



Simpósio de Integração Acadêmica

Inteligência Artificial: A Nova Fronteira da Ciência Brasileira
SIA UFV Virtual 2020



NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER ASSOCIADOS A HÁBITOS ALIMENTARES EM UNIVERSITÁRIOS .

Centro Universitário Governador Ozanam Coelho

Amanda Botelho Franco¹, Wellington Segheto², Kamilla Milione Nogueira Reis¹, Tiago Freitas Melo¹, Yasmim Soares Maciel¹,
Adriana Jordão Costa Barbiero¹.

¹Discente do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho, Medicina. Ubá, MG - Brasil; ²Doutor em Ciência da Nutrição e Doutorando em Educação Física pela Universidade Federal de Viçosa, MG - Brasil.

Email: amandabotelhofranco@gmail.com, wsegheto@gmail.com, kamillamilione@yahoo.com.br, tiagoomelo@hotmail.com, yasminsoaresmaciel@outlook.com.br, adrianajordao.96@hotmail.com

Modalidade: Pesquisa ; Área do conhecimento: Ciências Biológicas e da Saúde ; Área temática: Medicina

Palavras chave: atividade física, alimentação saudável, universitários

Introdução

A prática regular de atividade física é um aspecto importante relacionado a um estilo de vida saudável, melhorando e transformando diversos parâmetros da saúde. Comportamentos como hábitos alimentares equilibrados e prática regular de exercício físico podem ser modificados e assimilados em qualquer fase da vida, o que torna importante analisar esses comportamentos em universitários, uma vez que estratégias de estímulos a um estilo de vida mais saudável podem ser implementadas e assimiladas proporcionando melhora na saúde como um todo.

Objetivos

Analisar o nível de atividade física em estudantes universitários de uma instituição privada e sua associação com hábitos alimentares e comportamento sedentário.

Material e Métodos

Foram avaliados 1077 universitários (22,51 anos dp 4,12) de uma instituição particular da Zona da Mata de Minas Gerais, convidados a participarem do estudo após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CAAE 58964616.4.0000.5153). Os estudantes responderam a um questionário com questões sociodemográficas, hábitos e comportamentos para a saúde e prática de atividade física. O desfecho deste estudo foi nível de atividade física no lazer (NAF) sendo considerados fisicamente ativos os universitários com prática de atividade física superior a 150 minutos/semana. Como variáveis exploratórias foram avaliados o hábito de acrescentar sal na comida depois de pronta e o consumo de

frutas, verduras, feijão, refrigerantes, gordura visível na carne e doces por cinco ou mais dias por semana. Todas as questões foram baseadas em questionário utilizado com a população adulta brasileira (VIGITEL). Adotou-se a estatística descritiva e o teste Qui-quadrado para identificar diferenças significativas entre proporções. A associação entre desfecho e variáveis exploratórias foi verificada através da regressão de Poisson, com variância robusta. Adotou-se o nível de significância de 0,05.

Resultados

A maioria dos avaliados eram do sexo feminino (54,41%). A prática de atividade física no lazer foi observada em 45,405 dos universitários, sendo maior significativamente no sexo masculino (59,88% $p < 0,01$). O NAF no lazer esteve associado ao consumo de frutas por 5 ou mais dias/semana (RP 1,99 $p < 0,01$), consumo de refrigerantes (RP 0,50 $p < 0,01$), consumo de doces (RP 0,52 $P < 0,01$). Após ajuste para as demais variáveis e por sexo, manteve-se positiva e independentemente associado a prática de atividade física no lazer o consumo de frutas (RP 1,39 $p < 0,01$), enquanto o consumo de refrigerantes (RP 0,74 $p = 0,03$) e o consumo de doces (RP 0,74 $p < 0,01$) estiveram negativa e independentemente associados.

Conclusões

A prática de atividade física no lazer apresentou-se associada a outros comportamentos saudáveis para a saúde em universitários avaliados neste estudo, sendo importante estratégias que possam estimular a manutenção e o aumento desses comportamentos buscando um estilo de vida saudável.

Apoio Financeiro

Programa de Iniciação Científica da UNIFAGOC, Ubá, MG.

Agradecimentos

Agradecemos a todos os voluntários que participaram da pesquisa, aos bolsistas de iniciação científica e a UNIFAGOC pelo apoio à pesquisa