

# **O QUE LEVA OS JOVENS FREQUENTADORES DE ACADEMIA OPTAR POR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UM ESTUDO DE CASO EM UMA ACADEMIA NA CIDADE DE JUAZEIRO DO NORTE-CE**

Ana Paula da Silva<sup>1</sup>; Karina Santos Pereira<sup>2</sup>; Maria das Graças Santos Cruz<sup>3</sup>;  
Thamyres Bezerra Baltazar<sup>4</sup>; Walquíria Oliveira Alencar<sup>5</sup>

Faculdade Paraíso do Ceará - FAPCE | Rua da Conceição, 1228 - São Miguel | Juazeiro do Norte, Ceará | CEP: 63010-465 | (88) 3512-3299 | fap@fapce.edu.br

## **1. Justificativa**

Tendo em vista o grande número de jovens frequentadores de academias, buscam-se respostas do que realmente procuram ao disponibilizarem tempo para essa prática, partindo dessa premissa o intuito é identificar o motivo de os frequentadores de academia optam por manter ou não uma alimentação saudável, desejando-se assim descobrir quais fatores os influenciam a optarem por bons hábitos alimentares, sendo em alguns a vontade de ter uma melhor qualidade de vida de forma a prevenir doenças e manter a estética corporal.

## **2. Objetivos**

### **2.1 Geral**

Saber o motivo de os frequentadores de academia optar pela associação da boa alimentação e atividade física, objetivando bons resultados.

### **2.2 Específicos**

- Identificar os tipos de alimentação que favorecem o bom desenvolvimento das atividades físicas.
- Verificar se os jovens frequentadores da academia têm instruções sobre uma alimentação adequada à sua atividade física.

- Relacionar quais os motivos que levam os jovens a frequentarem uma academia.

### **3. Referencial Teórico**

#### **3.1 Alimentação saudável: que prática é essa?**

A alimentação saudável é uma prática que contribui diretamente para a saúde. Os hábitos alimentares na atualidade muitas vezes são prejudiciais porque geralmente os alimentos são constituídos em gorduras, sais e açúcares o que prejudica diretamente a saúde, isso não garante uma vida saudável por meio de alimentação correta. Segundo Valente apud Albuquerque (2002, p. 02), “uma prática de uma educação alimentar aliada a exercícios corretamente orientados favorece a construção de indivíduos saudáveis conscientes de seus direitos e deveres, assim como com a qualidade de vida que se quer ter”.

Partindo desse pressuposto, faz-se necessário a preocupação com uma alimentação orientada e que possa suprir as necessidades físicas e assim, proporcionar a saúde, está, sendo considerada um bem valioso. Para tanto, a academia apresenta-se como um local privilegiado na construção da consciência através da promoção da saúde, isso por ser um ambiente onde muitas pessoas procuram para exercitar-se de forma correta.

#### **3.2 A importância da prática de exercícios físicos**

É inegável que a prática de exercícios físicos favorece a qualidade de vida, esta sendo o que possibilita a saúde, autoestima e conseqüentemente a procura por academias tem aumentado significativamente.

De acordo com Souza apud Chuichman, (2010, p. 02).

[...] a procura por academias tem aumentado significativamente nos últimos anos e, sendo assim, uma alimentação balanceada é de fundamental importância para permitir que esportistas atinjam seus

objetivos, sejam eles em performance, estéticos ou de qualidade de vida.

Dessa forma, o autor enfatiza a importância das atividades físicas tendo em vista os benefícios propiciados pela prática de exercícios físicos aliados a uma alimentação saudável. Assim sendo, as práticas esportivas contribuem para a manutenção da saúde.

Fazer atividades físicas requer inicialmente uma avaliação médica no sentido de saber se o indivíduo está apto a fazê-la, para isso faz-se necessária à ajuda de um profissional da saúde que pode liberar a prática de exercícios, dependendo da condição física de cada pessoa.

Não se pode esquecer que o auxílio de um educador físico nas práticas de exercícios físicos é de fundamental importância, tendo em vista que muitas pessoas arriscam-se quando o fazem por conta própria.

#### **4. Hipóteses**

Na perspectiva de facilitar a solução deste problema, formulou-se a hipótese de pesquisa segundo a qual a prática cotidiana da alimentação saudável que será investigada poderá apresentar-se de forma irregular, onde o indivíduo não tem o hábito de exercer uma alimentação regular em busca de uma melhor qualidade de vida.

#### **Referências**

*Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 5. n. 25. p. 51-61.*

*Janeiro/Fevereiro. 2011. ISSN 1981-9927. Disponível em:*

<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne>. Acesso e: 12 de out de 2016.

VALENTE. F. **Direito Humano à Alimentação: Desafios e conquistas**. São Paulo: Cortez, 2002.