

ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ferreira, N.F.R.¹; Genestra, M. ¹;
Nascimento e Silva, M. ¹

¹ UniFOA – Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda - RJ

INTRODUÇÃO: Este artigo aborda aspectos importantes relacionados à prática de atividade física regular e à alimentação saudável como estratégias fundamentais para qualidade de vida do indivíduo, o que fortalece ações de promoção da saúde como primordiais estratégias no estudo do processo saúde-doença. **OBJETIVO:** Ressaltar a importância da atividade física regular e de uma alimentação saudável para a saúde da população brasileira. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo bibliográfico descritivo, com uma abordagem qualitativa. **DISCUSSÃO:** Verifica-se que o sedentarismo e a obesidade interferem de forma drástica na qualidade de vida das pessoas, o que exorta à implementação de ações promocionais estratégicas para a prevenção, controle e monitorização de várias doenças, como a hipertensão arterial e o diabetes *mellitus*. **CONCLUSÃO:** O novo estilo de vida do brasileiro contribui para o aumento do número de portadores de várias doenças, como o diabetes *mellitus* e a hipertensão arterial, que se tornaram problema de saúde pública. O envelhecimento da população, a urbanização crescente e a adoção de estilos de vida pouco saudáveis, além do sedentarismo, dieta inadequada e obesidade são os grandes responsáveis pelo aumento da incidência e prevalência destas doenças no Brasil.

Palavras chave: Promoção da Saúde; Atividade Física; Alimentação Saudável.

E-mail de contato: nadiaf_f@yahoo.com.br