COEAN
CONGRESSO ONLINE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL
01 a 03 de Novembro de 2021

RELAÇÃO ENTRE HÁBITOS DE VIDA E DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS EM PRATICANTES REGULARES DE EXERCÍCIO FÍSICO.

Congresso Online de Educação Alimentar e Nutricional, 1ª edição, de 14/12/2020 a 17/12/2020
ISBN dos Anais: 978-65-86861-66-2

VIEIRA; Susanna Souto [1], JACOBINA; Lívia Vogado [2], MARQUES; Rayanne Lorrane de Lima [3]

RESUMO

Introdução: As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como Doenças Cardiovasculares (DCV), Obesidade, Hipertensão Arterial (HA) e Diabetes Mellitus (DM), são a principal causa de morte no mundo. Excesso de adiposidade corporal é o principal fator causal modificável que leva ao desenvolvimento das DCNTs. A inatividade física é um dos principais problemas de saúde pública mundial e associada a dieta inadequada culminam no excesso de adiposidade, aumentando o risco para estas doenças. Indivíduos praticantes regulares de exercício físico, apresentam menor prevalência destas doenças, mesmo quando possuem histórico familiar de DCNT.(NILSON *et al.*, 2020). **Objetivo:** Analisar a relação entre hábitos de vida e desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, comparando os antecedentes familiares e consumo alimentar e a prevalência destas doenças em praticantes de exercício físico. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada através de questionário on-line (google forms), arguindo acerca dos hábitos de vida, histórico familiar de DCNTs e prevalência de DCNTs em adultos praticantes regulares de exercício físico. O questionário foi enviado aleatoriamente para o público-alvo, via whatsapp. **Resultados:** Participaram da pesquisa 58 indivíduos, 79,3% mulheres (46) e 20,6% homens (12), entre 17 e 61 anos, com IMC médio de 24,8 kg/m², sendo que, 88,5% (46) praticam exercício físico mais de 3 vezes por semana, 80,7% (42) realizam o exercício por mais de 45 minutos, 51,9% (27) consomem de 1 a 2 porções de fruta por dia, 69,2% (36) consomem de 1 a 2 porções de vegetais por dia, 52% (27) não ingerem ou raramente ingerem bebidas alcoólicas, 71,2% (37) consomem doces, refrigerante ou industrializados raramente ou de 1 a 2 vezes por semana, nenhum participante relatou ter alguma das DCNTs, contudo, todos relataram possuir antecedente familiar para alguma DCNT. **Discussão:** Foi observado que, apesar do antecedente familiar de DCNTs, praticantes regulares de exercício físico, que possuem hábitos alimentares saudáveis, apresentam menor risco para DCNTs. A tendência mundial, aponta para crescimento do número de acometidos por alguma DCNT, sendo que ⅓ da população mundial é hipertensa, no Brasil, segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, estima-se que neste ano mais de 400 mil pessoas virão a óbito por DCV, aproximadamente 20% dos brasileiros estão obesos, além disso, o Brasil é o 4° no ranking mundial de número de diabéticos, segundo PNS 2013, 75% dos diabéticos e 74% dos hipertensos apresentavam excesso de peso, fator de risco associado à dieta inadequada (PRÉCOMA *et al.*, 2019), (NILSON *et al.*, 2020). Juntas, as

[1] Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, susanna.souto@sempreceub.com
[2] Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, liviajacobina@gmail.com
[3] Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, rayannelorrane@sempreceub.com

DCNTs oneram o sistema público de saúde no Brasil (SUS), e são responsáveis por cerca de 74% de todas as mortes.(NASCIMENTO *et al.*, 2020). Nossos resultados indicam fortemente que, as causas modificáveis se sobrepõem ao histórico familiar, sugerindo a necessidade de políticas públicas para contenção do avanço do sobrepeso e obesidade, a fim de prevenir as DCNTs. **Conclusão:** Dessa forma, podemos inferir que, indivíduos praticantes regulares de exercício físico, que consomem frutas e vegetais diariamente, com baixa ingestão de alimentos industrializados, tendem a ser eutróficos, apresentando risco diminuído para desenvolvimento de DCNTs, mesmo na presença de herança genética.

PALAVRAS-CHAVE: Doenças crônicas não transmissíveis, Exercício físico, Obesidade.

[1] Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, susanna.souto@sempreceub.com
[2] Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, liviajacobina@gmail.com
[3] Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, rayannelorrane@sempreceub.com