

# Dia Mundial da Alimentação no Politécnico de Leiria

17.OUT.2022

Cantina 1, campus 1  
Escola Superior de Educação e Ciências Sociais  
Politécnico de Leiria

A celebração do Dia Mundial da Alimentação será realizada no Politécnico de Leiria no dia **17 de outubro de 2022** e pretende sensibilizar a comunidade académica para questões nutricionais e de políticas alimentares.

No entanto, sabemos que para atingir um estilo de vida saudável, não basta focar na alimentação, sendo necessária uma prática de exercício regular.

De tal forma que, na nova roda dos alimentos, além dos alimentos e porções recomendados, já se incentiva também esta prática!

## Aproveita o nosso desafio e vem mexer-te também!



## Desafio

Fazes ideia do exercício necessário para gastar calorias equivalentes a uma fatia de bolo?

Descobre connosco!

Informação nutricional do bolo de maçã e curgete:  
(sobremesa na ementa das nossas cantinas no dia 17 de outubro)

	Valor calórico	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Fatia de bolo	300kcal	6,5g	7,9g	49,4g
Miniatura (50g)	115kcal	2,5g	3g	18,9g

Valores médios de gasto energético para uma pessoa com 70kg se realizar os exercícios na tabela abaixo:

EXERCÍCIO	CALORIAS	MINUTOS (5')
Agachamento	$0,0175 \times 3,5 \times 70 = 4,3\text{kcal/min}$	21,5kcal
Flexão	$0,0175 \times 3,5 \times 70 = 4,3\text{kcal/min}$	21,5kcal
Polichinelo	$0,0175 \times 8 \times 70 = 10 \text{ kcal/min}$	50kcal
Burpee	$0,0175 \times 8 \times 70 = 10 \text{ kcal/min}$	50kcal
Mountain climber	$0,0175 \times 8 \times 70 = 10 \text{ kcal/min}$	50kcal
Corrida leve/moderada	$0,0175 \times 6 \times 70 = 7,4\text{kcal/min}$	50kcal

Informação importante: MET's – Valor metabólico do exercício

De forma a intensificar o exercício para conseguir um intervalo de 10/15 minutos para as 300kcal pensamos no método Tabata.

Este método consiste em período de trabalho e descanso, por exemplo, 20 segundos de trabalho e 10 segundos de descanso. Normalmente são realizadas 8 rondas, mas o tempo em exercício e os tempos das rondas podem variar.

SUGESTÃO DE EXERCÍCIOS:

- Corrida – 2/3 minutos
- Rondas – 3 (7 minutos)
- Agachamento
- Flexão
- Burpee
- Mountain Climber
- Polichinelo

**Agora que sabes, lembra-te que o objetivo não é compensar cada pequeno excesso alimentar que possa existir, mas sim evidenciar a importância do exercício físico aliado a uma alimentação equilibrada, para manter um estilo de vida saudável.**