

## NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE COLABORADORES ADMINISTRATIVOS EM UMA INSTITUIÇÃO DE NÍVEL SUPERIOR PRIVADA

### Autor(es)

Fabiana Da Costa Teixeira  
João Lucas Figueiredo Perrenoud  
Gabrielle Nascimento Dos Santos  
Marcos Vinicius Fidelis Da Silva

### Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

### Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE NITERÓI

### Resumo

**Introdução:**O baixo nível de atividade física, bem como o sobrepeso/obesidade estão associados à doença cardiovascularque é a causa predominante de mortalidade, especialmente nos países em desenvolvimento.**Objetivo:**Avaliar o estado nutricional e o nível de atividade física de colaboradores administrativos de uma instituição privada de ensino superior.**Métodos:**Estudo transversal realizado entre fevereiro e março de 2023 em colaboradores administrativos de uma universidade localizada em Niterói, RJ. Dados coletados: informações pessoais e dados de saúde (questionário), peso e altura para estado nutricional ("peso corporal adequado ou sobrepeso/obesidade" de acordo com o índice de massa corporal) e nível de atividade física ("baixo ou adequado") de acordo com questionário internacional (IPAQ, versão curta). **Análise estatística:** Foram calculadas as médias das variáveis contínuas, desvio padrão, frequências das variáveis categóricas e seus respectivos intervalos de confiança (IC) de 95%. As médias das variáveis contínuas foram analisadas por meio do Teste T para amostras independentes. Para avaliar o estado nutricional e sua associação o nível de atividade física, foram utilizados os testes Qui-quadrado e Exato de Fisher.A significância estatística foi considerada se  $p < 0,05$  (Programa estatístico SPSS, v.21, Chicago, IL).**Resultados:** Foram avaliados 54 colaboradores administrativos (sexo feminino 70,4%), com médias: 37,7 (10,9) anos, peso corporal 78,0 (22,3) kg, índice de massa corporal 28,2 (6,4) Kg/m<sup>2</sup>, sem diferença estatística na idade por sexo ( $p=0,78$ ) e maior índice de massa corporal entre homens em relação às mulheres ( $p=0,012$ ). Sobre peso/obesidade foi observado em 61,1% (n=33) (IC: 46,9; 74,1%) da amostra. Baixo nível de atividade física em 37% (n=20) (IC: 24,3; 51,3%) e adequado em 63% (n=34) (IC: 48,7; 75,7%) dos colaboradores administrativos, sem diferença estatística por estado nutricional ( $p=0,9$ ).**Discussão:**Observou-se elevada prevalência de sobre peso/obesidade na população estudada, bem como de baixo nível de atividade física, independentemente da presença de alterações de peso. Os dados corroboram a literatura sobre o tema. **Conclusão:**Faz-se necessário o desenvolvimento de ações que promovam a prática regular de atividade física entre colaboradores administrativos, incluindo programas institucionais para esse fim. Essas ações podem minimizar o risco de obesidade/sobre peso, além de outras intercorrências associadas ao baixo nível de atividade física.