

ISBN: 978-65-89908-43-2

HÁBITOS ALIMENTARES E ATIVIDADE FÍSICA EM INDIVÍDUOS DO INTERIOR DO PIAUÍ NO PERÍODO DE **PANDEMIA DO COVID-19**

Congresso Online de Educação Física, 2ª edição, de 12/07/2021 a 14/07/2021 ISBN dos Anais: 978-65-89908-43-2

MOURA; Ayla de Jesus¹, TEOTÔNIO; Mara Roberta Teotônio², VELOSO; Genilse Rodrigues Veloso ³, OLIVEIRA; Anderson dos Santos Oliveira ⁴, SILVA; Dayane Tays da ⁵

RESUMO

A alimentação é um dos fatores que interfere diretamente na saúde, bem como a prática regular de atividade física (AF). Uma alimentação saudável deve ser constituída de vitaminas, sais minerais, proteínas, fibras, vegetais, gorduras insaturadas, carboidratos e com restrição às gorduras, ao excesso de sal e de açúcar. Em se tratando da AF, esta tem sido considerada pelos órgãos de saúde como um componente fundamental na intervenção do controle do peso corporal em virtude do gasto calórico por ela provocado, sendo o mínimo recomendado a prática semanal de 150 a 300 minutos de AF moderada ou 75 a 150 minutos de AF vigorosa para populações adultas. Com as mudanças em decorrência da pandemia do Covid-19, vários estudos têm demostrado o aumento da inatividade física e comportamento sedentário, bem como a falta de cuidados alimentares. Este estudo teve como objetivo descrever os hábitos alimentares e atividade física de indivíduos do interior do Piauí no período de pandemia do Covid-19. As presentes análises fazem parte de um estudo maior de diagnóstico territorial da disciplina de vigilância nutricional e saúde pública do curso de nutrição da UFPI, organizada por grupos de pesquisa. A coleta de dados foi feita por meio da aplicação de um questionário elaborado na plataforma Google Forms com questões objetivas a respeito da temática. Os dados receberam análise estatística descritiva simples do próprio Google Forms, sendo transcritos em gráficos de porcentagem. A amostra foi composta por 40 adultos, dos quais 67,5% eram do sexo feminino e 32,5% do sexo masculino, dentre as cidades de Picos, Floriano, Santana do Piauí e Jacobina do Piauí. Para as questões voltadas aos hábitos alimentares, 50% responderam realizar compra de alimentos semanalmente, 12,5% quinzenalmente e 37,5% mensalmente. Em relação as refeições, 67,5% relataram entre 3 e 4 refeições por dia, enquanto 32,5% realizam entre 5 e 6 refeições diárias. Para o consumo de refrigerantes 50% relatou consumir as vezes, 30% sempre consomem e 20% não consomem. Quanto ao acompanhamento nutricional, 90% não possuem e 10% aderiram. Para as questões voltadas a AF, 47,5% afirmaram praticar, 25% praticam as vezes e 27,5% não praticam. Dos que praticam regularmente, 32,5% realizam caminhada, musculação e 17% artes marciais. Quanto ao consumo de alimentos antes ou após o exercício, 60,6% relataram consumir, 12,1% não consomem e 27,3% consomem as vezes. Com base no exposto, foi observado que a maioria dos participantes procura ter bons hábitos alimentares, porém mais da metade dos entrevistados consome refrigerante e não tem

¹ Profissional de Educação Física - Mestranda em Educação Física pela UNIVASF, profa.ayla@gmail.com

Acadêmica de Nutrição - Graduanda em Bacharelado em Nutrição pela UFPI, mara.r.t@outlook.com

³ Acadêmica de Nutrição - Graduanda em Bacharelado em Nutrição pela UFPI, genilse.rodrigues@hotmail.com
⁴ Profissional de Educação Física - Mestrando em Educação Física pela UNIVASF, and-1987@hotmail.com

⁵ Profissional de Educação Física - Mestranda em Educação Física pela UNIVASF, dayannethais2017@gmail.com

acompanhamento nutricional. Para a prática de AF, diferentemente de outras pesquisas, a maioria relatou a prática regularmente e tem atenção a ingestão de alimentos pré e pós-exercício. Contudo, acredita-se que esses achados têm maiores divergências por apresentarem limitações, como uma menor proporção de indivíduos compondo a amostra, além da necessidade de adaptação dos questionários para aplicação no cenário atual. Ainda assim, estudos como este, possibilitam alertar a sociedade da importância dos bons hábitos alimentares associados a prática regular de AF para promoção de saúde e qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação, Atividade Física, Covid-19

 $^{^1\, {\}rm Profissional}\ de\ {\rm Educa} \\ {\rm cão}\ {\rm F\'sica}\ - {\rm Mestranda}\ em\ {\rm Educa} \\ {\rm cão}\ {\rm F\'sica}\ pela\ UNIVASF,\ profa.ayla@gmail.com$

Profissional de Educação Física - Mestranda em Educação Física pela UNIVASF, prota.ayla@gmail.com
 Acadêmica de Nutrição - Graduanda em Bacharelado em Nutrição pela UFPI, mara.r.t@outlook.com
 Acadêmica de Nutrição - Graduanda em Bacharelado em Nutrição pela UFPI, genilse.rodriques@hotmail.com
 Profissional de Educação Física - Mestrando em Educação Física pela UNIVASF, and-1987@hotmail.com
 Profissional de Educação Física - Mestranda em Educação Física pela UNIVASF, dayannethais2017@gmail.com