



## MOSTRA DE VIVÊNCIAS ACADÊMICAS EM NUTRIÇÃO

### O Estilo Alimentar na Fase Adulta

#### Autor(es)

Ana Paula Carli De Almeida  
Vitória Yasmin Ferreira Da Silva  
Maria Fernanda Proença Da Cruz  
Janine Curvo Nascimento  
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 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

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.

#### 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. O site possui múltiplas escolhas e com bases nas resposta, criamos uma lição

#### 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, e conscientizar as pessoas.

#### Conclusão





## MOSTRA DE VIVÊNCIAS ACADÊMICAS

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

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

<https://www.tendaatacado.com.br/dicas/o-que-comer-no-cafe-da-manca-opcoes-simples-e-sau-daveis/>

<https://www.aen.pr.gov.br/Noticia/Saude-destaca-os-beneficios-das-atividades-fisicas-em-todas-fases-da-vida>

