

COMPORTAMENTO RELACIONADO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS ALIMENTARES EM TRABALHADORES DO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

Bruno Rebelatto Cesa¹, Gracielle Fin²

1. Discente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Joaçaba, SC
2. Docente do Programa de Pós-Graduação em Biociências e Saúde, Unoesc, Joaçaba, SC

Autor correspondente: Bruno Rebelatto Cesa, brunorebelatto9@gmail.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: Embora a importância de um estilo de vida saudável seja amplamente divulgada na sociedade, muitas vezes existe uma lacuna entre o conhecimento teórico e a prática efetiva de comportamentos saudáveis. O ambiente de trabalho desempenha um papel significativo na qualidade de vida do indivíduo, uma vez que grande parte do tempo é gasto nesse ambiente. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi avaliar o comportamento relacionado à prática de atividade física e hábitos alimentares em trabalhadores do ambiente universitário. **Método:** Esta pesquisa quantitativa, exploratória, transversal, foi realizada com funcionários do setor técnico administrativo da Universidade do Oeste de Santa Catarina, que responderam questionários sobre o nível de atividade física, perfil motivacional para a prática de exercícios, hábitos alimentares e dados antropométricos. **Resultados:** Participaram 67 funcionários, predominantemente mulheres (79,1%), com média de idade de 33 anos. Os resultados demonstram que 61,2% dos funcionários são ativos fisicamente, mesmo assim 49,2% (n=33) apresentam sobrepeso ou obesidade. Foi realizada análise de correlação entre o nível de atividade física e as variáveis motivacionais, observou-se a correlação positiva entre o nível de atividade física e a motivação intrínseca ($r=0,310$), motivação extrínseca por regulação integrada ($r=0,400$) e o índice de autodeterminação ($r=0,341$). Os marcadores alimentares indicam alto consumo de verduras ou legumes, mas baixo consumo de fibras e alta ingestão de bebidas açucaradas, este último, indicando a possibilidade ou hábito de consumo de refrigerantes e industrializados, com fácil acesso em universidades. **Conclusão:** Quando se fala em programas de promoção da saúde e controle de peso, é imprescindível associar hábitos de atividade física com hábitos alimentares. É importante que sejam criadas estratégias de aconselhamento nutricional, trazendo consigo benefícios para a saúde e economia, tanto para os trabalhadores quanto para a universidade, pensando na melhora da disposição e qualidade de vida.

Palavras-chave: Hábitos alimentares; Nível de atividade física; Motivação; Funcionários.

Agradecimentos: O autor Bruno Rebelatto Cesa agradece ao Programa de Bolsas Universitárias do Estado de Santa Catarina (UNIEDU) pela concessão de bolsa de iniciação científica