

## MOSTRA DE VIVÊNCIAS ACADÊMICAS EM NUTRIÇÃO

### O Estilo Alimentar na Fase Adulta

#### Autor(res)

Ana Paula Carli De Almeida  
Vitória Yasmin Ferreira Da Silva  
Maria Fernanda Proença Da Cruz  
Viviane Soares Cavalcante De Carvalho

#### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

#### Instituição

UNIC BEIRA RIO

#### Introdução

O nosso objetivo é ver como está o hábito das pessoas na fase adulta em relação a alimentação. Nesta pesquisa que fizemos observamos e que a maioria mantém se uma alimentação equilibrada, porém nem tanto com o hábito de fazer o exercício físico. Entretanto sabemos que a alimentação e as atividades físicas podem melhorar substancialmente a saúde e o bem-estar do indivíduo. Quanto mais nutritivos e variados forem os alimentos consumidos e mais frequente o treino físico, maiores são as chances de obter melhores resultados na saúde..

#### Objetivo

Orientar as pessoas sobre hábitos alimentares saudáveis, e os riscos que tem ao se ter uma alimentação ruim. E dessa forma conscientizar ou levar conhecimento de como podem melhorar ou incluir novos hábitos alimentares na sua rotina através da EAN.

#### Material e Métodos

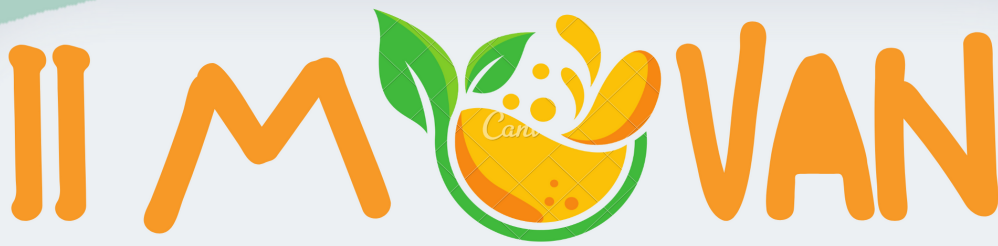
Foi-se usado o método online, usamos uma plataforma onde fizemos perguntas de múltiplas escolhas, para as pessoas responderem de acordo com sua rotina, o questionário é prático e não gasta muito tempo. As perguntas foram baseadas com o que foi passado em aula. Buscamos fazer algo simples para que todos pudessem ter a facilidade para responder

#### Resultados e Discussão

Diante das perguntas que foram colocadas no questionário, podemos notar que todas apresentavam uma imparcialidade, mas uma das perguntas foi quase unânime, o hábito de comer fast food, 85,7% comem, lanche e comidas industrializadas, deixando de lado o bom e saudável hábito alimentar. Montamos um gráfico para melhor explicar.

#### Conclusão

Através dos dados obtidos na pesquisa sobre alimentação saudável na vida adulta..



## MOSTRA DE VIVÊNCIAS ACADÊMICAS EM NUTRIÇÃO

As informações mostram que apesar da falta de tempo as pessoas estão se preocupando mais com a alimentação, comer mais saudável na medida do possível, seja aumentando a ingestão de salada ou diminuindo bebidas calóricas como refrigerantes.

Ao final do questionário tem várias orientações sobre o que foi perguntado a fim de levar informação correta e conscientizar para a pessoa corrigir hábitos.

### Referências

Brasil-Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira, 2.008