

Evaluarea implicării în activități fizice și a consumului alimentar în vederea promovării unui stil de viață sănătos

Lucia Maria Lotrean¹, Gabriela Torres Mejia²

¹Universitatea de Medicină și Farmacie Iuliu Hațieganu, Cluj-Napoca, România

²Institutul Național de Sănătate Publică, Cuernavaca, Mexic

Rezumat

Activitatea fizică și obiceiurile alimentare joacă un rol important în promovarea sănătății, prevenirea bolilor cronice și asigurarea unei bune calități a vieții. Pentru a putea realiza acțiuni eficiente de promovare a unui stil de viață sănătos este important să se identifice și analizeze comportamentele nesănătoase și factorii care le influențează. Articolul se concentrează asupra acestei faze de analiză necesară în vederea realizării unor programe de promovare a unui stil de viață sănătos și face o trecere în revistă a metodelor care pot fi folosite pentru a evalua implicarea în activități fizice, precum și a consumului alimentar la nivel individual. Pornind de la datele din literatură, se schematizează tipul de metode și caracteristicile acestora, subliniind totodată avantajele/dezavantajele fiecărei metode, precum și diferite aspecte practice care pot fi utile în activitatea de cercetare.

Cuvinte cheie: activitate fizică, consum alimentar, stil de viață