



**COLÉGIO JOÃO PAULO I – UNIDADE SUL**  
**INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2022**

**TURMA: 9B**

# **A IMPORTÂNCIA DOS HÁBITOS SAUDÁVEIS**

Aluno: Giulia Kazlauckas Ghidini

Orientador: Lucas Garin

**Porto Alegre/RS**

**2022**

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	3
1.1 Justificativa.....	4
1.2 Objetivos gerais.....	4
2. METODOLOGIA.....	5
3. RESULTADOS.....	7
4. CONCLUSÃO.....	9
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	10

## 1. INTRODUÇÃO

Muitas coisas têm sido escritas sobre a importância de um estilo de vida saudável para as pessoas. Entretanto, mesmo com todas as evidências científicas sobre isso, muitas pessoas ainda parecem desinformadas e desinteressadas nos efeitos da prática de atividades físicas regulares, de uma nutrição equilibrada e de outros comportamentos relacionados à saúde. (Nahas, 2002).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a saúde é definida como um “estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”. Nutrição é a ingestão de alimentos, tendo em conta as necessidades alimentares do corpo. Uma boa nutrição, uma dieta adequada e equilibrada combinada com atividade física regular são as “ferramentas essenciais” de uma boa saúde. Contudo, uma nutrição ruim pode levar à redução da imunidade e ao aumento da suscetibilidade a doenças, prejudicando o desenvolvimento físico e mental e diminuindo a produtividade. (Koltermann, 2022).

Os nutrientes são substâncias encontradas nos alimentos que fornecem energia para o funcionamento do corpo humano. A classificação é dividida em macronutrientes e micronutrientes. Os macronutrientes são os carboidratos, proteínas e lipídeos, e os micronutrientes são as vitaminas e os minerais. Através da nutrição, reduzimos as possibilidades de doenças como as cardiovasculares, diabetes, obesidade, câncer, entre outras, nos garantindo uma saúde melhor. A saúde é o pilar na busca do equilíbrio para a qualidade de vida. (Koltermann, 2022).

As doenças cardiovasculares são a principal causa de mortalidade no mundo, e o seu crescimento em grande escala nos países em desenvolvimento alerta para o potencial impacto nas classes menos favorecidas. Essas doenças são influenciadas por um conjunto de fatores de risco, alguns modificáveis mediante alterações no estilo de vida, como a dieta adequada e o exercício regular. (Ribeiro Rique et al. 2022).

Devido ao aumento de doenças como a aterosclerose, estratégias estão sendo feitas para o controle de doenças crônicas não transmissíveis. Uma delas seria uma dieta equilibrada e saudável, com aumento de gorduras insaturadas e

diminuição de gorduras saturadas, o que traria benefícios para prevenção e tratamento da aterosclerose e também para prevenção e controle de outros fatores de risco, como hipertensão arterial e diabetes mellitus. (Mariani e Speretta, 2011)

Outra coisa que é essencial para a nossa saúde é o sono, que é uma das coisas que um ser humano não vive sem. O corpo humano necessita de um tempo certo para o seu descanso, caso contrário, pode ter o seu corpo afetado fisiologicamente e psicologicamente, dessa forma, dormir pouco atrai problemas. Entretanto, o excesso de horas dormidas também é prejudicial à saúde de outras maneiras e é justamente por isso que a média de horas para cada pessoa muda de acordo com a sua idade. (Cardoso e Chagas, 2019).

Como foi citado, a saúde é o pilar na busca do equilíbrio para a qualidade de vida. (Koltermann, 2022). Estudos têm demonstrado efeitos benéficos do exercício físico sobre a hipertensão arterial, a resistência à insulina, o diabetes, a dislipidemia e a obesidade. Baseada em evidências científicas amplamente publicadas nos últimos anos, o exercício físico tem sido recomendado até como prescrição médica para a manutenção da saúde. Recomenda-se, no mínimo, 30 minutos de atividade de intensidade moderada, de preferência como rotina diária. (Carlet, Benelli, Mendonça, Milistetd, 2006).

## **1.1 Justificativa**

Esse assunto foi escolhido porque, nos últimos anos, cada vez mais as pessoas, de diferentes idades, vêm discutindo sobre nutrição, rotina, hábitos saudáveis, exercícios, produtividade e maneiras de ter uma vida mais saudável e equilibrada partindo destes pontos essenciais, e interessando-se pelo tema. Por essa razão, na internet, em diversas plataformas, fala-se muito sobre essa questão, entretanto, são disseminadas muitas afirmações erradas sobre esses assuntos, principalmente no que diz respeito à nutrição, o que pode causar sérios problemas para as pessoas que as acessam.

Dessa forma, visto que a saúde e os hábitos físicos e alimentares saudáveis são fundamentais para se ter uma vida leve, é necessário que esse tema seja discutido e amplamente divulgado de forma correta e segura. Isso torna-se ainda mais importante nos últimos tempos, em que tem sido travada uma busca por maior imunidade devido à pandemia pela qual o mundo está passando e também pela busca pela beleza e pela longevidade.

## **1.2 Objetivo geral**

Pretende-se, com esse trabalho de pesquisa, mostrar para as pessoas a importância dos hábitos saudáveis, como se exercitar, ter uma alimentação saudável, etc, em suas vidas. Esse trabalho também visa mostrar que a vida saudável é baseada no equilíbrio entre alimentação saudável e exercícios físicos e requer uma constância sem esperar resultados rápidos e “milagrosos”, visto que, na verdade, tudo é baseado em um processo que exige disciplina e continuidade, preferencialmente com acompanhamento e com orientação de um profissional da área da saúde.

## **2. METODOLOGIA**

Para que os objetivos do estudo sejam alcançados de maneira correta, a partir de uma revisão bibliográfica, foram realizadas pesquisas em diversos sites, principalmente no Google Acadêmico, em artigos e em livros de fontes confiáveis. As palavras-chave utilizadas na pesquisa foram: nutrição, alimentação saudável, exercícios físicos e a importância de um bom sono.

Também foi realizado um questionário com 41 pessoas, de idades entre 14 e 40 anos, sobre os seus hábitos para ver se elas têm hábitos saudáveis e se os praticam com a orientação de profissionais da saúde. Para chegar a essas respostas, as perguntas que formam parte do formulário são as seguintes: Você pratica exercícios físicos regularmente? Você pratica exercícios com a orientação de algum profissional? Você se preocupa com a sua alimentação no dia a dia? Você já procurou orientação de algum profissional da saúde (como nutricionistas) para te auxiliar na alimentação?

### 3. RESULTADOS

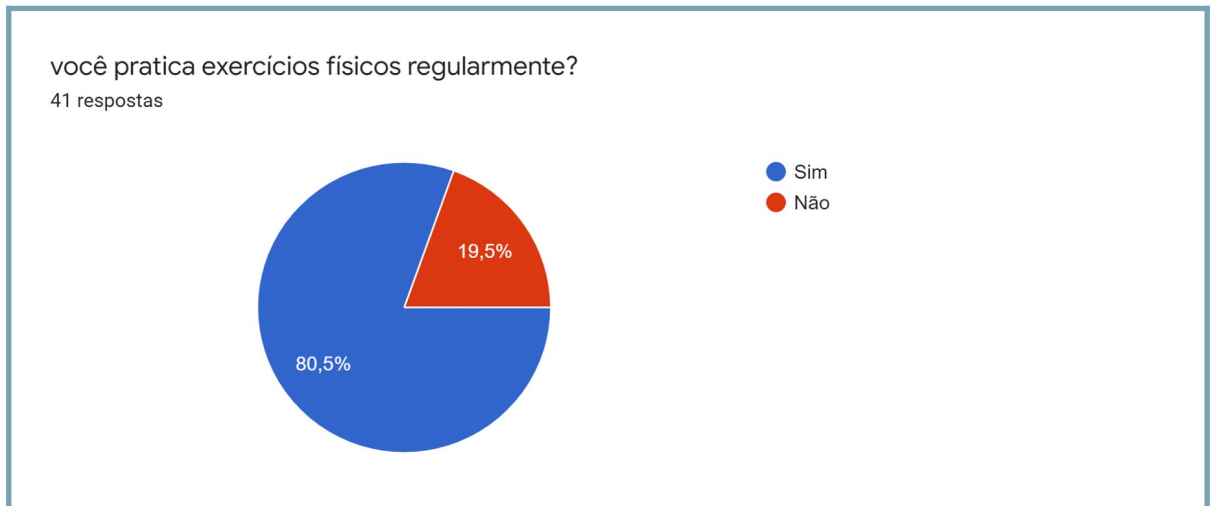


Figura 1

Conforme foi observado na figura 1, das pessoas que responderam o questionário, 80,5% praticam exercícios físicos regularmente, o que é ótimo, pois as mudanças no estilo de vida, incluindo exercício físico, tem um papel importante na relação saúde-doença, já que, conforme Saranz (p. x, 2010), diversos estudos apontam para os benefícios dessas mudanças na diminuição da incidência e na prevenção de várias doenças.

Já os outros 19,5% não praticam exercícios físicos regularmente, algo que precisa mudar, pois a atividade física traz diversos benefícios à saúde. Mesmo com o conhecimento das melhorias que a prática regular de exercícios físicos causa para a saúde, os níveis de sedentarismo ainda estão muito altos na população brasileira.(Saranz, 2010)

Dessa maneira, incentivar as mudanças no estilo de vida é uma atitude que visa melhorar a qualidade de vida da população e, sobretudo, fortalecer a relação saúde-doença, especialmente por intermédio do exercício físico. (Saranz, 2010)



Figura 2

Conforme foi observado na figura 2, dos entrevistados 48,8% não praticam exercícios físicos com a orientação de um profissional, o que não é correto, pois o acompanhamento adequado de profissionais de educação física e de fisioterapeutas são de fundamental importância para prevenção de lesões. A prática da musculação deve ser corretamente executada, de uma forma segura, com o objetivo de não ocorrer lesões e comprometimentos nos treinamentos. (Santana et al, 2020). Os outros 51,2% praticam exercícios físicos com a orientação de um profissional.



Figura 3

Conforme foi observado na figura 3, 84,8% das pessoas que responderam o questionário se preocupam com a alimentação, o que é muito bom, porque, unindo a alimentação saudável à atividade física, são modulados a saúde ao longo da vida, por meio de sua capacidade de melhorar a composição corporal, a saúde musculoesquelética e o desempenho físico, e também a realizada a prevenção de doenças metabólicas, entre elas, a obesidade, o diabetes mellitus e as doenças cardiovasculares. (Koehler e Drenowats, 2019)



Figura 4

Conforme foi observado na figura 4, das pessoas entrevistadas, 54,5% já procuraram orientação de um profissional da saúde para orientar na alimentação e 45,5% não. Isso pode ser muito prejudicial à saúde, pois muitas pessoas procuram emagrecer com dietas encontradas em revistas, websites, aplicativos ou divulgadas por pessoas influentes nas redes sociais, que não possuem um conhecimento profissional sobre o assunto, e, assim, tendem a influenciar negativamente o público a seguir essas dietas para alcançar em pouco tempo o corpo desejado. A restrição alimentar traz muitos prejuízos à saúde física e mental. (Faria et al, 2021). Por isso, é essencial a busca da orientação de um(a) nutricionista.

## 4. CONCLUSÃO



Por meio deste trabalho, pode-se concluir que, para ter um estilo de vida saudável, deve-se unir a prática de exercícios físicos a uma alimentação adequada, com a orientação de profissionais da saúde. Isso porque esses aspectos são essenciais na prevenção de doenças, no aumento da imunidade, na melhoria do condicionamento físico, no melhor funcionamento do organismo, etc.

Ao analisar as pesquisas realizadas, pode-se concluir, também, que muitas pessoas, mesmo se importando com a alimentação e praticando exercícios físicos, não procuram a orientação de profissionais. Isso pode gerar graves consequências a elas, como falta de alguns nutrientes e lesões físicas.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARDOSO, T. A. CHAGAS, L. D. M. Saúde do sono: a importância do sono no dia a dia. *Caderno de Graduação-Ciências Exatas e Tecnológicas-UNIT-SERGIPE*, 5(2), 83-83, 2019. Disponível em: [SAÚDE DO SONO: A IMPORTÂNCIA DO SONO NO DIA A DIA | Caderno de Graduação - Ciências Exatas e Tecnológicas - UNIT](#)  
Acesso em: 25 de abril de 2022

CARLET, Riell et al. Síndrome metabólica: a importância da atividade física. *Rev Digital*, v. 11, n. 102, p. 1-4, 2006. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?q=import%C3%A2ncia+da+atividade+f%C3%ADsica&hl=pt-BR&as\\_sdt=0,5](https://scholar.google.com.br/scholar?q=import%C3%A2ncia+da+atividade+f%C3%ADsica&hl=pt-BR&as_sdt=0,5) Acesso em: 11 de abril de 2022.

FARIA, A. L.; DE ALMEIDA, S. G; RAMOS, T. M. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 10, p. e441101019089-e441101019089, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19089> Acesso em: 06 de junho de 2022.

KOEHLER K. DRENOWATS, C. Integrated Role of Nutrition and Physical Activity for Lifelong Health. *Nutrients*. 11(7):1437, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/> Acesso em: 06 de junho de 2022

KOLTERMANN, M. M. Definição de nutrição, 2020. Disponível em: <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao/definicao-de-nutricao/24581> Acesso em: 11 de abril de 2022.

MARIANI, T. A.; SPERETTA, G. F. F. Nutrição e exercício físico na prevenção dos fatores de risco para o desenvolvimento da aterosclerose. *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 5, n. 27, p. 4, 2011. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?q=nutri%C3%A7%C3%A3o+e+exerc%C3%ADcio+f%C3%ADsico&hl=pt-BR&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholar](https://scholar.google.com.br/scholar?q=nutri%C3%A7%C3%A3o+e+exerc%C3%ADcio+f%C3%ADsico&hl=pt-BR&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar) Acesso em: 11 de abril de 2022

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. *Londrina: Midiograf*, 3, 278, 2001. Disponível em: <https://unigra.com.br/arquivos/atividade-fisica,-saude-e-qualidade-de-vida:-conceitos-e-sugestoes-para-um-estilo-de-vida-ativo-.pdf> Acesso em: 25 de abril de 2022.

RIQUE, A. B. R. et al. Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 8, n. 6, p. 244-254, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbme/v8n6/v8n6a06.pdf> Acesso em 05 de junho de 2022.

SANTANA, H. M. S.; et al. Prevalência e Características de Lesões na Prática de Musculação/Prevalence and characteristics of Injuries in Bodybuilding Practice. ID on line *REVISTA DE PSICOLOGIA*, v. 14, n. 51, p. 71-82, 2020. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2553> Acesso em: 06 de junho de 2022.

ZAGO, A. S. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, v. 13, p. 153-158, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/9pMz48ktp8XxPxTB6CQYsHf/abstract/?lang=pt> Acesso em: 06 de junho de 2022