



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

#### Autor(res)

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

### Categoria do Trabalho

2

## 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/m², 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). Sobrepeso/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 sobrepeso/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/sobrepeso, além de outras intercorrências associadas ao baixo nível de atividade física.