



COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE PRATICANTES DE YOGA, PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA E INDIVÍDUOS SEDENTÁRIOS NO MOMENTO DA REFEIÇÃO

Yana Cristina de Barba¹

Maria Carolina Alves de Martini²

Eduardo Henrique Szpak Gaievski³

Dalila Moter Benvegnú⁴

Resumo: O desenvolvimento de hábitos e comportamentos alimentares saudáveis para a prevenção e tratamento de patologias encontram-se em destaque atualmente. O comportamento alimentar é entendido como um processo sociocultural, intrínseco e subjetivo determinante na construção e modificação de práticas alimentares. A partir disso, este trabalho pretende identificar o comportamento alimentar de indivíduos praticantes de Yoga, praticantes de atividade física e indivíduos sedentários no momento da refeição. Para tanto, a pesquisa abrangeu a seleção de participantes por meio da rede social *online* Facebook e aplicação de questionários contendo perguntas descritivas e de múltipla escolha via Google Forms. As análises estatísticas realizadas foram Tukey e coeficiente de Pearson. Foram inclusos indivíduos com idade entre 20 a 59 anos, de ambos os sexos, com tempo mínimo de prática de yoga/atividade física de 150 minutos semanais e sem a presença de patologias. Com isso, o estudo atingiu um total de 204 participantes, compreendendo 66 no grupo Yoga (Y), 74 no grupo atividade física (AF) e 64 no grupo sedentário (S). Em relação ao comportamento alimentar, o grupo Y obteve um valor total médio de $2,16 \pm 1,08$ horas reservadas para a alimentação, significativamente superior que grupo AF e S que atingiram valores médios de $1,63 \pm 1,26$ e $1,21 \pm 1,18$ horas, respectivamente. Além disso, o item a) “Eu mexo no celular ou assisto televisão enquanto me alimento” apresentou um percentual de 15,15% para o Y, significativamente menor em comparação com demais grupos que apresentaram 41,89% para o AF e 43,75% para o S; o item b)

¹ Graduanda do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, Campus Realeza, Paraná, Brasil, contato: y.ana@outlook.com

² Mestranda do curso de Medicina Veterinária, Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, Campus Realeza, Paraná, Brasil, contato: mariacarolinademartini@gmail.com

³ Docente do curso de Nutrição, Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE, Brasil, contato@alimentosaude.com

⁴ Docente do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, Campus Realeza, Paraná, Brasil, dalila.benvegnu@uffs.edu.br



“Eu costumo me alimentar tranquilamente” obteve um percentual de 59,09%, 47,30% e 23,44% para os grupos Y, AF e S, respectivamente, havendo diferença entre grupo Y e S, bem como, grupo AF e S; o mesmo resultado estatístico foi apresentado no item c) “Me alimento de forma apressada” o qual o Y obteve um valor de 13,64%, o AF de 14,86% e o S de 42,19%, já o item d) “Eu presto total atenção ao que estou comendo” atingiu um total de 31,82% para o Y, 17,57% para AF e 6,25% para o S, demonstrando diferença entre grupo Y e S; o item e) “Enquanto me alimento penso sobre coisas não relacionadas com o ato de comer” obteve um percentual de 31,82%, 35,14% e 46,88% para os grupos Y, AF e S respectivamente e, por fim, o item neutro f) “Varia conforme o dia/todas as opções” obteve um total de 3,03% para o Y, 1,35% para o AF e 1,56% para o S. De acordo com o explanado, os resultados para comportamento alimentar baseado na atenção ao comer apresentam-se associados com a prática de exercícios físicos, em especial a prática de Yoga e meditação devido seu enfoque basear-se na atenção e concentração no momento presente. Portanto, os resultados apresentados fornecem subsídios para a criação de estratégias que servirão de auxílio na atuação do profissional nutricionista, com intuito de melhorar o comportamento alimentar dos indivíduos e servir de estímulo na construção de um estilo de vida que promova uma saúde mais íntegra.

Palavras-chave: Comportamento alimentar. Nutrição. Yoga.

Categoria: Pesquisa

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Formato: Comunicação Oral