II MOVAN
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 habito 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 habito de fazer o exercício físico.
Entretanto sabemos que a alimentação e a 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 risco que tem ao se ter uma alimentação ruim. E dessa forma conscientizar ou levar conhecimento de como podem melhorar ou incluir novo 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 facolidade para responder

Resultados e Discussão

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

Conclusão

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

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