



UNICAMP

Alimentação e as fases do ciclo da vida: aspectos promotores da qualidade de vida na adolescência, vida adulta e terceira idade



Nadiely Cristina Silva – Aluna Programa de Formação Interdisciplinar Superior – ProFIS

Prof. Dra. Jaqueline Girno Sonati – Orientadora Prof. Dr. Roberto Vilarta – Co-orientador

Palavras Chave: Adolescência – Vida Adulta – Alimentação Saudável – Comportamento Alimentar – Qualidade de vida



Introdução

A dieta materna durante a gestação, bem como a nutrição perinatal inadequada, podem afetar a organogênese e, conseqüentemente, a função orgânica na maturidade. Essas alterações levariam o adulto a apresentar problemas como hipertensão

arterial, doenças cardiovasculares e problemas renais. (CAMELO JR., J. S.; MARTINEZ, F. E., 2005)

Além da dieta materna, outros fatores podem levar o indivíduo a uma qualidade de vida ruim. A convivência com o adulto, devido à imitação de comportamento por parte da criança ou do adolescente, histórico de perdas de familiares ou de amigos, ser alvo de comentários negativos

relacionados ao peso, são fatores de grande influência na alimentação e na qualidade de vida da criança, do adolescente e do adulto.

Levando em consideração todos esses fatores citados a cima, esta pesquisa tem buscado analisar quais são os fatores de risco da alimentação não saudável e da má qualidade de vida.

Objetivos

Definir as relações entre hábitos alimentares e fases da adolescência, vida adulta e terceira idade.

Analisar as relações existentes entre as fases do ciclo da vida e a alimentação com foco sobre a promoção da qualidade de vida.

Resultados e Discussão

Alguns dados coletados para composição da pesquisa mostraram que a dieta inadequada da gestante pode afetar a função orgânica do feto quando este atingir a maturidade. Essas alterações na função orgânica do feto podem acarretar hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e problemas renais na vida adulta deste indivíduo. Mesmo que este estudo seja de grande relevância para as pesquisas contemporâneas, os dados aqui apresentados não foram confirmados em uma análise de 55 estudos.

Outro estudo, realizado com ratos recém-nascidos, que por sua vez também aborda as conseqüências da alimentação em períodos de desenvolvimento, mostrou que a dieta rica em carboidratos resulta na hiperinsulinemia deste. O animal em sua vida adulta apresentou maior capacidade de secreção de insulina. Além dos riscos da má alimentação em determinados períodos do desenvolvimento, vários outros fatores podem afetar a qualidade de vida do

Metodologia

A pesquisa é de caráter descritivo e está sendo realizada a partir de uma revisão sistemática de dados coletados. O material utilizado para análise tem sido encontrado em bases de dados de artigos científicos disponíveis na internet e também na biblioteca da Faculdade de Educação Física da Unicamp.

indivíduo, como por exemplo: estrutura monoparental, nível socioeconômico, práticas punitivas inconstantes ou práticas educativas inadequadas. “Crianças expostas a situações e experiências de traumas repetidos passam a sentirem-se pouco saudáveis e incapazes” (COSTA, M. C. O.; BRIGAS, M. 2007). Quando a criança não se sente saudável ela não consegue desenvolver mecanismos de resiliência eficiente, ou seja, esta criança em sua idade adulta estará mais propensa e sensível a desenvolver problemas funcionais. A sensibilidade desenvolvida por esta criança pode resultar em alguns distúrbios emocionais e alimentares, tais como: Dietas repetidas (muito frequente no sexo feminino), temperamento perfeccionista, maturidade precoce, sensibilidade a comentários negativos relacionados ao peso, baixo autoestima, sensível a luto, perdas, disfunção familiar entre outros.

Os estudos mostram que além de todas as influências alimentares, parentais, socioeconômicos e traumas, as mulheres são mais sensíveis, ou seja, o sexo masculino não é tão vulnerável quanto feminino a distúrbios alimentares e emocionais.

Conclusões

Tendo em vista o que foi supracitado, é possível concluir que a alimentação constitui um papel muito importante no desenvolvimento dos indivíduos, levando-os a uma boa ou má qualidade de vida. Sendo assim, é importante ressaltar que a má alimentação resulta não só de costumes familiares, mas também das condições socioeconômicas e do emocional.

Referências Bibliográficas

- CAMELO JR., José Simon; MARTINEZ, Francisco Eulógio. Dilemas nutricionais no pré-termo, extremo e repercussões na infância, adolescência e vida adulta. *J. Pediatr. (Rio J.)*, Porto Alegre, v. 81, n. 1, supl. 1, Mar. 2005. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572005000200005&lng=en&nrm=iso>. access on 08 Oct. 2013. <http://dx.doi.org/10.1590/S0021-75572005000200005>.
- COSTA, Maria Conceição O.; BRIGAS, Marc. Mecanismos pessoais e coletivos de proteção e promoção da qualidade de vida para a infância e adolescência. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 12, n. 5, Oct. 2007. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232007000500002&lng=en&nrm=iso>. access on 08 Oct. 2013. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232007000500002>.
- SILVEIRA, Marise Fagundes et al. Qualidade de vida entre adolescentes: estudo seccional empregando o SF-12. *Ciênc. saúde coletiva*. Rio de Janeiro, v. 18, n. 7, July 2013. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013000700016&lng=en&nrm=iso>. access on 08 Oct. 2013. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232013000700016>.

