Algumas simples alterações podem fazer toda a diferença em prol de uma existência mais longa, como começar a adotar um estilo de vida saudável independentemente da idade, não fumar, manter um peso equilibrado, praticar exercícios moderados por pelo menos 30 minutos ao dia, diminuir o consumo de bebidas alcoólicas, não ingerir mais que uma taça de vinho com 150 ml ao dia, por exemplo, ter uma alimentação variada e balanceada, prato colorido com pouca gordura saturada, carne vermelha e açúcar. Seguindo esses hábitos saudáveis certamente você estará contribuindo para sua longevidade. E aí, vamos começar?



Longevidade rima com felicidade

A felicidade anda lado a lado com a longevidade quando, ao longo dos anos, se descobre a importância de viver com propósito e alegria. Com o amadurecimento, as pessoas conquistam mais liberdade e conhecimento, tanto sobre o mundo quanto sobre elas mesmas. Esse processo de descoberta traz mais confiança nas decisões, bem como a certeza sobre quem se é e o que se quer, ou não, realizar. A neurociência da felicidade, por exemplo, tem os mecanismos do cérebro associados a sentimentos positivos. Ou seja, existe uma série de fatores que, ao serem ativados, podem se tornar o fio condutor de uma longevidade com qualidade de vida.

Em tempos tão difíceis como estando vivendo, um dos maiores desafios é manter os momentos de felicidade. Todavia, irritabilidade, raiva, intolerância, ansiedade e angústia têm sido as companheiras de muitas pessoas. Neste cenário, elas atrapalham muito a produção dos neurotransmissores responsáveis pelas sensações de alegria e bem-estar.

Mas existem técnicas que possam contribuir na promoção de efeitos positivos dos neurotransmissores? A neurocientista Rosana Trindade, do Hospital Universitário Pedro Ernesto, no Rio de Janeiro, é enfática ao dizer que sim e que a resposta se encontra em um conjunto de substâncias como serotonina, endorfina, dopamina e oxitocina.

“Pra gerar essa química em nosso corpo precisamos praticar uma série de atividades em sequência. E não é de um dia para o outro, é para daqui em diante, sem interrupção. Só assim é possível ter longevidade com qualidade de vida, através da felicidade”, enfatiza Rosana.

A serotonina, neurotransmissor do bem-estar, por exemplo, é estimulada sempre que a pessoa está realizando algo de que gosta ou em que se sente reconhecida. Ela promove bom humor e relaxamento. “Então se exercitar, mesmo que seja em atividades leves, ajuda a promover esse quadro fazendo a pessoa se sentir bem. Relembrar momentos felizes é uma outra tática. Veja fotos antigas de situações positivas ou converse com alguém querido para falar de coisas boas vivenciadas juntas. E tem também a questão do sol. Todos temos que tomar contato com o astro-rei, mesmo que seja apenas meia hora por dia, pois a luz natural é essencial para a produção de vitamina D, que também eleva o nível de serotonina”, justifica a neurocientista.

A endorfina é a morfina do corpo, um analgésico natural. Ela desperta euforia quando você sente dor. “Esse é um universo interessantíssimo. Eu indico assistir filmes tristes. Estudos publicados indicam que um bom drama daqueles de fazer chorar ajuda a produzir essa substância. É uma resposta emocional a um momento de dor, um desabafo. Trabalhar em conjunto é um outro ponto a se considerar, porque compartilhar uma atividade com outra pessoa pode gerar aumento das endorfinas, pois gera sensação de pertencimento a um grupo, ameniza a dor e libera a sensação de prazer”, explica Rosana.



Já a dopamina é a motivação, um impulso que projeta a pessoa a atingir seus objetivos. “Aqui cito três pontos. Um deles é definir metas de curto prazo, pois essa ação estimula a produção da substância porque existe algo a ser conquistado ou superado. Segundo, a meditação facilita a concentração e o estado de presença para acalmar a mente. E terceiro, absorver algo novo ativa o mecanismo de recompensa do cérebro porque o processo de aprendizado requer esforço em busca da meta”, exemplifica a profissional.

E por fim a oxitocina, neurotransmissor dos vínculos emocionais, é motivada por um abraço ou um olhar carinhoso. É um composto cerebral importante na construção da confiança. “Enviar ou receber uma massagem de um ente querido estimula esse mecanismo, pois promove sensação de acolhimento. Fazer uma atividade voluntária é outro exemplo bacana, pois boas ações conectam pessoas, portanto estimulam o cérebro a produzir oxitocina. E brincar com animais de estimação, seja um cafuné no gatinho, jogar bolinha pro cachorro, também ativam o neurotransmissor”, ratifica Rosana.

As particularidades da felicidade

Vale ressaltar que felicidade se refere à avaliação subjetiva que o indivíduo faz das suas capacidades, do ambiente e da sua qualidade de vida. Estudos mostram que aqueles que apresentam baixos níveis desse bem-estar tendem a apresentar mais transtornos depressivos, pior percepção da sua saúde e insatisfação com a própria vida. Há anos, cientistas tentam descobrir formas de medir essa sensação. Sabe-se que o estresse crônico tem um impacto negativo na saúde, mas o efeito que a felicidade exerce sobre o organismo ainda não está bem estabelecido.





A psiquiatra Clarice Kowacs, de Porto Alegre, lembra que atitudes positivas, hábitos saudáveis e alegria de viver favorecem a prevenção de doenças e ajudam a aderir aos tratamentos médicos. “A felicidade contínua é uma ilusão. Sua constância depende de uma combinação rara de capacidade pessoal e sorte. Inúmeros acontecimentos podem abalá-la. Sem que haja tolerância à frustração, a felicidade não é possível”, afirma Clarice.

Já está comprovado que a depressão provoca doenças e pode levar à morte precoce, pois os depressivos tendem a sobrecarregar o coração e o sistema circulatório. Isso se dá porque a reação de alarme proposta pelo estresse faz com que o organismo busque o equilíbrio, aumentando a pressão sanguínea e o trabalho cardíaco, obrigando o corpo a gastar mais energia. O resultado são doenças como arteriosclerose e problemas vasculares.

“A felicidade contínua é uma ilusão. Sua constância depende de uma combinação rara de capacidade pessoal e sorte.”

O cardiologista Luiz Carlos Bodanese, coordenador do curso de pós-graduação da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), sobre os fatores de risco cardiovasculares, é convicto, pela experiência, de que aqueles pacientes de astral elevado têm como impacto uma vida mais longa: “Eles aceitam indicações médicas e conseguem mudar hábitos de vida pouco saudáveis com facilidade”, enaltece.

Curiosidade oriental

Em Okinawa, no Japão, existe a maior população de pessoas com mais de 100 anos no mundo. Em 2021, mais de 20 mil pessoas eram centenárias, de acordo com um estudo da Universidade de Tóquio. Segundo os próprios moradores da ilha ao sul do país, o segredo para felicidade e longevidade mora em um conjunto de hábitos. São eles:

- Apreciar cada momento e viver com foco no presente
- Acreditar no que é importante para você
- Demonstrar gratidão e deixar a negatividade de lado
- Manter o corpo ativo e praticar atividades físicas regularmente
- Viver em harmonia com a natureza
- Preservar suas amizades
- Adotar uma dieta saudável e balanceada
- Evitar o estresse e a ansiedade

Leia mais:

[É possível ensinar felicidade?](#)





E pra você ficar feliz, encerramos esse *e-book* com uma música pra lá de especial.

[Ouça “Felicidade”, de Marcelo Jeneci](#)

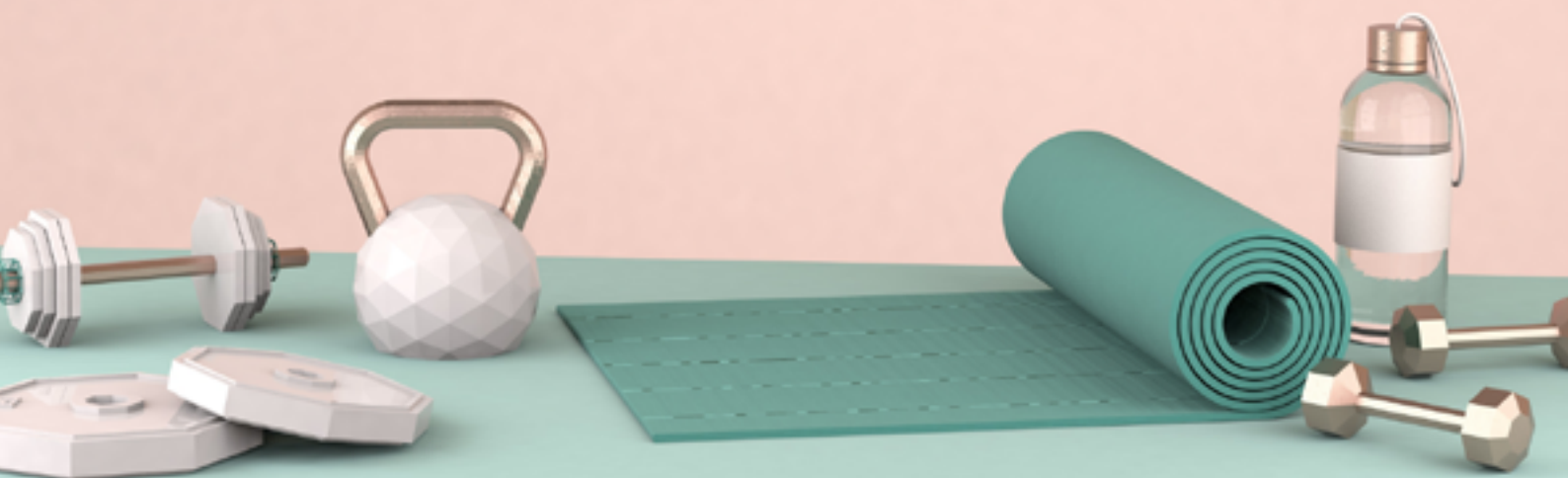
Mais exercícios físicos na sua rotina, mais qualidade de vida!

Que praticar atividade física diariamente faz bem para a saúde todo mundo já sabe! Muito além disso esse hábito proporciona mais qualidade existencial, autonomia, previne doenças e pode prolongar em até 7 anos a expectativa de vida. Apesar de não existir uma receita ou fórmula mágica para a longevidade, a ciência tem mostrado que determinados hábitos ao longo da vida contribuem para retardar o processo de envelhecimento, aumentando os anos vividos e, claro, melhorando a saúde para que se possa aproveitá-los.

Estima-se que, após os 50 anos, entre 1 e 2% de massa magra sejam perdidos anualmente. Ela é fundamental para a postura, o equilíbrio e o movimento, o que garante a independência e deixa as pessoas menos propensas a quedas, fraturas e outros traumas físicos. Manter a musculatura ajuda a regular o nível de glicose no sangue e a temperatura corporal e produz mensageiros hormonais que promovem a comunicação com diferentes órgãos e influenciam respostas inflamatórias.

Um estudo realizado pela Faculdade de Medicina da USP (Universidade de São Paulo) constatou que a queda progressiva da composição corporal é mais um fator relacionado à longevidade. Os pesquisadores acompanharam um grupo de 839 idosos ao longo de quatro anos. Ao final, observaram que o risco de mortalidade geral durante o período foi quase 63 vezes maior entre as mulheres com pouca massa muscular apendicular (localizada nos braços e nas pernas) e 11,4 vezes maior entre os homens.

Evitar ou reverter a perda de massa muscular magra é possível com a prática regular do exercício físico. A OMS recomenda 150 minutos por semana, com intensidade moderada, cuidados com a ingestão de proteínas e a realização de atividades diárias que exigem movimentação, como caminhar até o mercado ou o trabalho e cuidar do jardim.



Praticando atividade física nos momentos de lazer

Você pode começar a colocar em prática esse hábito saudável em momentos de lazer. Caminhar ou pedalar no parque, por exemplo, aumenta a expectativa de vida independentemente da intensidade do exercício ou do peso do indivíduo. É o que afirmam os pesquisadores da Universidade de Harvard e do Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos. Eles mostram também que unir momentos de folga a exercícios físicos pode acrescentar até sete anos na longevidade de uma pessoa.

Os autores levantaram dados de seis estudos diferentes sobre atividades de lazer que, ao todo, envolveram mais de 650.000 participantes de 21 a 90 anos, sendo a maioria acima dos 40 anos de idade. São consideradas ações físicas de lazer aqueles exercícios cuja prática não é obrigatória e nem tem data e horário certo para acontecer. São atividades como esportes amadores, caminhadas ou corridas ao ar livre e um passeio de bicicleta, por exemplo.



Atividades para todos os gostos!

Se você é associado da Appai, pode praticar diversos esportes através do convênio com a Gympass ou a Totalpass. E ainda participar das [corridas de rua](#) ou das [aulas de dança](#). Temos certeza que você vai amar e querer incluir essas atividades na sua rotina! Para mais informações, acesse o [nosso site](#).



1 hora de corrida pode aumentar a expectativa de vida em 7 horas

Segundo análises divulgadas recentemente por cientistas do Instituto Cooper, nos Estados Unidos, em média, a cada 1 hora de corrida regular, a pessoa pode aumentar a expectativa de vida em 7 horas. Tornando-se um hábito diário, o acréscimo na expectativa de vida pode chegar a 3 anos. O grande segredo para se manter saudável e sempre ativo é, junto com a corrida, equilibrar a alimentação com bons hábitos de vida, buscando nutrientes fundamentais para as funções do organismo e respeitando as necessidades do seu corpo.

Prática esportiva nas escolas

As aulas de Educação Física nas escolas são de extrema importância. Afinal, os estudantes aprendem sobre diversos esportes enquanto se divertem e são estimulados à socialização e ao trabalho em equipe. E, claro, proporcionam uma maior qualidade de vida, contribuindo para o combate à obesidade infantil e ao sobrepeso principalmente dos pequenos. Estudos apontam que os dados sobre esses problemas são bastante preocupantes. Isso porque, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que em 2025 o número de crianças obesas no planeta chegue a 75 milhões.

Segundo um levantamento realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), uma em cada três crianças, com idade entre cinco e nove anos, está acima do peso no país. O Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, de 2019, apontou que mais de 16% dos brasileiros entre cinco e dez anos estão com sobrepeso, 9,38% com obesidade e 5,22% com obesidade grave. Em relação aos adolescentes, 18% apresentam sobrepeso, 9,53% são obesos e 3,98% já estão com a forma mais grave.

Todo esse cenário reforça ainda mais a importância dessas atividades na escola. Entre tantos benefícios, alguns já citados anteriormente, o maior deles é associar a ludicidade que o esporte proporciona à prevenção que oferece se bem acompanhado e orientado por profissionais da área. A atividade também estimula o aprendizado de como lidar com as derrotas e vitórias e auxilia na transmissão de valores como tolerância, disciplina, respeito, noções de convivência positiva e espírito de equipe. Além disso, ajuda no combate ao sedentarismo, melhora a concentração e o comportamento contribuindo, dessa maneira, para o desenvolvimento de novas habilidades.



O que as escolas vêm fazendo? Inspire-se!

O investimento na saúde dos educandos por meio de atividades físicas não se baseia apenas em jogar, mas sim educar, oportunizar, adaptar e prevenir! É o caso do projeto *Educação Física Escolar: Saúde e Qualidade de Vida*, do Instituto Federal do Rio Grande do Norte, coordenado pela professora Jane-Mery Nunes, que, com o auxílio de estagiários, promove com os alunos a iniciação à prática de esportes nas diversas modalidades. Segundo ela, a atividade física é essencial para a manutenção e melhoria da saúde e a prevenção de enfermidades, para todas as pessoas em qualquer idade, contribuindo para a longevidade e uma boa qualidade de vida, através dos benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais.

Já no Colégio Matriz Educação, a Educação Física tem como conteúdo central variadas práticas corporais construídas ao longo da história da humanidade. A este conjunto chamam Cultura Corporal, que engloba danças, jogos, brincadeiras, esportes, ginásticas e diversos outros elementos de alta complexidade de sentidos/significados. Sobre isso, Emanuel Borges Candal, professor e coordenador de Educação Física do Matriz, tem um objetivo bastante específico: “Não nos interessa fazer o esporte por fazer ou realizar repetição de movimentos sem sentido pedagógico ou desarticulado da proposta principal de uma escola, que é o processo de ensino-aprendizado significativo”, garante o docente.



Obrigado!

E-book Longevidade na prática

— Escrito por —

**Antônia Figueiredo,
Jéssica Almeida e
Richard Günter**

Fontes: OMS, ONU e Veja.

Fotos: banco de imagens gratuito Freepik e Unsplash

*Viviane Macedo é nutricionista pela faculdade Metodista do Rio de Janeiro e especialista pela USP em Nutrição Esportiva e Obesidade.

www.appai.org.br | redacao@appai.org.br