



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**ANÁLISE DO PERFIL NUTRICIONAL, CONSUMO ALIMENTAR E
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE SERVIDORES DE UM CENTRO
UNIVERSITÁRIO DO INTERIOR DE GOIÁS**

Jéssica Gonçalves Duarte Martins

Kamila de Lima Silva

Orientador: Prof.Me Vinicius Ramos Rezende

Trindade- GO

2022

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**ANÁLISE DO PERFIL NUTRICIONAL, CONSUMO ALIMENTAR E
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE SERVIDORES DE UM CENTRO
UNIVERSITÁRIO DO INTERIOR DE GOIÁS.**

**Jéssica Gonçalves Duarte Martins
Kamila de Lima Silva**

**Trabalho de Conclusão de Curso –
TCC apresentado como requisito
parcial para a conclusão do curso
de graduação em Bacharel em
Educação Física, do Centro
Universitário Goyazes –
UniGOYAZES, sob a orientação da
prof. Me. Vinicius.**

Orientador: Prof. Me. Vinicius Ramos Rezende

**Trindade – GO
2022
Jéssica Gonçalves Duarte Martins
Kamila Lima da Silva**

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE SERVIDORES DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO DO INTERIOR DE GOIÁS.

Trabalho de Conclusão de
Curso apresentado ao Centro
Universitário Goyazes –
UniGOYAZES como requisito parcial
à obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela
seguinte banca examinadora:

Prof. Me . Vinicius Ramos
Rezende (Orientador) Centro
Universitário Goyazes – UniGOYAZES

Prof. Interno: M.a. Taysa Cristina
dos Santos Neiva

Prof. Externo: M.a. Gabriela de Oliveira Teles

Trindade – GO

2022

AGRADECIMENTOS

Agradecemos inicialmente a Deus.

Agradecemos ao nosso orientador e a toda a equipe de profissionais que nos acompanhou nessa jornada acadêmica.

Agradecemos também, aos nossos familiares e amigos pelo constante apoio.

**ANÁLISE DO PERFIL NUTRICIONAL, CONSUMO ALIMENTAR E
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE SERVIDORES DE UM CENTRO
UNIVERSITÁRIO DO INTERIOR DE GOIÁS.**

Jéssica Gonçalves Duarte Martins¹
Kamila de Lima Silva¹
Vinicius Ramos Rezende²

RESUMO

O perfil nutricional da população está relacionado a características culturais, nutricionais, socioeconômicos e demográficos, fazendo necessário um melhor entendimento das mudanças de comportamento alimentar e suas consequências. **Objetivo:** avaliar o perfil nutricional, o consumo alimentar e o nível de atividade física dos servidores de um centro universitário. **Metodologia:** Estudo transversal, com uma amostra de 28 indivíduos, com idade acima de 18 anos de ambos os sexos, servidores do administrativos e professores. Foram coletados dados clínico sociodemográficos, *International Physical Activity Questionnaire* IPAQ, recordatório de 24 horas, **Resultados:** A amostra foi composta majoritariamente por mulheres (71,43%) sendo que 40% delas eram sedentárias, foram encontradas correlações tanto para homens e mulheres com índice de massa corporal (IMC), com circunferência da cintura (CC) $p < 0,001$. **Conclusão:** a elaboração de estratégias para mudança de estilo de vida fundamentais para garantir o bem estar físico e a qualidade de vida entre os trabalhadores.

PALAVRAS CHAVE: Perfil Nutricional, Consumo Alimentar e Nível de Atividade Física.

ANALYSIS OF THE NUTRITIONAL PROFILE, FOOD CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF SERVANTS AT A UNIVERSITY CENTER IN THE INTERIOR OF GOIÁS.

ABSTRACT

The nutritional profile of the population is related to cultural, nutritional, socioeconomic and demographic characteristics, making necessary a better understanding of changes in eating behavior and their consequences. **Objective:** to evaluate the nutritional profile, food consumption and physical activity level of employees at a university center. **Methodology:** Cross-sectional study, with a sample of 28 individuals, aged over 18 of both sexes, administrative servants and teachers. Socio-demographic clinical data, International Physical Activity Questionnaire IPAQ, 24-hour recall were collected. **Results:** The sample consisted mostly of women (71.43%) and 40% of them were sedentary, correlations were found for both men and women with index of body mass (BMI), with waist circumference (WC) $p < 0.001$. **Conclusion:** the elaboration of strategies for lifestyle changes that are fundamental to guarantee physical well-being and quality of life among workers. **KEYWORDS:** Nutritional Profile, Food Consumption and level of Physical Activity.

¹ Acadêmicas do Curso de Educação Física da Unigoyazes. ² Orientador: Prof^o Me. Vinicius Ramos Rezende, Unigoyazes.

INTRODUÇÃO

O consumo alimentar de determinada população tem a capacidade de mostrar uma série de informações que, de alguma forma influencia a sua organização social, visto que a alimentação constitui a necessidade prioritária

em qualquer sociedade (CARVALHO; ROCHA, 2011).

O perfil nutricional da população está relacionado a características culturais, nutricionais, socioeconômicas e demográficas, fazendo necessário um melhor entendimento das mudanças de comportamento alimentar e as suas consequências. Analisar os hábitos alimentares de populações mostra-se como tarefas importantes de cada dia, considerando os estudos realizados que associam alimentação como prevenção e também como forma de tratamento de várias patologias (CARVALHO; ROCHA, 2011).

Ter um estilo de vida ativo, é apontado como um dos aspectos de extrema importância para a saúde da população. Por conta dos benéficos associados ao ato de praticar atividade física sobrepõe-se sobre os comportamentos sedentários. O indivíduo que tem o hábito da prática de atividade física apresenta benefícios relativos aos aspectos psicológicos, sociais e físicos, pois proporciona mudanças fisiológicas que influenciam positivamente no físico e na saúde, dessa forma o psicológico e seu meio, que na verdade muitos buscam a melhoria de um bem-estar e lazer (DIAS et al., 2017).

A atividade física, conforme evidências científicas podem ser classificadas como fator fundamental na influência de situações ideais nos aspectos voltados à saúde. Continuando esse pensamento, um estilo de vida mais ativo promove hábitos mais saudáveis. Todavia, pesquisas encontraram resultados insatisfatórios com relação ao nível de atividade física de algumas populações (SANTOS; OLIVEIRA, 2015).

O local de trabalho é reconhecido como um ambiente estratégico de promoção da saúde. A relação entre o estilo de vida e o sedentarismo é de extrema importância para classe profissional. Diante do exposto, esse trabalho teve como objetivo avaliar o perfil nutricional, o consumo alimentar e o nível de atividade física de servidores de um centro universitário do interior de Goiás.

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo transversal com professores e servidores administrativos de um centro universitário do município de Trindade no interior de Goiás.

A população de estudo foi constituída pelo conjunto de servidores administrativos e servidores docentes da instituição de ensino, homens e mulheres que estão em suas atividades. Como critérios de inclusão foram

adotados fazer parte da área acadêmica ou de algum órgão administrativo como critérios de exclusão foi estabelecido, estar afastado no período de coleta e ser prestador de serviços terceirizados.

Os participantes do estudo foram informados sobre a pesquisa realizada com os mesmos, ao concordar em participar do estudo, assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE I). Onde o projeto possui o parecer de aprovação CAAE: 14141119.0.0000.9067.

O questionário Sociodemográfico e clínico foi feito específico para a coleta de informações referentes: idade, gênero, renda familiar, estado civil, histórico pessoal de doenças e grau de escolaridade (APÊNDICE 2).

O *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) – versão curta. Esse questionário é um instrumento que permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em diferentes contextos do cotidiano, como: trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer, e ainda o tempo despendido em atividades passivas, realizadas na posição sentada (IPAQ, 2005) (ANEXO I).

Recordatório de 24 horas é um método que consiste, na investigação sobre a ingestão alimentar das últimas 24 horas a entrevista, sobre os alimentos e bebidas consumidos, incluindo também o preparo e informações acerca do peso e tamanho das porções, em gramas, mililitros, ou medidas caseiras (BUENO; CZEPIELEWSKI, 2010) (APÊNDICE III).

A massa corporal foi aferida em balança digital de controle corporal de corpo inteiro HBF-514 OMRON, com capacidade de até 150 Kg e variação de 100 g. Para obter a estatura foi utilizada fita antropométrica da marca cescorf® (0 a 2 m), onde a mesma foi fixada em uma parede sem rodapé. A mesma fita antropométrica foi utilizada para aferição da circunferência da cintura e quadril seguindo procedimentos padronizados (LOHMAN et al., 1988). Foi utilizado o medidor de pressão digital de pulso da marca OMRON HEM-6124E e o oxímetro utilizado na pesquisa foi da marca G-TECH.

Foi utilizado o programa IBM SPSS STATISTICS 21® para a realização das análises estatísticas. Para verificação de normalidade dos dados, foram aplicados os testes de Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk, após confirmado a normalidade dos dados, foi realizado o teste de Pearson para dados paramétricos e para os não paramétricos foi feito o teste de Spearman. E as variáveis categóricas, foi realizada análise descritiva, apresentada em frequências relativas. Para uma correlação muito forte é quando igual ou

maior/menor que 0.9 para mais ou para menos; correlação forte quando de 0.7 a 0.9; correlação moderada quando de 0.5 a 0.7 positivo ou negativo; correlação fraca quando de 0.3 a 0.5; e correlação muito fraca quando de 0 a 0.3.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 28 colaboradores sendo 71,43 % da amostra é composta pelo sexo feminino. Quanto a sua escolaridade 45% das mulheres completaram o ensino médio, e somente 5% têm ensino superior completo, enquanto os homens 25%, têm ensino médio completo, ao mesmo tempo que 25% obtiveram o ensino superior completo. Também 30% das mulheres entrevistadas obtiveram ensino superior incompleto e 20% pós-graduadas, em relação aos homens 25% possuem ensino superior incompleto e 25% têm pós graduação. Além disso a renda familiar 20% ganham acima de 6 salários mínimos, enquanto 65% ganham somente de 1 a 3 salários-mínimos. Já os homens 50% ganham acima de 6 salários.

A partir da verificação dados obtidos foram feitas as tabelas representativas, 40% das mulheres que responderam aos questionários não realizaram nenhum tipo de atividade física, ou seja, classificado como sedentários, já para os homens 12,5%, foram classificados como sedentários.

QUADRO 1 – RESULTADOS SÓCIODEMOGRÁFICOS

	SEXO		
	FEMININO	MASCULINO	
	%	%	
RENDA			
1 ATÉ 3 SALÁRIOS	65,0%	37,5%	3 A 6 SALÁRIOS 15,0% 12,5%
ACIMA DE 6 SALÁRIOS 20,0% 50,0%			
ENSINO MÉDIO			
COMPLETO 45,0% 25,0%			
ENSINO SUPERIOR			
INCOMPLETO 30,0% 25,0%			
ENSINO SUPERIOR			
COMPLETO 5,0% 25,0%			
PÓS-GRADUAÇÃO 20,0% 25,0%			
FUNÇÃO			
AUXILIAR ADMINISTRATIVO 85,0% 75,0%			
PROFESSOR 15,0% 25,0%			
MUITO ATIVO 10,0% 0,0%			
ATIVO 10,0% 25,0%			
IPAQ			
IRREGULARMENTE ATIVO A 10,0% 37,5%			
IRREGULARMENTE ATIVO B 30,0% 25,0%			
SEDENTÁRIO 40,0% 12,5%			

Legenda: *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ).

No quadro 2, estão descritas as médias, desvios padrão, valores máximos e mínimos, do peso e dos indicadores antropométricos. Pode-se verificar que, tanto a média de IMC (24,23 kg/m²), quanto à média de peso

(66,36 kg) dos colaboradores estão na normalidade, peso mínimo encontrado foi 40,8 kg e o máximo 100 kg, o IMC máximo foi 35,60 kg/m². Mesmo modo, a média da CC correspondendo a 77,36 cm, com valores de máximo 103 cm, sendo 87,50% dos homens com a CC dentro da normalidade.

Já resultados das calorias diárias obteve média de 1588,47 kcal, outro achado pode observar que média de consumo de proteínas foram de 15,67% em relação a calorias do dia, máximo 30,16% que ultrapassa o recomendado do consumo diário de proteína tanto para indivíduos ativos, tanto para sedentários.

QUADRO 2 - RESULTADOS CLÍNICOS

	Média	Mediana	Desvio padrão	Mínimo	Máximo
PESO	66,368	64,300	14,2400	40,8	101,0
ALTURA	7,6689	1,6400	31,81403	1,51	170,00
IMC	24,2325	23,0500	4,68121	17,12	35,60
CC	77,36	74,50	10,737	63	103
CQ	100,79	97,50	9,754	88	120
RCQ	,7671	,7700	,07497	,60	,91
SPO2	98,39	99,00	,875	96	99
Fc	80,46	78,50	15,245	57	122
MÉDIA SISTÓLICA	107,21	104,50	12,954	80	140
MÉDIA DIASTÓLICA	74,18	75,00	10,253	48	89
ENERGIA KCAL	1588,4732	1433,7400	582,10666	938,18	3054,74
CHO	53,4079	53,6850	9,81980	32,06	71,39
PTN	15,6718	13,9250	6,20635	5,26	30,16
LIP	30,9196	30,4350	7,92426	17,65	45,52

Legenda: índice de Massa Corporal (IMC), Circunferência da Cintura (CC), circunferência do quadril (CQ), relação cintura quadril (RCQ), Saturação de Oxigênio (SPO2), Frequência Cardíaca (FC), carboidrato (CHO), proteína (PTN), lipídeo (LIP).

Foram encontradas correlações positivas nas variáveis de peso com IMC, $R = 0,822^*$, $p = <0,001$, que está relacionado se indivíduo tem o peso ideal para a sua altura. RCQ com calorias $R = 0,605^*$, $p = <0,001$, IMC com a média da sistólica $R = 0,605^*$, $p = <0,001$. Peso com a circunferência da cintura (CC) $R = 0,835^*$, $p = <0,001$, peso com a média da sistólica $R = 0,456^*$, $p = <0,015$ quanto maior o peso, mais elevada é a pressão, peso com a circunferência do quadril (CQ) $R = 0,835^*$, $p < 0,001$, IMC com CC $R = 0,827^*$, $p < 0,001$ à medida que se aumenta o IMC e essa mesma decorrência com a medida da CC, também ressaltaram o IMC com CQ $R = 0,858$, $p < 0,001$.

QUADRO 3 – CORRELAÇÕES DE PEARSON

PESO ALTURA IMC CC QD RCQ SPO2 Fc MÉDIA

SISTÓLIC

A

MÉDIA

DIASTÓLIC A

ENERGIA KCAL

CHO PTN LIP

PESO Correlação de Pearson 406*,822**,848**,835**344,014,116,456*,136,035-128,358-122 P-Valor **,032 < 0,001 < 0,001 < 0,001**,073,946,557,**015**,489,858,517,061,536

ALTURA Correlação de Pearson -,170,148,072,134-,311-,106-,180-,269,195-,148,223,008 P-Valor ,387,453,717,496,107,590,360,166,321,454,255,967 IMC Correlação de Pearson ,827**,858**,289,183,214,605**,283-,060-,020,236-,160 P-Valor **< 0,001 < 0,001**,136,352,275 **< 0,001**,145,763,918,226,416 CC Correlação de Pearson ,687**,699**,079,158,363,007,278-,062,176-,061 P-Valor **< 0,001 < 0,001**,689,423,058,971,152,754,370,757

QD Correlação de Pearson -,036-,042,148,398*,184-,222-,074,350-,182 P-Valor ,856,833,452,036,349,257,707,068,354

RCQ Correlação de Pearson ,114,035,099-,146,605**,033-,087,110 P-Valor ,565,860,615,458 **< 0,001**,866,659,579

SPO2 Correlação de Pearson ,077,231,227-,347,288-,068-,303 P-Valor ,695,237,245,070,138,729,117

FC Correlação de Pearson ,181-,110-,134-,050,212-,104 P-Valor ,356,577,498,800,279,598

MÉDIASISTÓLICA

Correlação de Pearson ,543**-,140,205,107-,338 P-Valor **< 0,003**,478,295,587,078

MÉDIADIAS TÓLICA

ENERGIAS CAL

Correlação de Pearson -,324-,024,242-,160

P-Valor ,093,902,215,417 Correlação de Pearson -,225-,247,473* P-Valor ,249,204,011

CHO Correlação de Pearson -,592**-,776** P-Valor **< 0,001 < 0,000**

PTN Correlação de Pearson -,050 P-Valor ,801

LIP Correlação de Pearson

P-Valor

*. A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

**. A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

c. Relativo às listas N=28

Legenda: índice de Massa Corporal (IMC), Circunferência da Cintura (CC), circunferência do quadril (CQ), relação cintura quadril (RCQ), Saturação de Oxigênio (SPO2), Frequência Cardíaca (FC), carboidrato (CHO), proteína (PTN), lipídeo (LIP).

DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 28 colaboradores, sendo 20 mulheres, e 8 homens sendo o mais prevalente a eutrofia 50% das mulheres e 62,5% dos homens, em seguida o sobrepeso sendo 25% das mulheres tanto os homens.

Em outro estudo em uma empresa de informática do sul do Brasil, através dos dados antropométricos coletados, o excesso de peso (IMC >25kg/m²), foi destacado uma relação ao crescente número de sobrepeso e obesidade da população, podemos perceber que estudos com diferentes áreas

de trabalho e local, contendo variados níveis de atividade física ocupacional o excesso de peso é prevalente (SHENEIDER, 2016).

Já em outro estudo com funcionários de uma unidade de alimentação do vale São Francisco, em 2018 teve maior prevalência de indivíduos acima do peso com 83,33%, com IMC $>25\text{kg/m}^2$ e CC 54,17% com risco aumentado e algumas razões que correspondem o alto índice de gordura abdominal dos trabalhadores, devido o fato de passarem muito tempo sem se alimentar e também, exposição aos alimentos que são ofertados (CARDOZO; et. al., 2018)

Quanto a circunferência abdominal foi encontrada 20% das mulheres risco aumentado, e os homens 12,5%, já no estudo Rotatori, et.al. 2020, a circunferência abdominal aumentada foi encontrada 25,1% da população com o risco muito elevado para doenças cardiovasculares. Esta técnica é utilizada com o medidor de risco cardiovascular, reflete no acúmulo de gordura, intra abdominal ou visceral, é mais relevante que a subcutânea.

No estudo Nascente, et.al 2010 analisou que os dados antropométricos demonstraram evidentemente o aumento da prevalência da Hipertensão arterial à medida que se aumenta o IMC e essa mesma decorrência com a medida da circunferência da cintura (CC). O mesmo estudo em relação da CC e IMC como predisposição para Hipertensão arterial (HA), os autores destacaram que a CC está relacionada com a HA em ambos os sexos, relacionando com o estudo de Firminópolis. A correlação destacando notável, já que a medida da CC é uma técnica simples, acessível, de baixo custo e um apropriado marcador de risco para hipertensão arterial. Esse dado é um incentivo para a aceitação dessa técnica como padrão de atendimento em serviços da saúde com o objetivo da determinação da população de maior risco para as doenças cardiovasculares.

De acordo com Santos et. al., 2013, garante que as circunstâncias de sobrepeso e obesidade são consequências do padrão de vida do trabalhador, já que eles em média um quarto de suas vidas no expediente, boa parte das vezes, não tem esforço físico, o que acarreta em menos gasto calórico dos indivíduos, no caso o presente estudo, demonstra que 40% das mulheres são sedentárias e 37,5% dos homens são irregularmente ativos A (PAULA, DIAS ;2017).

Em outro estudo realizado com servidores foram obtidos resultados em relação aos níveis de atividade física ao contrário ao presente estudo, revelam que as mulheres podem ser consideradas mais ativas que os homens, porém

somente os homens obtiveram um nível de atividade física muito alto. Também mais indivíduos do sexo masculino foram classificados como sedentários, devidos os riscos coronarianos se resultaram mais entre as mulheres. Determinando esses pontos contraditórios já que mais mulheres se exercitam e mais mulheres apresentam complicações de doenças cardiovasculares (FACUNDES; et. al; 2014).

A falta da prática de atividade física, relacionado com as adaptações nos hábitos alimentares, com ligação dependente e próxima entre o sedentarismo e obesidade, tendo em vista que a falta de atividade física relacionada a uma má alimentação em consequência um consumo energético maior que o gasto calórico, resultando no armazenamento da energia remanescente em modo de gordura, contribuindo diretamente no aumento da massa corporal (FACUNDES, et., al; 2014).

No quadro 3, avaliando a ingestão alimentar, pode destacar que o consumo de carboidratos (CHO), em média 53,40%, com o consumo máximo chegando até 71,39%, DP= 9,81, sabe-se que a inadequação alimentar é um fator importante para acarretar o excesso de peso e obesidade (ROTATORI, 2020).

No presente estudo o perfil de ingestão de macronutrientes conforme a recomendação da RDA (*Recommended Dietary Allowance*), quanto à ingestão de proteínas que é, 10 a 15% das necessidades calóricas diárias, para indivíduos que não tenha treinamento físico diário, já que a maior parte da amostra foi classificado como sedentários, obteve se classificação acima do recomendado 35,7% dos indivíduos. Desta forma indivíduos que consomem de forma excessiva, podendo consequentemente apresentar alterações de médio a longo prazo (MOREIRA, et. al.; 2012)

CONCLUSÃO

Concluimos que a análise de fatores de risco como hipertensão arterial, sedentarismo e obesidade para doenças cardiovasculares relacionados à qualidade de vida em indivíduos no trabalho são indispensáveis para o desenvolvimento de ações preventivas e intervenções como atividade física e acompanhamento nutricional para manutenção ou recuperação.

Houve alterações relacionados com IMC e CC tanto para homens e mulheres que estão sobrepeso, consumo acima do recomendado dentro das calorias necessárias para o consumo de proteína e grande parte dos

entrevistados são sedentários não praticam nenhum tipo de atividade física.

A elaboração de estratégias para a mudança de estilo de vida são fundamentais para garantir o bem-estar físico e a qualidade de vida entre os trabalhadores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BUENO, Aline Lopes; CZEPIELEWSKI, Mauro Antônio. O recordatório de 24 horas como instrumento na avaliação do consumo alimentar de cálcio, fósforo e vitamina D em crianças e adolescentes de baixa estatura. **Revista de Nutrição**, v. 23, p. 65-73, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/Fs5xJGLQPR3rTN9X98YZXFm/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 15 nov. 2022 às 06:34:44.

BORONI, Ana Paula et al. Evolução e interpretação das recomendações nutricionais para os macronutrientes. **Rev Bras Nutr Clin** 2012; 27 (1): 51-9 Viçosa, MG. Disponível em: <http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2016/12/08-Evolu%C3%A7%C3%A3o-e-interpret%C3%A7%C3%A3o-das-recomenda%C3%A7%C3%B5es.pdf>. Acesso em: 17 out. 2022 às 20:45:09.

CARVALHO, Edilaine Oliveira; ROCHA, Emersom Ferreira da. Consumo alimentar de população adulta residente em área rural da cidade de Ibatiba (ES, Brasil). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 179-185, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/jVthwDHtDwXsqdLWvzD6mbh/?lang=pt>. Acesso em: 10 set. 2022 às 14:21:07.

CARVALHO, Maria Virgínia de et al. A influência da hipertensão arterial na qualidade de vida. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 100, p. 164-174, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/nDbtL3y4fFjbRLv3TT8Nxvj/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 5 set. 2022 às 10:10:59.

CAGNIN, Cintia. Avaliação do consumo alimentar e perfil nutricional de colaboradores atendidos por uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN). **Revista Ciências Nutricionais Online**, v.1, n.1, p.11-20, 2017. Disponível em: <https://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/cienciasnutricionaisonline/suma>

r io/46/27032017152056.pdf. Acesso em: 10 set. 2022 08:55:06.

DA SILVA CARDOZO, Jean et al. Avaliação do estado nutricional de funcionários de unidades de alimentação do vale do São Francisco. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo**. v. 12. n. 76. Suplementar 2. p.1050-1055. Jan./Dez. 2018. ISSN 1981-9919. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/851>. Acesso em: 1 out. 2022 às 11:48:10.

Dania María Sánchez Flores. **AVALIAÇÃO DO PERFIL DIETÉTICO E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA EM BRASÍLIA-DF.** Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/7214/1/TCC-%20Dania%20Mar%C3%ADa%20S%C3%A1nchez%20Flores.pdf>. Acesso em: 3 nov. 2022 17:14:02.

DIAS, Lizziane Andrade et al. Nível de atividade física de trabalhadores técnicos administrativos de uma instituição de ensino superior do Recôncavo da Bahia. 2017. Disponível em: <http://famamportal.com.br:8082/jspui/handle/123456789/638>. Acesso em: 31 out. 2022 às 19:26:40.

DOS SANTOS, Jean Ribeiro; DE OLIVEIRA, Wesley Freitas Pugsley. ANÁLISE DESCRITIVA DO ESTADO NUTRICIONAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DA CIDADE DE CURITIBA-PR. **Anais do EVINCI-UniBrasil**, v. 1, n. 3, p. 135-135, 2015. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisvinci/article/view/718>. Acesso em: 19 ago. 2022 às 11:09:08.

FACUNDES, Dyego et al. Nível de atividade física e relação cintura-quadril de servidores estaduais da secretaria de cidadania e trabalho de Goiás. **Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, Nº195, Agosto de 2014.** Disponível em: <https://efdeportes.com/efd195/atividade-fisica-e-relacao-cintura-quadril.htm>. Acesso em: 12 out. 2022 às 16:11:22.

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA, 2004. Disponível em: http://www.uel.br/grupo-pesquisa/gepafe/acesso_restrito/Question%E1rios/lpaq_versao_curta_questionario.pdf. Acesso em: 12 set. 2022 às 10:25.

ROTATORI, Melissa Sardenberg; MIOLA, Thais Manfrinato; DE OLIVEIRA PIRES, Fernanda Ramos. Perfil nutricional de colaboradores de uma instituição oncológica. BRASPEN J 2020; 35 (4): 414-20. Disponível em: <https://wdcom.s3.sa-east-1.amazonaws.com/hosting/braspen/journal/2020/journal/out-dez-2020/artigos/14-AO-Perfil-nutricional.pdf>. Acesso em: 8 nov. 2022 às 14:14:02.

SCHNEIDER, Carla Adriane. **Perfil nutricional de trabalhadores de uma empresa de informática do Sul do Brasil**. 2016. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/151479>. Acesso em: 17 set. 2022 às 15:50:12.

TURUCHIMA, Marcia Tiemi; FERREIRA, Thais Nascimento; BENNEMANN, Rose Mari. Associação entre indicadores antropométricos (imc e cc) em relação ao risco para doenças cardiovasculares. **Saúde e Pesquisa**, v. 8, Edição Especial, p. 55-63, 2015 - ISSN 2176-9206(on-line) Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/3847>. Acesso em: 15 ago. 2022 às 09:35:03.

APOSTILA AVALIAÇÃO NUTRICIONAL, 2013. Disponível em: <http://professor.pucgoias.edu.br/SiteDocente/admin/arquivosUpload/14052/material/Apostila%20Avalia%C3%A7%C3%A3o%20Nutricional.pdf>. Acesso em: 20 set. 2022 às 15:12.

Apêndice I

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você/Sr./Sra. está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a), da pesquisa intitulada “**Correlação de fatores de riscos cardiovasculares e sobre a qualidade de vida de trabalhadores de faculdade no interior de Goiás**”. Meu nome é Taysa Cristina dos Santos Neiva sou o(a) pesquisador(a) responsável e minha área de atuação é Educação Física. Após receber os esclarecimentos e as informações a seguir, se você aceitar fazer parte do estudo, rubrique todas as páginas e assine ao

final deste documento, que está impresso em duas vias, sendo que uma delas é sua e a outra pertence ao(à) pesquisador(a) responsável. Esclareço que em caso de recusa na participação você não será penalizado(a) de forma alguma. Mas se aceitar participar, as dúvidas sobre a pesquisa poderão ser esclarecidas pelo(s) pesquisador(es) responsável(is), via e-mail taysacsantos@gmail.com e viniciusrezende_ef@hotmail.com, inclusive, sob forma de ligação a cobrar, acrescentando o número 9090 antes do(s) seguinte(s) contato(s) telefônico(s): (062) 99844-4232/(062)98175-8338. Ao persistirem as dúvidas sobre os seus direitos como participante desta pesquisa, você também poderá fazer contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Centro Universitário Goyazes (CEP-FUG), localizado na UniGoyazes, GO 060, Km 19, Trindade/GO, CEP: 75380-000, telefone: (62) 3506-9300, funcionamento: 8h às 12h e 13h às 17h, de segunda a sexta-feira O Comitê de Ética em Pesquisa é vinculado à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) que por sua vez é subordinado ao Ministério da Saúde (MS). O CEP é responsável por realizar a análise ética de projetos de pesquisa com seres humanos, sendo aprovado aquele que segue os princípios estabelecidos pelas resoluções, normativas e complementares.

1. Informações Importantes sobre a Pesquisa:

Título: A correlação de fatores de riscos cardiovasculares e sobre a qualidade de vida dos servidores de uma faculdade no interior de Goiás.

Justificativa: O projeto de Qualidade de Vida no Trabalho em questão torna-se relevante para a UniGoyazes por buscar amenizar questões relevantes que afetam o bem-estar e saúde, consequentemente, a produtividade do servidor. O movimento pela qualidade de vida no trabalho busca a unicidade do ser, evitando a dicotomia vida pessoal e profissional com objetivo de buscar o equilíbrio entre indivíduos e instituição. Objetivo geral: Avaliar a correlação de fatores de riscos cardiovasculares e sobre a qualidade de vida dos servidores do Centro Universitário Goyazes.

1.2 Procedimentos O estudo será realizado em uma fase, sendo com a coleta de dados no seu local de trabalho e com participação única. Portanto, sua participação no estudo implicará em receber a visita de nossa equipe em seu local de trabalho, aceitar a realização de algumas medidas como peso, altura, circunferência de cintura e quadril, medida da pressão arterial, responder alguns questionários (sociodemográfico, nível de Atividade Física e Qualidade de Vida). Todas as informações que coletamos (questionário e medidas) serão confidenciais, ou seja, o seu nome não será de forma alguma divulgado, havendo completo sigilo quanto aos seus dados. Você terá direito ao acesso aos resultados de toda a avaliação e esses lhes serão entregues sempre que solicitado.

Não haverá benefícios pessoais e diretos pela sua participação, mas esperamos que o conhecimento sobre como reduzir os valores pressóricos, possa refletir em mudanças de estilo de vida e práticas alimentares em nosso meio, melhorando a saúde de nossa população.

Os procedimentos desse estudo apresentam riscos mínimos, mais relacionados à coleta de dados os riscos podem estar mais relacionados a desconfortos no momento da verificação da pressão arterial, medida de peso, cintura, quadril e altura. Os resultados das medidas realizadas serão informados para você no momento da coleta dos dados. O resultado final do estudo será apresentado para toda a comunidade universitária ao término de toda a análise. Caso seja identificada alguma situação que necessite de acompanhamento especializado. Você poderá optar por participar da pesquisa ou não. Por favor, assinale qual é sua opção nos quadros abaixo:

☐ **ACEITO** participar em toda fase desse estudo – com a coleta de dados sendo realizada toda no meu local de trabalho.

☐ **NÃO ACEITO** participar desse estudo

Não haverá nenhuma despesa pessoal para participar desse estudo e também não haverá compensação financeira relacionada à sua participação. Você tem direito de pleitear indenização em caso de danos comprovadamente decorrentes de sua

participação nesta pesquisa. Os dados coletados nesta pesquisa serão utilizados especificamente para este estudo e para artigos relacionados à própria pesquisa, não podendo ser utilizados para nenhuma outra pesquisa sem seu consentimento.

A sua participação é totalmente livre. Você tem a liberdade de não querer participar da pesquisa, parcialmente ou integralmente, e também de retirar o seu consentimento em qualquer momento durante o andamento do estudo. Sua recusa não causará nenhum tipo de constrangimento na sua relação com os pesquisadores responsáveis ou prejuízos relacionados ao seu vínculo com a UniGoyazes. Caso decida por participar, queremos desde já agradecer sua voluntariedade!

Eu, _____, abaixo assinado, discuti com o pesquisador _____ sobre a minha decisão em participar nesse estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de assistência, confidencialidade e esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é voluntária e isenta de despesas e que poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício.

Trindade, de de

Assinatura do(a) participante de pesquisa/Responsável legal

Assinatura do(a) pesquisador(a) responsável Testemunhas em caso de uso da assinatura datiloscópica

Testemunhas em caso de uso da assinatura datiloscópica

Apêndice II

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO E CLÍNICO

1) Nome: _____
 2) Data de nasc.: ____/____/____ 3) Idade: ____ 4) naturalidade: _____
 5) Departamento de trabalho: _____ 6) Função: _____
 7) Estado civil: () casado(a) () solteiro(a) () divorciado(a) () outros _____
 8) Peso: _____ Altura: _____ IMC: _____ C.C.: _____ QD: _____ RCQ: _____
 9) PA1: _____ PA2: _____ PA3: _____ Média PA: _____
 10) Fumante: () nunca fumou () fumante () ex-fumante

11) Renda familiar:

☐) até 1 salários mínimos

☐) de 1 a 3 salários mínimos

☐) de 3 a 6 salários mínimos

☐) mais de 6 salários mínimos

12) Escolaridade:

☐ ensino fundamental incompleto

☐ ensino fundamental completo

☐ ensino médio incompleto

☐ ensino médio completo

☐ ensino superior incompleto

☐ ensino superior completo

☐ pós-graduação (a)

☐ não estudou

13) histórico familiar de doenças cardiovasculares:

a- () Diabetes () pai () mãe
b- () Hipertensão () pai () mãe
c- () cardiopatia () pai () mãe
d- () dislipidemia () pai () mãe

15) histórico pessoal de doenças cardiovasculares:

a- Diabetes () sim () não
b- Hipertensão () sim () não
c- Cardiopatia () sim () não
d- Dislipidemia () sim () não

Trindade, ____/____/____

Apêndice III

Recordatório de 24 horas

[illegible]

[illegible]

Anexo I

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA –

Nome: _____

Data: ____/____/____ Idade : ____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que:

☐ atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal ☐
 atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: ____ Minutos: ____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia?**

horas: _____ Minutos: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia?**

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana?**
_____ horas _____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana?** _____ horas _____ minutos