



## **ASSOCIAÇÃO ENTRE OS COMPONENTES DE ATIVIDADE FÍSICA E NUTRIÇÃO DOS USUÁRIOS DO CENTRO DE ORIENTAÇÃO EM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE - COAFIS**

**Ilka Silva Nonato** - Universidade do Estado da Bahia, Guanambi-BA - ilka\_sn@hotmail.com

**Samuel Silva Lima** - Universidade do Estado da Bahia, Guanambi-BA - s.lima19@hotmail.com

**Edimara Bezerra Almeida** - Universidade do Estado da Bahia, Guanambi-BA – edimaraalmeida@gmail.com

**Claúdio Bispo de Almeida** - Universidade do Estado da Bahia, Guanambi-BA – cbalmeida@uneb.br

### **INTRODUÇÃO**

A mudança ocorrida no estilo de vida fez com que as pessoas passassem a se movimentar menos e a comer com menos qualidade (NAHAS, 2010; PITANGA, 2002). Segundo Nahas (2010), as pessoas acabam por não disponibilizar tempo para se alimentar com calma, e não consomem alimentos saudáveis o que prejudica a distribuição da ingestão calórica, sendo está necessária em pelo menos três refeições ao dia. Adota-se um estilo de vida pouco saudável quando as pessoas criam um perfil negativo, como inatividade física, e a ingestão inadequada de alimentos (NAHAS, 2001).

Dessa forma a nutrição e a educação nutricional são determinantes fundamentais; pois uma dieta variada geralmente garante a ingestão dos nutrientes essenciais à saúde do organismo de um indivíduo (NAHAS, 2010). Níveis de atividade física dentro das recomendações proposta para adultos (ACSM, 2010) veem mostrando relação com um bom comportamento saudável.

Quando adotada, a mudança de comportamentos pode levar a modificações morfológicas positivas. Assim, o presente estudo tem como objetivo descrever os comportamentos no que diz respeito aos componentes de atividade física e nutrição, dos usuários do Centro de Orientação em Aptidão Física e Saúde (COAFIS), Guanambi-BA.

### **MATERIAL E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo descritivo de abordagem quantitativa (THOMAS, NELSON, SILVERMAN, 2007) que ocorreu no COAFIS no final de 2011. Caracterizou-se em descrever os componentes: atividade física e nutrição dos usuários do COAFIS – Guanambi-BA.

Para a coleta dos dados foi feita uma entrevista, identificando os componentes com relação à atividade física e nutrição por meio do roteiro de entrevista adaptado do questionário do Perfil de Estilo de Vida Individual proposto por Nahas, Barros e Francalacci (2000), também conhecido como pentágono do bem-estar. Tal questionário é composto em sua íntegra por cinco domínios (nutrição, atividade física, relacionamentos, estresse e comportamento preventivo) dos quais foram utilizados apenas dois neste estudo (nutrição e atividade física).

O questionário foi aplicado antes do início das atividades por partes dos entrevistados no COAFIS. Os dados foram coletados em 70 indivíduos matriculados no projeto, com faixa etária de 18 a 64 anos de idade, e que frequentam as aulas de ginástica e musculação realizadas três vezes por semana com, duração de 60 minutos a sessão.

Para analisar os dados, foi utilizada uma estatística descritiva, mediante o cálculo das frequências absolutas e relativas (percentual), através do programa estatístico *SPSS 15.0 for Windows*.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao analisar os dados foi observado que para a prática de atividade física, 24,2% responderam realizar ao menos 30 minutos de atividade física cinco ou mais vezes por semana, enquadrando assim no índice positivo; 7,1% que responderam quase sempre, enquanto 45,7% disseram não realizar essa prática, se enquadrando no perfil negativo do estilo de vida, já 22,8% responderam às vezes. Segundo o ACSM (2010) todos os adultos necessitam de uma atividade física aeróbica de intensidade moderada por no mínimo 30 minutos, cinco vezes na semana, ou uma atividade vigorosa de no mínimo 30 minutos por semana.

Com relação ao componente nutrição, 20% responderam incluir pelo menos cinco porções de frutas e hortaliças em sua alimentação diária, 28,6% quase sempre, 37,1% às vezes e 14,3% não incluem frutas e hortaliças em sua alimentação. A melhor maneira de assegurar uma dieta saudável é incluir uma ampla variedade de alimentos nas refeições diárias (NAHAS, 2010).

No que diz respeito, a quantidade de refeições variadas ao dia, 35% disseram sempre incluir café da manhã completo em sua alimentação, 20% quase sempre, 12,8% às vezes e 17,1% não incluem. Sobre o consumo de alimentos gordurosos como: carnes gordas, frituras e doces, 47,1% responderam sempre consumir este tipo de alimento, 12,8% quase sempre, 24,3% disseram às vezes, 15,7% não consomem. De acordo com Nahas (2010), a gordura, embora desempenhe funções importantes no organismo, quando em excesso pode causar sérios distúrbios para a saúde, além de ser indesejável para os padrões estéticos contemporâneos.

## CONCLUSÃO

Assim, a partir dos resultados acima se identifica os usuários do COAFIS com um perfil de estilo de vida negativo para os componentes: atividade física e nutrição. Torna-se necessária uma maior orientação quanto à alimentação e a prática de atividade física na vida desses frequentadores do COAFIS. Ainda que os dados revelem uma preocupação com relação aos componentes analisados, é possível através deste estudo, desenvolver estratégias para uma melhor orientação que levem a mudança do estilo de vida do grupo participante, com o intuito de reverter o quadro registrado no estudo, buscando um estilo de vida positivo.

**PALAVRAS CHAVES** - Atividade Física, Nutrição e Saúde.

**EIXO** – Epidemiologia

## REFERÊNCIAS

ACMS. American College of Sports Medicine - **Diretrizes do ACSM para teste de esforço e sua prescrição**. 8º ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5. ed. Londrina: Midiograf, 2010.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. O pentágono do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 5, n. 2, p.48-59, 2000.

PITANGA, F.J.G. **Epidemiologia, atividade física e saúde** Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v.10 n. 3 p. julho 2002

THOMAS, Jerry R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. - **Métodos de pesquisa em Atividade Física**. Tradução Denise Regina de Sales, Márcia dos Santos Dornelles. 5ªed, 2007.