



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PELO TRABALHO PARA A SAÚDE

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

GRUPO TUTORIAL CAFEZAL

Tutor: Hans-Joachim Karl Menzel

Linha de Pesquisa: Promoção de Modos de Vida Saudáveis

Belo Horizonte

Perfil nutricional e de atividade física da população da Vila Cafezal: Promoção de hábitos saudáveis de vida.

Introdução:

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, o PET-Saúde elaborou um questionário para avaliar o perfil físico e nutricional da população da Vila Cafezal.

Objetivo:

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

Método:

Realizou-se um estudo transversal observacional por meio de um questionário específico, em uma amostra de conveniência composta por 312 usuários, variando de 18 a 80 anos, 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 continha 232 mulheres e 80 homens, com média de 33,59 anos ($\pm 13,72$). 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 27% caminha menos de uma hora por semana. Quanto à alimentação, observou-se que há um consumo excessivo de produtos industrializados, com alto teor de sódio e conservantes.

Conclusão

A alimentação pouco saudável e a alta taxa de sedentarismo desta comunidade incentivou a criação de planos de intervenção para implementar hábitos saudáveis de vida para esses usuários.

Palavras-Chave:

Hábitos saudáveis de vida, atividade física, perfil nutricional, agravos à saúde, UBS-Cafezal.

Referências:

(1) BOOG, Maria Cristina Faber. Educação nutricional em serviços públicos de saúde. Cad. Saúde Pública [online]. 1999, vol.15, suppl.2, pp. S139-S147. ISSN 0102-311X.