

## Hábitos alimentares em participantes de um grupo de atividade física

Eduardo Furtado Magalhães<sup>5</sup>  
Michel de Almeida Raymundo<sup>4</sup>  
Lucas Reis Barbosa Lionardo<sup>2</sup>  
Luisa Maciel Baitel<sup>3</sup>  
Rosangela Ziggiotti de Oliveira<sup>1</sup>

1-5 Pontifícia Universidade Católica do Paraná – PUCPR, Curitiba, Paraná, Brasil \*endereço para correspondência.  
E-mail: ro.ziggiotti@gmail.com

### Introdução

Os hábitos alimentares das pessoas adultas e em especial idosas, que já viveram muitas histórias, já faz parte da sua vida. Falar sobre cuidados de alimentação e nutrição que reconheçam essas singularidades, que valorizem seus hábitos, o contexto social, suas preferências alimentares e identifiquem rotinas alimentares pouco saudáveis, é responsabilidade de todos profissionais da Atenção Primária à Saúde com vistas a um cuidado mais abrangente.

### Objetivos

Dialogar sobre hábitos alimentares com pessoas que frequentaram um Grupo de Atividade Física em uma Unidade Básica de Saúde de Curitiba, Pr.

### Metodologia

Atividades extraclasse compõem a carga horária de uma disciplina ofertada no terceiro período do curso de medicina de uma escola privada. No segundo semestre de 2024, três acadêmicos entrevistaram participantes de um Grupo de Atividade Física para dialogar sobre seus Hábitos Alimentares cotidianos. O instrumento utilizado foi questionário da 'Avaliação do Consumo Alimentar', disponibilizado pelo Ministério da Saúde que além de indagar sobre a ingestão de alimentos saudáveis, apresenta recomendações a respeito.

### Resultados

Dos dez participantes, oito foram entrevistados. Apenas um tinha 52 anos, os demais acima de 60. Três homens; cinco mulheres. A abordagem foi individual e antes do início da atividade grupal. Todos os entrevistados tinham doenças crônicas; destacaram-se Hipertensão, depressão e Diabetes. Embora sucos de caixinha, biscoitos recheados, refrigerantes, salgados e embutidos tenham sido citados, mostraram-se preocupados em ingerir alimentos saudáveis; o feijão, frutas, legumes e verduras faziam parte do cotidiano alimentar. O tempo, custos e morar sozinho foram citados como limitantes por escolhas menos saudáveis.





## Conclusão

Houve uma interação dos acadêmicos com os participantes. A voluntariedade no Grupo de Atividade Física já sugeriu uma preocupação com o estilo de vida. Na oportunidade compartilharam experiências com os acadêmicos, fizeram reflexões sobre aspectos socioculturais relacionados à alimentação e atentaram sobre recomendações de preparo e substituições.

**Palavras-chave:** Exercício físico; comportamento alimentar, Ciência da nutrição.

## Referências

- 1 Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.
- 2 Louzada MLdC, Costa CdS, Souza TN, Cruz GLd, Levy RB, Monteiro CA. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. Cad Saúde Pública. 2021;37(suppl 1).

