

Nível de atividade física, hábitos alimentares e indicadores antropométricos de funcionários da universidade do oeste de Santa Catarina

FIN, Gracielle; BARETTA, Elisabeth; NODARI JÚNIOR, Rudy José

Resumo

A relação existente entre os níveis habituais de atividade física e alimentação equilibrada são fatores intervenientes na manutenção de uma vida saudável. Neste contexto, buscou-se identificar o nível de atividade física e os hábitos alimentares, associando-os aos indicadores antropométricos, dos funcionários da Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc, *campus* de Joaçaba (SC). A amostra foi composta por 133 indivíduos, que cumprem carga horária de 44 horas semanais. O instrumento para coleta de dados compreendeu questões relativas a variáveis sociodemográficas, socioeconômicas, características de hábitos alimentares e nível de atividade física, além de dados antropométricos de Índice de Massa Corporal (IMC) e perímetro de cintura. Os resultados apontam que 69,9% dos indivíduos são fisicamente ativos e apresentam média de IMC de 24,5kg/m² ($\pm 3,8$), valor que demonstra um padrão aceitável de peso relacionado à estatura. Tanto homens quanto mulheres apresentam, na média, a classificação normal de perímetros de cintura, correspondendo respectivamente a valores de 90,4cm ($\pm 11,3$) e 77,3cm ($\pm 9,2$). Ao calcular o escore alimentar para identificação dos hábitos alimentares, foi encontrado uma média de 40,9 ($\pm 15,6$) pontos, sendo a pontuação possível entre 0 e 100. Os funcionários da Unoesc *campus* Joaçaba apresentaram um valor que pode demonstrar hábitos alimentares saudáveis. Não houve associação significativa entre as variáveis de IMC e nível de atividade física ($p=0,838$) e entre o perímetro de cintura e o nível de atividade física ($p=0,754$) dos indivíduos investigados. Da mesma forma, não houve associação significativa entre escore alimentar e indicadores antropométricos de IMC ($p=0,399$) e perímetro de cintura ($p=0,350$). Palavras-chave: Atividade Física. Hábitos Alimentares. Funcionários.

Physical activity, eating habits level and anthropometric indicators of the universidade do oeste de Santa Catarina employees

Abstract

The relationship between habitual physical activity's levels and balanced nutrition are factors involved in maintaining a healthy lifestyle. In this context, we aimed for identifying the level of physical activity and eating habits, associating them to the anthropometric indicators, of employees at the Universidade do Oeste de Santa Catarina - Unoesc, campus Joaçaba (SC). The sample consisted of 133 individuals who accomplish a workload of 44 hours

* Especialista em Metodologia do Treinamento pela Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc, Acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física da Unoesc, gracielle_4@hotmail.com

** Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc, Professora da Unoesc, elisabeth.baretta@unoesc.edu.br

*** Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, Professor da Unoesc, rudynodari.junior@unoesc.edu.br

per week. The data collection instrument included questions on socio-demographic, socio-economic characteristics eating habits and physical activity level, and BMI anthropometric data and waist circumference as well. The results showed that 69.9% of individuals are physically active and have a BMI of 24.5 kg / m (\pm 3.8), a figure that shows an acceptable standard of weight related to height. Looking at the waist girth, it is clear that both men and women, on average, were classified as normal, corresponding to values of 90.4 cm (\pm 11.3) and 77.3 (\pm 9.2). When calculating the score for food eating habits identification, it was found an average of 40.9 (\pm 15.6) points. There was no significant association between the variables of BMI and physical activity level ($p = 0.838$) and between waist circumference and physical activity level ($p = 0.754$) of the individuals investigated. Values are shown as close to normal, both in active individuals as insufficiently active. Likewise, no significant association between dietary score and anthropometric indexes BMI ($p = 0.399$) and waist circumference ($p = 0.350$).

Keywords: Physical Activity. Eating Habits. Employees.

1 INTRODUÇÃO

A relação existente entre os níveis habituais de atividade física e alimentação equilibrada são fatores intervenientes na manutenção de uma vida saudável. O controle alimentar e a prática de atividade física são comprovadamente formas de atuar contra doenças crônicas não transmissíveis^{1,2}, porém, apesar de a população ter consciência dos benefícios desses hábitos saudáveis, parece haver, em todos os níveis populacionais, certa resistência na efetiva adesão a estas práticas.

Apesar de textos clássicos, gregos, romanos e orientais, já mencionarem os benefícios da atividade física quanto utilizada como instrumento para melhoria da saúde de maneira geral, apenas a partir da década de 80 estudos epidemiológicos com melhor delineamento foram realizados com a intenção de demonstrar com maior clareza essa associação².

Na década de 90, um estudo realizado por Rego e seus colaboradores³, investigou os fatores de risco para doenças crônicas no Brasil, e foi encontrada a prevalência do sedentarismo em 69,3% da população investigada. No ano de 2002, Matsudo e outros² encontraram níveis relativamente menores de sedentarismo, refletindo um potencial interesse na promoção da atividade física, entretanto a prevalência de sedentarismo ainda foi considerada elevada na população².

Grande parte dos adultos e muitas crianças levam um estilo de vida sedentário, ou não é ativo o suficiente para alcançar os benefícios da prática de atividade física à saúde⁴. O aumento na incidência da obesidade e das doenças relacionadas a ela e ao sedentarismo traz consequências preocupantes no âmbito da saúde pública, e exige investimentos para seu controle e prevenção. Em 2004, a Organização Mundial da Saúde (OMS)⁵, aprovou a Estratégia Global sobre Dieta, Atividade Física e Saúde e divulgou que mudanças nos hábitos alimentares e aumento dos níveis de atividade física poderiam evitar de forma significativa os casos de doenças crônicas não transmissíveis como as doenças coronarianas, os casos de diabetes tipo II e casos de câncer. Outros estudos^{6,7-8} também indicam que a manutenção de um peso considerado adequado se faz por meio de práticas alimentares adequadas e atividades físicas regulares.

A Diretriz Brasileira de Diagnóstico e Tratamento da Síndrome Metabólica, que é um transtorno associado a um conjunto de fatores de risco cardiovasculares relacionados ao acúmulo central de gordura e à resistência a insulina, orienta que a adoção de uma dieta balanceada apresenta-se como uma das principais medidas a serem estabelecidas para controle do excesso de peso, de acordo com a necessidade de cada paciente⁹.

Além da adoção de hábitos alimentares saudáveis, a mesma diretriz de 2005⁹, estabelece, de forma enfática, que a atividade física deve ser estimulada, sempre com adequação à faixa etária e ao condicionamento

físico de cada indivíduo. A prática de exercícios moderados está, sem dúvida, associada ao benefício cardiovascular. Atividades físicas mais intensas induzem, de forma geral, uma maior perda de peso, mas nesse caso tanto para o tipo como para a intensidade do exercício, é necessária avaliação de forma individualizada, e eventualmente, uma avaliação cardiovascular prévia.

A partir da década de 70, observou-se uma série de modificações que fizeram com que a atividade física passasse a ser estudada como fator de prevenção e tratamento de inúmeras doenças. A revolução tecnológica fez com que chegássemos a situações de inatividade física, não somente em atividades do nosso dia a dia em casa ou no trabalho, mas também nos nossos momentos de lazer¹.

Unindo as facilidades da modernização do trabalho às situações de estresse em que os trabalhadores podem ser submetidos, tem-se uma provável diminuição na qualidade de vida da população. Manter a saúde, enquanto se luta para ganhar a vida, muitas vezes não é fácil. O desgaste a que os trabalhadores são submetidos tanto do ambiente, quanto nas relações com o trabalho, é um dos fatores mais significativos na determinação das doenças¹⁰.

O ambiente de trabalho afeta diretamente a qualidade de vida do indivíduo, uma vez que é neste local que passa grande parte do tempo. O trabalhador acaba modificando e adequando seu tempo dedicado ao lazer, ao convívio com a família, à prática de atividades físicas e, até mesmo, o tempo dedicado à alimentação, de acordo com os horários pré-estabelecidos na sua atividade laboral. O ambiente em que se vive influencia, de forma considerável, as atitudes e hábitos adquiridos ao longo da vida.

Quando se observa indivíduos que convivem no ambiente universitário, percebe-se que a alimentação nem sempre segue as recomendações para um estilo de vida saudável. Pesquisas que avaliam hábitos alimentares de estudantes universitários mostram a prevalência da ingestão de alimentos doces e gordurosos, em detrimento à ingestão de frutas e hortaliças¹¹. Esta alimentação pouco saudável pode ser acarretada por inúmeros fatores, dentre eles o tempo limitado para refeições, a apreciação do sabor dos alimentos chamados *fast food*, a localização, custo, falta de habilidades culinárias entre outras razões¹².

Apesar de não ser intenção deste estudo comparar o estilo de vida dos estudantes universitários com os funcionários que atuam na universidade, percebe-se que os fatores relacionados à alimentação podem influenciar não somente os estudantes, mas podem estar afetando também os hábitos dos trabalhadores que convivem no ambiente universitário, o que pode alterar diretamente o estado de saúde desta população. Programas de promoção de atividades físicas nas empresas podem apresentar-se como uma solução para melhorar a saúde dos indivíduos, trazendo benefícios econômicos adicionais, uma vez que reduzem o absenteísmo e melhoram a produtividade dos trabalhadores¹³. Quando se fala em programas de promoção da saúde e controle de peso, é imprescindível associar hábitos de atividade física com hábitos alimentares.

Neste contexto, este estudo tem o objetivo de identificar o nível de atividade física e os hábitos alimentares, associando-os aos indicadores antropométricos, dos funcionários da Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc, *campus* de Joaçaba (SC).

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa foi realizada na Universidade do Oeste de Santa Catarina – Unoesc – *campus* Joaçaba. Apresenta-se como um estudo de caráter descritivo, com os funcionários contratados até o mês de setembro de 2011, que cumprem carga horária de 44 horas semanais, totalizando uma população de 203 indivíduos. Os parâmetros para o cálculo da amostra foram o tamanho da população igual a 203, o nível de confiança de 95% e o erro amostral igual a 5 pontos percentuais. Obteve-se uma amostra de 133 indivíduos.

Foi utilizado como instrumento para a coleta de dados, um questionário estruturado contendo itens relativos a variáveis sociodemográficas, socioeconômicas, características de hábitos alimentares e nível de atividade física, além de dados antropométricos de peso, estatura e perímetro de cintura. As coletas foram realizadas no segundo semestre de 2011.

As variáveis socioeconômicas foram classificadas por meio do Critério de Classificação Econômica Brasil, da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP)¹⁴.

Para as características de hábitos alimentares, foi acrescentada no instrumento uma questão relativa à frequência de grupos de alimentos, de acordo com o proposto por Fonseca e colaboradores¹⁵. O cálculo desta frequência alimentar resulta em um escore, sendo que quanto maior a pontuação, maior é o consumo de alimentos ricos em colesterol, gordura saturada, sal e açúcar.

A identificação do nível de atividade física foi realizada por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão 8, forma curta¹⁶. Os níveis de atividades físicas foram analisados pelo tempo de atividade física de acordo com a recomendação de, no mínimo, 150 minutos de atividade por semana¹⁷. Esta variável foi dicotomizada em: indivíduos ativos (que realizam mais de 150 minutos semanais de atividade física); e indivíduos insuficientemente ativos (com tempo de atividade física menor do que 150 minutos semanais).

O tempo de atividade física semanal foi obtido somando-se os minutos despendidos em atividades vigorosas multiplicados por 2, os minutos de atividades físicas moderadas e o dispêndio de minutos em caminhadas, obtendo-se o tempo total de atividade física por semana¹⁸.

Para a obtenção de medidas antropométricas foram utilizadas técnicas padronizadas¹⁹. A massa corporal foi verificada com os indivíduos descalços, com a menor quantidade de roupa possível, considerando que as coletas foram realizadas no ambiente de trabalho, por meio de uma balança de plataforma, da marca Plenna[®], com leitura de 0,1 quilogramas e carga máxima de 150 kg. Medidas de altura foram obtidas empregando-se estadiômetro, da marca Seca[®], fixado à parede, com precisão de 0,1 cm.

Os indicadores antropométricos foram avaliados conforme os parâmetros usuais do Índice de Massa Corporal (IMC), seguindo a tabela e protocolo desenvolvidas pela *World Health Organization*^{1,20-21}, e de Perímetro de Cintura, seguindo os parâmetros do *National Institutes of Health*¹⁷.

Na análise dos dados, utilizaram-se os recursos de estatística descritiva (média, desvio padrão e frequência), o teste qui-quadrado foi utilizado para verificar a associação entre o nível de atividade física e os hábitos alimentares com os indicadores antropométricos, com nível de significância de $p < 0,05$.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob protocolo número 051/2011, em 01/06/2011.

3 RESULTADOS

Foram investigados 133 funcionários, entre eles 66,2% (n=88) mulheres e 33,8 (n=45) homens. Entre as mulheres a idade média foi de 32,5 anos ($\pm 7,5$), com máximo de 52 e mínimo de 19 anos; já entre os homens observou-se uma idade média de 34,3 anos ($\pm 11,9$), com máximo de 62 e mínimo de 21 anos. Todos os funcionários da amostra são contratados com uma carga de 44 horas semanais de trabalho. Os resultados apontam que 71,4% dos indivíduos cumprem esta carga horária no período matutino e vespertino. A maior frequência dos funcionários apresenta-se entre os estados civis de solteiros (45,1%) e casados (44,4%).

O nível de escolaridade é elevado, sendo que 71,4% possuem ensino superior completo. Na amostra investigada, 75,2% encontram-se na Classe B, de acordo com a classificação de padrão de consumo socioeconômico e 67,7% dos indivíduos consideram ter uma boa qualidade de vida.

A Tabela 01 demonstra os valores descritivos das variáveis investigadas nos funcionários da Unoesc *campus* de Joaçaba, do gênero masculino.

Tabela 01- Valores descritivos dos funcionários da Unoesc *campus* de Joaçaba, 2011, do gênero masculino

Variáveis	n	Mínimo	Máximo	Média
Idade (anos)	45	21	62	34,3 ± 11,9
Peso (kg)	45	52,6	103,8	79,7 ± 11,6
Estatura (m)	45	1,6	1,9	1,8 ± 0,1
IMC (kg/m ²)	45	17,6	33,3	25,5 ± 3,4
Perímetro de Cintura (cm)	45	66,5	120,0	90,4 ± 11,1
Tempo de Atividade Física Semanal (min.)	45	0	1890	564,8 ± 535,3
Escore Alimentar (PT)	45	12,1	75,8	44,2 ± 16,2

Fonte: Os Autores.

Entre os homens observou-se uma média de IMC de 25,5kg/m² (±3,4), valor que demonstra um padrão aceitável de peso relacionado à estatura, mesmo a mediana encontrando-se próxima à normalidade, valores de IMC maiores que 30kg/m² demonstram que alguns indivíduos apresentam obesidade moderada. Observando os perímetros de cintura, percebe-se que na média os homens permanecem com classificações normais, com valor de 90,4cm (±11,1). O tempo de atividade física e o escore alimentar demonstraram valores bastante variáveis com média de 564,8min. (±535,3) e 44,2pt (±16,2) respectivamente. O desvio padrão nestas duas variáveis foi consideravelmente alto devido à existência de valores discrepantes entre os valores máximos e mínimos.

A Tabela 02 demonstra os valores descritivos das variáveis investigadas nos funcionários da Unoesc *campus* de Joaçaba, do gênero feminino.

Tabela 02 - Valores descritivos dos funcionários da Unoesc *campus* de Joaçaba, 2011, do gênero feminino

Variáveis	n	Mínimo	Máximo	Média
Idade (anos)	88	19	52	32,5 ± 7,5
Peso (kg)	88	64,1	113,2	64,1 ± 12,4
Estatura (m)	88	1,5	1,8	1,6 ± 0,1
IMC (kg/m ²)	88	18,2	40,1	24,1 ± 3,9
Perímetro de Cintura (cm)	88	64,0	102,0	77,3 ± 9,2
Tempo de Atividade Física Semanal (min.)	88	0	1800	406,2 ± 396,9
Escore Alimentar (PT)	88	3,0	78,8	39,2 ± 14,9

Fonte: Os Autores.

As mulheres investigadas obtiveram uma média de IMC de 24,1kg/m² (±3,9), também demonstrando uma classificação aceitável dentro dos parâmetros estabelecidos, porém apresentaram valor máximo de 40,1kg/m², que determina indivíduos com obesidade severa. Quanto ao perímetro de cintura, percebe-se que na média as mulheres permanecem em classificações normais, com valor de 77,3cm (±9,2). O tempo de atividade física foi menor do que o apresentado entre os homens, com valores de 406,2min. (±369,9). O escore alimentar também foi menor, com pontos de 39,2(±14,9) na média.

Neste estudo, o nível de atividade física foi dicotomizado, sendo considerados ativos os indivíduos que realizam um tempo superior a 150 minutos semanais de atividade física. Observa-se na Tabela 03, que 69,9% dos indivíduos (73,3% dos homens e 68,2% das mulheres) são fisicamente ativos.

Tabela 03- Distribuição (%) do nível de atividade física dos funcionários da Unoesc *campus* Joaçaba, 2011

Classificação IPAQ	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	N	%
Insuficientemente Ativo	12	26,7	28	31,8	40	30,1
Ativo	33	73,3	60	68,2	93	69,9
Total	45	100,0	88	100,0	133	100,0

Fonte: Os Autores.

Observou-se também, neste estudo, a possível associação entre indicadores antropométricos de IMC e perímetro de cintura com o nível de atividade física dos indivíduos.

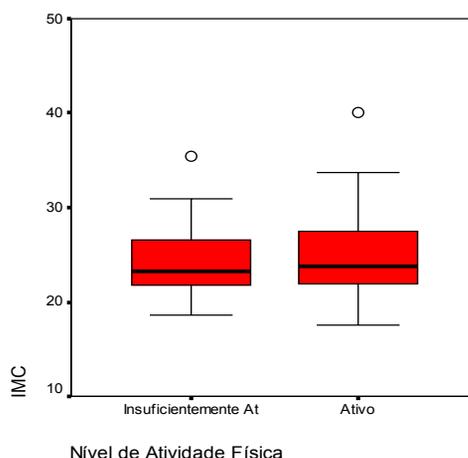


Figura 01. Distribuição dos valores de Índice de Massa Corporal e Nível de Atividade Física dos funcionários da Unoesc *campus* Joaçaba, 2011.

Não houve associação entre as variáveis de IMC e nível de atividade física dos funcionários ($p=0,838$). Os valores encontram-se próximos aos indicados como normais, tanto em indivíduos ativos quanto em insuficientemente ativos. Foram encontrados indivíduos que apresentam obesidade leve ($n=26$), moderada ($n=8$) e severa ($n=1$) na classificação de fisicamente ativos. Ressalta-se que o IMC é um parâmetro que pode apresentar vieses, uma vez que não define a quantidade de massa magra e de massa de gordura do indivíduo, o que pode explicar os valores encontrados.

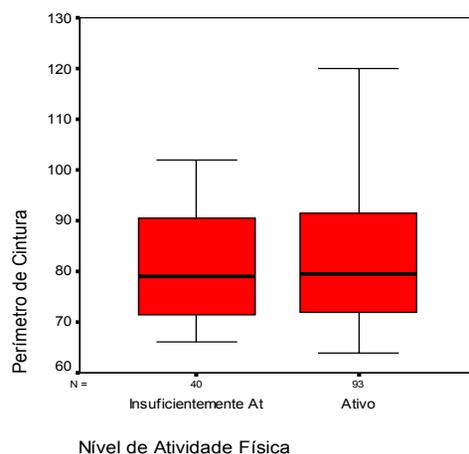


Figura 02. Distribuição dos valores de Perímetro de Cintura e Nível de Atividade Física dos funcionários da Unoesc *campus* Joaçaba, 2011.

Também não houve associação entre o perímetro de cintura e o nível de atividade física dos indivíduos investigados ($p=0,754$). Os valores encontram-se próximos aos indicados como normais, tanto em indivíduos ativos quanto em insuficientemente ativos. Classificações de perímetro de cintura moderadamente elevado ($n=19$) e elevado ($n=14$) foram encontradas mesmo entre os ativos fisicamente. Destaca-se que, mesmo o tempo e atividade física destes indivíduos correspondendo a mais de 150 minutos semanais, estes valores podem estar sendo insuficientes para promover adaptações positivas ao seu estado de saúde. O questionário IPAQ abrange domínios da atividade física no lazer, no trabalho, atividades domésticas e caminhada, relacionados à semana imediatamente anterior à aplicação do questionário; desta forma, a prática de atividade física pode ser recente, irregular ou pouco habitual a ponto de não interferir diretamente nas alterações de medidas antropométricas.

Ao calcular o escore alimentar para identificação dos hábitos alimentares, considerando que quanto maior o valor do escore, maior é o consumo de alimentos ricos em colesterol, gordura saturada, sal e açúcar, foi encontrado valor mínimo de 3,0 e máximo de 78,8 com média de 40,9 ($\pm 15,6$).

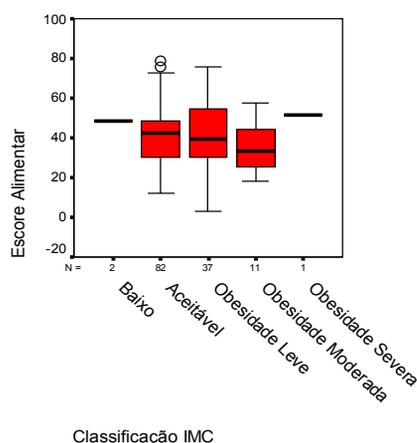


Figura 03. Distribuição dos valores de Escore Alimentar e Classificação do IMC dos funcionários da Unoesc *campus* Joaçaba, 2011.

Ao associar o escore alimentar encontrado e o IMC dos funcionários da Unoesc *campus* Joaçaba, percebe-se que são encontrados valores de mediana semelhante entre indivíduos classificados com baixo peso e obesidade severa. Entre os funcionários com IMC aceitável a mediana encontrou-se mais próxima do 3º quartil. E, ao contrário do que se esperava, uma vez que quanto maior o escore, piores seriam os hábitos alimentares dos indivíduos, foram encontrados valores de mediana mais próximos do 1º quartil nos classificados com obesidade leve e moderada. Não houve associação significativa entre as classificações de IMC e escore alimentar dos investigados ($p=0,399$).

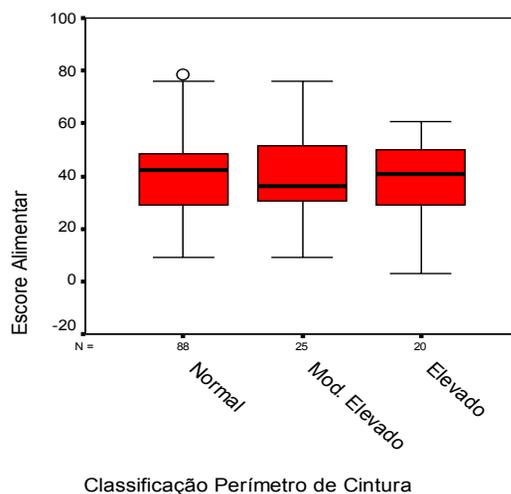


Figura 04. Distribuição dos valores de Escore alimentar e Classificação de Perímetro de cintura dos funcionários da Unoesc *campus* Joaçaba, 2011.

Quando se observam os valores de perímetro de cintura associados ao escore alimentar, percebe-se que há uma variação entre 30 e 50 pontos, tanto em indivíduos classificados com perímetro normal, quanto em indivíduos com perímetro moderadamente elevado e elevado. A mediana encontrada foi variável, sendo mais próxima do 3º quartil em classificações normais e mais próxima do 1º quartil em classificações moderadamente elevadas. Sendo assim, da mesma forma, não houve associação significativa ($p=0,350$) entre os valores de perímetro de cintura e escore alimentar dos indivíduos.

4 DISCUSSÃO

O presente estudo caracteriza os resultados de nível de atividade física, hábitos alimentares e sua associação com indicadores antropométricos de uma amostra de funcionários da Universidade do Oeste de Santa Catarina.

Em estudo realizado com 670.326 trabalhadores da indústria no Rio Grande do Sul, foi encontrado um maior extrato da amostra com menos de 30 anos (47,6%), mais da metade era casado/vivia com companheiro (54,7%) e a maioria possuía ensino médio completo (52,2%)²². O estudo realizado na Unoesc, *campus* Joaçaba, encontrou um resultado semelhante no que diz respeito à idade, porém os dados divergem no nível de escolari-

dade. As facilidades oferecidas pela instituição para a realização de cursos de graduação dos seus funcionários pode estar relacionada ao grau de instrução dos mesmos.

Os dados encontrados referentes à atividade física apresentam valores superiores quando comparados a outros estudos regionais. No município de Joaçaba (SC), a inatividade física corresponde a 57,4% da população²³. Em trabalhadores de indústrias do estado de Santa Catarina, um índice de 68,1% de indivíduos são fisicamente inativos²⁴. Percebe-se que os funcionários da Unoesc, *campus* Joaçaba, mantêm um estilo de vida mais ativo, quando comparados à população do município de seu estabelecimento e do Estado de SC.

Silva e outros²² ao analisar os fatores associados à inatividade física em trabalhadores da indústria, encontraram uma menor adesão à prática de atividade física em trabalhadores com baixa escolaridade e menor nível socioeconômico. As barreiras que impedem a adesão da prática de atividades físicas, relatadas pelos próprios industriários, foram o cansaço, o excesso de trabalho, as obrigações familiares, a falta de vontade, a falta de dinheiro, as obrigações de estudo e clima desfavorável. Estes dados podem confirmar a hipótese de que indivíduos com maior condição econômica têm maior probabilidade de ser ativos no lazer em virtude de maior acesso a recursos para a realização dessas atividades. A investigação das barreiras e dos facilitadores para a adesão à prática de atividades físicas pode permitir um esclarecimento maior referente aos dados encontrados.

Em estudo realizado em Florianópolis (SC), envolvendo funcionários professores de uma universidade, também foi encontrado percentual menor de sedentários e insuficientemente ativos⁴. Destaca-se que, por menor que seja o percentual dos casos, o sedentarismo é preocupante, uma vez que a energia utilizada durante a prática de atividades físicas é extremamente importante para o equilíbrio entre o consumo alimentar e o peso corporal. A diminuição ou a falta de gasto de energia por meio de atividades físicas é provavelmente um dos fatores que mais contribui para o crescimento epidêmico mundial de sobrepeso e obesidade⁵.

Sarno e Monteiro²⁵ demonstraram a associação positiva entre os indicadores antropométricos de IMC e perímetro de cintura, com a ocorrência de hipertensão arterial, refletida pelo excesso de tecido adiposo corporal. O excesso de peso, a inatividade física e os maus hábitos alimentares, associados a um elevado consumo de gorduras saturadas e baixo consumo de frutas, legumes e verduras, são destacados entre os fatores de risco de doenças crônicas não transmissíveis²⁶.

Ao avaliar a relação entre fatores de dieta e acúmulo de gordura abdominal, Machado e Sichieri²⁷ encontraram valores associados à idade, tabagismo e IMC de ambos os sexos. Percebe-se que os hábitos alimentares podem interferir diretamente nos dados antropométricos dos indivíduos. Neste estudo, com os funcionários da Unoesc *campus* Joaçaba, não foi encontrado valor significativo de associação entre o nível de atividade física e os hábitos alimentares com os indicadores antropométricos de IMC e perímetro de cintura.

Quando investigado o escore alimentar, foram encontrados valores próximos a 40 pontos. Sendo a pontuação possível entre 0 e 100, os funcionários da Unoesc *campus* Joaçaba apresentaram um valor que pode demonstrar hábitos alimentares saudáveis. Mesmo sem obter associação significativa entre o escore alimentar e os indicadores antropométricos, o valor médio encontrado pode justificar o padrão de normalidade no IMC e perímetro de cintura dos indivíduos.

Gigante e colaboradores²⁸ realizaram um estudo referente à prevalência de obesidade em adultos e seus fatores de risco e concluíram que os determinantes de obesidade são diferentes entre os gêneros. Entre as mulheres, as variáveis que se mantiveram associadas significativamente com obesidade foram: obesidade dos pais, ocorrência de diabete ou hipertensão, não fumar, menor número de refeições diárias e não ter realizado exercício físico no lazer durante o último ano. Para os homens somente a ocorrência de obesidade nos pais e a

hipertensão arterial sistêmica estiveram significativamente associadas. Sendo assim, outros fatores não associados ao tipo de alimentação, podem influenciar o excesso de peso dos indivíduos.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que, os funcionários da Unoesc campus Joaçaba apresentam-se fisicamente ativos, com indicadores antropométricos de IMC e perímetro de cintura dentro dos padrões de normalidade para homens e mulheres.

Não foi encontrada associação significativa entre os dados antropométricos e o nível de atividade física. Os valores de IMC e perímetro de cintura indicaram padrão de normalidade tanto entre ativos, quanto em insuficientemente ativos.

Da mesma forma, não foi encontrada associação significativa entre dados antropométricos e os hábitos alimentares. O escore alimentar obteve média menor que 50 pontos, indicando hábitos alimentares que podem ser considerados saudáveis.

Inúmeros fatores podem interferir na adesão da prática de atividade física e na aquisição de hábitos alimentares saudáveis o que, conseqüentemente, resulta em indicadores antropométricos dentro dos padrões considerados saudáveis. Percebe-se a necessidade de estímulo a pesquisas que identifiquem estes fatores intervenientes para uma melhor caracterização da amostra.

Dados epidemiológicos são importantes para identificar os padrões de nível de atividade física, hábitos alimentares e indicadores antropométricos da população. Tendo em vista a grande quantidade de pesquisas existentes envolvendo estas variáveis, corroborando entre si quanto à importância da adoção de hábitos saudáveis relacionados à atividade física e alimentação, percebe-se a necessidade de que estas pesquisas sejam alicerces de intervenção, possibilitando a implantação de políticas públicas e institucionais, e promovendo a conscientização populacional, para que sejam assumidas atitudes efetivas de mudança de hábitos relacionados à prática de atividade física e alimentação, que permitam uma melhora na saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1. NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina (SP): Midiograf; 2003.
2. MATSUDO, S. M. *et al.* Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Rev Bras Ciên e Mov** 2002, 10(4):41-50.
3. REGO, A.; BERARDO, F.; RODRIGUES, S. Fatores de risco para doenças crônico-não transmissíveis: inquérito domiciliar no município de São Paulo, SP (Brasil). Metodologia e resultados preliminares. **Rev Bras de Saúde Pública**, 1990, 24:277-285.
4. PETROSKI, E. C. **Qualidade de vida no trabalho e suas relações com estresse, nível de atividade física e risco coronariano de professores universitários**. [Tese de doutorado]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina/SC; 2005.
5. WORLD Health Organization (WHO). **Global strategy on diet, physical activity and health**. [Fifty-Seventh World Health Assembly, WHA 57.17], Geneva, 2004. Disponível em http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf [2011 ago 20].

06. PITANGA, F. J. G; LESSA, I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Cad Saúde Pública**, 2005, 21(3): 870-877.
07. GUEDES D. P.; GUEDES, Jerp. Atividade física, aptidão cardiorrespiratória, composição da dieta e fatores de risco predisponentes às doenças cardiovasculares. **Arq Bras Cardiologia**, 2001, 77(3):243-250.
8. BRAGGION, G.F.; MATSUDO, S. M; MATSUDO, V. R. Consumo alimentar, atividade física e percepção da aparência corporal em adolescentes. **Rev Bras Ciên e Mov**, 2000, 8(1):15-21.
09. SOCIEDADE Brasileira de Cardiologia. **I Diretriz brasileira de diagnóstico e tratamento da Síndrome Metabólica**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 2005, 84, sup. I.
10. FRANÇA, A.C. L.; RODRIGUES A. L. **Stress e trabalho**: guia básico com abordagem psicossomática. São Paulo (SP): Atlas, 1997.
11. VIEIRA, V. C. R; PRIORE, S. E.; ROBEIRO, S. M. R; FRANCESCHINI, S. C. C., ALMEIDA, L. P. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Rev Nutr**, 2001, 15(3):273-282.
12. DRISKELL, J. A; MECKNA, B. R; SCALES, N. E. Differences exist in the eating habits of university men and women at fast-food restaurants. **Nutrition Research**, 2006, 26:524-530.
13. MINISTÉRIO da Saúde. Programa Nacional de Promoção da Atividade Física “Agita Brasil”: atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida. **Rev Saúde Pública**, 2002, 36(2):254-256.
14. ABEP - Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério de Classificação Econômica Brasil, 2011. Disponível em: <http://www.abep.org/novo/Content.aspx?ContentID=301>. Acesso em: 26 ago. 2011.
15. FONSECA, M. J. M.; CHOR, D.; VALENTE, J. G. Hábitos alimentares entre funcionários de banco estatal: padrão de consumo alimentar. **Cad Saúde Pública**, 1999, 15(1):29-39.
16. CELAFISCS - Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul. **Questionário internacional de atividade física (IPAQ) – versão curta**. Disponível em <http://www.celafiscs.institucional.ws/65/questionarios.html> [2011 jul 28].
17. NATIONAL Institutes of Health (NIH). Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report. National Institutes of Health. **Obes Res**. 1998, 6 (Supl 2):51-209.
18. HALLAL, P.C.; VISCTORIA, C. G.; WELLS, J. C.; LIMA, R. C. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. **Med Sci Sports Exerc**, 2003, 35:1894-1900.
19. HEYWARD, V.H.; STOLARCZYK, L. M. **Avaliação da composição corporal**. São Paulo (SP): Manole, 2000.
20. WORLD Health Organization (WHO). **Physical status: the use and interpretation of anthropometry**. Report of a WHO Expert Committee. WHO Technical Report Series 854. Geneva: World Health Organization, 1995. Disponível em: http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_5.html. Acesso em: 29 ago. 2011.
21. WORLD Health Organization (WHO). **Obesity: preventing and managing the global epidemic**. Report of a WHO Consultation. WHO Technical Report Series 894. Geneva: World Health Organization, 2000. Disponível em http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_5.html. Acesso em: 29 ago. 2011.

22. SILVA S. G.; SILVA, M. C.; NAHAS, M.V.; VIANA, S. L. Fatores associados à inatividade física no lazer e principais barreiras na percepção de trabalhadores da indústria do Sul do Brasil. **Cad Saúde Pública**, 2011, 27(2):249-259.
23. BARETTA, E.; BARETTA, M.; PERES, K.G. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. **Cad Saúde Pública**, 2007, 3(7):1595-1602.
24. BARROS, M.V.G.; NAHAS, M. V. Comportamentos de risco, autoavaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. **Rev Saúde Pública**, 2001, 35:554-563.
25. SARNO, F.; MONTEIRO, C.A. Importância relativa do Índice de Massa Corporal e da circunferência abdominal na predição da hipertensão arterial. **Rev Saúde Pública**, 2007, 41(5):788-796.
26. WORLD Health Organization (WHO). **The World Health Report 2002: reducing risks, promoting healthy life**. Geneva, 2002. Disponível em: http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_en.pdf . Acesso em: 3 set. 2011.
27. MACHADO, P. A. N; SICHIERI, R. Relação cintura-quadril e fatores de dieta em Adultos. **Rev Saúde Pública**, 2002, 36(2):198-204.
28. GIGANTE, D. P; BARROS, F.C.; POST, C. L. A.; OLINTO, M. A. Prevalência de obesidade em adultos e seus fatores de risco **Rev Saúde Pública**, 1997, 31(3):236-246.

Recebido em 17 de abril de 2012

Aceito em 22 de maio de 2012