

# **NUTRIÇÃO E EXERCÍCIO NA CONSTRUÇÃO DE UMA VIDA SAUDÁVEL (APOIO SANTANDER)**

**Aluna:** Andrea Machado de Queiroz

**Orientadora:** Profa. Dra. Mônica Mandaji

**Curso:** Educação Física

**Campus:** Cidade Universitária / Marginal Pinheiros

Pode-se definir atividade física como qualquer esforço muscular. Os benefícios por ela proporcionados são, por exemplo, a melhora do controle da glicemia, o aumento da massa muscular, etc.. Para se ter um bom nível de saúde, é necessário que se tenha uma boa nutrição. Atualmente tem-se tentado agregar alimentação saudável a um conjunto elaborado de exercícios com o objetivo de melhorar a qualidade de vida. Diante do desafio da busca da longevidade percebe-se o aumento crescente de publicações abordando o tema, porém nem sempre com o acompanhamento profissional necessário pertinente ao tratamento do assunto. O objetivo deste trabalho é analisar como as revistas “*Woman’s Health*” e “*Malu*” abordam a relação entre prática de exercício e alimentação saudável.

Com o crescente número de publicações que abordam os temas “prática de exercício” e “alimentação saudável” surge a necessidade de o profissional de Educação Física estar atento à abordagem dada nas mídias para essa relação. Atualmente cresce a fixação pelo culto ao corpo, o que muitas vezes pode levar a distorções sobre como praticar exercício. É fundamental que se mostre que há publicações que se prezam a orientar os leitores e outras que estão preocupadas apenas em vender ideias de soluções “milagrosas” para se conseguir o corpo perfeito. Após a realização do estudo, percebeu-se que essas revistas apresentam fatos verdadeiros, porém prometem resultados em curtíssimo prazo, sem acompanhamento de profissionais da área.