

**AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARES E
QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA
DO MUNICÍPIO DE VITÓRIA/ES**

***ASSESSMENT OF THE NUTRITIONAL STATUS, EATING HABITS AND QUALITY
OF LIFE OF WOMEN PRACTITIONERS OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE CITY OF
VITÓRIA-ES.***

Marina Kill Leadebal Toledo¹

Luciene Rabelo Pereira²

RESUMO

Hábitos alimentares saudáveis combinados com uma prática regular de atividade física, podem trazer benefícios significativos em termos de desempenho físico, saúde geral e qualidade de vida, por isso, o objetivo do presente estudo foi avaliar o estado nutricional, hábitos alimentares e qualidade de vida de mulheres praticantes de atividade física no município de Vitória-ES. Trata-se de uma pesquisa exploratória, de campo, descritiva, sendo de caráter transversal e de abordagem quanti-qualitativas. Foram selecionados 30 indivíduos do sexo feminino, com idade entre 20 e 59 anos que participam do treinamento funcional. Na avaliação objetiva (antropometria) o diagnóstico nutricional foi traçado considerando os percentis e as tabelas de referência. No que tange os aspectos éticos, o estudo foi encaminhado ao Comitê de Ética do Centro Universitário Salesiano para análise sendo aprovado, sob o CAAE: 72942523.8.0000.5068. Observou-se que, a maior parte das participantes não possuía riscos relacionados a doenças cardiovasculares segundo a circunferência de cintura, 43,3% (n=13). As participantes do estudo têm hábitos alimentares considerados saudáveis e equilibrados, na medida em que, a maior parte delas responderam “quase sempre” e “sempre” totalizando 66,7% (n=20), fazer ingestão de pelo menos 5 porções de frutas e verduras por dia, incluindo em seu dia a dia, alimentos in natura. Em relação a qualidade de vida, segundo o controle de estresse, restou demonstrado que, as mulheres que reservam ao menos 5 minutos ao dia para relaxar 96,6% (n=29). Diante do exposto, fica claro que promover a conscientização sobre a importância da prática de atividades físicas e da alimentação saudável é essencial.

Abstract

Healthy eating habits combined with regular physical activity can bring significant benefits in terms of physical performance, general health and quality of life, therefore, the objective of the present study was to evaluate the nutritional status, eating habits and quality of life of women practicing physical activity in the city of Vitória-ES. This is an exploratory, field, descriptive research, with a transversal nature and a quantitative-qualitative approach. 30 female individuals were selected, aged between 20 and 59 years, who participate in functional training. In the objective assessment (anthropometry), the nutritional diagnosis was made considering the percentiles and reference tables. Regarding ethical aspects, the study was sent to the Ethics Committee of the Centro Universitário Salesiano for analysis and was approved, under CAAE: 72942523.8.0000.5068. It was observed that most participants did not have risks related to cardiovascular diseases according to their waist circumference, 43.3%

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

(n=13). Study participants have eating habits considered healthy and balanced, in that most of them answered “almost always” and “always” totaling 66.7% (n=20), eating at least 5 servings of fruit and vegetables per day, including fresh foods in your daily routine. In relation to quality of life, according to stress control, it was demonstrated that women who set aside at least 5 minutes a day to relax were 96.6% (n=29). Given the above, it is clear that promoting awareness about the importance of physical activity and healthy eating is essential.

Palavras-Chave: Avaliação do Estado Nutricional. Mulheres. Atividade Física. Qualidade de Vida. Hábitos Alimentares.

INTRODUÇÃO

A avaliação nutricional de mulheres praticantes de atividades físicas é um processo essencial para garantir que esses indivíduos estejam recebendo os nutrientes adequados para sustentar suas necessidades energéticas, melhorar o desempenho esportivo e promover a saúde a longo prazo. (FAGIANI et al., 2021)

Segundo Silvino e Silva (2017), mulheres ativas geralmente possuem necessidades nutricionais específicas devido ao aumento da demanda energética e aos possíveis impactos hormonais associados à prática regular de exercícios. Através da avaliação nutricional, é possível identificar deficiências nutricionais, ajustar a dieta de acordo com os objetivos individuais e maximizar os benefícios do treinamento físico.

A avaliação nutricional pode incluir a análise da composição corporal por meio de técnicas como a bioimpedância elétrica, que permite avaliar a quantidade de massa muscular, gordura corporal e hidratação. Essas informações são valiosas para monitorar o progresso e ajustar a abordagem nutricional ao longo do tempo. (BRASIL, 2022).

Em resumo, a avaliação nutricional de mulheres praticantes de atividades físicas desempenha um papel fundamental na promoção de uma alimentação saudável, otimização do desempenho esportivo, recuperação adequada, prevenção de lesões e manutenção da saúde a longo prazo. Ao considerar as necessidades específicas de cada mulher, é possível desenvolver estratégias nutricionais personalizadas que contribuam para alcançar os melhores resultados tanto no esporte quanto na qualidade de vida geral. (AUGUSTI et al., 2023)

A técnica da antropometria é um dos meios mais utilizados para avaliar indivíduos, devido ao seu custo e aceitabilidade. Esta técnica avalia variáveis tais quais, dobras cutâneas, peso, altura, idade e circunferências, desse modo é possível obter alguns

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

índices que são de suma importância, como, por exemplo, o índice de massa corporal (IMC), bem como o percentual de gordura corporal, entre tantos outros necessários no cuidado com a saúde. Essas variáveis permitem a avaliação do estado nutricional de uma pessoa. As medidas obtidas são comparadas a padrões estabelecidos para determinar se há algum desvio em relação ao esperado. (ZUCCOLOTO et al., 2018)

O histórico da prática de atividades físicas por mulheres passou por várias transformações ao longo do tempo. Por muito tempo, as mulheres enfrentaram barreiras sociais, culturais e até mesmo médicas que desencorajavam sua participação em atividades físicas e esportivas, porém, ao longo dos séculos, avanços significativos foram percebidos nesse âmbito, bem como na valorização da atividade física como um meio de promover a saúde e o bem-estar das mulheres. (RUBIO E VELOSO, 2019)

A prática de atividades físicas tem uma relação direta com o bem-estar da mulher, contribuindo para melhorar sua saúde física, mental e emocional. Através do exercício regular, as mulheres podem experimentar uma série de benefícios que impactam positivamente suas vidas. (DE SOUZA et al., 2021).

Dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS/2019) apontam que,

“atualmente, no Brasil, 60,3% dos adultos apresentam excesso de peso, o equivalente a 96 milhões de pessoas. A maior prevalência é no público feminino (62,6%). A condição de obesidade, que engloba parte dos indivíduos com excesso de peso, já atinge 25,9% da população – cerca de 41,2 milhões de adultos, também com distribuição maior entre as mulheres (29,5%) do que em homens (21,8%)”.

Em termos de saúde física, a prática de atividades físicas auxilia na manutenção de um peso saudável, na prevenção de doenças crônicas como o diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, obesidade, além de fortalecer os ossos, músculos e articulações. O exercício também promove uma melhor circulação sanguínea, aumenta a resistência cardiovascular e melhora a função respiratória. (DA SILVA et al., 2017)

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

A atividade física, gera proveitos na saúde emocional e mental das mulheres, na medida em que, quando se pratica uma atividade, o corpo libera hormônios que são substâncias que, neste caso, trazem a sensação de bem estar. Dessa forma, a atividade física, auxilia na melhora da qualidade do sono, reduz sintomas de ansiedade e depressão, bem como interfere positivamente na autoestima e autoimagem da mulher. (ANIBAL; ROMANO, 2017)

Além disso, a participação em atividades físicas também pode ter um impacto social significativo na qualidade de vida das mulheres. Através do exercício em grupo, como a participação em aulas de dança, esportes coletivos ou grupos de corrida, as mulheres podem estabelecer conexões sociais, criar amizades, aumentar o senso de pertencimento e promover um estilo de vida ativo em comunidade. (NAHAS, 2017)

Promover a qualidade de vida das mulheres requer esforços multidisciplinares e abordagens integradas. Políticas públicas que visem a equidade de gênero, a eliminação da violência contra as mulheres, o acesso igualitário à saúde e a oportunidades econômicas são fundamentais para melhorar a qualidade de vida das mulheres. (CAZELLA et al., 2019)

Segundo Alves e Cunha (2020), hábitos alimentares saudáveis envolvem uma alimentação saudável e equilibrada, que compreende a seleção de alimentos que garantam nutrientes ao nosso organismo, dessa maneira, uma prática alimentar equilibrada é fundamental para o bom funcionamento do corpo e primordial no quesito saúde e bem-estar.

A relação entre os hábitos alimentares e a qualidade de vida das mulheres se faz notável, visto que a alimentação exerce papel crucial na saúde emocional, mental e também, física. Os hábitos alimentares equilibrados podem gerar impactos muito positivos em diversos aspectos da vida, promovendo deste modo, bem-estar, aumento da longevidade, bem como prevenção de doenças. (ZANETTIN; ROMANI; COZER, 2019)

Em resumo, os hábitos alimentares saudáveis são essenciais para manter a saúde e o bem-estar. Uma alimentação equilibrada, baseada em alimentos nutritivos e minimamente processados, juntamente com práticas alimentares adequadas, bem

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

como a prática de atividade física pode contribuir para prevenir doenças, promover a vitalidade e proporcionar uma melhor qualidade de vida. (RODRIGUES, 2017)

Desse modo, é de suma importância lembrar que fatores como metabolismo, frequência de atividades físicas, idade e objetivos específicos, podem variar por cada mulher ser ímpar, sendo assim, suas necessidades nutricionais também o são. Portanto, é recomendado buscar orientação de um profissional de saúde ou nutricionista especializado para desenvolver um plano alimentar personalizado e adequado às necessidades específicas de cada mulher. (BARROS; PINHEIROS; RODRIGUES, 2017).

Desse modo, ao adotar hábitos alimentares saudáveis e combiná-los com uma prática regular de atividade física, as mulheres podem experimentar benefícios significativos em termos de desempenho físico, saúde geral e qualidade de vida. (GOMES; LOPES; ALVIM, 2021)

Isto posto, o estudo teve como objetivo avaliar o estado nutricional, hábitos alimentares e a qualidade de vida de mulheres praticantes de atividade física no município de Vitória-ES.

METODOLOGIA

DESENHO ESTUDO

A pesquisa, em seu objetivo, pode ser definida como exploratória, de campo. Quanto a sua forma de abordagem, se tratou de uma pesquisa de caráter quanti-qualitativa, descritiva. Uma vez que envolveu estimativa de variáveis já determinadas, bem como a análise direta dos dados coletados, podemos entender a pesquisa como sendo quantitativa. Houve também, a caracterização dos dados observados, e por isso, entendeu-se que a pesquisa teve cunho qualitativo. O tamanho amostral foi definido por conveniência, no qual foram selecionados 30 indivíduos do sexo feminino. A coleta de dados foi realizada entre setembro e novembro de 2023.

O critério de inclusão para este estudo foi mulheres, com idades entre 30 e 50 anos, praticantes de atividades físicas, participando do treinamento funcional. Aqueles indivíduos que não atenderam ao critério de inclusão foram excluídos da amostra, mas obtiveram todos os benefícios ofertados por este estudo aos seus voluntários.

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

Os voluntários foram selecionados em uma equipe de treino funcional em Vitória. Todos os inscritos, residentes na Grande Vitória (ES), foram convidados a participar, sendo informados do objetivo deste estudo e que o benefício foi a avaliação da composição corporal e diagnóstico do seu estado nutricional, como também, da sua qualidade de vida.

O projeto foi apresentado ao Comitê de Ética e após aprovação CAAE nº 72942523.8.0000.5068 apresentado aos voluntários. Só participaram do estudo aqueles, que ao serem orientados sobre os objetivos e concordaram em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os atendimentos foram realizados juntamente com a equipe de treinamento funcional, na qual foi efetuada avaliação do estado nutricional, hábitos alimentares e qualidade de vida das participantes. Para a avaliação do estado nutricional nessa pesquisa foram utilizados, como instrumentos de coleta de dados, o “pentáculo do bem-estar” (questionário) e a avaliação objetiva (antropometria).

COLETA DE DADOS

ASPECTOS ÉTICOS

O estudo foi encaminhado ao Comitê de Ética do Centro Universitário Salesiano para análise. Posteriormente a aprovação do comitê, as mulheres participantes do estudo receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO 1), e espontaneamente concordaram em participar desta pesquisa. As pesquisadoras se comprometeram a não divulgar os dados coletados, bem como, utilizar exclusivamente para fins científicos. As participantes foram informadas de a respeito dos procedimentos necessários, possíveis desconfortos, riscos e benefícios deste estudo antes de concordar com o termo de consentimento livre e esclarecido, conforme determinação da Resolução 196 e 466 do Conselho Nacional de Saúde de 2012.

VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS

Para avaliar as variáveis sociodemográficas foi aplicado um questionário despadronizado, elaborado pela pesquisadora no qual constava perguntas referentes a idade, peso, altura, que foi anexado a tabela do estado nutricional.

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

AValiação DO HáBITO ALIMENTAR E ESTILO DE VIDA: PENTÁCULO DO BEM-ESTAR (PBE)

Para avaliar os hábitos alimentares, bem como do estilo de vida, foi utilizada a ferramenta “pentáculo do bem-estar”, que foi enviado para os participantes por meio do Google Forms (ANEXO 2).

O pentáculo do bem-estar, nada mais é, do que um questionário acerca do perfil do estilo de vida individual, que leva em consideração atividade física habitual, nível de estresse, características da alimentação, nível de estresse, comportamentos preventivos e, por fim, relacionamento social. A ferramenta recebe este nome “pentáculo”, vez que as informações são apresentadas por meio de uma imagem em forma de pentáculo, ou seja, uma estrela, para que dessa forma, o entendimento e visualização dos tópicos se deem com maior facilidade. (DE JESUS et al., 2019).

O PBE foi aplicado do seguinte modo: um questionário do Google Forms foi elaborado pela pesquisadora, contendo as 15 (quinze) perguntas constantes do pentáculo, sendo elas classificadas em uma escala de 0 (zero) a 3(três), onde zero equivalia a “nunca”, ou seja, não faz parte do estilo de vida absolutamente; 1, algumas vezes faz parte do estilo de vida; 2 muito frequentemente faz parte e 3, sempre é realizado em seu estilo de vida. Assim, quanto mais respostas próximas de 3, ou seja, sempre, mais adequado estaria o estilo de vida da pessoa, considerando os cinco fatores do pentáculo, que se relacionam com a qualidade de vida.

APLICAÇÃO DA AVALIAÇÃO OBJETIVA MEDIANTE ANTROPOMETRIA

Para a avaliação antropométrica e de estado nutricional da população estudada, foram realizadas as aferições de peso, altura, Índice de Massa Corporal (IMC), circunferência de cintura, circunferência de braço, prega cutânea tricipital, e subescapular. Tais informações foram anotadas e adicionadas ao questionário do Estado Nutricional, colhido presencialmente com participantes, em forma de uma tabela confeccionada no programa EXCEL.

ALTURA - A altura para adultos foi obtida por meio de estadiômetro de parede da marca (Belmark) com faixa de medição de 0 a 220cm, graduação 1mm, que pode ser utilizado para crianças maiores de 2 (dois) anos, adolescentes, adultos e idosos. (BRASIL, 2022).

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

PESO – A aferição do peso foi realizada por meio de balança digital da marca (Multilaser), modelo (HC411), com capacidade máxima de 180Kg. O peso corporal é considerado a medida mais básica da avaliação antropométrica, ainda assim, é conhecido que pode haver erros na sua aferição, ou interpretação. É importante lembrar que o peso corporal é constituído pela soma de todos os componentes corporais, ou seja, ossos, músculos, água, gordura, entre outros. (VIEIRA, 2022)

CIRCUNFERÊNCIAS - As circunferências foram aferidas em todos os participantes. Todas as medidas foram realizadas através de uma fita inelástica da marca Sanny. Para aferição da circunferência de cintura, foi orientado que o participante estivesse vestindo roupas leves, para que a mesma pudesse ser afastada ou levantada de forma que a região abdominal ficasse a mostra, para que a aferição pudesse ser realizada da maneira mais fidedigna possível. (BRASIL, 2022).

A classificação das circunferências se deu por meio das tabelas de classificação, sendo a circunferência abdominal classificada do seguinte modo:

Sem risco - < 80cm, risco aumentado \geq 80cm, risco muito aumentado \geq 88 cm.

Já a classificação da circunferência do braço, foi encontrada por meio de percentis, sendo eles de acordo com a idade e sexo:

Cada percentil levando a uma classificação, qual seja:

< P5 – desnutrição, entre P5 – P15, risco para desnutrição, entre P15 e P85, Eutrofia, > P85, Obesidade ou musculatura desenvolvida.

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC) – O valor obtido através do cálculo de IMC foi analisado através das tabelas que levam em consideração, o peso e a altura do participante

Foi obtido através do cálculo de Quetelet, sendo: $\text{peso(kg)}/\text{estatura}^2$ (m).

Foi medido segundo os seguintes pontos de corte: Abaixo do peso, menor que 18,5kg/m², Eutrofia/Adequação, entre 18,5 e 24,9kg/m², Sobrepeso entre 25,0 e 29,9kg/m², Obesidade grau I, entre 30,0 e 34,9kg/m², Obesidade grau II, entre 35,0 e 34,9kg/m², Obesidade grau III, maior ou igual a 40,01kg/m². (RIBEIRO; MELLO; TIRAPÉGUI, 2018).

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

PREGAS CUTÂNEAS – Para realizar a aferição das dobras cutâneas, foi utilizado o adipômetro da marca Sanny. A pessoa foi informada que o equipamento pode gerar algum desconforto como um “beliscão”. Foi escolhido um lado do corpo onde foram realizadas todas as aferições. Foram realizadas 3 aferições em cada ponto e logo em seguida as medidas foram anotadas.

Foram aferidas as seguintes pregas:

PREGA CUTÂNEA TRICIPITAL - Auxilia na avaliação de reserva de gordura corporal em especial a periférica. É classificada por meio de percentis que levam em consideração a idade e o sexo, sendo a classificação: < P5 Desnutrição, entre P5 e P15 risco para desnutrição, entre P 15 e P85 Eutrofia e > P85 Obesidade. (PAZ, 2020)

PREGA CUTÂNEA SUBESCAPULAR - Além de ser utilizada para a obtenção do percentual de gordura, nos dá uma classificação do estado nutricional individual que leva em conta o sexo e a idade e é obtida por percentis, sendo as classificações as seguintes:

<P5, desnutrição; entre P5 e P15, risco para desnutrição; entre p15 e p85, Eutrofia e > p85, obesidade. (PAZ, 2020).

Na avaliação objetiva (antropometria) o diagnóstico nutricional foi traçado por meio de cálculos dos resultados obtidos nas aferições, considerando os percentis e as tabelas de referência, os preceituais de gordura e classificação dos parâmetros antropométricos e suas tabelas de referência.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo de mulheres submetidas a avaliação antropométrica e ao questionário do bem-estar, hábitos alimentares e qualidade de vida foi o mesmo, sendo, no total 30 mulheres, com idades entre 30 e 50 anos.

Em relação a avaliação do estado nutricional foi observado, segundo os parâmetros propostos, quais sejam, IMC, CC, CB, PCT E PCSE, os seguintes resultados:

Quanto ao IMC, 17 das 30 (56,7%), participantes estavam em eutrofia e as outras 13 (43%) em sobrepeso.

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

Em estudo recente, Pimenta *et.al.* (2019) afirmam que o IMC interfere diretamente na saúde das pessoas, visto que, quanto maior o número na escala proposta pela OMS, maiores são os riscos de adquirirem doença por reduzir a percepção de saúde. Ainda, o autor afirma que ocorre decréscimo na capacidade funcional, afetando diretamente na qualidade de vida.

Já quando se discute as circunferências, o resultado encontrado foi o seguinte, no tangente a circunferência de cintura: 13 das 30 participantes (43,3%), estavam classificadas como sem risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (DCV) segundo a CC; 11 das 30 das mulheres (36,7%), estavam em risco elevado; e as últimas 6 (20%), em risco muito elevado. Dessa forma, a maior parte (43,3%), estava classificada como sem risco, ou seja, com uma maior probabilidade de ter uma saúde adequada.

Este resultado corrobora com o de Costa *et al.*, (2019), que demonstra a relação verídica entre a alimentação adequada, prática de atividades físicas e uma menor circunferência de cintura, o que por sua vez, aponta uma melhor qualidade de vida por estar associado a um menor risco de doenças cardiometabólicas, que acabam interferindo não somente no estado de saúde da pessoa, como também em sua rotina do dia a dia.

Ao falarmos acerca da circunferência de braço temos que: 29 das participantes (96,7%), estavam em eutrofia, enquanto apenas uma (3,3%), se encontrava em risco de desnutrição.

Para Ferreira; Silva e Paiva (2020), a circunferência do braço é um importante parâmetro para o diagnóstico da desnutrição, melhor ainda quando associado a outros, como área muscular do braço. Segundo as autoras, a desnutrição é uma doença que afeta diretamente a qualidade de vida, posto que, tem relação com a diminuição da imunidade, expondo o indivíduo a vários tipos de doenças.

No que cerne as pregas cutâneas, a tricipital nos mostrou o seguinte resultado: 23 das 30 participantes (76,6%), estavam em eutrofia; 3 (10%) em risco de desnutrição; 2 (6,7%) em desnutrição e 2 (6,7%) em obesidade

Já a prega cutânea subescapular demonstrou que: 26 das mulheres (86,6%), estavam eutróficas; 2 (6,7%), em risco de desnutrição e 2 (6,7%), em obesidade.

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

Quando observamos a PCT juntamente com o IMC e a CC, podemos notar parâmetros chave para o acompanhamento e manutenção da saúde, posto que tais ferramentas somadas, trazem informações acerca do estado nutricional do paciente no tocante a obesidade/sobrepeso/desnutrição.

Assim, nota-se que neste grupo estudado, grande parte das mulheres estão em adequação no que diz respeito aos parâmetros antropométricos, o que pode significar uma melhor qualidade de vida.

Para Panato *et al.*, (2019), a boa alimentação aliada a prática de atividades físicas, proporciona melhorias significativas na saúde geral, de forma que com uma alimentação adequada e prática regular de atividades físicas, é possível perceber um ganho real em disposição física, bem-estar e saúde, o que resulta em qualidade de vida.

TABELA 1 - Classificação da Circunferência de Cintura em relação a prática de atividades físicas (moderadas/intensas) por pelo menos 30 minutos, por 5 ou mais vezes na semana, coletado entre os meses de setembro e outubro de 2023

Realiza ao menos 30 minutos de atividade física (moderadas/intensas) de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais vezes na semana	Classificação da CC			
	Sem Risco	Risco Elevado	Risco Muito Elevado	Total
Nunca	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0%)
As vezes	1 (3,3%)	2 (6,7%)	5 (16,7%)	8 (26,7%)
Quase sempre	10 (33,3%)	1 (3,3%)	1 (3,3%)	12 (40%)
Sempre	2 (6,7%)	8 (26,7%)	0 (0,0%)	10 (33,3%)
Total	13 (43,3%)	11 (36,7%)	6 (20%)	30 (100%)

Fonte: elaboração própria

Uma vez que o IMC sozinho é um índice limitado para diagnóstico de obesidade, visto que não faz distinção entre massa magra e massa gorda, atualmente, tem se lançado mão de ferramentas tais como a circunferência de cintura para analisar a o acúmulo de gordura abdominal que está presente nos quadros de obesidade. Tal marcador traz parâmetros de risco para doenças cardiovasculares em relação a circunferência da cintura. (SILVA; SILVA; FILHO, 2022)

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

Corroborando com isso, Brandão e Campana em seu artigo, mostram que a circunferência de cintura de fato é uma maneira fácil e pouco onerosa para a aferição do risco cardiovascular, por estar associada ao dano vascular, sendo, dessa forma, um ótimo recurso de prevenção.

No tocante ao estado nutricional das mulheres participantes do estudo, aliado a prática de atividades físicas, foi possível observar que, a maior parte delas não possuía riscos relacionados a doenças cardiovasculares segundo a circunferência de cintura, 43,3% (n=13), e quase sempre praticava atividade física ao menos 30 minutos em intensidade moderada/intensa, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais vezes na semana, 33,3% (n=10), o que nos sugere um estado nutricional considerado saudável. A OMS em seus parâmetros, nos traz que a circunferência de cintura de mulheres de até 80cm não tem relação com riscos para doenças cardiovasculares.

Reforçando este estudo, Zanina *et al.*, (2022), em sua pesquisa com 39 mulheres praticantes de treinamento em circuito, mostrou que o volume de treinamento, atenuou os fatores de riscos cardiometabólicos nas participantes.

TABELA 2 - Classificação do Consumo Alimentar, coletado entre os meses de setembro e outubro de 2023

Questionário de Frequência Alimentar (QFA)	Consumo Alimentar		
	Ingestão de pelo menos 5 frutas e verduras diariamente	Evita ingestão de alimentos gordurosos	Faz 4 ou 5 refeições variadas ao dia incluindo café da manhã completo
Nunca	1 (3,3%)	1 (3,3%)	1 (3,3%)
As vezes	9 (30%)	12 (40%)	6 (20%)
Quase sempre	14 (46,7%)	12 (40%)	7 (23,3%)
Sempre	6 (20%)	5 (16,7%)	16 (53,3%)
Total	30 (100%)	30 (100%)	30 (100%)

Fonte: elaboração própria

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

O Ministério da Saúde (2021), estimula a população brasileira a obter hábitos alimentares saudáveis, acrescentando à sua alimentação, o consumo de alimentos *in natura*, tais como, frutas, verduras e legumes, pela relação do maior consumo desses, quando comparado a alimentos ultra processados, com uma alimentação saudável, desse modo, é possível dizer que as participantes do estudo têm hábitos alimentares considerados saudáveis e equilibrados, na medida em que, a maior parte delas responderam “quase sempre” e “sempre” totalizando 66,7% (n=20), fazer ingestão de pelo menos 5 porções de frutas e verduras por dia, incluindo em seu dia a dia, alimentos in natura, e ainda, quase sempre evitam a ingestão de alimentos gordurosos 56,7% (n=17), bem como fazem mais de 4 (quatro) refeições variadas durante o dia incluindo o café da manhã completo, 76,7% (n=23).

Na tabela que segue, foi utilizado o teste não paramétrico qui-quadrado (χ^2), para verificar uma possível associação entre as variáveis sob estudo. O nível de significância foi de 5%, assim “valor-p” menor que 0,05, indica que existe uma associação (dependência) entre as variáveis.

TABELA 3 – Distribuição de Frequências segundo Evita ingestão de alimentos gordurosos e Classificação CC

		Classificação CC			Total
		Sem Risco	Risco Elevado	Risco muito elevado	
Evita ingestão de alimentos gordurosos	Nunca	Frequência	0	0	1
		% em Evita ingestão de alimentos gordurosos	0,0%	0,0%	100,0%
Às vezes		Frequência	4	5	3
		% em Evita ingestão de alimentos gordurosos	33,3%	41,7%	25,0%
Quase sempre		Frequência	6	5	1
		% em Evita ingestão de alimentos gordurosos	50,0%	41,7%	8,3%
Sempre		Frequência	3	1	1
		% em Evita ingestão de alimentos gordurosos	60,0%	20,0%	20,0%
Total		Frequência	13	11	6
		% em Evita ingestão de alimentos gordurosos	43,3%	36,7%	20,0%

Teste Exato de Fisher's: 5,320, valor-p = 0,527

No que diz respeito ao consumo de alimentos gordurosos em relação a Circunferência de Cintura (CC), de acordo com a probabilidade de significância ($p=0,527 > 0,05$), conclui-se que as variáveis são independentes, isto é, não existe associação entre evitar ingestão de alimentos gordurosos e a classificação CC.

Entretanto, ao observarmos os dados brutos nota-se que, quanto maior a frequência de consumo de alimentos gordurosos, maior o risco de desenvolvimento de doenças

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

cardiovasculares, sendo que, 43,3% (n=13) são as que sempre evitam a ingestão de alimentos gordurosos e tiveram a classificação da CC como “sem risco”.

Beppu *et al.*, (2019) em seu estudo, constata a relação da alimentação inadequada com a presença de obesidade e sobrepeso, fatores esses que estão diretamente relacionados ao aumento da circunferência de cintura, ao demonstrar que a na atualidade as pessoas têm escolhido para as suas refeições alimentos considerados ultraprocessados e que por sua vez, possuem um maior valor calórico agregado sem, necessariamente, conter nutrientes tão importantes para a manutenção da saúde.

Ainda, existem evidências que relacionam o consumo de alimentos ultraprocessados, tais quais, refrigerantes e bebidas com alto teor de açúcar e o ganho de peso que pode levar tanto a um quadro de obesidade, como também doenças cardiovasculares (DCV), e até mesmo a Diabetes tipo 2. O alto consumo de proteínas de origem animal, principalmente as carnes processadas, tem grande vinculação com a ocorrência do surgimento de alguns tipos de câncer, bem como morte por DCV. (LIMA *et al.*, 2020)

Albuquerque *et al.*, (2020) em seu recente estudo, traz que cada vez mais as internações hospitalares em decorrência DCV têm aumentado, o que gera altos custos, não somente para as instituições, como também para os governos, que precisam lidar com a população acometida por essas doenças, visto que elas têm sua qualidade de vida e saúde afetadas, ficando dessa forma, menos ativos na sociedade, precisando muitas das vezes de auxílios da parte do governo.

TABELA 4 – Classificação do controle de estresse, de mulheres praticantes de atividades físicas da cidade de Vitória-ES, coletado entre os meses de setembro e outubro de 2023

Qualidade de vida	Controle do Estresse		
	Reserva ao menos 5 minutos ao dia para relaxar.	Mantém uma discussão sem se alterar, mesmo quando contrariado.	Equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.
Nunca	1 (3,4%)	1 (3,3%)	0 (0,0%)
As vezes	10 (33,3%)	10 (33,3%)	14 (46,7%)
Quase sempre	12 (40%)	11 (36,7%)	10 (33,3%)
Sempre	7 (23,3%)	8 (26,7%)	6 (20%)
Total	30 (100%)	30 (100%)	30 (100%)

Fonte: elaboração própria

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

Em relação a qualidade de vida, segundo o controle de estresse, restou demonstrado que, as mulheres que reservam ao menos 5 minutos ao dia para relaxar 96,6% (n=29), bem como mantém uma discussão sem se alterar, mesmo quando contrariadas 96,6% (n=29), e ainda, equilibram o tempo dedicado ao trabalho e ao lazer, 100% (n=30), com alguma frequência, ou seja, entre as vezes e sempre, foram a maior parte desse grupo.

O estudo de De fátima, *et al.*, (2020), demonstra que praticantes de atividades físicas, cruciais à sua saúde, obtêm inúmeros benefícios, tais quais, melhora na qualidade de vida, melhor alimentação, estimulada pelos hábitos de vida saudáveis em relação a prática de tais atividades, bem como redução nos níveis de estresse. Sendo assim, é válido dizer que há relações importantes entre o estilo de vida saudável, qualidade de vida, alimentação adequada e estresse.

Em seu estudo, Silveira (2018), aponta que a qualidade de vida é aprimorada quando há uma integração eficaz entre a prática regular de atividades físicas e uma alimentação saudável. Esses hábitos contribuem para um corpo saudável, mente equilibrada e, por conseguinte, uma vida mais plena e satisfeita.

CONCLUSÃO

Dessa forma, conclui-se que segundo os dados coletados na presente pesquisa, as participantes encontram-se, em relação ao seu estado nutricional, em sua maioria, eutróficas. Já no que diz respeito aos seus hábitos alimentares e a qualidade de vida, foi possível notar que, segundo a ferramenta utilizada, PBE, as mulheres estão classificadas como adequadas, em sua maioria.

Isto posto, aprofundar-se na interrelação entre qualidade de vida, prática de atividades físicas e alimentação saudável revela a complexidade e a importância dessa tríade para o bem-estar. As evidências demonstram que a adoção de um estilo de vida ativo e uma alimentação equilibrada são basilares para promover uma qualidade de vida sustentável.

A prática regular de atividades físicas não apenas fortalece o corpo, mas também nutre a mente, aliviando o estresse e contribuindo para a saúde mental. Essa atividade física, quando aliada a uma alimentação consciente e nutritiva, potencializa seus

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

benefícios, proporcionando os nutrientes necessários para otimizar o desempenho físico e cognitivo.

A alimentação saudável, por sua vez, não é apenas uma medida de controle de peso, mas uma fonte vital de sustento para o organismo. Ao escolher alimentos ricos em nutrientes, como frutas, vegetais, proteínas magras e grãos integrais, nutrimos não apenas nossos corpos, mas também investimos em prevenção de doenças a longo prazo.

A qualidade de vida, portanto, emerge como o resultado sinérgico desses elementos interligados. Não se trata apenas de viver mais, mas de viver melhor, com vitalidade, equilíbrio e resiliência diante dos desafios cotidianos. A adoção consciente desses hábitos não é apenas um investimento na saúde individual, mas também um compromisso com a construção de comunidades mais saudáveis e sociedades mais resilientes.

Diante do exposto, fica claro que promover a conscientização sobre a importância da prática de atividades físicas e da alimentação saudável é essencial. A educação e o apoio contínuo são fundamentais para capacitar as pessoas a fazerem escolhas informadas sobre seu estilo de vida. Ao cultivarmos hábitos saudáveis, estamos, de fato, construindo as bases para uma vida plena, onde o corpo e a mente prosperam em harmonia.

AGRADECIMENTOS

Inicialmente eu agradeço a Deus por me dar a sabedoria, paciência e entendimento necessários para chegar até aqui, e por estar ao meu lado durante toda a minha caminhada de vida, não me deixando desistir quando essa parecia a resposta mais fácil.

Aos professores do curso de Nutrição do Unisales, por dividirem seu tão vasto conhecimento, sempre se preocupando em estar atualizados e por exercerem o papel de educadores da melhor maneira possível, sempre prontos para sanar as dúvidas e auxiliar no que se fizesse necessário. Especialmente a professora Luciene Rabelo, que sempre foi a minha maior inspiração e referência na área de nutrição clínica, por causa dela eu pude perceber que a nutrição deve ser exercida com amor e dedicação aos pacientes.

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

Por fim, agradeço ao meu marido, Emanuel Rosa, que esteve ao meu lado durante todo o curso, me apoiando e suportando nos momentos difíceis, sendo sempre o meu maior incentivador.

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Gabriela Manhães; DE OLIVEIRA CUNHA, Teresa Claudina. **A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano.** *Humanas Sociais & Aplicadas*, v. 10, n. 27, p. 46-62, 2020.

ANIBAL, Cíntia; ROMANO, Luis Henrique. **RELAÇÕES ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E DEPRESSÃO:** estudo de revisão. *Revista Saúde em Foco*, Minas Gerais, v. 9, n. 5, p. 190-199, ago. 2017.

AUGUSTI, Rodinei, et al. "**Avaliação do conhecimento nutricional de mulheres fisicamente ativas e sua associação com o estado nutricional.**" *ciências do esporte e educação física: contribuições contemporâneas em pesquisa* 1.1 (2023): 62-72.

BARROS, Anália Josielle Silva; PINHEIRO, Maria Tereza Crisóstomo; RODRIGUES, Vinícius Dias. **Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias.** *RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 11, n. 63, p. 301-311, 2017.

BEPPU, S. R. G.; VIDOTTI, A. P.; VIEIRA, A. P.; BARBOSA, C. P. **Dieta Cardioprotetora Brasileira.** *Arquivos do MUDI*. Vol. 23, n. 3, p. 46-59. 2019

BRANDÃO, Andréa Araújo; CAMPANA, Erika Maria Gonçalves. **Circunferência da Cintura: Um Parâmetro Desfavorável para Saúde Vascular.** *Arq Bras Cardiol*, 119(2):265-266. 2002.

BRASIL . Ministério da Saúde. **Três em cada cem mortes no país podem ter influência do sedentarismo.** 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2019/abril/três-em-cada-cem-mortes-no-brasil-podem-ter-influencia-do-sedentarismo>. Acesso em: 05 mar. 2023

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**, 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. **Guia para a organização da Vigilância Alimentar e Nutricional na Atenção Primária à Saúde.** Ministério da Saúde. Universidade Federal de Sergipe. – Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em:

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_organizacao_vigilancia_alimentar_nutricional.pdf. Acesso em 04 de maio de 2023.

COSTA et al. Mudança nos parâmetros antropométricos: a influência de um programa de intervenção nutricional e exercício físico em mulheres adultas. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 25(8):1763-1773, ago, 2019

DA SILVA, Cinthia Lopes et al. **Atividade física de lazer e saúde: uma revisão sistemática. Mudanças**-Psicol Saúde, v. 25, n. 1, p. 57-65, 2017.

DE FÁTIMA Xavier, Maria et al. **Avaliação do estresse, estilo alimentar e qualidade de vida em praticantes de atividade física e sedentários**. Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida| Vol, v. 12, n. 3, p. 2, 2020.

DE JESUS, Kesia Adriely, et al. **Aplicabilidade do pentáculo do bem estar em pesquisas de saúde**. SEPE-Seminário de Ensino, Pesquisa e Extensão da UFFS, v. 9, n. 1, 2019.

DE SOUZA, Higor dos Santos et al. **A influência da prática de atividade física no estado de humor de mulheres adultas**. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, v. 25, n. 2, 2021.

FAGIANI, Marcela et al. **Avaliação nutricional, satisfação corporal e uso de dietas da moda em mulheres praticantes de atividade física**. Análise da composição corporal e perfil clínico-epidemiológico de indivíduos com excesso de peso e obesidade após intervenção em participantes de um projeto de extensão: um estudo retrospectivo, v. 1380, p. 1403, 2021.

FERREIRA, Laura Fernandes; SILVA, Milena Cátia; PAIVA, Aline Cardoso. Importância da avaliação do estado nutricional de idosos. Braz. J. Hea. Rev., Curitiba, v. 3, n. 5, p. 14712-14720 set/out. 2020.

GOMES, Amanda Pereira; LOPES, Greyce Hellen de Brito; ALVIM, Haline Gerica de Oliveira. **A importância da orientação da equipe multidisciplinar, sobre manter hábitos de vida saudáveis**. Revista JRG de Estudos Acadêmicos, v. 4, n. 9, p. 27-37, 2021.

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo** – 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017. 362 p. Disponível em:

https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_IlduWnhVZnP7.pdf. Acesso em: 15 de Mai. 2023

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **O papel da atividade física no Envelhecimento saudável**. Florianópolis, 2016

PAZ, Ramyne de Castro da. **Manual de Avaliação Nutricional**. Brasília: Jrg, 2020. 152 p.

PIMENTA et al. Qualidade de vida e excesso de peso em trabalhadores em turnos alternantes. Rev Bras Saude Ocup 2019;44:e2. Minas Gerais. 2019

Pressão Arterial. Arq Bras Cardiol.119(2):257-264, 2022.

QUETELET, A. Sur l' **home et le développement des faculties**. Brussels, Hauman,1836.

RIBEIRO, S. M. L; MELO, C. M. D; TIRAPEGUI, Júlio. **Avaliação nutricional: teoria e prática**. 2. ed. [S.I.]: Grupo GEN, 2018.

RODRIGUES, Flávia Cristina Coelho. **Relação entre comportamento alimentar e qualidade de vida**. 2017. Tese de Doutorado. Instituto Politecnico de Santarem (Portugal).

RUBIO, Katia; VELOSO, Rafael Campos. **As mulheres no esporte brasileiro: entre os campos de enfrentamento e a jornada heroica**. Revista USP, n. 122, p. 49-62, 2019.

SILVA, Ruth Melina Castro; SILVA, Lucas Tavares; FILHO, Gilberto Campos Guimarães. **Correlação entre a Circunferência de Cintura e Medidas Centrais da Pressão Arterial**. Arq Bras Cardiol. 119(2):257-264. 2022

SILVEIRA, Giovana Eliza Barroso. **Nível de qualidade de vida de mulheres que praticam atividade física em unidades de saúde de Curitiba**. Curitiba. 2018

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

SILVINO, David; SILVA, Janilson. **Avaliação nutricional de praticantes de musculação das academias de Maturéia-PB**. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 11, n. 66, p. 708-718, 2017.

VIEIRA, Gabriela Perez (org.) **Sanar Note Nutrição**. 2. ed. Salvador, BA. Editora Sanar, 2022

WHO (WORLDHEALTHORGANIZATION). **Physical status: the use and interpretation of anthropometry**. Geneva: WHO,1995.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2021). **Women's health**. Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/womens-health>

ZANETTIN, F.L ; ROMANI, L; COZER, M. **Perfil antropométrico, hábitos alimentares no pré e pós-treino e percepção da imagem corporal de mulheres praticantes de treinamento funcional**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, Paraná, v. 79, n. 13, p. 274-282, maio 2019. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7063399>. Acesso em: 11 jun. 2023.

ZANINA, Gustavo Osório et al. **Treinamento em circuito reduz os fatores de risco cardiometabólicos em mulheres**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 29, 2022.

ZUCCOLOTTO, A. C. D., PESSA, R. P. (2018). **Impacto de um programa de educação nutricional em adultos: antropometria e mudanças alimentares**. *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 12(70), 253-264.

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

ANEXOS

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – ANEXO 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Gostaríamos de convidá-lo a participar da pesquisa intitulada Avaliação do Estado Nutricional, Hábitos Alimentares e Qualidade de Vida de Mulheres Praticantes de Atividade Física do Município de Vitória-ES e é orientada pela Prof^a. Luciene Rabelo Pereira, da UniSales, Centro Universitário Católico de Vitória. O objetivo da pesquisa é avaliar o estado nutricional, hábitos alimentares e a qualidade de vida das participantes. O interesse em realizar estudos nessa área encontra razão no fato de que o bem estar está intimamente ligado aos hábitos de vida saudáveis, neste ponto o exercício físico traz benefícios tanto psicológicos quanto propriamente físicos. Para isto a sua participação é muito importante, e ela se daria da seguinte forma: Será feita uma avaliação física, aplicado um questionário contendo informações sobre sua alimentação e qualidade de vida. Informamos que poderão ocorrer constrangimento pela aferição de medidas na avaliação física, porém a mesma será feita em local reservado. Gostaríamos de esclarecer que sua participação é totalmente voluntária, podendo você: recusar-se a participar, ou mesmo desistir a qualquer momento sem que isto acarrete qualquer ônus ou prejuízo à sua pessoa. Informamos ainda que as informações serão utilizadas somente para os fins desta pesquisa, e serão tratadas com o mais absoluto sigilo e confidencialidade, de modo a preservar a sua identidade. Os benefícios esperados são compreender a relação entre a prática de atividades físicas regulares e alimentação equilibrada com a qualidade de vida das mulheres, bem como orientar sobre a importância dessa alimentação adequada para alcançar os objetivos. Caso você tenha mais dúvidas ou necessite maiores esclarecimentos, pode nos contatar nos endereços abaixo ou procurar o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Católico de Vitória, cujo endereço consta deste documento. Este termo deverá ser preenchido em duas vias de igual teor, sendo uma delas, devidamente preenchida e assinada entregue a você. Além da assinatura nos campos específicos pelo pesquisador e por você, solicitamos que sejam rubricadas todas as folhas deste documento. Isto deve ser feito por ambos (pelo pesquisador e por você, como sujeito ou responsável pelo sujeito de pesquisa) de tal forma a garantir o acesso ao documento completo.

Eu, _____ declaro que fui devidamente esclarecido e concordo em participar VOLUNTARIAMENTE da pesquisa coordenada pela Prof^a Luciene Rabelo Pererira _____ Data:.....

Assinatura

Eu, Marina Toledo declaro que forneci todas as informações referentes ao projeto de pesquisa supra nominado.

_____ Data:.....

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

Assinatura do pesquisador

Qualquer dúvida com relação à pesquisa poderá ser esclarecida com o pesquisador, conforme o endereço abaixo:

Nome: Marina Toledo

Endereço: Rua Arquiteto Décio Thevenard, 70, Spazio Vintage, Jardim Camburi, Vitória-ES

E-mail: marinaltoledo@hotmail.com

Quando necessário, o voluntário receberá toda a assistência médica e/ou social aos agravos decorrentes das atividades da pesquisa. Basta procurar o(a) pesquisador (a) Luciene Rabelo Pereira, pelo telefone 02799955-7010, e também no endereço, Av. Vitória, 950 - Forte São João, Vitória - ES, 29017-950

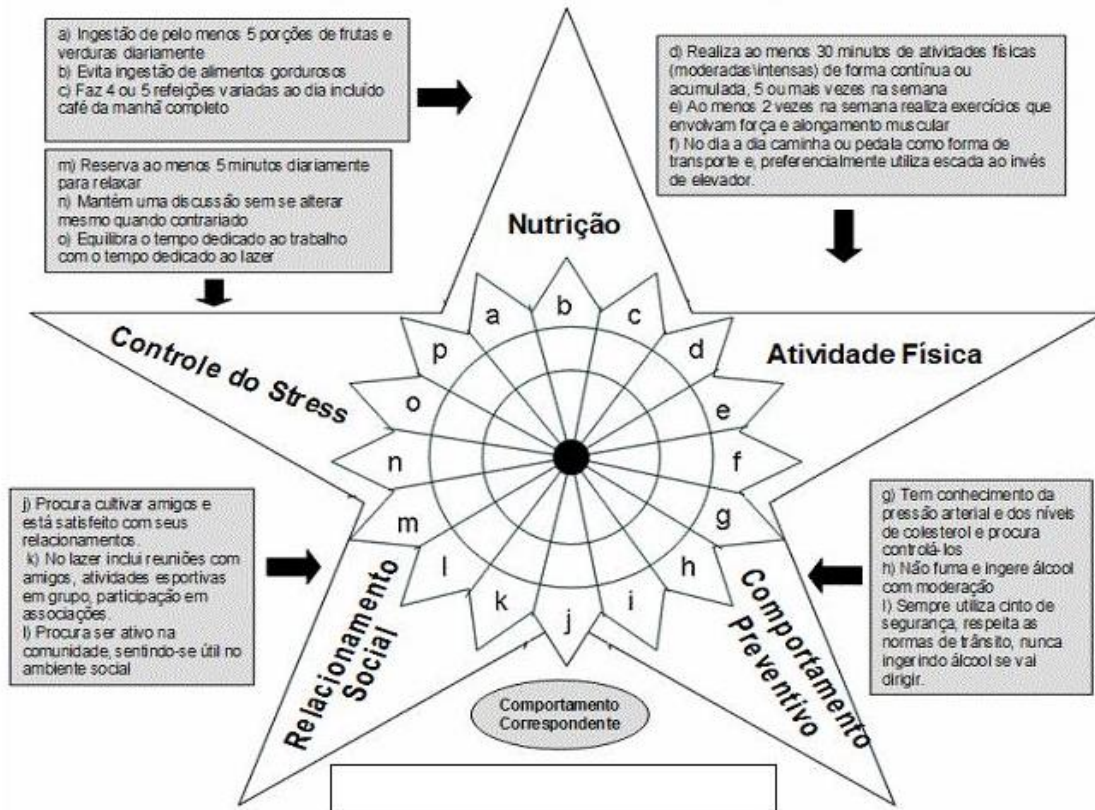
¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

PENTÁCULO DO BEM-ESTAR – ANEXO 2

(<https://forms.gle/FpYd9AJmswv1wiGT8>)

Instrumento Pentáculo do Bem-Estar (NAHAS, 2000).



O PBE foi aplicado do seguinte modo: um questionário do Google Forms foi elaborado pela pesquisadora, contendo as 15 (quinze) perguntas constantes do pentáculo, sendo elas classificadas em uma escala de 0 (zero) a 3(três), onde zero equivalia a “nunca”, ou seja, não faz parte do estilo de vida absolutamente; 1, algumas vezes faz parte do estilo de vida; 2 muito frequentemente faz parte e 3, sempre é realizado em seu estilo de vida. Assim, quanto mais respostas próximas de 3, ou seja, sempre, mais adequado estaria o estilo de vida da pessoa, considerando os cinco fatores do pentáculo, que se relacionam com a qualidade de vida.

¹ Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES

² Centro Universitário Católico de Vitória, Vitória/ES