

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS ALIMENTARES DOS ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA – INESUL SAUĐAVEL

Arnaldo Vaz Junior, Claudemir Fattori, Edson F. de Siqueira Junior, Claudemir Fattori, Fábio Luiz Cheche Pina

INTRODUÇÃO

O sedentarismo contribui para que muitos males ocorram na saúde cardiometabólica, e ficam maiores e mais graves quando surgem mudanças no estilo de vida do indivíduo.

OBJETIVOS

Avaliar o estado nutricional e físico nos discentes do curso de educação física no INESUL.

METODOLOGIA

Usados 124 discentes regularmente matriculados na instituição, foram 69 entrevistas com 44 homens e 25 mulheres no preenchimento de um questionário.

CONCLUSÃO

Tanto o estado nutricional como o sedentarismo são relacionados ao desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

Associação Brasileira para o estudo da obesidade e da síndrome metabólica diretrizes brasileiras de obesidade 2009-2010 / ABESCO. 3º Ed. Itapevi. SP. AC Farmaceutica. 2009.