

ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA DOS COLABORADORES DO UNIVAG

Danyele Gomes¹
Gabriela Ananias¹
Graziele Antunes¹
Hellen Oliveira¹
Karina Dombroski¹
Mariana Leticia¹
Milena Urel¹

Jackeline Corrêa França de Arruda Bodnar MASSAD²

¹Graduandas em Nutrição pelo Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

²Nutricionista. Mestre em Saúde Coletiva. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

Introdução: A inatividade física e a alimentação pouco saudável são fatores de risco para as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Os indicadores fazem crer que o aumento da participação feminina no mercado de trabalho foi mais acentuado, nas últimas décadas, para aquelas de estratos sócio-econômicos médio e alto, e em atividades que provavelmente poderiam ser consideradas como leves do ponto de vista de gasto energético, pois se verifica um incremento nos anos de estudo e no rendimento médio do trabalho feminino. A rotina diária das pessoas acaba comprometendo suas vidas e sua saúde em vários aspectos. Dentre eles, observa-se uma insuficiência da prática de atividade física semanal, assim como um padrão alimentar inadequado e um alto nível de estresse, que acabam favorecendo uma incidência considerável de doenças cardiovasculares. **Objetivo:** Descrever os hábitos alimentares e pratica de atividade física em colaboradores do sexo feminino do UNIVAG. **Métodos:** O estudo utilizou um corte transversal exploratório, com amostragem por conveniência, com 28 voluntários colaborados do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). Esta pesquisa faz parte da disciplina de bioestatística dos alunos da referida instituição. Foi aplicado um questionário que foi elaborado por alunas da instituição de ensino superior (UNIVAG) sobre características dos colaboradores. Foram realizadas frequência absoluta e relativa, pelo programa Excel 2010. **Resultados:** Foi verificado que (50%) dos colaboradores realiza mais que três refeições ao dia. Ao avaliarmos quanto a pratica de atividade física, observou-se maior prevalência nos que não praticam (64,3%). Em contrapartida os que relatam praticar atividade física 3 vezes na semana (60%). No quesito do consumo de frutas e legumes diariamente (82,1%). Ao compararmos quanto a preferência em relação a escolha de lanches, (85,7%) preferem consumir salgados. Ao avaliarmos o consumo de água (85,7%) relatam ingerir mais de 1 litro de água ao dia. Com relação a ingestão de líquidos durante as refeições e o consumo de refrigerantes, ambos os resultados foram de (71,4%). Dentre as variáveis de jornada de trabalho com relação a hábitos de estilo de vida como comer fora de casa, trazer alimento já pronto, comer sozinho ou acompanhado mostraram-se resultados relativamente próximos. **Conclusão:** A maioria dos colaboradores do UNIVAG relatam não praticar atividades físicas, entretanto possuem hábitos alimentares saudáveis.

Palavras chave: Atividade física. Hábitos alimentares. Alimentação.