

PERFIL NUTRICIONAL E DE ATIVIDADE FÍSICA DA POPULAÇÃO DA VILA CAFEZAL: PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS DE VIDA

GUERRA, Lorena Mara Mariz¹; MENZEL, Hans Joachim Karl²; BRAGA, Isabela de Resende³; SILVA, Ana Flávia Rodrigues⁴; IRENO, Gelmara Moraes⁴; OLIVEIRA, Bárbara Kellen Souza⁵; TEIXEIRA, Mariana Oliveira⁵

e-mail: brisa.guerra@gmail.com

Promoção de hábitos saudáveis de vida em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de Unidades Básicas de Saúde do Município de Belo Horizonte, Minas Gerais.

Programa de Educação pelo trabalho para a Saúde - PET-Saúde / Universidade Federal de Minas Gerais

INTRODUÇÃO

A linha de pesquisa “Promoção de hábitos saudáveis de vida” do PET-Saúde tem como objetivo estimular o desenvolvimento de ações de promoção da saúde e prevenção de agravos no âmbito da Atenção Básica. Sabe-se que a alimentação balanceada e a prática de atividade física contribuem para uma vida saudável. Esses aspectos são importantes para a prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis, cuja prevalência vem aumentando significativamente (1). Assim, a equipe do PET-Saúde Cafezal aplicou um questionário, elaborado pelos grupos tutoriais responsáveis por tal linha de pesquisa, para avaliar o perfil físico e nutricional da população da Vila Cafezal e propor estratégias de intervenção para promover qualidade de vida.

OBJETIVO

Investigar o perfil de atividade física, nutricional e dos principais agravos à saúde dos usuários da Unidade Básica de Saúde (UBS) Cafezal, e propor estratégias de intervenção para promover hábitos saudáveis de vida.

METODOLOGIA

Realizou-se um estudo transversal observacional por meio da aplicação do questionário específico, em uma amostra de conveniência, com indivíduos maiores de 18 anos usuários da UBS- Cafezal, durante o segundo semestre de 2009. O questionário contém questões referentes à saúde, consumo e hábitos alimentares, antropometria, prática de atividade física, e testes de flexibilidade e resistência muscular.



RESULTADOS

A amostra foi composta por 312 adultos e idosos, com idades entre 18 e 82 anos (33,59 anos \pm 13,72), sendo 74,4% mulheres. Os resultados mais relevantes foram as doenças crônicas não transmissíveis, a prática de atividade física e a alimentação. Quanto aos agravos à saúde foram encontrados: 7,4% diabéticos, 21,8% hipertensos e 9,3% com hipercolesterolemia. Quanto à prática de atividade física, constatou-se que 38,4% não realiza nenhuma atividade moderada mais do que 10 min por semana 27% caminha menos de uma hora por semana, 74% não pratica nenhuma atividade vigorosa. Quanto à alimentação, observou-se que há um consumo excessivo de produtos industrializados, com alto teor de sódio e conservantes.



CONCLUSÃO

A partir da análise dos dados obtidos por meio da aplicação do questionário, concluiu-se que a alimentação da comunidade em estudo é pouco saudável e há uma alta taxa de sedentarismo. Esses resultados incentivaram a criação de planos de intervenção em diversas áreas, tais como: esclarecimento nutricionais e de doenças crônicas degenerativas, grupos de caminhadas, alongamentos, palestras sobre a importância do aleitamento materno e higiene bucal em bebês, saúde e meio ambiente. Esses trabalhos estão sendo implementados na UBS e em praças públicas próximas a fim de conscientizar os usuários sobre a importância e os benefícios hábitos saudáveis de vida para esses usuários.

¹ Graduanda do curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais

² Professor associado do departamento de Esportes da Universidade Federal de Minas Gerais

³ Graduanda do curso de Fisioterapia da Universidade Federal de Minas Gerais

⁴ Graduandas do curso de Fonoaudiologia da Universidade Federal de Minas Gerais

⁵ Graduandas do curso de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais

Referência Bibliográfica

BOOG, M. C. F. Educação nutricional em serviços públicos de saúde. Cad. Saúde Pública vol.15 suppl. 2 Rio de Janeiro, 1999