

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA SAÚDE DA MULHER

Isabele Pereira Pimentel

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: isabelepiment@gmail.com

Ana Beatriz da Silva Leitão

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: dasilvaanabeatriz750@gmail.com

Dayane de Abreu Fideles

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

Alice Vitoriano de Oliveira

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

Maria Stela de Andrade Linhares

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

Liliane da Silva Agostinho

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

Anna Carolina Sampaio Leonardo

Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: annasampaio@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

A importância da adoção de uma alimentação saudável aliada a prática de atividade física influencia consideravelmente de maneira positiva na saúde da mulher, contribuindo para a redução no acometimento de doenças e proporcionar qualidade de vida. O consumo de água é essencial para os processos metabólicos evidentes para processar os alimentos, assim como controlar a temperatura corporal e também manter a estrutura celular. As escolhas alimentares representam considerável repercussão no estado de saúde, desse modo é recomendado preferência por variedade de frutas, legumes e vegetais. Adoção de alimentos integrais que garantem maior saciedade e oleaginosas que são ricos em Ômega 3. No que tange às carnes, reduzir o consumo de carnes vermelhas e priorizar peixes e frango. Associada às escolhas alimentares existe uma série de benefícios desencadeados pela prática de atividade física, dentre eles controlar o peso corporal, contribuir com a melhora do diabetes melito, capacidade de tolerar as demandas físicas influenciando em uma maior disposição e alterar fatores de riscos. O objetivo principal é estimular o consumo de alimentos saudáveis e a prática de atividade física no cotidiano de modo a gerar mudanças na vida, além de trazer informações benéficas para a saúde da mulher. A ação de saúde foi realizada em dois dias, em dois estabelecimentos diferentes. Primeiro na academia Bella Fitness com duração de 1 hora mediante a participação de apenas mulheres através da entrega de panfletos e salada de frutas. O segundo ambiente foi aula de dança com a participação do público majoritariamente feminino e durou 2 horas. Realizamos apresentação sobre alimentação saudável e recomendações apresentadas nos panfletos que foram entregues posteriormente com a salada de frutas. Por fim, finalizamos com a aula de dança juntamente com o público que realizamos a ação. Pode-se perceber que as mulheres interagem em busca de conhecimentos mais

aprofundados sobre alimentação mais saudável associado às práticas de atividade física. Também foi observado a importância de passar informações que são bases da alimentação para posteriormente aprofundar o conhecimento para que fique claro no entendimento das pessoas, visto que o público apresentava curiosidades e interesse em saber mais e mediante a prática foi possível sanar dúvidas. Conclui-se que é de fundamental importância transmitir informações científicas e embasadas para as pessoas de modo a contribuir consideravelmente na qualidade de vida das mulheres, possibilitando a difusão de conhecimentos básicos e essenciais que fazem a diferença.

Palavras-chave: Saúde. Alimentação. Exercício físico.