



COMPORTAMENTO ALIMENTAR E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO TEMPO LIVRE DOS USUÁRIOS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE¹

Paulo Dambros Filho², Gustavo Pelicer Schwaab³, Julia Helena Glesse⁴, Lucas Dalla Maria⁵, Ivana Loraine Lindemann⁶, Gustavo Olszanski Acrani⁷

¹ Projeto de pesquisa desenvolvido junto ao Curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Passo Fundo, RS

² Discente do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Passo Fundo. E-mail: paulo.dambrosfilho@estudante.uffs.edu.br

³ Discente do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Passo Fundo. E-mail: gustavoschwaab@hotmail.com

⁴ Discente do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Passo Fundo. E-mail: julia.glesse@estudante.uffs.edu.br@gmail.com

⁵ Discente do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Passo Fundo. E-mail: lucasdallamaria@gmail.com

⁶ Doutora, docente da Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Passo Fundo. E-mail: ivana.lindemann@uffs.edu.br

⁷ Doutor, docente da Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Passo Fundo. E-mail: gustavo.acrani@uffs.edu.br

Introdução: A prática de atividade física (AF) é um hábito que aumenta a qualidade de vida, pois atua na redução do risco cardiovascular, auxilia na prevenção de múltiplas doenças e melhora o bem-estar individual. Associados a uma dieta saudável, os exercícios físicos possuem ainda maiores benefícios para a saúde. Por conta disso, ao iniciar a prática de AF, comumente pacientes são orientados a adotarem melhores comportamentos alimentares. **Objetivos:** Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo avaliar a relação entre o comportamento alimentar e a prática de AF em tempo livre de indivíduos atendidos na Atenção Primária à Saúde (APS). **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS (parecer n° 3.219.633), com abrangência em 34 unidades da APS da zona urbana de Passo Fundo, Rio Grande do Sul. Para a coleta de dados, foi realizada a aplicação de questionários individualizados aos usuários da APS entre maio e agosto de 2019. O desfecho avaliado foi a prática de atividade física no tempo livre, dado obtido por meio do questionamento “Você tem costume de praticar atividade física em seu tempo livre?”, com respostas dicotômicas “Sim/às vezes/de vez em quando” e “Não”. As variáveis independentes analisadas foram sexo, grau de escolaridade, peso corporal - conforme o IMC e categorizado em adequado (eutrófico) e inadequado (baixo peso, sobrepeso e obesidade) e comportamento alimentar, avaliado por um escore variável de 0 a 9 pontos. Para este escore foi considerado se, no dia anterior à aplicação do questionário, o entrevistado tivesse consumido feijão; frutas frescas; verduras/legumes; adquiria 1 ponto no escore para cada um dos itens se ingeridos (positivo). Caso não tivesse consumido hambúrguer/embutidos; bebidas adoçadas; macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, biscoito salgado; biscoito recheado,



doces, pontuava 1 no escore para cada categoria de alimento que deixou de comer. Além disso, também foi adotado como adequado o hábito de não fazer refeições assistindo à TV, mexendo no computador e/ou celular (1 ponto), e fazer 5 ou mais refeições diárias (1 ponto). Logo, 1-3 pontos foi considerado um baixo escore alimentar, 4-6, médio, e 7-9, alto. Desse modo, um escore alto configura um comportamento alimentar adequado e mais saudável. Quanto à análise estatística, as frequências absolutas e relativas das variáveis independentes foram analisadas, além do cálculo de prevalência do desfecho com intervalo de confiança de 95% (IC95) e a avaliação da sua distribuição frente à variável de exposição (teste de qui-quadrado de Pearson; erro alfa de 5%). **Resultados:** A amostra (n=1.443) apresentou majoritariamente indivíduos do sexo feminino (71%), de cor branca (64,8%), de faixa etária entre 18 e 29 anos (20,5%), com ensino fundamental completo (45,6%), com cônjuge (72,2%). Além disso, quanto ao peso corporal, a maior prevalência foi de peso inadequado (68,7%). Quanto à caracterização do comportamento alimentar dos entrevistados, a categoria com mais indivíduos foi o médio escore (58%), seguido do alto escore (28%). A prática de AF no tempo livre foi indicada por 43% dos entrevistados (IC95 40-45). Ademais, observou-se maior prevalência da prática de AF entre indivíduos do sexo masculino (50,5%; $p<0,001$), com ensino superior completo (54%; $p<0,001$) e com peso corporal adequado (49,2%, $p=0,024$). Ao se analisar a relação entre o escore alimentar e a AF, observou-se maior frequência de indivíduos que praticam atividade física entre aqueles que têm um melhor comportamento alimentar (53,8%, $p<0,001$). **Conclusões:** O bom comportamento alimentar está relacionado com maior adesão à prática de atividade física no tempo livre, o que, segundo estudos, pode amplificar os benefícios para a saúde, quando comparada a prática isolada desses hábitos. Por outro lado, foi evidenciado no presente estudo que indivíduos com comportamento alimentar inadequado praticam menos AF, o que piora sua saúde e sua qualidade de vida, fator este preocupante e que ressalta o papel da APS na vigilância constante dos hábitos de vida de seus usuários. Além disso, sexo masculino, ensino superior completo e peso corporal adequado foram variáveis que influenciaram positivamente a prevalência da prática de AF. **Palavras-chave:** Atendimento primário; estudos transversais; hábitos alimentares, qualidade de vida.