



IMC



ANITA TORRES

ANÁLISE DA NUTRIÇÃO E EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA O DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL DO SER HUMANO NAS DIVERSAS FASES DA VIDA

Neste trabalho, análise da nutrição e exercícios físicos para o desenvolvimento saudável do ser humano nas diversas fases da vida, foi realizada uma pesquisa descritiva com a realização de um questionário de 7 perguntas fechadas, entre crianças, adolescentes, adultos e idosos, de acordo com seus hábitos alimentares e a frequência de atividades físicas semanais. Os participantes são de uma classe econômica social média/alta de Porto Alegre. A aplicação do questionário foi realizada pelo Google Forms e enviada online aos entrevistados. Assim, pode-se caracterizar a alimentação saudável e quais seus principais erros, avaliar os índices percentuais de doenças morbi-mortalidades relacionadas às disfunções alimentares e ao sedentarismo. Avaliar benefícios da atividade física e indicar como orientar e estimular a prática de atividades físicas. Os resultados apontam uma classificação entre os entrevistados que são obesos, sedentários ou esportistas. Isso foi satisfatório para analisar os hábitos alimentares relacionados com a prática de atividade física. Os obesos, tanto quanto os sedentários, não praticam regularmente prática esportiva. O consumo de carboidrato é aproximadamente o mesmo percentual entre crianças, adolescentes, adultos e idosos obesos, porém o consumo de gordura aumenta na fase adulta de obesos, além do consumo de bebida alcoólica ser maior entre adultos e idosos obesos, o que aumenta os riscos de obter doenças. Nos sedentários, notou-se que o principal motivo de não serem praticantes ativos de esporte é a falta de disposição, sendo assim é necessário o estímulo para algum esporte, é importante que as pessoas encontrem alguma atividade física que gostem para que seja possível realizá-la de uma forma agradável. O foco principal é mostrar a importância de praticar exercícios físicos com uma alimentação adequada para prevenir riscos à saúde ao longo da vida. Os fatores apresentados no trabalho podem influenciar pessoas a melhorarem seus hábitos de vida.