

**UNIVERSIDADE TIRADENTES**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO**

**HYTALO CÉSAR CARDOSO SILVA SANTOS**  
**PABRICIA SANTANA ALEXANDRE**  
**RAONY SANTOS TELES**

**Avaliação do estilo de vida, saúde e conhecimento nutricional de  
lutadores de jiu-jitsu na cidade de Aracaju**

**Aracaju**

**2019**

**HYTALO CÉSAR CARDOSO SILVA SANTOS**

**PABRICIA SANTANA ALEXANDRE**

**RAONY SANTOS TELES**

**Avaliação do estilo de vida, saúde e conhecimento nutricional de lutadores de jiu-jitsu na cidade de Aracaju**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Universidade Tiradentes - Unit, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição sob orientação do Prof. Hugo José Xavier Santos.

**Aracaju**

**2019**

## SUMÁRIO

RESUMO.....	4
ABSTRACT.....	5
1. INTRODUÇÃO .....	6
2. OBJETIVOS .....	7
2.1 OBJETIVO GERAL.....	7
2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
3. MATERIAIS E MÉTODOS.....	7
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	8
5. CONCLUSÃO .....	10
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	12
ANEXOS.....	13

## RESUMO

No jiu-jitsu os atletas são divididos em categorias quanto a sua idade, peso, gênero, faixa, sendo fatores determinantes para tempo de luta e técnicas que podem ser utilizadas. Observam-se poucos estudos de hábitos alimentares de atletas de Jiu-Jitsu. Além disso, há escassez de estudos que avaliam os fatores que influenciam na escolha de alimentos e nas estratégias que estes atletas acreditam ser a mais indicada para manter seu peso corporal. Desta forma, este trabalho teve por objetivo analisar os hábitos alimentares e conhecimento nutricional de atletas de Jiu-Jitsu na cidade de Aracaju/SE. Os dados de 50 atletas foram obtidos através de questionários que investigam qualidade de vida, saúde e conhecimento nutricional dos praticantes dessa modalidade. Pôde-se observar que a grande parte dos atletas apresentam uma boa qualidade de vida e um moderado conhecimento nutricional, porém torna-se necessário adotar práticas de atividades nutricionais dentro das academias onde os atletas possam melhorar seu conhecimento e conseqüentemente a sua saúde e o seu desempenho no esporte.

**Palavras-chave:** Exercício físico, atletas, nutrição.

## **ABSTRACT**

In jiu-jitsu athletes are divided into categories according to their age, weight, gender, range, and are determining factors for fighting time and techniques that can be used. There are few studies of eating habits of Jiu-Jitsu athletes. In addition, there are few studies evaluating the factors that influence the choice of food and the strategies that these athletes believe to be the most suitable to maintain their body weight. Thus, this study aimed to analyze the eating habits and nutritional knowledge of Jiu-Jitsu athletes in the city of Aracaju / SE. Data from 50 athletes were obtained through questionnaires that investigate quality of life, health and nutritional knowledge of practitioners of this sport. It was observed that most athletes have a good quality of life and a moderate nutritional knowledge, but it is necessary to adopt practices of nutritional activities within the gyms where athletes can improve their knowledge and consequently their health and health. Performance in sport.

**Key words:** Exercise, athletes, nutrition.

## 1. INTRODUÇÃO

O Jiu-Jitsu é uma arte marcial inventada por monges budistas na Índia sem data precisa, mas foi no Japão que foi reconhecido e popularizado para o resto do mundo. O significado do termo é “Arte Suave”, constituindo uma luta baseada em golpes realizados pelas articulações do corpo do lutador. Está se tornando cada vez mais propagado na Sociedade Brasileira adquirindo formatos e significados próprios no país, sendo reconhecido hoje ao redor do mundo como Brazilian Jiu-Jitsu ou Jiu-Jitsu Brasileiro. Sendo o Brazilian Jiu-Jitsu um esporte no qual os atletas são divididos em categorias de peso, além da categoria denominada absoluto, os atletas utilizam a redução da massa corporal para se enquadrarem no limite superior de determinada categoria. Em geral, atletas de modalidades esportivas de combate de domínio têm apresentado grandes flutuações de massa corporal. (LUNA et al, 2013).

A divisão em categorias no esporte de lutas em faixas ponderais visa equilibrar as disputas, minimizando as diferenças de peso, força e velocidade entre os competidores. Dessa forma, o peso corporal passa a ser uma preocupação constante entre atletas e membros da equipe técnica, uma vez que é um dos principais fatores que influenciam no rendimento físico ou na classificação para uma determinada categoria. (PÉRON et al, 2009).

A vitória de uma luta pode ser determinada por pontos, perda dos sentidos, desistência ou desclassificação (LORENÇO-LIMA, 2011). Nas últimas décadas, a modalidade tem atraído muitos adeptos, especialmente como resultado da popularidade de eventos com MMA (Mixed Martial Arts), visto que o BJJ (Brazilian Jiu-Jitsu) possui técnicas com elementos essenciais na luta no solo (ANDREATO et al., 2011).

Bons hábitos alimentares influenciam diretamente no desenvolvimento físico de cada indivíduo. Para pessoas praticantes de esportes de contato, no caso o Jiu-Jitsu, soma-se também um melhor desempenho em competições. Conseguir um bom estado nutricional, que permita tirar o máximo proveito nos treinamentos, acelerar a recuperação e otimizar peso e composição corporal é o resultado de hábitos alimentares adequados praticados de forma regular (RODRIGUEZ et al., 2009).

Atingir o peso adequado e composição corporal são os principais objetivos para a maioria dos atletas, especialmente aqueles que competem em disciplinas agrupadas por

categorias de peso, como em esportes de combate. Muitas vezes, estes atletas recorrem a práticas alimentares inadequadas, como a restrição calórica severa e desidratação voluntária, nos dias que antecedem a competição, a fim de ajustar a sua categoria de peso em que pretende competir (OPPLIGER, 1996).

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Observam-se poucos estudos de hábitos alimentares de atletas de Jiu-Jitsu. Além disso, há escassez de estudos que avaliam os fatores que influenciam na escolha de alimentos e nas estratégias que estes atletas acreditam ser a mais indicada para manter seu peso corporal. Desta forma, este trabalho teve por objetivo analisar os hábitos alimentares e conhecimento nutricional de atletas de Jiu-Jitsu na cidade de Aracaju/SE.

### **2.1 OBJETIVO ESPECÍFICOS**

Nosso estudo investigou parâmetros que mediante a literatura viessem justificar a qualidade de vida, saúde e conhecimento nutricional desses atletas. Os questionários utilizados permitiram investigar, qualidade de sono, qualidade de vida, sentimentos negativos, satisfação com a imagem corpora, e no âmbito nutricional foram questionados sobre relação entre dieta e doença, quantidade de fibras e lipídeos de alguns alimentos, recomendação da ingestão diária de frutas e hortaliças.

## **3. MATERIAIS E METÓDOS**

O estudo do tipo transversal foi realizado em duas academias de jiu-jitsu na cidade de Aracaju/se, os critérios de inclusão foram, alunos da academia que tem uma prática muito ativa do Jiu-Jitsu, homens e mulheres adultos, com uma amostra total de cinquenta atletas. Os critérios de exclusão foram idosos, portadores de alguma deficiência e crianças. Foi aplicado o questionário QVS-80 o qual é uma ferramenta com 80 questões que possibilitam avaliar não somente o estilo e qualidade de vida, como também hábito de sono e uma espécie de rastreamento de doenças crônicas não transmissíveis, e para avaliar o seu conhecimento nutricional, foi utilizado a Escala de Conhecimento Nutricional, esta escala avalia o conhecimento sobre a relação entre dieta e doença, quantidade de fibras e lipídios nos

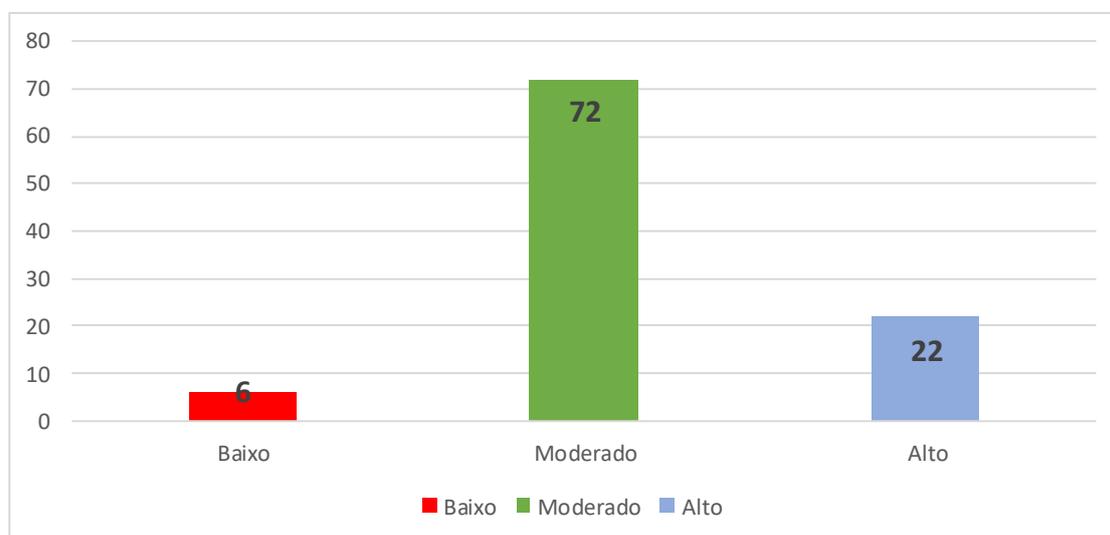
alimentos e as recomendações de ingestão de frutas e hortaliças. O programa utilizado para a tabulação dos dados foi o Excel Windows 2010, todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento sendo esclarecidos do objetivo da pesquisa. Os dados estão mantidos em sigilo, sem exposição de identidades ou quaisquer dados dos participantes.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo contou com a participação de cinquenta atletas, sendo 52% da amostra composta por homens e 48% composta por mulheres. Quanto ao conhecimento nutricional observou-se um conhecimento moderado de 72%, seguidos de 6% de baixo conhecimento e 22% um alto conhecimento conforme mostra o gráfico 1.

Há uma grande escassez de estudos quando se trata de conhecimento nutricional em atletas, principalmente com atletas de jiu-jitsu. Um estudo realizado no ano de 2012 na cidade de Aracaju, com pessoas praticantes de atividades física relata que o conhecimento nutricional da amostra avaliada se demonstrou moderado (COSTA E OLIVEIRA, 2012).

GRÁFICO 1. CONHECIMENTO NUTRICIONAL DOS ATLETAS (2019)



Mediante esse estudo, torna-se necessário a importância de orientação nutricional para praticantes de exercícios físicos, de forma que auxilie nos seus objetivos, sanando dúvidas e esclarecendo alguns conceitos errôneos reproduzidos nas academias, com objetivo de melhorar o desempenho do praticante com os benefícios de uma alimentação adequada (COSTA E OLIVEIRA, 2012). Nosso estudo testifica com esse resultado, a necessidade de

atividades de educação alimentar mais frequente com os atletas, visando a melhoria da saúde seguido de um desempenho melhor nas competições.

Os atletas se mostraram bem frequente na prática de jiu-jitsu em um período semanal, pois 54% dos atletas praticam mais de 4 horas semanais, 34% entre 2 e 4 horas e apenas 6% entre 1 e 2 horas, a justificativa para os menos presentes é de que praticam outros esportes ou simplesmente apresentam um curto tempo para essa prática esportiva.

Quando questionados sobre como está sua saúde, 58% dos atletas responderam que acreditam ter uma boa saúde, 26% acredita ter uma saúde excelente, 16% regular e ruim foram apenas 4% da amostra. Um dos fatores analisado dentro desse contexto de qualidade de vida, foi a qualidade do sono, os atletas foram questionados sobre tempo de sono e quanto a sua qualidade, demonstrados na tabela 1. Em relação ao tempo de sono, os atletas apresentaram uma duração de 6 a 8 horas de sono, somente 26% dos indivíduos tiveram um sono abaixo de 5 horas diária. Resultados divergentes foram encontrados em um estudo realizado em uma escola pública de ensino médio na cidade de Pelotas no ano de 2015, indicaram que os hábitos de sono dos jovens que praticavam atividades físicas, foram desregradados e fora do padrão.

Tabela 1 - Qualidade do sono dos atletas, questão 14 do QVS-80.

<b>Qualidade do sono</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	5	<b>10%</b>
<b>Boa</b>	25	<b>50%</b>
<b>Regular</b>	14	<b>28%</b>
<b>Ruim</b>	4	<b>8%</b>
<b>Muito ruim</b>	<b>1</b>	<b>2%</b>

O tempo adequado de sono é fator crítico na saúde e, em particular, o sono é importante para o controle das emoções e da atenção, os quais, por sua vez, têm importantes implicações no desenvolvimento da competência social e acadêmica e na saúde psicológica (DAHL E LEWIN, 2002).

No questionamento de como eles avaliavam sua Qualidade de Vida, 26% avaliaram como muito boa, 62% avaliaram como boa e 12% como regular. Quando questionados sobre a aceitação da sua aparência física, 40% demonstrou aceitar muito sua aparência física, 36% aceitou por completo, 10% tem aceitação média e 2 % aceita muito pouco ou nada. Resultado

positivo quanto um estudo realizado com lutadores na cidade de Santa Maria/MG no ano de 2014 que também ficou na categoria “bom” (CEZAR; VIEIRA; AZAMBUJA, 2014).

Uma última pergunta do questionário investigava com qual frequência os atletas tinham sentimentos negativos, tais como mau humor, desespero, ansiedade e depressão nas duas últimas semanas, a tabela 2 demonstra os resultados desta questão.

Tabela 2 – Frequência de sentimentos negativos, tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão nas ultimas duas semanas.

<b>Frequência de sentimentos</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Nunca</b>	5	<b>10%</b>
<b>Muito raramente</b>	14	<b>28%</b>
<b>Às vezes</b>	25	<b>50%</b>
<b>Frequentemente</b>	4	<b>8%</b>
<b>Muito frequentemente</b>	2	<b>4%</b>

Metade do grupo informou que “às vezes” tem esses pensamentos, junto à um estudo feito em 2009 com praticantes de atividades físicas de diversas modalidades na cidade de São Paulo, onde os autores concluíram que o humor depressivo e a fadiga são frequentemente observados em praticante de atividades física, e que o aumento da fadiga pode ser parcialmente mediado pela redução do condicionamento físico.

O estudo teve a premissa de avaliar a insatisfação corporal dos atletas da nossa amostra. Poudevigne e O’Connor (2006) citado por Teixeira e colaboradores (2008), explicam que uma alta autoestima está associada ao bem-estar físico e mental. O presente estudo foi possível avaliar que os atletas têm uma boa aceitação do seu corpo, ao contrário de um estudo realizado com lutadores de karatê, onde foi encontrado baixa prevalência de insatisfação corporal.

## **5. CONCLUSÃO**

Conclui-se então, que o grupo estudado apesar de apresentar moderado conhecimento nutricional mostrou-se ter uma boa qualidade e estilo de vida, porém torna-se necessário adotar práticas de atividades nutricionais dentro das academias onde os atletas possam melhorar seu conhecimento e conseqüentemente a sua saúde e o seu desempenho no esporte.

Entretanto, nosso estudo mostra que houve uma prevalência de normalidade na percepção da imagem corporal e qualidade do sono. Percebeu-se que na maioria das vezes a frequência de sentimentos negativos (mau humor, depressão, ansiedade, entre outros) encontra-se presente no dia a dia dos atletas. Podemos então refletir sobre a questão da adoção de hábitos saudáveis, os quais devem ser difundidos pela sociedade para a melhora na qualidade de vida das pessoas, e nada melhor que profissionais da saúde para desempenhar este papel.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDREATO, L. Vidal, et al. **Estimated aerobic power, muscular strength and flexibility in elite Brazilian Jiu-Jitsu athletes.** *Science & Sports*, vol 26, n 6, p 329-337, 2011.

CEZAR, Laís; VIERA, Vanessa; AZAMBUJA, Cati Reckelberg. **AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA E SAÚDE DE LUTADORES DE BOXE.** 2014

COSTA, Jamille Oliveira et al. **Perfil de saúde, estado nutricional e nível de conhecimento em nutrição de usuárias do Programa Academia da Cidade-Aracaju, SE.** *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, vol 17, n 2, p 93-99, 2012.

DAHL, Ronald E.; LEWIN, Daniel S. **Pathways to adolescent health sleep regulation and behavior.** *Journal of adolescent health*, vol 31, n 6, p 175-184, 2002.

LORENCO -Lima L. **Alterações fisiológicas induzidas pelo treinamento de jiu-jítsu** [dissertação]. [São Paulo (SP)]: Universidade Cruzeiro do Sul; 2011.

LUNA, I. M. L., et al. **Lutas na escola: uma visão dos acadêmicos em educação física.** *FIEP Bulletin On-line*, vol 83, n 1, 2013.

OPPLIGER, R. A., et al. **American College of Sports Medicine position stand. Weight loss in wrestlers.** *Medicine and science in sports and exercise*, vol 28, p 6, 1996.

PERÓN, A. P. O. N., et al. **Perfil nutricional de boxeadores olímpicos e avaliação do impacto da intervenção nutricional no ajuste de peso para as categorias de lutas.** *Mundo saúde*, vol 33, n 3, p 352-357, 2009.

Rodriguez, N. R., DiMarco, N. M., & Langley, S. (2009). Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(3), 509-527.

TEIXEIRA, Paula Costa; MATSUDO, Sandra M. Mahecha; DE ALMEIDA, Valéria Santos. **Auto-estima e imagem corporal de gestantes de acordo com o nível de atividade física.** *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v 16, n 1, p 53-60, 2009.

## ANEXOS

### ANEXO 1 – Questionário de Avaliação da Qualidade de Vida e da Saúde (QVS-80)

#### QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E DA SAÚDE (QVS-80)

Este é um questionário sobre sua QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE. **ATENÇÃO:** você não precisa escrever o seu nome neste questionário. As suas respostas são anônimas e serão mantidas em sigilo. Por favor, responda todas as questões. Em caso de dúvida, pergunte ao instrutor.

#### INFORMAÇÕES PESSOAIS

- |                       |                              |
|-----------------------|------------------------------|
| • Idade (anos): _____ | • Renda familiar mensal:     |
| • Peso (kg): _____    | ① Até R\$ 207,00             |
| • Altura (cm): _____  | ② de R\$ 207,00 a 424,00     |
|                       | ③ de R\$ 424,00 a 927,00     |
|                       | ④ de R\$ 927,00 a 1.669,00   |
|                       | ⑤ de R\$ 1.669,00 a 2.804,00 |
|                       | ⑥ de R\$ 2.804,00 a 4.648,00 |
|                       | ⑦ Acima de R\$ 4.648,00      |

1. Sexo:                    ① Masculino    ② Feminino

2. Qual o seu Estado civil: ① Solteiro(a)    ② Casado(a)/Vivendo com parceiro    ③ Divorciado(a) / Separado(a)    ④ Viúvo

3. Qual o seu grau de instrução?

① Primeiro grau    ② Segundo grau incompleto    ③ Segundo grau    ④ Superior    ⑤ Pós-graduação

4. Há quanto tempo você trabalha na empresa?    ① 0 a 5 anos    ② 6 a 20 anos    ③ Mais de 20 anos

5. Qual a sua função na empresa?    ① Diretoria    ② Administrativo    ③ Produção

6. Como é o seu turno de trabalho?    ① Fixo    ② Rodízio/Alternado

7. Há quanto tempo você trabalha neste turno?

① até 6 meses    ② 6 a 11 meses    ③ 1 ano a 1 ano e 11 meses    ④ 2 a 2 anos e 11 meses    ⑤ 3 anos ou mais

8. Qual(is) o(s) período(s) que você trabalha?    ① Manhã    ② Tarde    ③ Manhã/ Tarde    ④ Noite

9. Marque abaixo qual(is) doença(s) você apresenta atualmente:

① Nenhuma doença    ② Diabetes    ③ Colesterol alto    ④ Asma / Bronquite/ Rinite    ⑤ Pressão alta

10. Além das doenças citadas acima você apresenta alguma dessas outras doenças:

① Nenhuma doença    ② Triglicerídios altos    ③ Doenças da tireóide    ④ Câncer    ⑤ Doenças cardíacas e circulatórias

11. Seus familiares (pai, mãe, irmãos, avós) apresentam ou faleceram por alguma das doenças abaixo:

① Nenhuma doença    ② Diabetes    ③ Colesterol alto    ④ Asma / Bronquite/ Rinite    ⑤ Pressão alta

12. Seus familiares (pai, mãe, irmãos, avós) apresentam ou faleceram por alguma dessas outras doenças listadas abaixo:

① Nenhuma doença    ② Triglicerídios altos    ③ Doenças da tireóide    ④ Câncer    ⑤ Doenças cardíacas e circulatórias

13. Marque abaixo qual(is) locais você apresenta desconforto/dor:

① Nenhuma dor    ② Cabeça/Olhos    ③ Coluna    ④ Braços/Ombro    ⑤ Punhos/Mãos    ⑥ Pernas/Pés

#### ESTILO DE VIDA E SAÚDE

14. Como está sua saúde atualmente?

① Excelente    ② Boa    ③ Regular    ④ Ruim    ⑤ Muito ruim

15. Como você considera a qualidade de seu sono?

① Excelente    ② Boa    ③ Regular    ④ Ruim    ⑤ Muito ruim

16. Qual a duração média do seu sono?

① Mais de 8 horas    ② 7 a 8 horas    ③ 6 a 7 horas    ④ 5 a 6 horas    ⑤ Menos de 5 horas

17. Você dorme lendo sentado:

① Nunca    ② Muito raramente    ③ Às vezes    ④ Frequentemente    ⑤ Muito frequentemente

18. Você dorme assistindo televisão:

① Nunca    ② Muito raramente    ③ Às vezes    ④ Frequentemente    ⑤ Muito frequentemente

19. Você costuma dormir sentado em um local público, por exemplo, aguardando na sala de espera de um consultório médico:

① Nunca    ② Muito raramente    ③ Às vezes    ④ Frequentemente    ⑤ Muito frequentemente

20. Você dorme como passageiro de um automóvel, durante uma hora de viagem sem parada do carro:
① Nunca      ② Muito raramente      ③ Às vezes      ④ Frequentemente      ⑤ Muito frequentemente
21. Você dorme quando está deitado descansando durante a tarde:
① Nunca      ② Muito raramente      ③ Às vezes      ④ Frequentemente      ⑤ Muito frequentemente
22. Você dorme quando está sentado conversando com alguém:
① Nunca      ② Muito raramente      ③ Às vezes      ④ Frequentemente      ⑤ Muito frequentemente
23. Você dorme quando está sentado tranqüilamente após o almoço (sem ter consumido álcool):
① Nunca      ② Muito raramente      ③ Às vezes      ④ Frequentemente      ⑤ Muito frequentemente
24. Você dorme ao volante se o seu carro ficar parado no trânsito por alguns minutos:
① Nunca      ② Muito raramente      ③ Às vezes      ④ Frequentemente      ⑤ Muito frequentemente
25. Você considera sua vida em família:
① Excelente      ② Boa      ③ Regular      ④ Ruim      ⑤ Muito ruim
26. Como você se sente quando está no trabalho:
① Excelente      ② Bem      ③ Regular      ④ Ruim      ⑤ Muito ruim
27. Como você se sente em seu horário de lazer:
① Excelente      ② Bem      ③ Regular      ④ Ruim      ⑤ Muito ruim
28. Em relação ao cigarro:
① Nunca fumei      ② Parei há mais de 2 anos      ③ Parei de 1 ano a menos de 2 anos      ④ Parei há menos de 1 ano      ⑤ Sou fumante
29. Se você é fumante, quantos cigarros você fuma por dia?
① Não sou fumante      ② menos de 5 cigarros      ③ 5 a 14 cigarros      ④ 15 a 20 cigarros      ⑤ mais de 20 cigarros
30. Em uma semana normal, quantas "doses" de bebidas alcoólicas você bebe? (1 dose = ½ garrafa de cerveja, 1 copo de vinho ou 1 dose de uísque / conhaque / cachaça):
① Não bebo      ② 1 a 4 doses      ③ 5 a 9 doses      ④ 10 a 13 doses      ⑤ 14 doses ou mais
31. Você pratica exercícios físicos regularmente?
① Muito frequentemente      ② Frequentemente      ③ Às vezes      ④ Muito raramente      ⑤ Nunca
32. Quantas horas por semana você pratica caminhada?
① Mais de 4 h      ② entre 2 e 4 h      ③ entre 1h e 2 h      ④ entre meia hora e 1 hora      ⑤ não pratico
33. Quantas horas por semana você pratica corrida?
① Mais de 4 h      ② entre 2 e 4 h      ③ entre 1h e 2 h      ④ entre meia hora e 1 hora      ⑤ não pratico
34. Quantas horas por semana você pratica musculação ou artes marciais?
① Mais de 4 h      ② entre 2 e 4 h      ③ entre 1h e 2 h      ④ entre meia hora e 1 hora      ⑤ não pratico
35. Quantas horas por semana você pratica atividades aquáticas (natação/hidroginástica)?
① Mais de 4 h      ② entre 2 e 4 h      ③ entre 1h e 2 h      ④ entre meia hora e 1 hora      ⑤ não pratico
36. Quantas horas por semana você pratica atividades esportivas (futebol, vôlei, basquete, futsal)?
① Mais de 4 h      ② entre 2 e 4 h      ③ entre 1h e 2 h      ④ entre meia hora e 1 hora      ⑤ não pratico
37. Quantas horas por semana você pratica dança ou ginástica?
① Mais de 4 h      ② entre 2 e 4 h      ③ entre 1h e 2 h      ④ entre meia hora e 1 hora      ⑤ não pratico
38. Há quanto tempo você pratica atividades físicas regulares?
① Mais de 2 anos      ② de 1 a 2 anos      ③ de 3 a 12 meses      ④ Menos de 3 meses      ⑤ não pratico
39. Quando você faz atividades físicas, em que medida você as realiza pelo prazer da atividade?
① Muito frequentemente      ② Frequentemente      ③ Às vezes      ④ Muito raramente      ⑤ Nunca
40. Em que medida você realiza as atividades físicas regulares pelas relações sociais que a atividade proporciona?
① Muito frequentemente      ② Frequentemente      ③ Às vezes      ④ Muito raramente      ⑤ Nunca
41. Em que medida você realiza as atividades físicas regulares por motivos médicos?
① Nunca      ② Muito raramente      ③ Às vezes      ④ Frequentemente      ⑤ Muito frequentemente

42. Em que medida você realiza as atividades físicas regulares para melhorar a condição física?  
① Muito freqüentemente    ② Freqüentemente    ③ Às vezes    ④ Muito raramente    ⑤ Nunca

43. Em que medida você realiza as atividades físicas regulares por motivos estéticos?  
① Nunca    ② Muito raramente    ③ Às vezes    ④ Freqüentemente    ⑤ Muito freqüentemente

44. Quanto tempo você fica sentado durante um dia de seu trabalho:  
① Não fico sentado    ② entre meia hora e 2 horas    ③ entre 2h e 4 h    ④ entre 4 e 7 h    ⑤ mais de 7 h

45. No trabalho você se desloca (caminha, sobe escadas):  
① Muito freqüentemente    ② Freqüentemente    ③ Às vezes    ④ Muito raramente    ⑤ Nunca

**ATIVIDADE FÍSICA NA EMPRESA**

46. A empresa em que você trabalha oferece Ginástica Laboral ?  
① SIM, com instrutores próprios    ② SIM, com instrutores de outra empresa    ③ NÃO

47. Você participa da Ginástica Laboral?  
① Muito freqüentemente    ② Freqüentemente    ③ Às vezes    ④ Muito raramente    ⑤ Nunca

48. Em que medida a Ginástica Laboral trouxe benefícios para você ?  
① Muito freqüentemente    ② Freqüentemente    ③ Às vezes    ④ Muito raramente    ⑤ Nunca

49. Em sua opinião a Ginástica Laboral tem influenciado a sua hora de lazer (tempo livre)  
① Muito freqüentemente    ② Freqüentemente    ③ Às vezes    ④ Muito raramente    ⑤ Nunca

**AVALIAÇÃO DO AMBIENTE OCUPACIONAL**

50. Como você se sente quanto à satisfação de realizar sua atividade na empresa:  
① Excelente    ② Bom    ③ Regular    ④ Ruim    ⑤ Muito ruim

51. Como você considera o clima de trabalho na sua empresa:  
① Excelente    ② Bom    ③ Regular    ④ Ruim    ⑤ Muito ruim

52. Como você avalia o seu volume de serviço:  
① Excelente    ② Bom    ③ Regular    ④ Ruim    ⑤ Muito ruim

53. Durante sua jornada de trabalho você classifica sua concentração como:  
① Muito boa    ② Boa    ③ Regular    ④ Ruim    ⑤ Muito ruim

54. Como você avalia o seu posto de trabalho:  
① Excelente    ② Bom    ③ Regular    ④ Ruim    ⑤ Muito ruim

55. Como você avalia o seu conhecimento sobre as adaptações necessárias para uma pessoa com deficiência trabalhar na empresa  
① Excelente    ② Bom    ③ Regular    ④ Ruim    ⑤ Muito ruim

56. Como você avalia os acessos e as adaptações no ambiente da empresa para as pessoas com deficiência:  
① Excelente    ② Bom    ③ Regular    ④ Ruim    ⑤ Muito ruim

**AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA**

57. Como você avalia a sua qualidade de vida?  
① Muito boa    ② Boa    ③ Regular    ④ Ruim    ⑤ Muito ruim

As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido alguma coisa nas últimas 2 semanas:

58. Em que medida você acha que uma eventual ou persistente dor física impede você de fazer o que você precisa?  
① Nada    ② Muito pouco    ③ Mais ou menos    ④ Bastante    ⑤ Extremamente

59. O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?  
① Nada    ② Muito pouco    ③ Mais ou menos    ④ Bastante    ⑤ Extremamente

60. O quanto você aproveita a vida?  
① Extremamente    ② Bastante    ③ Mais ou menos    ④ Muito pouco    ⑤ Nada

61. Em que medida você acha que sua vida tem sentido?  
① Extremamente    ② Bastante    ③ Mais ou menos    ④ Muito pouco    ⑤ Nada

62. O quanto você consegue se concentrar?  
① Extremamente      ② Bastante      ③ Mais ou menos      ④ Muito pouco      ⑤ Nada

63. Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?  
① Extremamente      ② Bastante      ③ Mais ou menos      ④ Muito pouco      ⑤ Nada

64. Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?  
① Extremamente      ② Bastante      ③ Mais ou menos      ④ Muito pouco      ⑤ Nada

**As questões seguintes perguntam sobre quão completamente você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas 2 semanas:**

65. Você tem energia suficiente para o seu dia-a-dia?  
① Completamente      ② Muito      ③ Médio      ④ Muito pouco      ⑤ Nada

66. Você é capaz de aceitar sua aparência física?  
① Completamente      ② Muito      ③ Médio      ④ Muito pouco      ⑤ Nada

67. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?  
① Completamente      ② Muito      ③ Médio      ④ Muito pouco      ⑤ Nada

68. Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?  
① Completamente      ② Muito      ③ Médio      ④ Muito pouco      ⑤ Nada

69. Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?  
① Completamente      ② Muito      ③ Médio      ④ Muito pouco      ⑤ Nada

**As questões seguintes perguntam sobre quão bem ou satisfeito você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas 2 semanas:**

70. Você é capaz de se locomover?  
① Muito bem      ② Bem      ③ Nem mal/nem bem      ④ Mal      ⑤ Muito mal

71. Você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?  
① Muito satisfeito      ② Satisfeito      ③ Nem insatisfeito/nem satisfeito      ④ Insatisfeito      ⑤ Muito insatisfeito

72. Você está com sua capacidade para o trabalho?  
① Muito satisfeito      ② Satisfeito      ③ Nem insatisfeito/nem satisfeito      ④ Insatisfeito      ⑤ Muito insatisfeito

73. Você está consigo mesmo?  
① Muito satisfeito      ② Satisfeito      ③ Nem insatisfeito/nem satisfeito      ④ Insatisfeito      ⑤ Muito insatisfeito

74. Você está em suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?  
① Muito satisfeito      ② Satisfeito      ③ Nem insatisfeito/nem satisfeito      ④ Insatisfeito      ⑤ Muito insatisfeito

75. Você está com sua vida sexual?  
① Muito satisfeito      ② Satisfeito      ③ Nem insatisfeito/nem satisfeito      ④ Insatisfeito      ⑤ Muito insatisfeito

76. Você está com o apoio que você recebe de seus amigos?  
① Muito satisfeito      ② Satisfeito      ③ Nem insatisfeito/nem satisfeito      ④ Insatisfeito      ⑤ Muito insatisfeito

77. Você está com as condições do local onde mora?  
① Muito satisfeito      ② Satisfeito      ③ Nem insatisfeito/nem satisfeito      ④ Insatisfeito      ⑤ Muito insatisfeito

78. Você está com o seu acesso aos serviços de saúde?  
① Muito satisfeito      ② Satisfeito      ③ Nem insatisfeito/nem satisfeito      ④ Insatisfeito      ⑤ Muito insatisfeito

79. Você está com o seu meio de transporte?  
① Muito satisfeito      ② Satisfeito      ③ Nem insatisfeito/nem satisfeito      ④ Insatisfeito      ⑤ Muito insatisfeito

80. Com que freqüência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade e depressão nas últimas 2 semanas?  
① Nunca      ② Muito raramente      ③ Às vezes      ④ Frequentemente      ⑤ Muito frequentemente

Este instrumento pode ser reproduzido e utilizado para fins educacionais e de pesquisa, desde que citados os seus autores e fonte: LEITE, Neiva; VILELA JÚNIOR, Guanis de Barros; CIESLAK, Fabrício; ALBUQUERQUE, André Martines – QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E DA SAÚDE – QVS-80 In: MENDES, Ricardo Alves e LEITE, Neiva **Ginástica Laboral: Princípios e Aplicações Práticas**. Barueri (SP): Manole, cap 3, 2008.

## ANEXO 2 - Escala de conhecimento nutricional

### ESCALA DE CONHECIMENTO NUTRICIONAL

1. Eu vou ler duas sentenças. Por favor, diga-me com qual delas você concorda mais:

a) O que as pessoas comem ou bebem têm pouca influência sobre o desenvolvimento das principais doenças;

b) Comendo os tipos certos de alimentos, as pessoas podem reduzir suas chances de desenvolver as principais doenças.

c) Não sei.

2. Na sua opinião, quais doenças podem estar relacionadas com o que as pessoas comem e bebem?

3. Você acha que o câncer pode estar relacionado com o que as pessoas comem e bebem?

a) Sim

b) Não

c) Provavelmente

d) Não sei

4. Quais dessas atitudes ajudariam se uma pessoa quisesse reduzir suas chances de ter certos tipos de câncer (assinale quantas alternativas quiser):

a) Comer mais fibras

b) Comer menos gordura

c) Comer mais frutas e hortaliças

d) Mudar o consumo de outros alimentos/nutrientes (por exemplo, sal e açúcar)

e) Nenhuma dessas mudanças ajudaria

f) Não sei

5. Alguns alimentos contêm fibras. Você já ouviu falar de fibras?

a) Sim

b) Não

c) Não sei

6. O que contém mais fibras: 1 tigela de farelo de trigo ou 1 tigela de cereal matinal?

a) Farelo de trigo

b) Cereal matinal

c) Ambos

d) Não sei/não tenho certeza

7. O que contém mais fibras: 1 xícara de alface ou 1 xícara de cenouras?

a) Alface

b) Cenoura

c) Ambos

d) Não sei/não tenho certeza

8. O que contém mais fibras: 1 xícara de espaguete com almôndegas ou 1 xícara de feijão?

a) Espaguete com almôndegas

b) Feijão

c) Ambos

d) Não sei/não tenho certeza

9. O que contém mais gordura: batatas chips ou biscoitos de polvilho?

a) Batatas chips                      b) Biscoitos de polvilho

c) Ambos

d) Não sei/não tenho certeza

10. O que contém mais gordura: 1 copo de refrigerante ou 1 copo de leite integral?

a) Refrigerante

b) Leite integral

c) Ambos

d) Não sei/não tenho certeza.

11. O que contém mais gordura: 1 pedaço pequeno de bolo simples ou 1 fatia de pão integral?

a) Bolo simples

b) Pão integral

c) Ambos

d) Não sei/não tenho certeza

12. Quantas porções de frutas e hortaliças você acha que uma pessoa deve comer por dia para ter boa saúde?

- As respostas corretas estão sublinhadas e correspondem, cada uma, a um ponto. Os pontos devem ser somados para perfazer a pontuação total.

- 1 ponto para a menção de três das seguintes doenças: obesidade, doenças carências, transtornos alimentares, cardiopatias, diabetes, hipertensão, doenças hepáticas, doenças renais, osteoporose, doenças gastrintestinais.