



ISSN 2594-6445

CONSUMO ALIMENTAR E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS

Ana Paula Bessani Venturi
Danyelee Gomes da Silva
Hellen Hayane Oliveira Hora
Karina Aline Dombroski
Milena Urel de Souza
CURSO: Nutrição

RESUMO

A alimentação saudável é essencial à saúde humana, entretanto, fatores como carga horária exaustiva de trabalho, praticidade, palatabilidade, podem levar às pessoas, incluindo os professores, às escolhas alimentares não saudáveis e baixa frequência de prática de atividade física. Objetivo: Estimar o consumo alimentar e prática de atividade física de professores de uma Instituição de Ensino Superior de Várzea Grande-MT. Metodologia: Trata-se de um estudo transversal realizado com professores, adultos, de ambos os sexos, de diferentes cursos de uma instituição de ensino superior em Várzea Grande – MT. A amostra foi composta por 39 professores da instituição. O instrumento de pesquisa foi elaborado em formulário on-line e disponibilizado aos docentes por meio de aplicativo de mensagens. Para a pesquisa foi utilizado um questionário adaptado do Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional. O questionário possui vinte e duas perguntas com informações biológicas, profissionais, de consumo alimentar e prática de atividade física. Os dados foram tabulados com auxílio do programa Microsoft Office Excel (2016) e analisados por medidas de frequência absoluta e relativa, utilizando-se gráficos e tabelas. Resultados: Dos 39 professores a maioria era do sexo feminino (82,1%) tinham idade entre 27 e 39 anos (66,7%) e possuíam companheiro(a) (76,9%). As refeições mais realizadas foram café da manhã (76,9%), almoço (94,9%), lanche da tarde (89,7%) e jantar (89,7%) e local onde realizavam com mais frequência foi o domicílio. Quanto ao consumo alimentar do dia anterior se mostrou satisfatório em relação ao grupo de alimentos in natura e minimamente processados com destaque para as verduras e legumes (84,6%) e também para os processados e ultraprocessados com exceção das bebidas adoçadas (56,4%). A maioria são praticantes de atividades físicas (74%). Conclusão: Como aspectos positivos destacam-se uma ótima frequência de praticantes de atividade física, bem como um bom consumo de alimentos in natura e minimamente processados e reduzido consumo de processados e ultraprocessados. No entanto destaca-se negativamente o consumo aumentado de bebidas adoçadas.

PALAVRAS-CHAVE: Consumo Alimentar; Atividade Física; Professores.