

## HÁBITOS DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE DE UM AMBULATÓRIO PRIVADO DA CIDADE DE PELOTAS, RS.

**ALESSANDRA DOUMID BORGES PRETTO<sup>1</sup>, CARLA ALBERICI PASTORE<sup>2</sup> E MARIA CECÍLIA ASSUNÇÃO<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> *Universidade Federal de Pelotas, Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Alimentos*  
[alidoumid@yahoo.com.br](mailto:alidoumid@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> *Universidade Federal de Pelotas-*[pastorecarla@yahoo.com.br](mailto:pastorecarla@yahoo.com.br)

<sup>3</sup> *Universidade Federal de Pelotas, Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Alimentos-*  
[cecilia.epi@gmail.com](mailto:cecilia.epi@gmail.com)

Os profissionais da saúde são responsáveis por incentivar a adoção de hábitos saudáveis pela população e são considerados exemplos e possuidores de conhecimentos sobre práticas saudáveis de vida. Este estudo teve por objetivo verificar a frequência de hábitos de vida saudáveis dos profissionais de saúde de um ambulatório privado localizado na cidade de Pelotas, RS. Foram avaliados o estado nutricional, a frequência do consumo de bebidas alcoólicas, da prática de atividade física regular, de tabagismo e a presença de doença crônica. Os profissionais responderam um questionário contendo questões relacionadas aos hábitos de vida e alimentação e foram pesados e medidos para o cálculo do índice de massa corporal (IMC). Foram estudados, 17 médicos e um enfermeiro, de um total de 20 profissionais. Dez eram do sexo masculino e oito do sexo feminino, com média de idade de 44 anos. A maioria da amostra apresentava sobrepeso, cinco tinham peso dentro da normalidade e dois estavam obesos. O IMC médio foi de 26,1, sendo o mínimo de 20,2 e o máximo de 32,8 Kg/m<sup>2</sup>. Notou-se que 94,4% não fumava, 88,9% não praticava atividade física regular, 55,6% não ingeria bebida alcoólica regularmente e 66,7% referiu não possuir doenças crônicas. Com relação à alimentação, a maioria ingeria frutas e verduras diariamente, evitava a gordura das carnes e o acréscimo de sal nas refeições. Diante das variáveis analisadas, pode-se perceber que, no geral, os profissionais possuem hábitos de vida saudáveis, mas devem melhorar a prática de atividade física e corrigir o excesso de peso.

Palavras-chaves: hábitos de vida, alimentação, profissionais de saúde.