

EENF ESCOLA DE
ENFERMAGEM



FURG
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE

EENF PROGRAMA DE
PÓS-GRADUAÇÃO
EM ENFERMAGEM

EDUARDO SOLDERA OLIVEIRA

**AVALIAÇÃO DAS PRÁTICAS ALIMENTARES E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA
DE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM**

RIO GRANDE

2024

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE (FURG)
ESCOLA DE ENFERMAGEM
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM
MESTRADO EM CIÊNCIAS

**AVALIAÇÃO DAS PRÁTICAS ALIMENTARES E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA
DE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM**

EDUARDO SOLDERA OLIVEIRA

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, da Escola de Enfermagem - Universidade Federal do Rio Grande (FURG), como requisito para obtenção do título de Mestre em Ciências – Área de Concentração: Enfermagem e Saúde. Linha de pesquisa: Ética, Educação e Saúde.

Orientador(a): Prof^a. Dr^a. Rosemary Silva da Silveira

Coorientadora: Prof^a. Dr^a. Simoni Saraiva Bordignon

RIO GRANDE
2024

Ficha Catalográfica

O48a Oliveira, Eduardo Soldera.
Avaliação das práticas alimentares e níveis de atividade física de
estudantes de graduação em enfermagem / Eduardo Soldera Oliveira.
– 2024.
84 f.

Dissertação (mestrado) – Universidade Federal do Rio Grande –
FURG, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem,
Rio Grande/RS, 2024.
Orientador: Dr^a. Rosemary Silva da Silveira.
Coorientador: Dr^a. Simoni Saraiva Bordignon.

1. Saúde 2. Ética 3. Estudantes 4. Enfermagem 5. Estudos
transversais I. Silveira, Rosemary Silva da. II. Bordignon, Simoni
Saraiva. III. Título.

CDU 616-083

Catálogo na Fonte: Bibliotecária Simone Tarouco Przybylski CRB 10/1166

FOLHA DE APROVAÇÃO

Eduardo Soldera Oliveira

AVALIAÇÃO DAS PRÁTICAS ALIMENTARES E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

Esta dissertação foi submetida ao processo de avaliação em 20 de dezembro de 2023 e aprovada por banca examinadora composta pelos seguintes membros:

Profa. Dra. Jamila Geri Tomascheski Barlem
Universidade Federal do Rio Grande - Efetivo

Profa. Dra. Suele Manjourane Silva Duro
Universidade Federal de Pelotas - Efetivo

Prof. Dra. Grazielle de Lima Dalmolin
Universidade Federal de Santa Maria - Efetivo

Profa. Dra. Laurelize Pereira Rocha
Universidade Federal do Rio Grande – Suplente interno

Prof. Dra. Silvana Bastos Cogo
Universidade Federal de Santa Maria - Suplente externo

Certificamos que esta é a **versão original e final** do trabalho de conclusão que foi aprovada para obtenção do título de Mestre em Ciências, atendendo às normas da legislação vigente do PPGEnf/FURG.

Profa. Dra. Jamila Geri Tomaschewski Barlem
Coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem

Prof. (a) Dra. Rosemary Silva de Silveira
Orientadora

Prof. (a) Dra. Simoni Saraiva Bordignon
Coorientadora

OLIVEIRA, Eduardo Soldera. **Avaliação das práticas alimentares e níveis de atividade física de Estudantes de Graduação em Enfermagem**. 2023. 84f. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Escola de Enfermagem. Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande, Rio Grande.

RESUMO

O presente estudo de caráter quantitativo e transversal, teve o objetivo de analisar o comportamento saudável, através das práticas alimentares e níveis de atividade física dos estudantes de enfermagem. Participaram do estudo 166 estudantes do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande. Obteve-se a aprovação do Comitê de Ética, mediante parecer favorável. A coleta de dados ocorreu após a concordância dos participantes e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, mediante a aplicação de questionário estruturado, contemplando aspectos sociodemográficos e variáveis de saúde, do Questionário Internacional de Atividade Física e do questionário “Como está sua Alimentação?”. Como resultados, verificou-se que o sexo, raça, horas de sono, peso e práticas alimentares influenciaram no índice de massa corporal dos participantes. Mulheres que se autodeclararam brancas e estudantes que relataram ter seis horas ou mais de sono apresentaram Índice de Massa Corporal elevado. Outro fator que influenciou no aumento do índice de massa corporal, foi a alimentação. 63,8% dos estudantes possuem uma alimentação inadequada ou parcialmente adequada. A maior parte dos estudantes (96,3%) encontram-se ativos, ou seja, atendem as necessidades de atividade física avaliadas pelo Questionário Internacional de Atividade Física. Assim, acredita-se que a avaliação do comportamento e dos hábitos de vida dos universitários consiste na elaboração de estratégias alimentares e de atividade física a fim de contribuir de maneira significativa com a vida, a saúde, o trabalho e o processo de ensino aprendizagem dos estudantes da Escola de Enfermagem.

Descritores: Saúde. Ética. Estudantes. Enfermagem. Estudos transversais.

OLIVEIRA, Eduardo Soldera. **Assessment of dietary practices and physical activity levels of undergraduate nursing students.** 2023.84f. Dissertation Project (Master's Degree in Science) – School of Nursing. Graduate Program in Nursing, Federal University of Rio Grande, Rio Grande.

ABSTRACT

This quantitative and cross-sectional study aimed to analyze healthy behavior, through eating practices and physical activity levels of nursing students. 166 students from the Nursing Course at the Federal University of Rio Grande participated in the study. Approval from the Ethics Committee was obtained, upon favorable opinion. Data collection occurred after the participants agreed and signed the Free and Informed Consent Form, through the application of a structured questionnaire, covering sociodemographic aspects and health variables. health, the International Physical Activity Questionnaire and the “How is your diet?” questionnaire. As a result, it was found that gender, race, hours of sleep, weight and eating practices influenced the participants' body mass index. Women who declared themselves white and students who reported having six hours or more of sleep had a high Body Mass Index. Another factor that influenced the increase in body mass index was diet. 63.8% of students have inadequate or partially adequate nutrition. The majority of students (96.3%) are active, that is, they meet the physical activity needs assessed by the International Physical Activity Questionnaire. Thus, it is believed that the assessment of the behavior and lifestyle habits of university students consists of developing dietary and physical activity strategies in order to contribute significantly to the life, health, work and teaching-learning process of students. students at the School of Nursing.

Descriptors: Health. Ethic. Students. Nursing. Cross-sectional Studies.

OLIVEIRA, Eduardo Soldera. **Evaluación de las prácticas dietéticas y los niveles de actividad física de los estudiantes de graduación en enfermería.** 2023.84f. Proyecto de Disertación (Maestría en Ciencias) – Escuela de Enfermería. Programa de Posgrado en Enfermería, Universidad Federal de Rio Grande, Rio Grande.

RESUMEN

Este estudio cuantitativo y transversal tuvo como objetivo analizar el comportamiento saludable, a través de las prácticas alimentarias y los niveles de actividad física de estudiantes de enfermería. Participaron del estudio 166 estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Federal de Río Grande. Se obtuvo la aprobación del Comité de Ética, previo dictamen favorable. La recolección de datos se produjo luego de que los participantes aceptaron y firmaron el Formulario de Consentimiento Libre e Informado, mediante la aplicación de un cuestionario estructurado, que abarcó aspectos sociodemográficos y variables de salud. Cuestionario de Actividad Física y cuestionario “¿Cómo es tu alimentación?”. Como resultado, se encontró que el género, la raza, las horas de sueño, el peso y las prácticas alimentarias influyeron en el índice de masa corporal de los participantes. Las mujeres que se declararon blancas y los estudiantes que informaron haber dormido seis horas o más tuvieron un índice de masa corporal alto. Otro factor que influyó en el aumento del índice de masa corporal fue la dieta. El 63,8% de los estudiantes tiene una nutrición inadecuada o parcialmente adecuada. La mayoría de los estudiantes (96,3%) son activos, es decir, cubren las necesidades de actividad física evaluadas por el Cuestionario Internacional de Actividad Física. Así, se cree que la evaluación de los hábitos de conducta y estilo de vida de los estudiantes universitarios consiste en desarrollar estrategias dietéticas y de actividad física con el fin de contribuir significativamente a la vida, la salud, el trabajo y el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de la Escuela de Enfermería.

Descriptor: Salud. Principio moral. Estudiantes. Enfermería. Estudios transversales.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1 – Número de estudantes matriculados por semestre letivo.....	26
---	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade Física
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CNS	Conselho Nacional de Saúde
COMPESQ	Comitê de Pesquisa da Escola de Enfermagem
DA	Desempenho Acadêmico
Eenf	Escola de Enfermagem
DCNT	Doenças Crônicas não Transmissíveis
FURG	Universidade Federal do Rio Grande
IMC	Índice de Massa Corporal
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física
NEPES	Núcleo de Estudos e Pesquisa em Enfermagem e Saúde
OMS	Organização Mundial de Saúde
PNAN	Política Nacional de Alimentação e Nutrição
SISU	Sistema de Seleção Unificada
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	11
2	OBJETIVOS.....	14
2.1	OBJETIVO GERAL.....	14
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14
3	REVISÃO DA LITERATURA.....	15
3.1	ESTILO DE VIDA.....	15
3.2	ATIVIDADE FÍSICA.....	18
3.3	PRÁTICAS ALIMENTARES.....	20
3.4	QUALIDADE DE VIDA.....	23
4	METODOLOGIA.....	25
4.1	TIPO DE ESTUDO.....	25
4.2	LOCAL DE ESTUDO.....	25
4.3	PARTICIPANTES.....	25
4.4	COLETA DE DADOS.....	27
4.5	ANÁLISE DOS DADOS.....	28
4.6	ASPECTOS ÉTICOS.....	28
5	APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	30
5.1	Artigo 1.....	30
5.2	Artigo 2	42
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	55
	REFERÊNCIAS.....	56

ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E

ESCLARECIDO.....	63
ANEXO B – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS	64
ANEXO C – AUTORIZAÇÃO DO COMITÊ DE PESQUISA DA ESCOLA DE ENFERMAGEM – FURG.....	67
ANEXO D – CARTA DE APRESENTAÇÃO PARA DIRETORES E COORDENADORES DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM.....	68
ANEXO E – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP FURG.....	69
ANEXO F – INSTRUMENTO: IPAQ.....	76
ANEXO G – INSTRUMENTO: COMO ESTÁ A SUA ALIMENTAÇÃO? ...	81

1 INTRODUÇÃO

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) são consideradas como a maior causa de mortes mundialmente, sendo que no ano de 2021, o percentual de mortes ficou entre 71%. No Brasil, a quantidade de mortes por DCNT é semelhante, correspondendo a 76% de óbitos ocasionados por este motivo (Malta, 2015).

Conforme estudos realizados nas últimas duas décadas, houve um aumento na prevalência de obesidade, sendo esta associada a vários fatores, mas sobretudo a inatividade física e a alimentação inadequada. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), as complicações associadas às doenças crônicas, como por exemplo, a hipertensão e o diabetes mellitus, podem ser reduzidas por meio da adoção de um estilo de vida com a presença de hábitos saudáveis, dentre eles, atividade física e alimentação adequada (Organização Mundial da Saúde, 2013).

Essas doenças, frequentemente, costumam ser evidenciadas entre adultos, contudo podem ter seu início na infância ou ao longo da adolescência, sendo associada aos comportamentos adotados nas fases iniciais da vida. O ingresso no ensino superior é acompanhado pela presença de novos desafios, como a administração do tempo e o surgimento de outras responsabilidades. Muitos alunos começam a exercer uma autonomia da qual nunca exerceram e, conseqüentemente novas cobranças são impostas, gerando um estresse que pode impactar diretamente na organização da vida pessoal. Deste modo, esta nova organização pode vir a influenciar negativamente a saúde dos universitários, afetando sua qualidade de vida (Oliveira, 2017).

Baixo consumo de frutas e de alimentos saudáveis, bem como o excesso de alimentos ultraprocessados tem feito parte do consumo alimentar em grande parte da população em geral (Mendes *et al.*, 2016). Isso corrobora com estudos sobre hábitos alimentares inadequados de universitários (Carneiro *et al.*, 2016). Desse modo, torna-se essencial a realização de ações que promovam a alimentação adequada no ambiente universitário (Bernardo *et al.*, 2017).

Outro fator que é de suma importância na promoção da saúde é a prática de atividade física. No Brasil, o sedentarismo afeta 47% da população, sendo que a inclusão de exercícios

físicos na rotina pode gerar benefícios que diminuem o risco de desenvolvimento das DCNT (Brasil, 2021). Conforme a OMS, em adultos com idades entre 18 e 64 anos, a prática de atividade física pode trazer benefícios, como a redução da mortalidade por todas as causas, mortalidade por doenças cardiovasculares, incidência de hipertensão, incidência de alguns tipos de cânceres, incidência do diabetes tipo 2; melhora da saúde mental (redução dos sintomas de ansiedade e depressão), da saúde cognitiva, do sono e, a adiposidade corporal. Para tanto, o indivíduo deve realizar ao menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde (Organização Mundial da Saúde, 2020, p. 04).

Diante destes fatores, o presente estudo buscou subsídios para embasar as discussões acerca dos hábitos de vida de estudantes da Escola de Enfermagem, a fim de contribuir com a promoção da sua saúde, através da análise de hábitos que possam influenciar na rotina de vida, trabalho e estudos dos graduandos. Nesta perspectiva, a presente pesquisa poderá trazer benefícios potenciais aos estudantes da Escola de Enfermagem, uma vez que pode provocar a reflexão acerca da sua necessidade de priorizar elementos para subsidiar a melhora em sua qualidade de vida.

Além disso, pode contribuir com o Núcleo de Estudos e Pesquisa em Enfermagem e Saúde (NEPES), da Universidade Federal do Rio Grande (FURG), na Linha de Pesquisa, Ética, Educação e Saúde, à medida que se propõe a pesquisar, questões que envolvem os hábitos de vida saudáveis e necessidades dos participantes, o que poderá resultar em benefícios potenciais para a qualidade de vida, o trabalho e o processo de ensino aprendizagem dos participantes. Nesse sentido, este estudo tem como objetivo analisar as práticas alimentares e níveis de atividade física de estudantes de graduação em enfermagem.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Analisar o comportamento saudável, através das práticas alimentares e níveis de atividade física dos estudantes de graduação em enfermagem.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar variáveis capazes de influenciar o índice de massa corporal de estudantes de um curso de graduação em Enfermagem no sul do Brasil através de seus níveis de atividade física e suas práticas alimentares;
- Analisar como está a prática alimentar dos estudantes de enfermagem de acordo com o nível de atividade física.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 ESTILO DE VIDA

As DCNT são as principais responsáveis por provocar adoecimento e morte no mundo. O avanço dessas doenças está relacionado ao processo de mudança demográfica e ao consequente envelhecimento da população, a necessidade de mudança de hábitos e estilo de vida, bem como as possíveis diferenças socioeconômicas e dificuldade de acesso aos serviços de saúde. No Brasil, segundo dados do Ministério da Saúde, cerca de 800 mil pessoas morrem por ano vítimas de complicações relacionadas às DCNT (Brasil, 2019).

A OMS considera como DCNT, as patologias que envolvem o sistema circulatório, as neoplasias ou cânceres, bem como as doenças respiratórias crônicas e o diabetes mellitus, as quais apresentam em sua história natural fatores de risco e de proteção em comum, facilitando o desenvolvimento de políticas de prevenção e controle (Malta, 2015). O aumento dessas doenças nos indivíduos pode estar relacionado a presença de fatores de riscos comportamentais modificáveis, como o uso nocivo de tabaco e bebidas alcoólicas, dietas não saudáveis e inatividade física, podendo resultar em sobrepeso e obesidade, gerando lesões, incapacidades e óbitos (Brasil, 2011).

Patologias, como hipertensão, diabetes e algumas neoplasias não são naturais do processo de envelhecimento e podem ser prevenidas com adoção de um estilo de vida saudável, devendo ser evitadas precocemente ou manejadas para que ocorra a redução dos níveis de anormalidade. Eliminar fatores como inatividade física, má alimentação e obesidade, pode melhorar a qualidade de vida da população (Organização Mundial da Saúde, 2013).

Entende-se que o estilo de vida seja definido por um conjunto de hábitos e costumes, como por exemplo, o uso do tabaco, as práticas alimentares e exercícios físicos, disseminados, modificados e proibidos pelo processo de socialização. (WHO, 1998).

Arelado a esses fatores, destaca-se que o ingresso na graduação faz com que os estudantes passem por intensas mudanças em sua rotina, como a saída da casa dos pais, maior exigência na graduação, desapontamento com colegas e professores, o que influencia direta e indiretamente no seu estilo de vida (Teixeira *et al.*, 2008). Apesar de ser amplamente discutida a importância de se manter hábitos de vida saudáveis, os universitários ainda são um

grupo que possuem um estilo de vida pouco saudável, principalmente no que concerne ao consumo de álcool, tabaco e outras drogas, baixa prática de atividades físicas e prática alimentar não recomendada (Brito *et al.*, 2014).

O consumo de álcool está fortemente associado a alterações de órgãos vitais para o ser humano, tais como o fígado, visto que ele causa acúmulo de lipídeos no órgão e no cérebro, pois o álcool pode ocasionar degeneração das células do sistema nervoso central (Martins, 2013). No meio de estudantes universitários, o uso dessa substância é ordinário, uma vez que a maioria dos estudantes de graduação já consumiu bebidas alcoólicas, ou a consomem regularmente apesar de grande parte não ser consumidor de alto risco. Nessa perspectiva, alguns estudos revelam que os estudantes já dirigiram sob efeito do uso de álcool, caracterizando um risco para a sua saúde e a de outrem (Barros; Costa, 2019; Ramis *et al.*, 2012).

Ainda, sobre o perfil dos universitários usuários de bebidas alcoólicas, foi revelado que o fato de dividirem moradia com outros colegas, faz com que esses apresentem maior incidência de consumo de bebida alcoólica, sendo que os que são oriundos de escolas particulares, no ensino médio, demonstraram maior probabilidade em utilizar álcool. Esse fato pode estar associado com sua condição econômica ou renda familiar encontrar-se num patamar mais elevado, permitindo assim, maior consumo de álcool. Outrossim, os acadêmicos relatam que ingerem bebida alcoólica mensalmente e possuem esse hábito antes do ingresso na universidade (Barros; Costa, 2019; Ramis *et al.*, 2012; Pedrosa *et al.*, 2011).

Mesmo sendo uma substância legalizada e o seu uso permitido para maiores de 18 anos, o consumo de álcool é um fator de risco para diversas patologias, constituindo-se numa das substâncias mais utilizadas por jovens universitários. Apesar do acesso a bebida alcoólica antes de ingressar na universidade, foi constatado que o consumo dessa aumenta após adentrarem na graduação (Araújo *et al.*, 2018; Pereira *et al.*, 2020).

Outro aspecto considerado fundamental para avaliar o estilo de vida dos estudantes consiste no hábito de fumar, ou seja, no uso do tabaco. A utilização dessa substância, segundo a OMS, é altamente prejudicial para a saúde e, é a segunda causa de morte no mundo. Além disso, está associada a diversos tipos de cânceres, patologias como hipertensão, doença pulmonar obstrutiva crônica e acidente vascular encefálico (Brasil, 2011). Destaca-se ainda, que o uso do tabaco é comum em profissionais da saúde, e esse fato é preocupante visto que

pode prejudicar ações de combate ao tabagismo, uma vez que eles não podem educar através do exemplo (Botelho *et al.*, 2011).

Dentre os estudantes usuários, eles relatam que um fator que os levou a fumar é a influência, corroborando com outras pesquisas que indicam que o uso do tabaco está associado a ter amigos fumantes, além de ser do sexo masculino e sedentário (Mostardinha; Pereira, 2019; Ramis *et al.*, 2012; Reisdorf *et al.*, 2016; Silva, 2019).

No que se refere ao uso de drogas entre os estudantes universitários, foi verificado numa revisão de literatura que a faixa etária que mais as utiliza é dos 17 aos 24 anos, predominantemente mulheres. Sendo as principais drogas utilizadas o álcool, tabaco, maconha, agentes antiobesidade e benzodiazepínicos, corroborando com dados de uma pesquisa realizada com 416 estudantes universitários. Sensação de prazer, estresse, desafogo, curiosidade e emagrecimento são os principais fatores que influenciam o uso destas substâncias (Peixoto; Souza, 2018; Silva *et al.*, 2019).

Ademais, o uso de café é um hábito comum na população brasileira. Estudos realizados com universitários incitam que há relação entre o consumo exagerado da cafeína com a má qualidade do sono. Sendo assim, é importante manejar o uso da substância e utilizá-la em horários oportunos, que não interfiram na qualidade do sono, por exemplo (Grassi *et al.*, 2021).

Nesse sentido, o estilo de vida de estudantes pode ser modificado com o ingresso na universidade, pois esta etapa é marcada por intensas mudanças em sua vida, representando para muitos, o momento que terá que assumir responsabilidades, tanto relacionadas aos aspectos do processo de ensino aprendizagem, quanto a sua alimentação, aspectos econômicos, afastamento do convívio com a família, dentre outros (Leite *et al.*, 2011).

Portanto, se faz importante o estudo da temática estilo de vida de universitários, para que as inadequações evidenciadas sirvam como um sinal de alerta, prevenindo possíveis complicações. Além disso, é necessário que intervenções sejam realizadas a fim de promover mudanças nos hábitos considerados não saudáveis, e que políticas públicas sejam criadas com o objetivo de promover um estilo de vida mais saudável, que permita a essa população ter uma melhor qualidade de vida, prevenindo o adoecimento.

3.2 ATIVIDADE FÍSICA

A OMS recomenda que todos os “adultos pratiquem atividade física regular, devendo praticar no mínimo 150 a 300 minutos de exercício aeróbico de moderada intensidade ou 75 a 150 minutos com alta intensidade ao longo da semana. Ainda, são aconselhados exercícios de fortalecimento muscular por no mínimo dois dias da semana visando benefícios à saúde” (Organização Mundial da Saúde, 2020, pág 4).

Entretanto, a inatividade física é cada vez mais comum no modo de vida atual da população, pois o dia a dia impõe cada vez menos atividades físicas, como por exemplo os meios de transporte escolhidos, que são geralmente de rápido deslocamento e de baixo gasto energético. Além disso, as atividades de lazer habitualmente são as que menos consomem energia, há estudos que mostram a relação entre o acréscimo no tempo de assistir televisão com o ganho de peso, devido à diminuição de atividades ao ar livre e, também pelo aumento do consumo de lanches nesse período (Grieken *et al.*, 2012; López, Cerrato, Varela, 2017; Vitorino *et al.*, 2014).

É sabido que a inatividade física é um fator que facilita o desenvolvimento de doenças, ao mesmo tempo que praticar atividades físicas auxilia no tratamento de inúmeras enfermidades, como a diabetes mellitus, hipertensão arterial, obesidade, dentre outras, promovendo benefícios relacionados à saúde. Este fato se explica devido à redução de níveis de colesterol LDL e triglicérides, assim como a elevação nos níveis do colesterol HDL que as atividades físicas regulares favorecem (Bottcher, 2019; Kim, 2014). Não somente, o exercício físico – principalmente o aeróbico – age como modulador da perspectiva desagradável da dor, pela liberação de endorfina, que ajuda a aliviar o estresse e a tensão, elevando a sensação de bem-estar (Souza, 2009).

Em relação aos hábitos de atividade física de universitários, na entrada da faculdade os estudantes podem diminuir a intensidade de exercícios físicos, diversos fatores podem estar envolvidos neste âmbito, como a saída da casa dos pais, mudança de cidade, obrigações com a faculdade, entre outros, levando a um comportamento nocivo para a saúde (Fontes, Vianna, 2009). Ainda, existe um estudo em que foi constatado alto nível de sedentarismo (65,5%) entre estudantes de diversas áreas da saúde, sendo que a maior parte deles referiu que a falta de tempo e de dinheiro se constituem nas principais causas do deficit de atividade física (Marcondelli; Costa; Schmitz, 2008).

Além disso, há um estudo que foi realizado especificamente com estudantes de graduação em enfermagem em relação à prática de exercícios físicos nos dois primeiros e dois últimos semestres do curso, em que foi concluído que ambos os grupos (iniciantes e concluintes) são sedentários. Uma das prováveis razões que influenciam no sedentarismo pode ser devido ao mercado de trabalho que, atualmente, é cada vez mais competitivo, requerendo profissionais qualificados e com grade curricular extensa. Desse modo, os estudantes de enfermagem realizam não somente as atividades acadêmicas, como também tarefas extracurriculares, podendo limitar a prática de exercícios físicos através da interferência no tempo e disposição dos estudantes (Macedo *et al.*, 2019; Pires *et al.*, 2013).

Visto isso, são diversos os fatores relacionados à inatividade física dentre os estudantes universitários, mesmo já tendo sido comprovado os benefícios da atividade física regular. Desse modo, a promoção de saúde deve ser implementada e enfatizada no intuito de prevenir problemas crônicos de saúde em todos os níveis de formação, visto que na enfermagem o profissional deve desenvolver a competência de estimular e educar sobre comportamentos saudáveis em pacientes que estarão sob seus cuidados (Pires *et al.*, 2013).

Tal fato corrobora com demais pesquisas, que encontraram resultados similares quanto ao baixo nível de atividade física e de sedentarismo de universitários, além de constatar que ingressantes nos cursos são mais ativos que estudantes no final da graduação (Brito *et al.*, 2014; Fontes; Vianna, 2009; Marcondelli *et al.*, 2008; Prati *et al.*, 2020).

A prática de atividade física (AF) é um fator de suma importância para um estilo de vida saudável, sendo que, a construção do hábito da prática desde a infância é fundamental para a adoção de uma vida adulta mais ativa (Seabra *et al.*, 2008). A AF pode ser associada ao desempenho acadêmico (DA) de estudantes jovens da educação básica. Em um estudo publicado por MACHADO *et al.*, (2021), evidenciou-se que AF exerce efeitos positivos no DA de estudantes, devido a melhora em funções cognitivas, como atenção, concentração e memória, essenciais ao aprendizado. Portanto, a AF desempenha um papel relevante na busca de um melhor desempenho acadêmico, necessitando ainda de mais estudos nessa área, afim de fornecer subsídios aos gestores públicos com a finalidade de fomentar práticas corporais visando o DA.

No entanto, tem-se observado que esta prática não é a realidade que está posta, pois muitos estudantes chegam na Universidade com hábitos não saudáveis. Portanto, a ausência

de atividade física torna-se um fator de risco para o desenvolvimento da obesidade (Castanheira; Olinto; Gigante, 2003), reduzindo a promoção na saúde do universitário e também podendo afetar o desempenho acadêmico.

Uma revisão sistemática da literatura identificou que a maioria dos universitários apresenta níveis de atividade física abaixo do recomendado, em grande maioria as mulheres, sendo o principal motivo a falta de tempo. Por fim, o nível de atividade física dos estudantes universitários acompanha os maus hábitos alimentares, se encontrando abaixo dos níveis recomendados pela Organização Mundial da Saúde (Souza *et al.*, 2014).

3.3 PRÁTICAS ALIMENTARES

De acordo com a Constituição Federal de 1988 no Artigo 6º “são direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o transporte, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição”. Desse modo, sendo um direito humano básico, a alimentação e práticas alimentares da população se tornam aspectos que merecem atenção, visto que são de suma importância para uma população saudável.

Sendo assim, existe o Guia Alimentar para a População Brasileira, proposto pelo Ministério da Saúde (Brasil, 2014), que é apresentado como um instrumento que incentiva as práticas alimentares saudáveis na sociedade, preconizando que

a prática alimentar deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (Brasil, 2014, p. 08).

Além deste Guia, existe a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), que é voltada para respeitar, proteger, promover e prover direitos relacionados à saúde e alimentação. Dados presentes nesta Política indicam que houve uma transição nutricional pela população brasileira, pois em meados de 1970 a sociedade apresentava elevada taxa de desnutrição, sendo que em 2008, o Brasil foi considerado um país com metade da população

adulta com excesso de peso (Brasil, 2013).

Visto isso, o padrão na alimentação vem mudando com o passar dos anos, sendo a principal mudança a troca de alimentos *in natura* (alimentos sem alterações, advindos de plantas ou animais) e pouco processados por comidas industrializadas, gerando falta de nutrientes essenciais e maior ingestão de calorias, fator este que contribui para o desenvolvimento de doenças crônicas (Brasil, 2014).

A alimentação saudável deve perdurar por toda vida, sendo a infância o período em que os hábitos alimentares estão sendo formados, logo também é a fase relevante no intuito de diminuir a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, visando o costume de práticas de alimentação saudáveis com alimentos nutritivos desde a primeira etapa da vida (Patzlaff; Melo, 2020).

Alimentos com excesso de óleos, gorduras, sal e açúcar podem ser nocivos à saúde, expandindo o crescimento da obesidade, de doenças crônicas e o surgimento de doenças cardiovasculares (Brasil, 2014).

Os alimentos que abrangem técnicas de processamento e diversos ingredientes, como estes supracitados e, também substâncias de uso industrial são chamados de alimentos ultraprocessados, tendo como exemplos: refrigerante, biscoitos recheados, salgadinhos, sorvete, balas, macarrão instantâneo, dentre outros. Muitas vezes, alimentos saudáveis são trocados por estes produtos nas refeições principais do dia, isto é, os alimentos *in natura* ou pouco processados sendo substituídos pelos ultraprocessados (Brasil, 2013; Brasil, 2014).

Ainda, um estudo realizado na intenção de avaliar o consumo destes alimentos foi realizado em adultos jovens – com idade média de 22,8 anos –, concluindo que a relação socioeconômica teve influência no consumo, onde os alimentos ultraprocessados foram a maior parte da ingestão diária dos integrantes da pesquisa. Sendo que quanto maior a escolaridade mais alta o consumo destes produtos, o que pode apontar a procura por alimentos práticos, que estão prontos para consumo, em vista de outras ocupações (Bielemann *et al.*, 2015).

Um estudo de revisão analisou um total de 37 artigos relacionados ao consumo alimentar de universitários, evidenciando que a maioria dos estudantes não se alimentava de forma saudável. Foi constatada alta ingestão de ultraprocessados e baixo consumo de frutas, vegetais, grãos integrais e, além disso, corriqueiramente os estudantes universitários não

ingeriam as principais refeições do dia, como almoço, substituindo por lanches com baixo valor nutritivo (Bernardo *et al.*, 2017).

Por conseguinte, especificamente em estudantes da área da saúde, achados de um estudo comprovaram práticas de alimentação inapropriadas, com alto índice entre 281 estudantes, de 79,7% (Marcondelli; Costa; Schmitz, 2008). Foi estudado também que participar de graduações no âmbito da saúde, como enfermagem, não irá indicar que os estudantes, por estudarem nesta área, irão possuir uma alimentação mais saudável (Bernardo *et al.*, 2017).

Estudantes de enfermagem também podem adquirir uma prática alimentar emocional e compulsiva, principalmente por ter contato próximo com o sofrimento dos pacientes e acompanhantes, como em casos terminais, demandando uma maior adaptação enquanto discentes (Costa, 2017; Costa, Polak, 2009).

Por fim, no Guia Alimentar para a População Brasileira constam dicas para auxiliar no dia a dia no intuito de seguir uma alimentação saudável. Deve-se evitar comprar alimentos em locais que possuem apenas ultraprocessados, tal qual não se alimentar em restaurantes fast food. Fazer compras em feiras livres, onde existem diversos produtos *in natura* e minimamente processados também é uma boa alternativa, assim como o cultivo de alimentos orgânicos em hortas plantadas no domicílio, contribuindo para uma prática alimentar sadia (Brasil, 2014).

Um estudo realizado por Marcondelli *et al.*, 2008 objetivou investigar os hábitos alimentares e atividade física de estudantes de cursos da área da saúde, identificando que os acadêmicos de enfermagem e medicina possuíam hábitos alimentares inadequados e excesso de peso.

Dessa forma, tais dados corroboram com a pesquisa de Barbosa e colaboradores, que obteve resultados similares, no que se refere aos hábitos alimentares de universitários (Barbosa, 2020). Uma revisão bibliográfica constatou que a má alimentação dos estudantes de ensino superior está associada ao excesso de consumo de alimentos processados e ultraprocessados acarretando problemas de saúde futuros (Loureiro, 2016).

A melhor maneira de combater o excesso de peso é através de alimentos de baixo valor energético, como frutas, hortaliças (Cansian *et al.*, 2012).

O consumo alimentar fora de casa está associado a hábitos alimentares menos

saudáveis (ALMEIDA et al., 2013). O público acadêmico das universidades de todo o país é grande e, por isso, pesquisas devem ser feitas a fim de analisar e detectar possíveis fatores que influenciam em um estilo de vida menos saudável, buscando uma melhora na qualidade de vida destes, principalmente através do aumento da prática de atividade física e na melhora na ingestão de alimentos mais saudáveis. Medidas devem ser pensadas e efetuadas em prol da saúde desse público que, no futuro, poderá necessitar de gastos públicos se a promoção e prevenção não forem tomadas previamente.

3.4 QUALIDADE DE VIDA

Existem muitas definições para o termo qualidade de vida. Porém, sabe-se que a qualidade de vida está associada a situação econômica, de saúde, de interação social, psicológica e afetiva do ser humano (Fazzio, 2012).

Uma das profissões mais importantes para a sociedade é a enfermagem. Além da jornada de estudo excessiva, a dupla ou tripla jornada de estudos e trabalhos pode influenciar na qualidade de vida dos estudantes. Na maioria das vezes, os estudantes, além das atividades curriculares, têm funções que transcendem o processo de ensino-aprendizagem, tais como, o cuidado com a casa, com a família e a exigência da produção de conhecimentos, dentre outros (Pires, 2013).

A qualidade de vida se constitui por algo que todos buscam para sua vida, uma segurança adequada, tempo de lazer, prazer em realizar suas atividades, o básico para se viver de forma saudável e acima de tudo, é uma busca individual, inerente a cada indivíduo. Em termos científicos, ela se conceitua como um conjunto de sensações positivas ao desempenhar suas funções básicas em todas as esferas do meio social o qual o indivíduo está inserido (Nobre, 1995).

54,7% dos óbitos registrados no Brasil em 2019, foram decorrentes de problemas relacionados as DCNT. Um indivíduo com uma má qualidade de vida, sem acesso a serviços públicos, como a saúde gratuita e de qualidade, pode vir a desencadear patologias crônicas afetando sua qualidade de vida (Brasil, 2021).

No que se refere a qualidade de vida de portadores de doenças crônicas não transmissíveis, um estudo realizado com idosos hipertensos e diabéticos constatou que há uma

influência negativa das DCNT na qualidade de vida, quando comparados a idosos que não possuem DCNT. Além disso, a variável que mais apresentou influência foi a que tem relação com o medo de morrer (Borges *et al.*, 2019).

De acordo com algumas pesquisas é observado que há uma redução da qualidade de vida em pacientes com fatores de risco para desenvolvimento de DCNT. Agravos do diabetes, reduzem significativamente a qualidade de vida. Uma revisão integrativa apurou que quanto maiores as complicações crônicas, menor a qualidade de vida do sujeito (Campos; Neto, 2009). Corroborando com esses achados, Campos-Oliveira e colaboradores (2013), encontraram resultados similares, indicando que fatores de risco para DCNT estão associados a menor qualidade de vida. Além disso, observou-se que uma pior saúde física está associada a níveis pressóricos alterados, obesidade e consumo exagerado de álcool, e o tabagismo está associado a pior saúde física e mental.

Essas atividades, de modo consciente ou inconsciente podem influenciar no estilo de vida dos estudantes, o qual é um dos fatores mais relevantes para a adoção de uma qualidade de vida. Assim, o indivíduo necessita de um estilo de vida ativo visando promoção da saúde e qualidade de vida (Andrade, 2001). Segundo Nahas (2001), a atividade física é primordial para uma qualidade de vida saudável. Associada a uma alimentação saudável, são componentes essenciais do estilo de vida. A adoção de um estilo de vida saudável a partir do ingresso na universidade, pode agir preventivamente na vida dos universitários, reduzindo as chances de surgimento ou desenvolvimento de doenças.

Diante desses fatos, uma identificação precoce e da correção dos múltiplos fatores de risco à saúde, principalmente na fase adulta jovem, como uma intervenção preventiva é importante a fim de promover uma vida saudável, determinando impacto importante na redução de DCNT, podendo inclusive melhorar o desenvolvimento acadêmico dos estudantes.

4 METODOLOGIA

4.1 TIPO DE ESTUDO

A fim de construir novos conhecimentos e encontrar possíveis respostas aos objetivos propostos, optou-se por fazer uma pesquisa transversal, pois esta visa coletar dados da realidade, analisar e interpretá-los (Creswell, 2010).

Escolheu-se a abordagem quantitativa tendo em vista que o conhecimento obtido através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e do questionário “Como está sua Alimentação?” atrelado às variáveis independentes, permitem a medição das relações entre as variáveis de modo numérico. Entende-se que o conhecimento resultante de um processo de um estudo quantitativo é apurado a partir de uma cautelosa observação, medida e interpretada de uma situação a ser estudada, favorecendo a análise sobre os resultados (Creswell, 2010).

4.2 LOCAL DO ESTUDO

A pesquisa apresentou como contexto investigativo o Curso de Graduação em Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande (FURG).

O Curso de Graduação em Enfermagem foi instituído em 20 de agosto de 1975, iniciando suas atividades no primeiro semestre de 1976. A modalidade de ingresso ocorre via Sistema de Seleção Unificada (SISU), sendo disponibilizadas 60 vagas anuais, através do duplo ingresso, ou seja, 30 vagas a cada semestre. O curso possui carga horária total de 4.140 horas, sendo 3.030 horas para disciplinas teóricas e teórico-práticas obrigatórias, 960 horas para o desenvolvimento dos estágios supervisionados e 150 horas de atividades complementares, desenvolvidas em cinco anos (Furg, 2004). O curso possui 285 estudantes matriculados.

4.3 PARTICIPANTES

Foram convidados para participar da pesquisa estudantes do Curso de Graduação em Enfermagem da Escola de Enfermagem, totalizando aproximadamente 285.

Quadro 1 – Número de estudantes matriculados por semestre letivo	
Semestres	Nº de estudantes matriculados
1º semestre	33
2º semestre	45
3º semestre	26
4º semestre	34
5º semestre	24
6º semestre	24
7º semestre	25
8º semestre	33
9º semestre	22
10º semestre	19

Os critérios de inclusão utilizados foram: ser estudante do Curso de Enfermagem e estar regularmente matriculado. E, como critério de exclusão foi utilizado o estudante que estava ausente no local e no momento da coleta de dados, afastado em regime de trancamento total de matrícula, em mobilidade acadêmica ou devido licença saúde/maternidade.

Para a seleção dos participantes foi utilizado a modalidade de amostragem por conveniência, que consiste em convidar os participantes de acordo com sua presença e disponibilidade no local, sendo que a confirmação do número de participantes ocorreu no momento da efetivação da coleta de dados (Gaya, 2008).

A técnica de amostragem foi a de conveniência; entretanto, para reduzir a ocorrência de possíveis vieses em relação ao tamanho da amostra, o cálculo do mínimo amostral foi realizado no Epi Info, considerando margem de erro de 5% e nível de confiança de 95%, obtendo-se 164 para uma população total de 285 estudantes.

4.4 COLETA DE DADOS

A coleta de dados ocorreu entre os dias 16 e 28 de janeiro de 2023, somente após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa. Inicialmente, foi realizado um contato prévio com a Coordenação de Curso e, posteriormente, com os estudantes do Curso de Enfermagem da Escola de Enfermagem, a fim de explicar a importância da realização desta pesquisa, bem como, de avaliar o interesse e a adesão dos mesmos. Foi apresentado a proposta da pesquisa, bem como os objetivos e a metodologia. Mediante a anuência dos estudantes e, os devidos esclarecimentos e consentimentos, foi agendado um dia e horário previamente para a coleta dos dados.

Todos os participantes estavam cientes acerca dos aspectos éticos da pesquisa, e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO A), o qual foi emitido em duas vias, uma ficando com o participante e, a outra com a pesquisadora Responsável da pesquisa.

Após o aceite para participação e com a devida assinatura do TCLE, foi entregue um envelope de papel pardo, sem identificação, contendo os questionários a serem respondidos. Ambos questionários foram ofertados aos estudantes para autoaplicação, sendo entregue e respondidos durante a aula.

Os dados foram coletados por meio dos questionários, abordando-se aspectos que envolvem o comportamento saudável dos participantes com relação à variáveis sociodemográficas, de saúde, atividade física e alimentação, através do questionário internacional de atividade física (IPAQ) (ANEXO F) e do Questionário “Como está sua Alimentação?” (ANEXO G), respectivamente. Foram abordadas variáveis como sexo, peso, altura, raça, renda familiar, estado civil, doença, dentre outros fatores que possam dar maior embasamento à pesquisa.

O questionário internacional de atividade física (IPAQ) foi aplicado para avaliar o

nível de sedentarismo dos estudantes. O questionário internacional de atividade física (IPAQ), foi proposto pela Organização Mundial de Saúde, no ano de 1998, e serve como um instrumento mundial para determinar o nível de atividade física em nível populacional. Alguns estudos feitos no Brasil, utilizaram o IPAQ como instrumento de pesquisa em atividade física, comparando-o com outros instrumentos validados, tornando-o válido para ser utilizado em outras pesquisas (Matsudo *et al.*, 2001).

Além do questionário descrito acima, também foi utilizado o Questionário “Como está sua Alimentação?” do Ministério da Saúde, validado com 24 questões que apresentarão boas evidências de validade e confiabilidade. Este instrumento foi publicado em 2018 pelo Ministério de Saúde e tem por finalidade avaliar o comportamento alimentar do indivíduo (Brasil, 2018).

4.5 ANÁLISE DE DADOS

A análise dos dados foi realizada através de escores que classificaram os participantes em três níveis de atividade física, de acordo com o questionário internacional de atividade física (IPAQ). Referente à alimentação, os dados foram avaliados apresentando questões formuladas para uma escala de resposta, com quatro níveis (ANEXO B).

Os dados foram analisados por meio do auxílio do software *Statistical Package for Social* (SPSS) versão 25.0. Para análise dos dados, a estatística descritiva foi utilizada com realização de tabelas de frequência para identificar o número e percentual de participantes. A estatística descritiva trata-se de um conjunto de métodos que tem por intuito descrever, resumir, totalizar e apresentar os resultados do estudo com auxílio de distribuição de frequência, medidas de tendência central, medidas de dispersão e correlações (GAYA, 2008).

Além disso, foi utilizado também a regressão linear, que se trata de uma técnica estatística usada para modelar a relação entre uma variável dependente (ou de resposta) e uma ou mais variáveis independentes (ou preditoras).

4.6 ASPECTOS ÉTICOS

Os aspectos éticos foram respeitados através da legislação vigente, que assegura a preservação dos direitos humanos, conforme a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de

Saúde (Brasil, 2012), que normatiza as pesquisas envolvendo seres humanos e da Resolução nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde - CNS (Brasil, 2016), que normatiza as pesquisas na área de Ciências Humanas e Sociais.

Os estudantes foram informados que a participação ou não da pesquisa era livre, ressaltando que poderia haver desistência a qualquer momento durante o processo das etapas. Ademais, foi entregue o TCLE para os estudantes que concordaram em participar da pesquisa. Os dados do estudo acompanhados do TCLE foram colocados em um envelope sem identificação para manter o anonimato dos participantes e das informações obtidas.

O presente estudo recebeu autorização do Comitê de Pesquisa da Escola de Enfermagem (COMPESQ) (ANEXO C) e da Coordenação do Curso de Enfermagem (ANEXO D). Após a autorização dos referidos locais, o projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa e obteve parecer de aprovação (ANEXO E), sob parecer número: 5.829.620.

5 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados destes estudos serão descritos no formato de dois artigos.

O primeiro intitulado “**Índice de massa corporal e sua relação com as variáveis sexo, raça e sono em estudantes de Enfermagem**”, apresentou como objetivo identificar variáveis capazes de influenciar o índice de massa corporal de estudantes de um curso de graduação em Enfermagem no sul do Brasil através de seus níveis de atividade física e suas práticas alimentares.

O segundo intitulado “**Nível de atividade física e a influência da prática alimentar em estudantes de enfermagem**”, apresentou como objetivo analisar como está a prática alimentar dos estudantes de enfermagem de acordo com o nível de atividade física.

5.1 Artigo 1

Índice de massa corporal e sua relação com as variáveis sexo, raça e sono em estudantes de Enfermagem

Body mass index and its relationship with the variables gender, race and sleep in Nursing students

RESUMO

Objetivo: identificar variáveis capazes de influenciar o índice de massa corporal de estudantes de um curso de graduação em Enfermagem no sul do Brasil através de seus níveis de atividade física e suas práticas alimentares. **Método:** estudo descritivo com abordagem quantitativa desenvolvido com 166 estudantes de graduação de Enfermagem que responderam um questionário, contendo questões de caracterização, questionário Internacional de atividade física e o questionário Como está sua alimentação?. Para análise dos dados foi utilizado análise estatística descritiva bivariada. **Resultados:** As variáveis que influenciaram os valores de Índice de Massa Corporal dos estudantes da pesquisa foram o sexo, raça, horas de sono e classificação de peso. Conclusão: identificou-se que as variáveis sexo, raça, horas de sono e peso influenciam os valores de índice de Massa Corporal nos estudantes de graduação de enfermagem, evidenciando a necessidade de elaboração de ações e projetos voltados para a

saúde e qualidade de vida dessa população.

Descritores: Saúde; Estudantes; Enfermagem; Índice de Massa Corporal.

INTRODUÇÃO

O Índice de Massa Corporal (IMC) é denominado como a razão entre o peso em quilogramas e o quadrado da estatura (m^2), sendo utilizado como um índice para avaliação de obesidade em nível populacional e na prática clínica. Sabe-se que o sobrepeso e a obesidade são fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, e que essas podem ser a principal causa de mortalidade no mundo¹.

O sedentarismo e o excesso de peso, ou seja, IMC com valores acima ou igual a $25\text{kg}/m^2$ são um problema de saúde mundialmente, que prejudica cerca de 50% da população adulta na maioria dos países, dentre eles destaca-se o Brasil². No Brasil, o índice de obesidade cresceu 72% na última década, sendo que no ano de 2006 o índice era de 11,8% e em 2019 passou para 20,3%³.

A combinação do IMC junto a outros fatores, como o tabagismo, hipertensão, diabetes mellitus pode contribuir como um risco à saúde, podendo favorecer o adoecimento do indivíduo. Práticas alimentares saudáveis e atividade física regular podem trazer inúmeros benefícios para manter um estilo de vida saudável, e conseqüentemente uma boa qualidade de vida¹.

Diversos estudos têm evidenciado a relação do IMC com fatores sociodemográficos e econômicos, e como esses podem influenciar na adoção da prática de hábitos saudáveis^{2,4}. Um estudo evidencia que a ocupação, disponibilidade de tempo, cultura e inclusive a inserção na vida acadêmica podem fazer com que as atividades que favoreçam à saúde não sejam exercidas pelos estudantes⁵.

Desse modo, o estilo de vida dos estudantes ao ingressar na universidade, muitas vezes, acaba sendo modificado, dado que esse período pode ser marcado por intensas mudanças em sua vida⁶. Sendo assim, faz-se importante investigar o estilo de vida dos universitários, a fim de estruturar intervenções que sejam capazes de promover mudanças nos hábitos de vida vistos como não saudáveis. Além disso, o conhecimento das variáveis que influenciam o IMC na população acadêmica pode contribuir para melhoria da saúde e da qualidade de vida, prevenindo o adoecimento e o surgimento de novas doenças e, ainda

favorece a criação de políticas públicas voltadas para a saúde deste público.

Nesse sentido, o presente estudo teve por objetivo identificar variáveis capazes de influenciar o índice de massa corporal de estudantes de um curso de graduação em Enfermagem no sul do Brasil.

MÉTODO

Trata-se de um estudo transversal realizado com 166 estudantes de graduação de Enfermagem de uma universidade localizada no Sul do Brasil, em janeiro de 2023.

O tamanho da amostra de estudantes pesquisados atendeu a técnica de amostragem não probabilística, do tipo conveniência. Entretanto, para reduzir a ocorrência de possíveis vieses em relação ao tamanho da amostra, o cálculo do mínimo amostral foi realizado no Epi Info, considerando margem de erro de 5% e nível de confiança de 95%, obtendo-se 164 para uma população total de 285 estudantes matriculados no curso de Enfermagem.

Os critérios de inclusão adotados foram ser estudante do Curso de graduação Enfermagem e estar regularmente matriculado. Foram excluídos os participantes que estiveram ausentes no local e no momento da coleta de dados, afastados em regime de trancamento total de matrícula, em mobilidade acadêmica ou devido licença saúde/maternidade. Assim, totalizaram-se 166 participantes.

Para a coleta dos dados utilizou-se um questionário sociodemográfico e econômico, que apresentavam questões de caracterização dos participantes e dois instrumentos já validados em estudos anteriores. O primeiro instrumento trata-se do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) aplicado para avaliar o nível de sedentarismo dos estudantes, proposto pela Organização Mundial de Saúde, em 1998⁷ e que serve como um instrumento mundial capaz de determinar o nível de atividade física em nível populacional. Com base nesse instrumento, estudantes inativos (sedentários) são aqueles que praticam 0 minutos/semana de atividade física, insuficientemente ativos praticam de 1-149 minutos/semana e os ativos praticam 150 minutos/semana. Também foi aplicado o questionário “Como está sua Alimentação?”, validado com 24 questões que apresentaram boas evidências

de validade e confiabilidade, no ano de 2018, pelo Ministério de Saúde e tem por finalidade avaliar o comportamento alimentar do indivíduo⁸.

O estado nutricional de adultos é medido com base nos valores do índice de massa corporal (IMC). Neste estudo, foram utilizados os valores conforme preconizado pela OMS, que considera baixo peso o indivíduo que apresenta IMC abaixo de 18,5, peso normal entre 18,5 a 24,99, sobrepeso 25,0 a 29,99 e obesidade o IMC com valores acima de 30⁹.

Para análise dos dados, inicialmente foi realizada estatística descritiva com aplicação de tabelas de frequência para identificar o número e percentual de estudantes pesquisados distribuídos nas diferentes variáveis. Em sequência, estatísticas de modelagem foram realizadas a partir da regressão linear, a qual pode ser interpretada como uma técnica estatística amplamente utilizada para modelar a relação entre uma variável dependente (ou de resposta) e uma ou mais variáveis independentes (ou preditoras). O objetivo principal da regressão linear é encontrar a melhor linha reta que se ajusta aos dados para prever ou explicar o comportamento da variável dependente com base nas variáveis independentes. Desse modo, neste estudo foi utilizado um cálculo estatístico para saber as principais variáveis que influenciam diretamente a variação no IMC dos estudantes.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em seres humanos da instituição envolvida e todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

RESULTADOS

Participaram desse estudo 166 participantes, dos quais 91,6% (n=152) eram do sexo feminino e 8,4% (n=14) eram do sexo masculino, possuindo idades que variavam de 18 a 50 anos. A tabela 1 apresenta os resultados de frequência descritiva deste estudo.

TABELA 1: Frequência dos dados estudados (n=166). Rio Grande (RS), Brasil, 2023.

Variável		Nº de alunos (n=166)	Frequência
Sexo	Feminino	152	91,6%
	Masculino	14	8,4%
Idade (anos)	18 a 29	148	89,1%
	30 a 39	12	7,2%
	40 a 50	6	3,7%
Cor/raça	Branca	116	69,9%
	Preta	23	13,8%
	Parda	21	12,6%
	Amarela	0	0%
	Indígena	6	3,7%
Classificação IMC* (n=164)	Baixo peso	4	2,4%
	Peso adequado	79	48,2%
	Sobrepeso	50	30,5%
	Obesidade	31	18,9%
Trabalho remunerado (n=163)	Sim	46	28,2%
	Não	117	71,8%
Qualidade do sono	Muito boa	17	10,2%
	Boa	79	47,6%
	Ruim	55	33,1%
	Muito ruim	15	9,1%
Horas de sono	Menos de 6h	36	21,8%
	Mais de 6h	129	78,2%
Práticas Alimentares (n=163)	Inadequadas	42	25,8%
	Parcialmente adequadas	64	39,3%
	Adequadas	57	34,9%
IPAQ**	Inativos	0	0,0%
	Insuficientemente ativos	6	3,7%
	Ativos	160	96,3%

*IMC: índice de massa corporal

**IPAQ: questionário Internacional de Atividade Física

Como o estudo apresentou um resultado alto com as variáveis independentes manteve-se o material para esta modelagem ($R^2=0,712$). Os resultados foram obtidos através da variável dependente IMC. O IMC mostrou bons resultados a partir de variáveis independentes do sexo ($p<0,08$), cor ($p<0,04$), classificação de peso (foram separadas como: peso adequado, sobrepeso, baixo peso, obesidade), ($<0,01$), e horas de sono ($p<0,04$), como pode ser

visualizado na Tabela 2.

Tabela 2: Resultados da modelagem em regressão linear conforme os dados evidenciados (n=166). Rio Grande (RS), Brasil, 2023.

Variáveis	p-valor
Sexo	<0,08
Horas de sono	<0,04
Cor	<0,04
Classificação de peso	<0,01

Variável dependente: IMC

As variáveis influenciaram positivamente e de forma negativa no IMC dos estudantes da pesquisa, sendo que pessoas brancas e mulheres apresentam maior possibilidade no aumento IMC em comparação aos demais participantes da pesquisa. Da mesma forma que o aumento das horas de sono influencia no aumento do IMC e a classificação de peso confirma que os obesos terão sempre um IMC mais elevado em relação aos demais.

TABELA 3: Estatística da regressão linear (n=166). Rio Grande (RS), Brasil, 2023.

Variáveis independentes (ou preditoras)	Rótulo	Sig(Sigma)
Sexo	Sexo dos participantes	<0,18
Horas de sono	Horas de sono individual de cada aluno	<0,04
Cor	Se refere à variedade de tons de pele	<0,04
Classificação de peso	Foram separadas como: Peso adequado, sobrepeso, baixo peso, obesidade	<0,01

DISCUSSÃO

O presente estudo constatou uma grande prevalência de excesso de peso entre os estudantes de graduação de Enfermagem de uma universidade localizada no Sul do Brasil e sua associação com fatores sociodemográficos. A prevalência do excesso de peso (sobrepeso e obesidade) verificada em 49,4% dos estudantes de enfermagem é de grande importância para diagnosticar distúrbios nutricionais que possam impactar nessa população.

Com base no Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP), o Brasil possui pouco mais de oito milhões de estudantes que estão na universidade.

A saída da educação básica para a vida universitária surge como um desafio, muitas vezes alterando uma rotina estabelecida para hábitos desfavoráveis, impactando nos comportamentos de saúde e provavelmente contribuindo para o aumento de peso, favorecendo o surgimento de sobrepeso e obesidade¹⁰.

A obesidade está atrelada a diversos fatores biopsicossociais do indivíduo que interferem na adoção e manutenção de comportamento de estilo de vida saudável¹¹. A presença de sobrepeso e obesidade em estudantes universitários associado a múltiplas comorbidades, como por exemplo, diabetes e hipertensão pode influenciar na expectativa de vida e se tornar um risco à saúde¹². As Doenças Crônicas Não Transmissíveis são a maior causa de mortes em todo o planeta, atingindo um percentual de 63% de óbito, no ano de 2010¹³.

Um estudo realizado com indivíduos adultos nos Estados Unidos constatou que a prevalência de pressão arterial elevada e os níveis médios de pressão arterial sistólica e diastólica aumentaram tanto em homens quanto em mulheres conforme a medida que o IMC aumentou¹⁴. Desse modo, evidencia-se o risco que o aumento do IMC apresenta quando associado a outras comorbidades a condição de saúde do indivíduo, por isso, estratégias de prevenção e controle desse agravo devem ser discutidas¹, sendo o ambiente universitário um espaço ideal para discussões e debates acerca das temáticas que promovem qualidade de vida¹¹.

Estudos epidemiológicos mostram um aumento na prevalência da obesidade nas últimas duas décadas, sendo relacionada a diversos fatores. Diversos autores¹⁵ apontam motivos diferentes para o surgimento da obesidade em inúmeras populações, mas essencialmente pela inatividade física e alimentação inadequada¹⁶. A inatividade física é um fator que pode contribuir com o desenvolvimento de doenças, ao passo que a prática de atividades físicas auxilia na prevenção e tratamento de inúmeras doenças, inclusive a diabetes mellitus e hipertensão arterial^{17,18}. A OMS recomenda que todos os adultos devem realizar atividade física regular, sendo no mínimo 150 a 300 minutos de exercício aeróbico de moderada intensidade ou 75 a 150 minutos de atividade física de alta intensidade ao decorrer da semana⁹.

Além da prática de exercícios físicos, uma alimentação adequada e saudável auxilia na redução de doenças e no aumento da qualidade de vida, contudo a maioria dos jovens

universitários, em seu cotidiano, não conseguem associar a alimentação saudável com as atividades do seu dia a dia¹⁹. Um estudo de revisão que verificou o consumo alimentar de universitários, constatou que a maioria dos estudantes não se alimentam de forma saudável, ingerindo grandes quantidades de produtos industrializados²⁰.

No presente estudo, pessoas que se autodeclararam brancas e do sexo feminino apresentaram IMC elevado quando comparado aos demais. A composição corporal associada a raça e etnia ainda não é bem clara na literatura, necessitando de mais estudos que comprovem essa situação. As desigualdades socioeconômicas na obesidade, bem como em outras condições de saúde são bem estabelecidas na literatura²¹, porém associada à raça, necessita de mais esclarecimentos. Alguns estudos apresentam valores elevados de IMC associados a homens brancos, enquanto em outros se associa a mulheres de ambos os gêneros e negras em comparação às mulheres brancas²².

Dados do VIGITEL, no ano de 2023, mostram que no conjunto das 27 capitais brasileiras, o excesso de peso foi de 61,4%, sendo maior entre o sexo masculino (63,4%) do que o sexo feminino (59,6%). No total da população, os valores aumentaram com a idade até os 54 anos e diminuíram com o aumento da escolaridade entre os participantes. Já o número de adultos com obesidade foi de 24,3%, parecido com as mulheres (24,8%) e os homens (23,8%). Para a população total e para o sexo feminino, a frequência de obesidade reduziu com o aumento da escolaridade¹⁰.

Já, o presente estudo demonstrou que as mulheres universitárias encontram-se com sobrepeso e / ou obesidade em relação aos homens. Possíveis explicações para os resultados deste estudo, pode ser devido o curso de enfermagem apresentar maior número de mulheres matriculadas. 91,6% dos entrevistados eram do sexo feminino, desse modo, faz-se necessário mais estudos a fim de obter dados que possam corroborar com os achados encontrados.

Por fim, as horas de sono dos participantes também apresentaram influência sobre os valores do IMC, constatando-se que quanto mais horas de sono mais há aumento do IMC. A redução do tempo de dormir tornou-se um hábito comum com o passar dos anos, devido às exigências e anseios da sociedade atual. Embora há presença de estudos comprovando que o aumento do IMC está amplamente relacionado à diminuição ou ausência de atividade física e práticas alimentares inadequadas, outras variáveis como o sono estão relacionadas com o

aumento do IMC. Nesse ínterim, o sono tem sido estudado como uma importante variável, no qual a alteração no tempo de sono pode estar relacionada com o descontrole da alimentação e à obesidade²³.

Diferentemente do que evidenciado neste estudo, a redução das horas de sono podem provocar aumento nos valores de IMC²⁴. Tal fato, se justifica porque o sono influencia o padrão de secreção de grelina, hormônio peptídeo produzido pelas células do estômago e duodeno. Altos níveis desse hormônio durante a manhã estão relacionados com a curta duração do sono em humanos²³. Com privação ou diminuição das horas de sono, aumenta os níveis de grelina e conseqüentemente aumenta a sensação de fome.

Por outra perspectiva, nas últimas décadas não foi somente a duração do sono na população que diminuiu, mas também a qualidade foi afetada devido a mudanças socioeconômicas, levando a população a uma má qualidade do sono, contribuindo para o aumento das DCNTs. Um estudo com usuários da rede pública de saúde de um município da Região Central do Brasil observou a prevalência da má qualidade de sono em 57,4%²⁵ da população investigada, devido a fatores comportamentais como o uso de drogas psicotrópicas, capazes de diminuir a qualidade e duração do sono.

Outro fator que afeta diretamente na má qualidade do sono, é a Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS) que é uma doença crônica caracterizada por episódios parciais ou completos de colapso da via aérea superior (VAS), resultando na queda da taxa de oxigênio e ritmos de vigília no período de sono. Tais fatores podem colaborar com manifestações como ronco e sonolência diurna²⁶. Um estudo avaliou o IMC e medidas de circunferência e constatou que pessoas apneicas têm IMC substancialmente maior em relação ao grupo das pessoas não apneicas²⁶. Outro estudo epidemiológico realizado com 1.024 adultos, verificaram que existe relação entre o sono e o IMC, sugerindo que o sono tanto em demasia ou escassez pode influenciar o estado nutricional²³.

Baseado em tais evidências, o presente estudo evidencia que o IMC elevado (sobrepeso e obesidade) em 49,4% dos universitários pode ter relação com a qualidade do sono, visto que 42,2% relataram a qualidade do sono ruim ou muito ruim.

Como limitações do estudo, destaca-se o fato de ter sido realizado somente em uma instituição de ensino com um único curso, não podendo generalizar os resultados encontrados. Por isso, salienta-se a importância da realização de pesquisas que envolvam o público

acadêmico, de modo a detectar possíveis fatores que estão influenciando em seu estilo de vida saudável, a fim de contribuir com a melhora das condições de saúde. Além disso, espera-se que os resultados apresentados forneçam subsídios e fortaleçam a criação de novos projetos e ações de promoção de qualidade de vida dos estudantes universitários e propiciem maiores discussões acerca da temática.

CONCLUSÃO

Concluiu-se, portanto, que o presente estudo permitiu identificar variáveis capazes de influenciar o índice de massa corporal de estudantes de um curso de graduação em Enfermagem no sul do Brasil, proporcionando, dados que podem auxiliar no planejamento de ações voltadas para a melhora da condição de saúde desse público. Ademais, pode verificar que tanto o sexo, raça, horas de sono e o peso influenciaram nos índices de IMC dos participantes, evidenciando fatores que necessitam de atenção em relação a condição de saúde dos estudantes universitários.

REFERÊNCIA

Departamento de Atenção Básica. Obesidade / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 108 p. il. - [cited 2023 nov 21]. Available from: http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/abcd12.pdf

Amann VR, Santos LP dos, Gigante DP. Associação entre excesso de peso e obesidade e mortalidade em capitais brasileiras e províncias argentinas. *Cad Saúde Pública* [Internet]. 2019;35(12):e00192518. Available from: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00192518>

Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. Mapa da Obesidade, 2019. [cited 2023 nov 22]. Available from: <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade>

Vasconcellos MTL de, Portela MC. Índice de Massa Corporal e sua relação com variáveis nutricionais e sócio-econômicas: um exemplo de uso de regressão linear para um grupo de adultos brasileiros. *Cad Saúde Pública* [Internet]. 2001Nov;17(6):1425–36. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2001000600013>

Mendes MLM, Silva FR da, Messia CMB de O, Carvalho PGS de, Silva TFA da. Hábitos alimentares e atividade física de universitários da área de saúde do município de Petrolina-PE.

TEMPUS [Internet]. 7º de julho de 2016 [citado 30º de novembro de 2023];10(2):Pág. 205-217. Disponível em: <https://www.tempus.unb.br/index.php/tempus/article/view/1669>

Leite ACB, Grillo LP, Caleffi F, Mariath AB, Stuker H. QUALIDADE DE VIDA E CONDIÇÕES DE SAÚDE DE ACADÊMICOS DE NUTRIÇÃO. Espac. Saude. 12º de janeiro de 2012 [cited 2023 nov 23];13(1):82-90. Available from: <https://espacoparasaude.fpp.edu.br/index.php/espacosauade/article/view/453>

Matsudo S, Araújo T, Matsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira LC, Braggion G. Questionário Internacional De Atividade Física (Ipaq): Estudo De Validade E Reprodutibilidade No Brasil. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde [Internet]. 15º de outubro de 2012 [cited 2023 nov 21];6(2):5-18. Available from: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/931>

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia de Bolso, Teste “Como está a sua alimentação?”. Brasília: Ministério da Saúde, 2018 [cited 2023 nov 22]. Available from: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiadebolso_folder.pdf

Organização Mundial De Saúde (OMS). Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário, 2020 [cited 2023 nov 23]. Available from: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>

Brasil. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). Censo da Educação Superior 2020: notas estatísticas. Brasília, DF: Inep 2022 [cited 2023 nov 21]. Available from: https://download.inep.gov.br/publicacoes/institucionais/estatisticas_e_indicadores/notas_estatisticas_censo_da_educacao_superior_2020.pdf

Ponte MAV, Fonseca SCF, Carvalhal MIMM, da Fonseca JJS. Autoimagem corporal e prevalência de sobrepeso e obesidade em estudantes universitários. Rev Bras Promoc Saúde. 2º de abril de 2019 [cited 2023 nov 21];32. Available from: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/8510>

Barros GR, Santos SF da S dos, Andaki ACR, Sousa TF de. Sobrepeso e obesidade em universitários: prevalências e fatores associados. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde. 7º de outubro de 2021 [cited 2023 nov 22];26:1-9. Available from: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14616>

World Health Organization (WHO). Global status report on noncommunicable diseases 2010. Geneva: World Health Organization. 2011 [cited 2023 nov 23]. Available from: https://www.who.int/nmh/publications/ncd_report2010/en/

Brown, C.D., Higgins, M., Donato, K.A., Rohde, F.C., Garrison, R., Obarzanek, E., Ernst, N.D. and Horan, M. Body Mass Index and the Prevalence of Hypertension and Dyslipidemia. *Obesity Research*, 8: 605-619, 2000 [cited 2023 nov 22]. Available from: <https://doi.org/10.1038/oby.2000.79>

Gigante DP, Barros FC, Post CLA, Olinto MTA. Prevalência de obesidade em adultos e seus fatores de risco. *Rev Saúde Pública*. 1997;31(3):236–46. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0034-89101997000300004>

Mendonça CP, Anjos LA dos. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. *Cad Saúde Pública* [Internet]. 2004May;20(3):698–709. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2004000300006>

Bottcher LB. Atividade Física Como Ação Para Promoção Da Saúde. *Rev. G&S* [Internet]. 14º de agosto de 2019 [citado 2º de dezembro de 2023];:98-111. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/23324>

Kim, I. Y., Park, S., Trombold, J. R., & Coyle, E. F. (2014). Effects of moderate- and intermittent low-intensity exercise on postprandial lipemia. *Medicine and science in sports and exercise*, 46(10), 1882–1890. DOI: <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000324>

Marcondelli, P.; Costa, T. H. M.; Schmitz, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Rev. Nutr., Campinas*, v. 21, n. 1, p. 39-47, jan./fev. 2008.

Bernardo, G. L.; Jomori, M. M.; Fernandes, A. C.; Proença, R. P. D. C. Food intake of university students. *Rev. Nutr.*, 2017; vol.30, n.6, pp.847-865. DOI: <https://doi.org/10.1590/1678-98652017000600016>

Louie, G. H., & Ward, M. M. Socioeconomic and ethnic differences in disease burden and disparities in physical function in older adults. *American journal of public health*, 101(7), 1322–1329, 2011[cited 2023 nov 21]. DOI: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.199455>

Kelley, E. A., Bowie, J. V., Griffith, D. M., Bruce, M., Hill, S., & Thorpe, R. J., Jr. Geography, Race/Ethnicity, and Obesity Among Men in the United States. *American journal*

of men's health, 10(3), 228–236, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1177/1557988314565811>

Taheri S. The link between short sleep duration and obesity: we should recommend more sleep to prevent obesity. *Arch Dis Child* 2006;91:881-4. DOI:doi:10.1136/adc.2005.093013

Spiegel, K., Tasali, E., Penev, P., & Van Cauter, E. Brief communication: Sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite. *Annals of internal medicine*, 141(11), 846–850, 2004. DOI:<https://doi.org/10.7326/0003-4819-141-11-200412070-00008>

Simões ND, Monteiro LHB, Lucchese R, Amorim TA de, Denardi TC, Vera I, et al.. Qualidade e duração de sono entre usuários da rede pública de saúde. *Acta paul enferm [Internet]*. 2019Sep;32(5):530–7. Available from: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201900074>

Brazilian Journal of Otorhinolaryngology 77 (4) Julho/Agosto 2011 <http://www.bjorl.org.br/> / e-mail: revista@aborlccf.org.br

5.2 Artigo 2

Nível de atividade física e a influência da prática alimentar em estudantes de enfermagem

Level of physical activity and the influence of eating habits in nursing students

Nivel de actividad física e influencia de los hábitos alimentarios en estudiantes de enfermería

RESUMO

O objetivo foi analisar como está a prática alimentar dos estudantes de enfermagem de acordo com o nível de atividade física. Trata-se de um estudo descritivo com abordagem quantitativa realizado com 166 estudantes de graduação do curso de Enfermagem localizado no extremo Sul do Brasil. Esses estudantes preencheram um questionário que havia questões sobre caracterização e outros dois questionários denominados, questionário Internacional de Atividade Física e o questionário Como está sua Alimentação?. A coleta de dados ocorreu em janeiro de 2023. Do total de 166 estudantes, 160 foram considerados ativos e, desses 36,9% possuem uma alimentação parcialmente adequada, 35% possuem uma alimentação adequada, 26,3% inadequadas. Além disso, desses 48,1% apresentaram peso adequado, 30% sobrepeso,

18,8% obesidade e 1,9% baixo peso. O estudo evidenciou que apesar dos estudantes serem considerados ativos, tais atividades e padrão alimentar influenciam negativamente na sua saúde, necessitando de ações que estimulem a realização da prática de atividade física de moderada a alta intensidade, bem como a alimentação saudável.

Descritores: Saúde; Estudantes; Enfermagem; Dieta Saudável; Exercício Físico.

INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) é caracterizada como o movimento do corpo realizado pelo sistema musculoesquelético que gera gasto energético acima dos níveis de repouso, podendo estar presente em várias atividades desenvolvidas no dia a dia, como atividades elaboradas no local de trabalho, ao levantar e carregar objetos, e também nos afazeres domésticos, como a limpeza de uma residência¹. Dessa mesma forma, atividades como a caminhada, ciclismo, esportes individuais e coletivos entre outras atividades, representam as variadas formas de prática de AF².

Destaca-se que com as mudanças ocorridas na sociedade atual, houve crescimento da inatividade física e da adoção de comportamentos sedentários durante as atividades realizadas no cotidiano, o que contribui com a disparidade entre a quantidade de calorias ingeridas e gastas³. Associado a isto, está a modificação do padrão alimentar dos indivíduos, os quais estão optando por ingerir alimentos industrializados do que alimentos *in natura*, provocando escassez do consumo de nutrientes e maior ingestão de calorias, condições que podem contribuir para o surgimento de doenças crônicas⁴.

A alimentação saudável⁵ associada à prática regular de atividade física podem contribuir e diminuir a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), as quais são consideradas como as principais causas de óbito em todo o planeta⁶. A hipertensão, diabetes mellitus e a obesidade são exemplos de DCNT que podem ter seus índices reduzidos com o ajuste das práticas descritas acima⁷.

O ingresso na faculdade pode ser marcado pelo surgimento de novos desafios, com as novas responsabilidades e atribuições a partir das quais os estudantes podem ter suas rotinas alteradas⁸. Estudos mostram que situações como a saída da casa dos pais, mudanças de cidade e tarefas relacionadas à faculdade podem reduzir a intensidade de exercícios físicos realizados

pelos estudantes^{9,10}. Ademais, sua alimentação também pode ser alterada pela ingestão de ultraprocessados e baixo consumo de frutas e vegetais, devido a falta de tempo¹¹.

Nesse sentido, este período pode influenciar negativamente na condição de saúde dos estudantes¹². Por isso, o presente estudo busca fornecer subsídios que contribuam para a discussão acerca dos hábitos de vida dos graduandos, com o intuito de promover a saúde, por meio da análise de práticas que influenciam seu cotidiano. Além disso, destaca-se uma limitação na literatura, já que a maioria dos estudos examinou o padrão nutricional^{13,14} ou a atividade física de estudantes universitários¹⁵, enquanto poucos examinaram ambas. Diante do exposto, o presente estudo tem por objetivo analisar como está a prática alimentar dos estudantes de enfermagem de acordo com o nível de atividade física.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal realizado em janeiro de 2023, com 166 estudantes de enfermagem de uma Universidade Pública localizada no extremo Sul do Brasil.

Para realização do estudo, todos os estudantes matriculados no curso de Graduação em Enfermagem da Escola de Enfermagem foram convidados, totalizando aproximadamente 285. Desse modo, foi apresentado a proposta de pesquisa, assim como os objetivos do estudo, após isso, foi agendado um dia e horário para a realização da coleta dos dados.

Como critérios de inclusão adotados foram ser estudante do Curso de Enfermagem e estar regularmente matriculado. Já, como critério de exclusão foi utilizado o estudante que estava ausente no local e no momento da coleta de dados, afastado em regime de trancamento total de matrícula, em mobilidade acadêmica ou devido licença saúde/maternidade.

Para a seleção dos participantes foi utilizado a modalidade de amostragem por conveniência e o cálculo do mínimo amostral foi realizado no Epi Info, considerando margem de erro de 5% e nível de confiança de 95%, obtendo-se 164 para uma população total de 285 estudantes.

Para a realização da coleta dos dados utilizou-se um questionário sociodemográfico e dois instrumentos validados posteriormente em outros estudos. O primeiro questionário trata-se de um questionário internacional de atividade física (IPAQ), o qual é aplicado para avaliar o nível de sedentarismo dos estudantes. Esse instrumento foi elaborado pela Organização

Mundial de Saúde (OMS), no ano de 1998¹⁶, e objetiva avaliar o grau de atividade física em nível populacional. Conforme esse instrumento, estudantes inativos (sedentários) são aqueles que praticam 0 minutos/semana de atividade física, insuficientemente ativos praticam de 1-149 minutos/ semana e os ativos praticam 150 minutos/semana. O segundo questionário utilizado trata-se do questionário “Como está sua Alimentação?”, publicado pelo Ministério da Saúde, em 2018, que apresenta como finalidade avaliar o comportamento alimentar do indivíduo¹⁷.

A investigação do estado nutricional de adultos é realizada por meio do Índice de Massa Corporal (IMC), obtido pela divisão do peso, em quilogramas, pela altura ao quadrado, sendo a medida em metros. Os valores IMC vistos no presente estudo foram conforme estipulado pela OMS, a qual considera baixo peso o indivíduo que apresenta IMC abaixo de 18,5, peso normal entre 18,5 a 24,99, sobrepeso 25,0 a 29,99 e obesidade o IMC com valores acima de 30¹⁸.

A análise dos dados foi efetuada por meio da análise descritiva que tem como intuito apresentar as frequências e prevalências dos dados coletados com os estudantes do estudo. Posteriormente, foi realizado a análise com o teste qui-quadrado, verificando-se possíveis associações entre as variáveis, adotando o valor de $p < 0,05$ para significância estatística em todos os casos.

O estudo recebeu aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa em seres humanos da instituição participante e todos os estudantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

RESULTADOS

Participaram deste estudo 166 estudantes, destes, a maioria era do sexo feminino 91,6% (n=152) e 8,4% (n=14) eram do sexo masculino, 85,4% (n=141) eram solteiros, 69,9% (n=116) autodeclarados brancos, com idades que variou de 18 a 50 anos, conforme tabela 1.

Tabela 1. Caracterização do perfil dos estudantes segundo sexo, idade, cor/raça e estado civil. Rio Grande-RS, 2023 (n=166)

Variável		Nº de alunos (n=166)	% Frequência
Sexo	Feminino	152	91,6%
	Masculino	14	8,4%
Idade (anos)	18 a 29	148	89,1%
	30 a 39	12	7,2%
	40 a 50	6	3,7%
Cor/ Raça	Branca	116	69,9%
	Preta	23	13,8%
	Parda	21	12,6%
	Amarela	0	0,0%
	Indígena	6	3,7%
Estado civil (n=165)	Solteiro	141	85,4%
	Casado/companheiro	22	13,3%
	Separado/divorciado	2	1,3%
	Viúvo	0	0,0%

Em relação à alimentação, quando avaliado o nível de prática de atividade física desempenhada pelos estudantes, dos 166 participantes que responderam o questionário 160 foram considerados ativos, ou seja, estudantes que praticavam atividade física conforme a classificação do IPAQ.

Desses, 36,9% (n= 59) possuem uma alimentação parcialmente adequada, 35% (n=56) possuem uma alimentação adequada, 26,3% inadequadas (n=42) e três participantes não responderam ao questionário. Seis estudantes foram considerados insuficientemente ativos, sendo que 83,3% (n=5) possuem uma alimentação parcialmente adequada e 16,7% (n=1) possuem alimentação adequada, conforme a tabela 2.

Tabela 2. Alimentação quando avaliado o nível de prática de atividade física desempenhada pelos estudantes, Rio Grande-RS, 2023 (n=166)

Alimentação	Atividade Física	Ativo	Insuficientemente ativo
		n (%)	n (%)
Não respondeu		3 (1,9%)	0 (0,0%)
Adequada		56 (35,0%)	1 (16,7%)
Inadequada		42 (26,3%)	0 (0,0%)
Parcialmente Adequada		59 (36,9%)	5 (83,3%)

teste qui-quadrado: $p > 0,0$

Já, em relação a classificação do índice de massa corporal (IMC) estabelecido pela OMS e o nível de prática de atividade física desempenhada pelos participantes, dos 166 estudantes, 160 foram considerados participantes ativos, desses 48,1% (n= 77) apresentaram peso adequado, 30% (n= 48) sobrepeso, 18,8% (n=30) obesidade, 1,9% (n=3) baixo peso e 1,3% (n=2) não responderam o questionário. Seis participantes foram considerados insuficientemente ativos, sendo que 33,3% (n=2) desses foram considerados sobrepeso, 33,3% (n=2) com peso adequado, 16,7% (n=1) com obesidade e 16,7% (n=1) com baixo peso, conforme pode ser visualizado na tabela 3.

Não houve associação estatística ($p < 0,05$) entre a alimentação e o IMC quanto ao nível de atividade física realizado pelos estudantes.

Tabela 3. Classificação do índice de massa corporal quando avaliado o nível de prática de atividade física desempenhada pelos estudantes, Rio Grande-RS, 2023 (n=166)

Alimentação	Atividade Física	Ativo	Insuficientemente ativo
		n (%)	n (%)
Não respondeu		2 (1,3%)	0 (0,0%)
Baixo peso		3 (1,9%)	1 (16,7%)
Obesidade		30 (18,8%)	1 (16,7%)
Peso Adequado		77 (48,0%)	2 (33,3%)
Sobrepeso		48 (30,0%)	2 (33,3%)

teste qui-quadrado: $p > 0,0$

DISCUSSÃO

O questionário IPAQ, utilizado para avaliar o nível de atividade física dos estudantes no presente estudo, possibilita verificar o tempo que os universitários gastam por semana na prática de atividades físicas de moderada e alta intensidade, em diferentes cenários do dia a dia, como durante o desenvolvimento de atividades laborais, transporte, tarefas diárias e nos momentos de lazer¹⁶.

Diante das avaliações realizadas, o presente estudo mostra que a maior parte da população estudada, é considerada ativa. Entretanto, do total da amostra considerada ativa, 30% têm sobrepeso e 18,8% são considerados obesos a partir das medidas coletadas através do IMC.

O número de pessoas com obesidade cresceu rapidamente nos últimos anos, tornando-se um problema grave de saúde. Com base nos dados fornecidos pela OMS, a estimativa é que no ano de 2025 cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam acima do peso, sendo que desses, 700 milhões são indivíduos que podem apresentar obesidade¹⁹.

A obesidade é considerada uma doença que se apresenta como uma ameaça para o desencadeamento de doenças, como a hipertensão e diabetes, e suas causas compreendem uma série de fatores genéticos, individuais e ambientais, no qual está cada vez mais difícil o indivíduo adotar e manter hábitos alimentares saudáveis e praticar atividade física regularmente³.

No presente estudo, em relação aos resultados encontrados, como o sobrepeso e obesidade, acredita-se que apesar dos estudantes serem ativos, esses praticam atividades físicas que nem sempre podem ser consideradas de moderada a alta intensidade, o que justificaria os resultados encontrados. O gasto calórico total resultante da realização de um exercício físico não se limita somente ao fato de sua realização, mas sim, tem sua durabilidade até algumas horas após a atividade ser finalizada. Tal fato ocorre, pois o corpo tende a conservar o metabolismo acelerado, buscando instaurar o equilíbrio corporal após a realização de um esforço²⁰.

A quantidade de calorias perdidas posteriormente a finalização de um exercício físico é afetada pelo protocolo desenvolvido pelo indivíduo, dentre eles, destaca-se o exercício contínuo, exercício intervalado de alta intensidade (HIIT) e sprint interval training (SIT). A distinção entre os três tipos está na intensidade e duração da atividade, os quais podem produzir respostas fisiológicas diferentes a depender da energia utilizada na realização do exercício²⁰.

Resultados de um estudo que utilizou o HIIT sem alteração do padrão nutricional, evidenciou que a prática desse exercício foi eficiente para diminuir consideravelmente os valores da circunferência da cintura e a porcentagem gordura de adolescentes²¹. Considerando que grande parte da amostra do presente estudo é considerada ativa, porém 48,8% está com

sobrepeso e obesidade, avalia-se que tem um comportamento ativo devido aos fatores coletados pelo IPAQ, como atividade física regular, deslocamento para o trabalho, entre outros, porém não estão alcançando um deficit calórico suficiente para manutenção do peso corporal adequado.

Desse modo, a realização de distintas estratégias podem ser eficientes para intensificar o gasto calórico, proporcionando variações de estímulos, potencializando e aumentando a aderência ao programa de exercícios¹⁸.

A literatura evidencia, claramente, que valores de IMC elevados podem contribuir para a ocorrência de mortes e agravos na saúde. O sobrepeso e a obesidade classificados através do IMC associam-se diretamente com fatores de risco cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes e dislipidemias, ocasionando sérios riscos à saúde e qualidade de vida da população¹⁸. Estudos epidemiológicos evidenciam que a prática da atividade física em conjunto com uma alimentação adequada, são os principais elementos para diminuição do peso corporal, reduzindo o risco de doenças, como por exemplo, o diabetes²².

Estudo mostra que indivíduos que começaram a realizar um programa de exercícios físicos regularmente, tiveram redução nos valores de glicemia, dado que o fato de praticar atividade física auxilia no aumento da sensibilidade do organismo a insulina, além de estimular o pâncreas a sintetizar esse hormônio, melhorando o sistema imunológico, cardiovascular e neuromuscular. Ademais, a prática de atividades de forma regular torna os indivíduos mais ativos, propiciando mudanças no seu estilo de vida, além de contribuir com a perda de peso, melhorando a composição da massa corporal²³.

Além dos inúmeros benefícios mencionados acima acerca da prática regular de exercícios físicos, um estudo relacionou a realização de atividade física com o desempenho acadêmico de crianças e adolescentes que estão no ensino básico e evidenciou que AF apresenta resultados positivos no desempenho acadêmico, dado que contribui melhorando as funções cognitivas, fundamentais no processo de aprendizado²⁴.

Nesse ínterim, além dos inúmeros problemas de saúde que tanto a obesidade quanto o sobrepeso podem provocar nos indivíduos, já se observa um aumento dos gastos associados

aos cuidados em saúde de acordo com o aumento das taxas de pessoas com obesidade em todo mundo. No Brasil, no ano de 2018, as despesas totais relacionadas a tratamento e manutenção de doenças como a hipertensão, diabetes e obesidade atingiram cerca de 3,45 bilhões de reais, sendo que desses 11% foram utilizados para o tratamento da obesidade³.

A alimentação também tem sido amplamente discutida na literatura nos últimos anos, visto um aumento da obesidade nas últimas décadas. Esse fator pode ser explicado pelo aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, com alto teor de sódio e gorduras saturadas e também pelo grande consumo de alimentos ricos em açúcar^{3,25}. O presente estudo mostra que 26,3% dos estudantes de enfermagem avaliados, possuem uma alimentação inadequada e 36,9% parcialmente adequada, o que evidencia que mais da metade da população apesar de praticar atividade física não se alimenta corretamente.

Esses dados corroboram com um estudo realizado com estudantes que se encontravam acima do peso, com base nos valores do índice de massa corporal. Em relação ao consumo alimentar, foi evidenciado que os estudantes apresentavam alimentação inadequada, pois o consumo de alimentos dos grupos açúcares e doces, óleos e gorduras estavam elevados. Já, o consumo de alimentos saudáveis, como frutas e cereais, estava abaixo dos valores recomendados. A alimentação consumida por esta população está em desacordo com o que é preconizado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, podendo ocasionar alterações do padrão nutricional e de saúde²⁶.

As faculdades e universidades, principalmente as dos cursos ligados à saúde, são locais que devem proporcionar a reflexão e discussão de temas que influenciem de forma positiva comportamentos com relação à prática de atividade física, nutrição e manutenção de peso de adolescentes e de adultos jovens²⁷. Ações direcionadas às práticas de atividade física, bem como alimentação saudável pode contribuir para redução dos problemas de saúde³ dos estudantes.

Como limitações, destaca-se que o estudo foi realizado apenas com um grupo de estudantes, não podendo ter seus resultados generalizados. Por isso, salienta-se a necessidade

de articulação entre os serviços institucionais com a atuação de equipes de saúde para fomentar a construção de ambientes saudáveis dentro dos espaços acadêmicos e a promoção de eventos e campanhas que incentivem tanto a prática regular de atividade física quanto a alimentação saudável³.

CONCLUSÃO

O presente estudo atingiu o objetivo proposto inicialmente e analisou como está a prática alimentar dos estudantes de enfermagem de acordo com seu nível de atividade física, mostrando que a maior parte dos estudantes encontram-se ativos fisicamente. Porém, quando analisada às práticas alimentares, verificou-se que a maioria dos estudantes apresenta alimentação inadequada.

REFERÊNCIAS

Lemes ÍR, Fernandes RA, Turi-Lynch BC, et al. Metabolic Syndrome, Physical Activity, and Medication-Related Expenditures: A Longitudinal Analysis. *J Phys Act Health*. 2019;16(10):830-835.

Turi-Lynch BC, Monteiro HL, Fernandes RA, Sui X, Lemes ÍR, Codogno JS. Impact of sports participation on mortality rates among Brazilian adults. *J Sports Sci*. 2019;37(13):1443-1448.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Manual de atenção às pessoas com sobrepeso e obesidade no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS) do Sistema Único de Saúde [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed.: Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

Patzlaff MEB, Melo SSM. Informações nutricionais nos rótulos de alimentos industrializados em relação às necessidades nutricionais de pré-escolares/ Nutritional information on

industrialized food labels in relation to the nutritional needs of preschoolers. *Braz. J. Hea. Rev.* [Internet]. 2020 Dec. 8 [cited 2023 Dec. 9];3(6):17952-65. Available from: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/21175>

Malta DC, Stopa SR, Szwarcwald CL, Gomes NL, Silva Júnior JB, Reis AAC dos. A vigilância e o monitoramento das principais doenças crônicas não transmissíveis no Brasil - Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Rev bras epidemiol* [Internet]. 2015Dec;18:03–16. Available from: <https://doi.org/10.1590/1980-5497201500060002>

Organização Mundial De Saúde (OMS). Estratégias para o enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNTs), 2013.

Souza JB de. Poderia a atividade física induzir analgesia em pacientes com dor crônica?. *Rev Bras Med Esporte* [Internet]. 2009Mar;15(2):145–50. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922009000200013>

Fontes ACD, Vianna RPT. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste - Brasil. *Rev bras epidemiol* [Internet]. 2009Mar;12(1):20–9. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2009000100003>

Marcondelli P, Costa THM, Schmitz BAS. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 21, n. 1, p. 39-47, jan./fev. 2008.

Bernardo GL, Jomori MM, Fernandes AC, Proença RPDC. Food intake of university students. *Rev. Nutr.*, 2017; v30, n.6, pp.847-865. DOI: <https://doi.org/10.1590/1678-98652017000600016>

Oliveira, CS. A universidade promotora da saúde: uma revisão de literatura. 2017. Dissertação (Mestrado em Estudos Interdisciplinares Sobre a Universidade) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2017.

Cansian, ACC, Gollino L, Oliveira, JB, Pereira, E.M.S. Avaliação da ingestão de frutas e hortaliças entre estudantes universitários. *Nutrire.* São Paulo, v. 37, n. 1, p. 54-63,2012.

Barbosa BCR, Guimarães, NS, De Paula W, Meireles AI. Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, v. 15, p. 45855, 2020.

Pires CG da S, Mussi FC, Cerqueira BB de, Pitanga FJG, Silva DO da. Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. *Acta paul enferm* [Internet]. 2013;26(5):436–43. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002013000500006>

Matsudo S, Araújo T, Matsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira LC, Braggion G. Questionário Internacional De Atividade Física (Ipaq): Estudo De Validade E Reprodutibilidade No Brasil. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde* [Internet]. 15º de outubro de 2012;6(2):5-18. Available from: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/931>.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia de Bolso, Teste “Como está a sua alimentação?”. Brasília: Ministério da Saúde, 2018 [cited 2023 nov 22]. Available from: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiadebolso_folder.pdf

Organização Mundial De Saúde (OMS). Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário, 2020 [cited 2023 nov 23]. Available from: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>

Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. Mapa da Obesidade, 2019. [cited 2023 nov 22]. Available from: <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade>

Abbasi J. For Fat Burning, Interval Training Beats Continuous Exercise. *Jama*.2019;321(22):2151–2152.

Faria WF de, Mendonça FR, Elias RGM, Oliveira RG de, Stabelini Neto A. HIIT, Resistance Training, And Risk Factors In Adolescents: A Systematic Review. *Rev Bras Med Esporte* [Internet]. 2020Nov;26(6):558–64. Available from: <https://doi.org/10.1590/1517-869220202606201837>.

Associação Brasileira paraEstud da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes Brasileiras de Obesidade 2016. Available from: <http://www.abeso.org.br/diretrizes>

Cassidy S, Thoma C, Hallsworth K, et al. High intensity intermittent exercise improves cardiac structure and function and reduces liver fat in patients with type 2 diabetes: a randomised controlled trial. *Diabetologia*. 2016;59(1):56-66.

Machado C, Soligo V, e Costa, RM. Processos cognitivos e atividade física: uma análise do desempenho acadêmico na educação básica. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(283), 159-176,2021.

Gomes DR, Santos Neto ET dos, Oliveira DS de, Salaroli LB. Características associadas ao consumo de alimentos in natura ou minimamente processados e ultraprocessados por adolescentes em uma região metropolitana brasileira. *Ciênc saúde coletiva* [Internet]. 2023Feb;28(2):643–56. Available from: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023282.07942022>.

Carneiro MNL, Lima PS, Marinho LM, De Souza MAM. Estado nutricional de estudantes universitários associados aos hábitos alimentares. *Rev Soc Bras Clin Med*. 2016 abr-jun;14(2):84-8.

Anding JD, Suminski RR, Boss L. Dietary intake, body mass index, exercise and alcohol: are college women following the dietary guidelines for Americans? *J Am Coll Health*. 2001; 49(4): 167-71.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo teve como objetivo analisar o comportamento saudável, através das práticas alimentares e níveis de atividade física dos estudantes de graduação em enfermagem. O número de pessoas com obesidade cresceu rapidamente nos últimos anos, tornando-se um problema grave de saúde. O presente estudo corrobora com estes dados, pois demonstra que grande parte da população estudada têm sobrepeso - 30% e obesidade - 18,8% a partir das medidas coletadas através do IMC.

Dentre os universitários estudados, verificou-se que além das práticas alimentares e atividade física, variáveis como sexo, raça, sono e peso também influenciaram no índice de massa corporal (IMC). Participantes que se autodeclararam brancas e do sexo feminino apresentaram IMC elevado quando comparado aos demais. Outra variável que demanda atenção foi o sono, visto que o estudo constatou que quanto mais horas de sono mais há aumento do IMC, porém ainda precisa ser melhor estudado, pois outros estudos mostram que a redução das horas de sono podem provocar aumento nos valores de IMC. Com privação ou diminuição das horas de sono, aumenta os níveis de grelina, hormônio que aumenta a sensação de fome. Baseado em tais evidências, o presente estudo evidencia que o IMC elevado (sobrepeso e obesidade) dos universitários pode ter relação com a qualidade do sono, visto que 42,2% relataram a qualidade do sono ruim ou muito ruim.

Avaliados pelo IPAQ, 96,3% dos estudantes encontram-se ativos. Quando analisada às práticas alimentares, verifica-se que 63,8% apresentam alimentação inadequada ou parcialmente adequada, contribuindo para o aumento do IMC. Este é um número bastante elevado e precisa ser debatido e avaliado para melhorar o comportamento alimentar de estudantes de graduação. O presente estudo contribuiu para analisar variáveis que podem influenciar diretamente na saúde e comportamento de estudantes, possibilitando elaborar estratégias para produzir novos conhecimentos a fim de reduzir os riscos de desenvolvimento da obesidade e surgimento de doenças crônicas não transmissíveis contribuindo de maneira significativa com a vida, o trabalho e o processo de ensino aprendizagem dos universitários.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. B. P.; AMORIM, A. L. B.; PINTO M. A. S. ;BANDONI,D. H. **Avaliação do comportamento alimentar de estudantes universitários**. Nutrire. São Paulo, v. 38, p. 411, 2013.

ANDRADE, A. **Ocorrência e controle subjetivo do stress na percepção de bancários ativos e sedentários: a importância do sujeito na relação “atividade física e saúde”**. 2001. Tese de Doutorado – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.

ARAÚJO, C. M.; VIEIRA, C. X.; MASCARENHAS, C. H. M. Prevalência do consumo de drogas lícitas e ilícitas por estudantes universitários. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas (Edição Em Português)**, v. 14, n. 3, p. 144-150, 2018.

BARBOSA, B. C. R.; GUIMARÃES, N. S.; DE PAULA, W.; MEIRELES, A. L. Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 15, p. 45855, 2020.

BARROS, M. S. M. R.; COSTA, L. S.. Perfil do consumo de álcool entre estudantes universitários. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 15, n. 1, p. 4-13, 2019.

BERNARDO, G. L. JOMORI, M. M., FERNANDES, A. C., PROENÇA, R. P. C. Food intake of university students. **Rev. Nutr.**, 2017; vol.30, n.6, pp.847-865. DOI: <https://doi.org/10.1590/1678-98652017000600016>.

BIELEMANN, R. M., MOTTA, J. V. S., MINTEN, G. C., HORTA, B. L., & GIGANTE, D. P. Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens. **Rev Saúde Pública**, 2015; 49:28. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049005572>.

BORGES, J.E.S; CAMELIER, A.A; OLIVEIRA, L.V.F; BRANDÃO, G.S. Qualidade de vida de idosos hipertensos e diabéticos da comunidade: um estudo observacional. **Rev. Pesqui. Fisioter.** 2019; 9(1):74-84. doi: 10.17267/2238-2704rpf.v9i1.2249.

BOTELHO, C.; SILVA, A. M. P. da; MELO, C. D. Tabagismo em universitários de ciências da saúde: prevalência e conhecimento. **Jornal Brasileiro de pneumologia**, v. 37, n. 3, p. 360-366, 2011.

BOTTCHER, L. B. Atividade Física como ação para promoção da saúde: Um ensaio crítico. **Revista Gestão & Saúde**, [S. l.], p. 98–111, 2019. DOI: 10.26512/g.s.v0i0.23324.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. **Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos**. Brasília, Diário Oficial da União, 12 dez. 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Resolução n. 510, de 07 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais**. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 24 maio 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde, **Como está a sua alimentação?**, 2018. Disponível em http://dab.saude.gov.br/portaldab/noticias.php?conteudo=_&cod=5034. Acesso em: 10 mar 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il. Modo de acesso: World Wide Web: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed.: Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 2. ed.: Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidente da República, 2016. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em 11 jun. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer. **Organização Pan-Americana da Saúde**. Pesquisa especial de tabagismo – PETab: relatório Brasil. Rio de Janeiro: INCA, 2011.

BRITO, B. J. Q.; GORDIA, A. P.; DE QUADROS, T. M. B. Revisão da literatura sobre o

estilo de vida de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 6, n. 2, 2014.

CAMPOS, M.O; NETO, J.F.R. Doenças crônicas não transmissíveis: fatores de risco e repercussão na qualidade de vida. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 33, n. 4, p. 561-561, 2009.

CANSIAN, A. C. C; GOLLINO, L; OLIVEIRA, J.B; PEREIRA, E.M.S. Avaliação da ingestão de frutas e hortaliças entre estudantes universitários. **Nutrire**. São Paulo, v. 37, n. 1, p. 54-63,2012.

CASTANHEIRA, M.; GIGANTE, D.P.; OLINTO, M.T.A. Associação de variáveis sócio-demográficas e comportamentais com a gordura abdominal em adultos: Estudo de base populacional no sul do Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, v. 19, supl, 1, p. 55-65, 2003.

COSTA, A. L. S.; POLAK, C. Construção e validação de instrumento para avaliação de estresse em estudantes de enfermagem. **Rev. da Escola de Enfermagem da USP**. São Paulo, v.43, n. esp., p.1017-1026, 2009.

COSTA, J. W. S. **Impactos do estresse e sua associação com o comportamento alimentar dos graduandos em enfermagem**. Orientador: Milva Maria Figueiredo de Martino. 2017. 83f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2017. Disponível em:
https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/23847/1/JessikaWanessaSoaresCosta_DISSE RT.pdf. Acesso em: 14 de junho de 2022.

CRESWELL, JOHN W. **Projeto de pesquisa: Métodos qualitativo, quantitativo e misto**; Tradução Magda Lopes. – 3 ed. Porto Alegre: ARTMED, 296. 2010.

FAZZIO, D. M. G. Envelhecimento e qualidade de vida – uma abordagem nutricional e alimentar. **Revisa. Brasília**, v.1, n. 1, p. 76-88, 2012.

FLECK, M. P. A; CHACHAMOVICH, E; TRENTINI, C. M. Projeto WHOQOL-OLD: método e resultados de grupos focais no Brasil. **Rev Saúde Pública. Rio Grande do Sul**, v. 37, n. 6, p. 793-799, 2003.

FONTES, A. C. D; VIANNA, R. P. T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região

Nordeste - Brasil. **Rev Bras de Epidemiologia**, São Paulo. 2009 Mar; 12(1): 20-29.

FONTES, A. C. D.; VIANNA, R. P. T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste-Brasil. **Revista brasileira de epidemiologia**, v. 12, n. 1, p. 20-29, 2009.

GAYA, A. **Ciências do movimento humano: introdução à metodologia da pesquisa**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2010.

GRASSI, K. P.; SIRTOLI, R.; RODRIGUES, R.; ALFIERI, D. F.; GUIDONI, C. M.; DE ANDRADE, G. F.; GIROTTO, E. Associação entre o consumo de café e de medicamentos psicoativos ea qualidade do sono de estudantes universitários. **Revista Colombiana de Ciencias Químico-Farmacéuticas**, v. 50, n. 3, 2021.

GRIEKEN A. V; EZENDAM, N. P., PAULIS, W. D., VAN DER WOUDE, J. C., RAAT, H. Primary prevention of overweight in children and adolescents: a meta-analysis of the effectiveness of interventions aiming to decrease sedentary behaviour. **Int J Behav Nutr Phys Act**. 2012; 9:61. DOI:<https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-61> .

KIM, I. Y., PARK, S., TROMBOLD, J. R., & COYLE, E. F. Effects of moderate-and intermittent low-intensity exercise on postprandial lipemia. **Med. Sci. Sports Exerc**. 2014; 46(10), 1882-1890. DOI: <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000324>.

LEITE, A. C. B., GRILLO, L.P., CALEFFI, F., MARIATH, A.B., STUKER, H. **Qualidade de vida e condições de saúde de acadêmicos de nutrição**. **Revista Espaço para a Saúde**. Londrina. v. 13, n. 1, p.82-90, 2011

LÓPEZ, A. P; CERRATO, D. V; VARELA J. B. Sedentarismo y actividad física. **Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)**, v. 2 Núm. 1, 2017.

LOUREIRO, M. P. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 23, n. 2, p. 955-972, 2016.

MACEDO, T. T. S et al. Perfil alimentar, clínico e padrão de atividade física em ingressantes universitários de enfermagem. **Revista Cubana de Enfermería**, Vol. 35, No. 1, 2019.

MACHADO, C.; SOLIGO, V.; COSTA, R.M. (2021), 159-176. Processos cognitivos e atividade física: uma análise do desempenho acadêmico na educação básica. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, 26(283), 159-176. DOI:

<https://doi.org/10.46642/efd.v26i283.2195>

MALTA D. C.; STOPA S. R.; SZWARCOWALD C. L.; GOMES N. L.; SILVA J. J. B.; REIS A. A. C. A vigilância e o monitoramento das principais doenças crônicas não transmissíveis no Brasil - Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Rev. bras. Epidemiol**, 2015; 18(Supl. 2):3-16.

MARCONDELLI, P; COSTA, T. H. M; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Rev. Nutr.** 21 (1), 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000100005>.

MARCONDELLI, P., COSTA, T. H. M., SCHMITZ, B. de A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista de nutrição**, v. 21, p. 39-47, 2008.

MARTINS, O. Efeito do consumo de bebidas alcoólicas no organismo: uma revisão. **Revista Eletrônica de Educação e Ciência (REEC)**, v. 3, n. 2, p. 7-10, 2013.

MATSUDO S, ARAÚJO T, MATSUDO V, ANDRADE D, ANDRADE E, OLIVEIRA LC, BRAGGION G. **Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil**. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde. Volume 6, Número 2, 2001.

MENDES M. L. M.; SILVA F. R.; MESSIA C. M.B.O.; CARVALHO P. G. S.; SILVA T. G.A. Hábitos alimentares e atividade física de universitários da área de saúde do município de Petrolina-PE. **Tempus Actas de Saúde Coletiva** 2016;10(2):205-17. DOI: <http://dx.doi.org/10.18569/tempus.v10i2.1669>.

MOSTARDINHA, António Ramalho; PEREIRA, Anabela. Fatores associados ao consumo de álcool e tabaco em estudantes universitários: Uma Revisão. **Psicologia, Comunidade e Saúde**, v. 8, n. 1, pág. 85-98, 2019.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2. Ed. Londrina: Midiograf, 2001.

NOBRE, Moacyr Roberto Cucê. Qualidade de vida. *Arq Bras Cardiol.* v. 64, n. 4, p. 299-300. 1995.

OLIVEIRA, C. S. **A universidade promotora da saúde: uma revisão de literatura**. 2017. Dissertação (Mestrado em Estudos Interdisciplinares Sobre a Universidade) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Estratégias para o enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNTs)**, 2013.

PATZLAFF, M. E. B; MELO, S. S. M. **Informações nutricionais nos rótulos de alimentos industrializados em relação às necessidades nutricionais de pré-escolares**. Brazilian Journal of health Review, Curitiba, v. 3, n. 6, p.17952-17965, 2020. DOI:10.34119/bjhrv3n6-200.

PEDROSA, A. A. da Sl.; CAMACHO, L. A. B.; PASSOS, S. R. L.; DE OLIVEIRA, R. V. C. Consumo de álcool entre estudantes universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 27, p. 1611-1621, 2011.

PEIXOTO, Y. F.; DE SOUZA, Â. C. O uso de drogas entre universitários: Uma revisão de literatura. **Revista Rede de Cuidados em Saúde**, v. 12, n. 2, 2018.

PEREIRA, A. R.; PONTUAL, A. A. D.; SANTOS, J. L. F.; CORRADI-WEBSTER, C. M. Uso de drogas entre universitários de uma universidade federal de Minas Gerais. **Revista Valore**, v. 5, p. 5023, 2020.

PIRES, C. G. S et al. **Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem**. Acta Paul Enferm. 2013; 26(5):436-43.

PRATA, P. R. The Epidemiologic Transition in Brazil. Cad. Saúde Públ., Rio de Janeiro, 8 (2): 168-175, abr/jun, 1992.

PRATI, S.R.A; PORTO, W.J.; FERREIRA, L. Estilo de vida de universitários: uma investigação sobre hábitos alimentares, atividade física e estresse. **Biomotriz**, v. 14, n. 2, p. 69-78, 2020.

RAMIS, T. R.; MIELK, G. I.; HABEYCHE, E. C.; OLIZ, M. M.; AZEVEDO, M. R.; HALLAL, P. C. Tabagismo e consumo de álcool em estudantes universitários: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 15, p. 376-385, 2012.

REISDORFER, E.; DELZIOVO, C. R.; GHERARDI-DONATO, E. C. S.; MORETTI-PIRES, R. O. Uso problemático de álcool e de tabaco por profissionais de saúde. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 12, n. 4, p. 214-221, 2016.

SEABRA, A. F. et al. **Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de**

atividade física de adolescentes. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro: Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca – ENSP, v. 24, n. 4, p. 721-736, Abr. 2008.

SILVA, D. A.; JÚNIOR, R. J. P.; GOMES, C. F. M.; CARDOSO, J. V. Envolvimento com álcool, tabaco e outras substâncias por estudantes universitários. **Revista Cuidarte**, v. 10, n. 2, 2019.

SILVA, Daniel Augusto da. Uso do tabaco e dependência da nicotina entre universitários da área da saúde no interior de São Paulo. **Nursing (São Paulo)**, v. 22, n. 249, p. 2621-2626, 2019.

SOUZA OLIVEIRA, C.; GORDIA, A. P.; DE QUADROS, T. M. B.; DE CAMPOS, W. Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. **Revista de Atenção à saúde**, v. 12, n. 42, 2014.

SOUZA, J. B. **Poderia a Atividade Física Induzir Analgesia em Pacientes com Dor Crônica?**. Rev Bras Med Esporte – Vol. 15, No 2 – Mar/Abr, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517>.

TEIXEIRA, M. A. P.; DIAS, A. C. G.; WOTTRICH, S. H.; OLIVEIRA, A. M. Adaptação à universidade em jovens calouros. **Psicologia escolar e educacional**, v. 12, p. 185-202, 2008.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE (FURG). **Projeto político-pedagógico**. Aprovado em 19/12/2003. Rio Grande: FURG, 2004. 25 p.

VITORINO, P. V. O et al. **Prevalência de estilo de vida sedentário entre adolescentes**. Acta Paul Enferm. 2014; 27(1):166-71.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Health Promotion Glossary**. 1998.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance**. Genebra: Organização Mundial da Saúde; [2020]. Licença: CC BY-NC-SA 3.0

ANEXO A- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE – FURG PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM – PPGENF ESCOLA DE ENFERMAGEM – EENF

Meu nome é Eduardo Soldera Oliveira, sou discente no Mestrado do Programa de pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande, sob orientação da Profa. Dra. Rosemary Silva da Silveira e coorientação da Profa. Dra. Simoni Saraiva Bordignon e estou participando da pesquisa intitulada 'AVALIAÇÃO DO COMPORTAMENTO SAUDÁVEL DE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM', sendo responsável pela coleta de dados através de questionários sociodemográficos, IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física) e 'Como está sua Alimentação?'. Após realizar o processo de consentimento, gostaria de convidar você para participar do estudo, respondendo aos questionários semiestruturados. Os dados coletados serão usados somente nesta pesquisa, que possui como objetivo geral analisar o comportamento saudável dos estudantes de enfermagem a fim de contribuir com a promoção da sua saúde, através da análise de hábitos que possam influenciar na rotina de vida, trabalho e estudos dos estudantes. Dessa maneira, a pesquisa trará benefícios como o fortalecimento da dimensão ética do fazer desses estudantes, os quais são fundamentais para uma melhor qualidade de vida. Os riscos dessa pesquisa são mínimos, pois não existirão riscos à integridade física dos (as) participantes, sendo que os possíveis riscos estão associados a uma mobilização de sentimentos que poderá ocasionar um desconforto emocional e, frente a estes riscos o pesquisador se compromete em garantir para você a assistência integral e gratuita. Sua participação é livre de despesas pessoais e compensação financeira; se existir qualquer despesa adicional, ela será absorvida pelo orçamento da pesquisa. Você tem o direito de se manter informado sobre os resultados parciais e finais, os quais serão publicados em eventos e periódicos científicos, mantendo-se o anonimato de sua identidade. É garantida a liberdade de retirada do consentimento em qualquer etapa da pesquisa, sem nenhum prejuízo para você, para tanto entre em contato com pesquisadora responsável (E-mail: rosemarysilveira@gmail.com, telefone: (53)32374605 Ramal: 4614) ou com pesquisador Eduardo (E-mail: eduardo_soldera@hotmail.com) ou ainda pelo CEP-FURG (endereço: segundo andar do prédio das Pró-Reitorias, Avenida Itália, Km 8, bairro carreiros, Rio Grande - RS (E-mail: cep@furg.br), telefone: 3237.3011). O CEP/FURG é um comitê responsável pela análise e aprovação ética de todas as pesquisas desenvolvidas com seres humanos, assegurando o respeito pela identidade, integridade, dignidade, prática da solidariedade e justiça social. Você receberá uma via deste termo e a outra ficará com o (a) pesquisador (a).

Você aceita participar? _____

Assinatura do (a) participante/responsável. Data ___/_____/_____

Assinatura do (a) pesquisador (a) responsável. Data _____/_____/_____

ANEXO B – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Convidamos você para participar da pesquisa que pretende estudar as práticas alimentares e o nível de atividade física dos estudantes de graduação da Escola de Enfermagem. Sua participação é muito importante. Pedimos que responda as questões do instrumento conforme as instruções. Em caso de dúvida procure um dos membros da equipe de pesquisa – e-mail da pesquisa: eduardo_soldera@hotmail.com e WhatsApp: (53)991118155

Número de identificação_____
Revisor do instrum:_____
Data da entrevista:___/___/___
A1 - Nome completo do Entrevistado(a):_____
A2 - Telefone:_____
A3 - e-mail institucional:.....
A4 - Em que ano ingressou na Universidade?
A5 - Qual semestre está cursando?
A6 - Você já foi reprovado em alguma disciplina? Se já foi, em quantas?-----
A7 - Sexo: (1) Feminino (2) Masculino

<p>A8 - Como você autodeclara sua cor/raça?</p> <p>(1)Branca (2)Preta (3)Parda (4)Amarela (5) Indígena_____</p>
<p>A9 - Qual sua idade? __ anos</p>
<p>A10 - Peso autorreferido: _____quilos (kg) e __gramas(g)</p>
<p>A11 - Altura autorreferida:_____metro(m)e __centímetros(cm)</p>
<p>A12 - Você está gestante?</p> <p>(0) Não (1) Sim (2) Não se aplica</p>
<p>A13 - Estado civil:</p> <p>(1) solteiro(a) (2) casado(a)/com companheiro(a) (3) separado(a)/divorciado(a) (4) viúvo(a)</p>
<p>A14 -Você tem filhos?</p> <p>Não Sim - Quantos? _____</p>
<p>A15 - Onde você reside?</p> <p>(1)Sozinho (2)Com namorado(a) (3)Esposo(a) (4)Pais ou responsáveis (5)Moradia estudantil(6)República (7)Outro:</p>
<p>A16 - Qual(is) suas fontes de renda?</p> <p>(1)Trabalho remunerado (2)Aposentadoria/pensão (3)Auxílio financeiro da família (4)Bolsa de ensino/pesquisa/ extensão</p>

A17 - Como você classificaria a qualidade do sono:

(1) Muito boa (2) Boa (3) Ruim, (4) Muito ruim

A18 - Horas de sono que habitualmente dorme: ____

A19 - Você fuma? (0) Não (1) Sim (2) Ex-fumante

A20 - Você ingere bebida alcoólica? (0) Não (1) Sim

A21 - Se sim:

(1) Diariamente (2) Semanalmente (3) Mensalmente (4) Raramente

A22 - Como você avalia a sua saúde?

(1) Muito Boa (2) Boa (3) Regular (4) Ruim (5) Muito Ruim

A23 - Você possui algum problema de saúde?

(0) Não (1) Sim

Se sim, indique as doenças que foram diagnosticadas.

A24 - Angina/Isquemia cardíaca/Infarto (0) Não (1) Sim

A25 - Triglicérides elevado (0) Não (1) Sim

A26 - Depressão (0) Não (1) Sim

A27 - Diabetes Mellitus (0) Não (1) Sim

A28 - Dor na coluna vertebral (0) Não (1) Sim

A29 - Problemas osteomusculares (0) Não (1) Sim

A30 - Colesterol elevado (0) Não (1) Sim

A31 - Hipertensão arterial (0) Não (1) Sim

A32 - Colesterol elevado (0) Não (1) Sim

A33 - Triglicérides elevado (0) Não (1) Sim

A41- Outros:

**ANEXO C - AUTORIZAÇÃO DO COMITÊ DE PESQUISA DA ESCOLA DE
ENFERMAGEM**

Declaro para os devidos fins e efeitos legais que, objetivando atender as exigências para a obtenção de parecer do Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/FURG, que tomei conhecimento do projeto de pesquisa **“AVALIAÇÃO DO COMPORTAMENTO SAUDÁVEL DE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM”**. Declaro, também, que esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto e autorizo a sua execução nos termos propostos.

Rio Grande, ____ de _____ de 2022.

Assinatura / Carimbo do representante COMPESQ

ANEXO D - CARTA DE APRESENTAÇÃO PARA DIRETORES E COORDENADORES DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

Prezado(a) diretor (a) e coordenador(a) do curso de graduação em enfermagem - FURG,

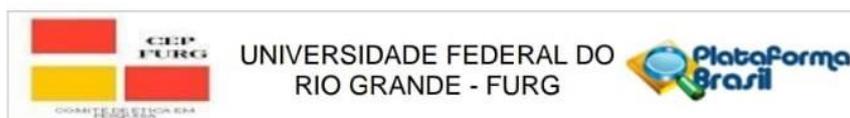
Vimos por meio deste comunicar que eu, Eduardo Soldera Oliveira, sou discente no Mestrado do Programa de pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande, sob a orientação e supervisão da Prof^a. Dr^a. Rosemary Silva da Silveira, docente da Escola de Enfermagem da FURG, estarei realizando, com sua permissão, uma pesquisa com os estudantes de enfermagem intitulada “**AValiação do Comportamento Saudável de Estudantes de Graduação em Enfermagem**”. Como Objetivo Geral do estudo pretende-se: Analisar o comportamento saudável de estudantes de enfermagem. Objetivos Específicos: Analisar os dados antropométricos peso e altura e classificar de acordo com o índice de massa corporal (IMC), Investigar o nível de atividade física dos estudantes de enfermagem e sua relação com a obesidade e com doenças crônicas. Determinar como está a prática alimentar dos estudantes de enfermagem de acordo com o nível de atividade física.

Atenciosamente,

Eduardo Soldera Oliveira
e-mail:eduardo_soldera@hotmail.com

Rosemary Silva da Silveira
email: rosemarysilveira@gmail.com

ANEXO E – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP FURG



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Avaliação do comportamento saudável de estudantes de graduação em enfermagem

Pesquisador: Rosemary Silva da Silveira

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 64691222.2.0000.5324

Instituição Proponente: Universidade Federal do Rio Grande - FURG

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.829.620

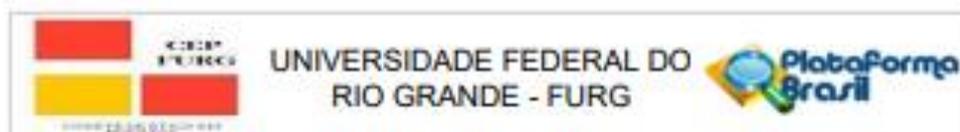
Apresentação do Projeto:

As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas do arquivo de Informações Básicas do Projeto n.º 2042301, gerado pelo preenchimento dos campos de submissão da plataforma Brasil em 16/12/2022, e/ou do Projeto Detalhado.

Resumo do Projeto:

Esta proposta de pesquisa tem abordagem quantitativa de caráter descritivo, no intuito de avaliar e aprofundar a relação saúde – ética – comportamento e trazer contribuições significativas aos estudantes da graduação da Escola de Enfermagem. Objetiva-se analisar o comportamento saudável de estudantes do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande. A coleta de dados ocorrerá através da aplicação de questionário estruturado, contemplando aspectos sociodemográficos e variáveis de saúde, através dos instrumentos validados: Questionário Internacional de Atividade Física e do questionário "Como está sua Alimentação?". A análise estatística realizada será descritiva, com apresentação das frequências absolutas e relativas, bivariada e multivariada. Assim, acredita-se que a avaliação do comportamento e dos hábitos de vida dos estudantes consistem numa estratégia para produzir novos conhecimentos e contribuir de maneira significativa com a vida, o trabalho e o processo de ensino aprendizagem dos trabalhadores e estudantes da Escola de Enfermagem.

Endereço: Av. Itália, km 8, segundo andar do prédio das PRÓ-REITORIAS, Rio Grande, RS, Brasil.
Bairro: Campus Carreiros **CEP:** 96.203-900
UF: RS **Município:** RIO GRANDE
Telefone: (53)3237-3013 **E-mail:** cep@furg.br



Continuação do Parecer: 5.529.620

Descritores: Saúde, Ética, Estudantes, Enfermagem, Estudos transversais.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

OBJETIVO GERAL

Analisar o comportamento saudável de estudantes de Enfermagem.

Objetivo Secundário:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analisar os dados antropométricos peso e altura autorreferidos e classificar de acordo com índice de massa corporal (IMC).
- Investigar o nível de atividade física dos estudantes de enfermagem e sua relação com a obesidade e com as doenças crônicas.
- Determinar como está a prática alimentar dos estudantes de enfermagem de acordo com o nível de atividade física.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Quanto à estimativa dos riscos da pesquisa, essa pesquisa apresenta riscos mínimos, relacionados à possível negativa dos estudantes a participarem do estudo, o que inviabilizaria sua realização e são mínimos também porque não existem riscos à integridade física dos(as) participantes. Os possíveis riscos estão associados a uma mobilização de sentimentos que poderá ocasionar um desconforto emocional. Em caso de possível dano pessoal, diretamente causado pelos procedimentos ou tratamentos propostos nesta pesquisa, será garantida assistência imediata, integral e gratuita aos participantes pelos pesquisadores responsáveis.

Benefícios:

A pesquisa trará benefícios aos estudantes do Curso de Enfermagem, uma vez que poderá provocar a sua reflexão sobre a importância de um estilo de vida e comportamento saudável, da atividade física e de uma alimentação adequada, no que se refere a promoção da sua qualidade de vida.

Endereço: Av. Itália, km 8, segundo andar do prédio das PRÓ-REITORIAS, Rio Grande, RS, Brasil.
Bairro: Campus Carreiros CEP: 96.203-900
UF: RS Município: RIO GRANDE
Telefone: (51)3237-3013 E-mail: cep@furg.br



Continuação do Parecer: 5.829.620

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Estudo nacional, unicêntrico. Caráter acadêmico, Projeto de Dissertação apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande, como pré-requisito para obtenção do título de Mestre em Enfermagem Área de concentração: Enfermagem e Saúde. Linha de pesquisa: Ética, Educação e Saúde.

Número de participantes previsto: 285

Data de início: 31/10/2022

Data de fim: 28/02/2023

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Vide campo "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações"

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Trata-se de análise de resposta ao parecer pendente nº 5762008 emitido pelo CEP em 17 de Novembro de 2022.

PENDÊNCIA 1. Solicita-se que as informações inseridas na Plataforma Brasil, no momento da submissão do projeto, sejam compatíveis com as informações presentes no Projeto Detalhado (Instrução Normativa PROPESP/FURG no 06/2019, Art. 4, parágrafo único). Os itens listados abaixo estão divergentes e portanto necessitam alterações:

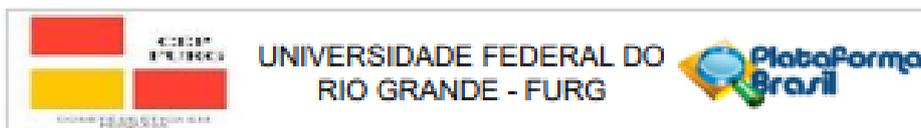
RESPOSTA: De acordo com a solicitação do CEP/FURG, as informações inseridas na Plataforma Brasil foram alteradas, ficando assim compatíveis com as informações presentes no projeto detalhado.

1.1. **Item Riscos:** Solicita-se que no preenchimento da Plataforma Brasil, as informações inseridas no item Riscos sejam as mesmas apresentadas no Projeto Detalhado. Solicita-se, ainda a inclusão das medidas cabíveis frente aos riscos da pesquisa para os participantes, incluindo-se a afirmação "os pesquisadores garantem assistência imediata, integral e gratuita aos participantes". Ressalta-se que não se deve especificar ou limitar o tipo de assistência, reafirmando o encaminhamento ao serviço específico. (Resolução CNS no 466/2012, item II.3 e item V.6; Resolução CNS no 510/2016 Art. 3, item X);

RESPOSTA: Incluiu-se a afirmação "os pesquisadores garantem assistência imediata, integral e gratuita aos participantes". Página 31.

ANÁLISE:ATENDIDA.

Endereço: Av. Itália, km 8, segundo andar do prédio das PRÓ-REITORIAS, Rio Grande, RS, Brasil.
Bairro: Campus Carreiros **CEP:** 96.203-900
UF: RS **Município:** RIO GRANDE
Telefone: (51)3237-3013 **E-mail:** cep@furg.br



Continuação do Parecer: 5.829.620

1.2. Solicita-se que seja indicado no projeto detalhado que os procedimentos metodológicos respeitam os preceitos éticos constantes na resolução que trata de pesquisas com seres humanos mais adequada ao seu protocolo de pesquisa, sendo elas, Resolução nº 466 de 2012 ou Resolução nº 510 de 2016 (Resolução CNS no 466/2012, item III e item XIV; Instrução Normativa PROPESP/FURG no 06/2019, Art. 5o, item II, subitem d). Portanto, solicita-se incluir no Preenchimento da Plataforma Brasil, no campo metodologia, a indicação da Resolução nº 510 de 2016 que trata de pesquisas nas áreas de ciências humanas e sociais;
RESPOSTA:Foi indicado no projeto detalhado no item 4.6, aspectos éticos, conforme a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL,2012), que normaliza as pesquisas envolvendo seres humanos e da Resolução nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde - CNS (BRASIL, 2016), que normaliza as pesquisas na área de Ciências Humanas e Sociais que os procedimentos metodológicos respeitam os preceitos éticos que trata pesquisa com seres humanos. Página 29.

ANÁLISE:ATENDIDA.

1.3. Solicita-se substituir, no preenchimento da Plataforma Brasil, a sigla CEPAS/FURG por CEP/FURG;

RESPOSTA: No preenchimento da Plataforma Brasil, foi substituída a sigla CEPAS/FURG por CEP/FURG.

ANÁLISE:ATENDIDA.

PENDÊNCIA 2. Solicita-se que na metodologia do documento de Projeto Detalhado fique garantida a exclusão de idosos ou que seja prevista a elaboração de um TCLE com a fonte da letra maior (tamanho 14). (Instrução Normativa PROPESP/FURG no 06/2019, Art. 5o, item III, parágrafo 8o);

RESPOSTA: : Foi elaborado um TCLE com a fonte tamanho 14.

ANÁLISE: ATENDIDA.

PENDÊNCIA 3. Na metodologia do Projeto não fica claro se haverá a participação de estudantes menores de 18 anos. Desta forma, solicita-se que seja descrito na metodologia do projeto se haverá a inclusão de participantes abaixo dessa faixa etária. Em caso afirmativo, deve ser apresentado Termo de Assentimento Livre Esclarecido (TALE) para os participantes menores de 18 anos, (Resolução CNS n.º 466, de 2012, item II.2; Resolução CNS no 510/2016, Art. 2, item I). Além do TALE, também deve ser inserido um Termo de Consentimento para os pais ou

Endereço: Av. Itália, km 8, segundo andar do prédio das PRÓ-REITORIAS, Rio Grande, RS, Brasil.
Bairro: Campus Carminas CEP: 96203-900
UF: RS Município: RIO GRANDE
Telefone: (51)3237-3013 E-mail: cep@furg.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DO
RIO GRANDE - FURG



Continuação do Parecer: 5.829.620

responsáveis por participantes menores de 18 anos (Resolução CNS no 466/2012, item II.23; Resolução CNS no 510/2016, Art. 2, item V). Indica-se consultar os itens necessários para elaboração do documento no site: <https://propesp.furg.br/pt/committees/cep-furg>.

RESPOSTA: Foi inserido na metodologia, que os participantes da pesquisa serão da faixa etária de 18 a 60 anos de idade. Página 26.

ANÁLISE: ATENDIDA.

PENDÊNCIA 4. Solicita-se que o cronograma apresentado seja compatível no Projeto detalhado e no preenchimento da Plataforma Brasil (Norma Operacional CNS nº 001/2013, item 3.3.f). Sendo assim, solicita-se corrigir o ano de início das atividades na tabela do cronograma apresentado no Projeto Detalhado;

RESPOSTA: O ano de início das atividades na tabela do cronograma foi corrigido. Sendo assim ficou o ano de 2022 o de início das atividades. Página 33.

ANÁLISE: ATENDIDA.

PENDÊNCIA 5. Quanto ao Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), intitulado "TCLE.docx":

5.1. Onde lê-se: "frente a estes riscos o pesquisador se compromete em garantir para você a assistência integral e gratuita.", solicita-se a inclusão da palavra IMEDIATA, alterando a frase para: "frente a estes riscos o pesquisador se compromete em garantir para você a assistência imediata, integral e gratuita." (Resolução CNS n.º 466, de 2012, itens II.22 e IV.3.b; Resolução CNS n.º 510, de 2016, Artigo 17, Inciso II);

RESPOSTA: Conforme solicitado, ocorreu a inclusão da palavra IMEDIATA, alterando a frase para: "frente a estes riscos o pesquisador se compromete em garantir para você a assistência imediata, integral e gratuita". Página 45.

ANÁLISE: ATENDIDA.

5.2. Os campos de assinaturas devem ser identificados empregando-se os termos "pesquisador responsável" e "participante de pesquisa/responsável legal", sendo assim solicita-se que estas informações estejam em campos separados com espaço para as respectivas assinaturas. Ressalta-se que todas as assinaturas devem estar na mesma folha. (Resolução CNS n.º 466/2012, item IV.5, subitem d; Resolução CNS n.º 510/2016, Artigo 2.º, Incisos XIII e XVII).

RESPOSTA: Os campos de assinaturas foram identificados empregando-se os termos "pesquisador

Endereço: Av. Itália, km 8, segundo andar do prédio das PRÓ-REITORIAS, Rio Grande, RS, Brasil.

Bairro: Campus Carreiros

CEP: 96.203-900

UF: RS

Município: RIO GRANDE

Telefone: (51)3237-3013

E-mail: cep@furg.br



Continuação do Parecer: 5.829.620

responsável" e "participante de pesquisa/responsável legal", ficando em campos separados com espaço para as respectivas assinaturas.

ANÁLISE:ATENDIDA.

5.3. De forma a garantir a integridade do documento, solicita-se que nos casos do termo possuir mais de uma página, todas sejam numeradas sequencialmente, com o número atual do total de páginas, ou seja, 1 de 3, 2 de 3, 3 de 3 (Recomendação da CONEP):

RESPOSTA:O documento possui duas páginas, ficando então anexado na Plataforma Brasil, com as páginas numeradas em 1 de 2 e 2 de 2.

ANÁLISE:ATENDIDA.

PENDÊNCIA 6. Solicita-se anexar na Plataforma Brasil um arquivo de Projeto Detalhado que não esteja com revisões do modo de revisão/controle de alterações do word.

RESPOSTA:Foram retiradas as revisões do modo de revisão/controle do word. Sendo assim o arquivo foi anexado corretamente na Plataforma Brasil.

ANÁLISE:ATENDIDA.

Considerações Finais a critério do CEP:

Resalta-se que cabe ao pesquisador responsável encaminhar os relatórios parciais e final da pesquisa, por meio da Plataforma Brasil, via notificação do tipo "relatório" para que sejam devidamente apreciadas no CEP, conforme Resolução CNS 466/12 item XI.2.d. e Resolução CNS 510/16 Art. 28.V.

O modelo encontra-se disponível no site do CEP-FURG (<https://prosp.furg.br/pt/comites/cep-furg>) e o seu prazo é de 40 dias após a data final do cronograma.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_2042301.pdf	16/12/2022 15:50:23		Aceito
Outros	carta_resposta_CEP.pdf	16/12/2022 15:49:51	Rosemary Silva da Silveira	Aceito
Projeto Detalhado	Projeto_detalhado.pdf	16/12/2022	Rosemary Silva da	Aceito

Endereço: Av. Itália, km 8, segundo andar do prédio das PRÓ-REITORIAS, Rio Grande, RS, Brasil.
Bairro: Campus Carreiros CEP: 96.203-900
UF: RS Município: RIO GRANDE
Telefone: (51)3237-3013 E-mail: cep@furg.br



Continuação do Parecer: 5.829.620

/ Brochura Investigador	Projeto_detalhado.pdf	15:46:16	Silveira	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle_eduardo.pdf	16/12/2022 15:45:39	Rosemary Silva da Silveira	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	declaracao.pdf	31/10/2022 16:31:24	Rosemary Silva da Silveira	Aceito
Folha de Rosto	Folharosto.pdf	31/10/2022 16:07:54	Rosemary Silva da Silveira	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

RIO GRANDE, 20 de Dezembro de 2022

Assinado por:
Camila Daiane Silva
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Itália, km 8, segundo andar do prédio das PRÓ-REITORIAS, Rio Grande, RS, Brasil.
Bairro: Campus Carreiros **CEP:** 96.203-900
UF: RS **Município:** RIO GRANDE
Telefone: (53)3237-3013 **E-mail:** cep@furg.br

ANEXO F – INSTRUMENTO IPAQ



QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA.

Nome: _____ Data: ___/___/___
Idade: ___ Sexo: F () M () Estatura _____ Peso _____
Você trabalha de forma remunerada ou voluntária: () Sim () Não.
Quantas horas você trabalha por dia: _____ Quantas horas dorme por dia _____
De forma geral sua saúde está: () Excelente () Muito boa () Boa () Regular () Ruim

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana típica, **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.

SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

Esta seção inclui as atividades que você faz no seu serviço, que incluem trabalho remunerado ou voluntário, as atividades na escola ou faculdade e outro tipo de trabalho não remunerado fora da sua casa. **NÃO** incluir trabalho não remunerado que você faz na sua casa como tarefas domésticas, cuidar do jardim e da casa ou tomar conta da sua família. Estas serão incluídas na seção 3.

1a. Atualmente você trabalha, estuda ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?
() Sim () Não – Caso você responda não vá para seção 2: Transporte

As próximas questões são em relação a toda a atividade física que você fez na última semana como parte do seu trabalho remunerado ou não remunerado e/ou do seu estudo. **NÃO** inclua o transporte para o trabalho. Pense unicamente nas atividades que você faz por **pelo menos 10 minutos contínuos**:

1b. Em quantos dias de uma semana normal você **anda**, durante **pelo menos 10 minutos contínuos**, como parte do seu trabalho/estudo? Por favor, **NÃO** inclua o andar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho.

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para a seção 2 - Transporte.**

1c. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** caminhando como parte do seu trabalho/estudo?

_____ horas _____ minutos

1d. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades **moderadas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como carregar pesos leves **como parte do seu trabalho/estudo?**

_____ dias por SEMANA () nenhum - **Vá para a questão 1f.**

1e. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades **moderadas como parte do seu trabalho/estudo?**

_____ horas _____ minutos

1f. Em quantos dias de uma semana normal você gasta fazendo atividades **vigorosas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como trabalho de construção pesada, carregar grandes pesos, trabalhar com enxada, escavar ou subir escadas **como parte do seu trabalho/estudo:**

_____ dias por SEMANA () nenhum - **Vá para a questão 2a.**

1g. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades físicas **vigorosas como parte do seu trabalho?**

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 2 - ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Estas questões se referem à forma típica como você se desloca de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros por **pelo menos 10 minutos contínuos**.

2a. Quantos dias você andou na última semana de carro, ônibus, metrô ou trem?

_____ dias por SEMANA () nenhum - **Vá para questão 2c**

2b. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA andando de carro, ônibus, metrô ou trem?**

_____ horas _____ minutos

Agora pense **somente** em relação a caminhar ou pedalar para ir de um lugar a outro na última semana.

2c. Em quantos dias da última semana você andou de bicicleta, patins, skate ou correu por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua o pedalar por lazer ou exercício).

_____ dias por SEMANA () Nenhum - **Vá para a questão 2e.**

2d. Nos dias que você pedala, anda de patins ou skate ou corre quanto tempo no total você gasta **POR DIA** para ir de um lugar para outro?

_____ horas _____ minutos

2e. Em quantos dias da última semana você caminhou por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício).

_____ dias por SEMANA () Nenhum - **Vá para a Seção 3.**

2f. Quando você caminha para ir de um lugar para outro quanto tempo **POR DIA** você gasta? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício).

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 3 – ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA.

Esta parte inclui as atividades físicas que você fez na última semana na sua casa e ao redor da sua casa, por exemplo, trabalho em casa, cuidar do jardim, cuidar do quintal, trabalho de manutenção da casa ou para cuidar da sua família. Novamente pense *somente* naquelas atividades físicas que você faz por **pelo menos 10 minutos contínuos**.

3a. Em quantos dias da última semana você fez atividades **moderadas** por **pelo menos 10 minutos contínuos** como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar no **jardim ou quintal**.

_____ dias por SEMANA () Nenhum - **Vá para questão 3c.**

3b. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo no total você gasta **POR DIA** fazendo essas atividades moderadas **no jardim ou no quintal**?

_____ horas _____ minutos

3c. Em quantos dias da última semana você fez atividades moderadas por **pelo menos 10 minutos contínuos** como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer ou limpar o chão dentro da sua casa.

_____ dias por SEMANA () Nenhum - **Vá para questão 3e.**

3d. Nos dias que você faz este tipo de atividades moderadas **dentro da sua casa** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

3e. Em quantos dias da última semana você fez atividades físicas vigorosas no jardim ou quintal por **pelo menos 10 minutos contínuos** como carpir, esfregar o chão:

_____ dias por SEMANA () Nenhum - **Vá para a seção 4.**

3f. Nos dias que você faz este tipo de atividades vigorosas **no quintal ou jardim** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 4- ATIVIDADES FÍSICAS DE RECREAÇÃO, ESPORTE, EXERCÍCIO E DE LAZER.

Esta seção se refere às atividades físicas que você fez na última semana unicamente por recreação, esporte, exercício ou lazer. Novamente pense somente nas atividades físicas que faz por **pelo menos 10 minutos contínuos**. Por favor, **NÃO** inclua atividades que você já tenha citado.

4a. Sem contar qualquer caminhada que você tenha citado anteriormente, em quantos dias da última semana você caminhou por **pelo menos 10 minutos contínuos** no seu tempo livre?

_____ dias por SEMANA () Nenhum - **Vá para questão 4c.**

4b. Nos dias em que você caminha **no seu tempo livre**, quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

4c. Em quantos dias da última semana você fez atividades moderadas **no seu tempo livre** por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como pedalar ou nadar a velocidade regular, jogar bola, vôlei, basquete, tênis de forma recreativa ou praticar musculação de forma moderada;

_____ dias por SEMANA () Nenhum - **Vá para questão 4e.** Caso responda que realizou as atividades descritas, por favor, diga qual(s) é (são): _____

4d. Nos dias em que você faz estas atividades moderadas **no seu tempo livre** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

4e. Em quantos dias da última semana você fez atividades **vigorosas no seu tempo livre** por pelo menos 10 minutos, como correr, fazer aeróbicos, nadar rápido, pedalar rápido ou praticar musculação intensa:

_____ dias por SEMANA () Nenhum - **Vá para seção 5.**

4f. Nos dias em que você faz estas atividades vigorosas **no seu tempo livre** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 5 - TEMPO GASTO SENTADO

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.

5a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ horas ____ minutos

5b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____ horas ____ minutos

Classificação do nível de atividade física IPAQ

ATIVO: aquele que realizou 150 minutos ou mais de atividade física durante a semana.

INSUFICIENTEMENTE ATIVO: aquele que realizou de 1 a 149 minutos de atividade física durante a semana.

INATIVO (SEDENTÁRIO): aquele que não realizou nenhuma atividade física durante a semana.

ANEXO G – INSTRUMENTO: COMO ESTÁ A SUA ALIMENTAÇÃO?

Instrumento do Ministério da Saúde – 2019 (BRASIL, 2019)

Como está a sua alimentação?

	Questão	NUNCA	RARAMENTE	MUITAS VEZES	SEMPRE
1	Quando faço pequenos lanches ao longo do dia costumo comer frutas ou castanhas.	[A]	[B]	[C]	[D]
2	Quando escolho frutas, verduras e legumes dou preferência para aqueles que são de produção local.	[A]	[B]	[C]	[D]
3	Quando escolho frutas, verduras e legumes dou preferência para aqueles que são orgânicos.	[A]	[B]	[C]	[D]
4	Costumo levar algum alimento comigo em caso de sentir fome ao longo do dia.	[A]	[B]	[C]	[D]
5	Costumo planejar as refeições que farei no dia.	[A]	[B]	[C]	[D]
6	Costumo variar o consumo de feijão por ervilha, lentilha ou grão de bico.	[A]	[B]	[C]	[D]
7	Na minha casa é comum usarmos farinha de trigo integral.	[A]	[B]	[C]	[D]
8	Costumo comer fruta no café da	[A]	[B]	[C]	[D]

	manhã.				
9	Costumo fazer minhas refeições sentado(a) à mesa.	[A]	[B]	[C]	[D]
10	Procuo realizaras refeições com calma.	[A]	[B]	[C]	[D]
11	Costumo participar do preparo dos alimentos na minha casa.	[A]	[B]	[C]	[D]
12	Na minha casa compartilhamos as tarefas que envolvem o preparo e consumo das refeições.	[A]	[B]	[C]	[D]
13	Costumo comprar alimentos em feiras livres ou feiras de rua.	[A]	[B]	[C]	[D]
14	Aproveito o horário das refeições para resolver outras coisas e acabo deixando de comer.	[A]	[B]	[C]	[D]
15	Costumo fazer as refeições à minha mesa de trabalho ou estudo.	[A]	[B]	[C]	[D]
16	Costumo fazer minhas refeições sentado(a) no sofá da sala ou na cama.	[A]	[B]	[C]	[D]
17	Costumo pular pelo menos uma das refeições principais (almoço e/ou jantar).	[A]	[B]	[C]	[D]
18	Costumo comer balas, chocolates e outras guloseimas.	[A]	[B]	[C]	[D]

19	Costumo beber suco industrializados, como de caixinha, em pó, garrafa ou lata.	[A]	[B]	[C]	[D]
20	Costumo frequentar restaurantes fast-food ou lanchonetes.	[A]	[B]	[C]	[D]
21	Tenho o hábito de “beliscar” no intervalo entre as refeições.	[A]	[B]	[C]	[D]
22	Costumo beber refrigerante.	[A]	[B]	[C]	[D]
23	Costumo trocar a comida do almoço ou jantar por sanduíches, salgados ou pizza.	[A]	[B]	[C]	[D]
24	Quando bebo café ou chá costumo colocar açúcar.	[A]	[B]	[C]	[D]

Instruções:

Para as questões de 1 a 13:

[A] = 0 ponto

[B] = 1 ponto

[C] = 2 pontos

[D] = 3 pontos

Para as questões de 14 a 24:

[A] = 3 pontos

[B] = 2 pontos

[C] = 1 ponto

[D] = 0 ponto

Para a classificação, some os pontos:

Até 31 pontos: Para ter uma alimentação saudável e prazerosa você precisa mudar.

De 32 a 41 pontos: Siga em frente! Você está no meio do caminho para uma alimentação saudável.

Acima de 41 pontos: Excelente! Parece que você tem uma alimentação saudável em diversos aspectos.