



Licenciatura em Ciências da Nutrição

**Associação entre os padrões de sono, o estado nutricional, os hábitos alimentares, e o estilo de vida, em utentes da UCSP de Agualva**

Projecto Final de Licenciatura

**Anexos - Volume II**

Elaborado por Célia Yonsuk Chung Rodrigues

Aluna nº 200791480

Orientadora: Professora Doutora Ana Júlia Afonso

Barcarena

Outubro 2012



Associação entre os padrões de sono, o estado nutricional, os hábitos alimentares, e o estilo de vida, em utentes da UCSP de Agualva - Licenciatura em Ciências da Nutrição

## **ANEXOS**

### **Volume II**

## **Índice de Anexos**

Anexo 1 - Questionário - “Avaliação dos padrões de sono em relação ao estado nutricional, hábitos alimentares e estilos de vida”.....	I
Anexo 2 - Distribuição da amostra pelo IMC.....	VIII
Anexo 3 - Coeficientes de correlação entre as variáveis de sono e o IMC. ....	X
Anexo 4 - Os valores médios e intervalos de confiança do Índice de Massa Corporal (IMC) dos grupos de duração do sono (dias úteis) e de sonolência diurna. ....	XII
Anexo 5 - Frequência da realização das refeições no espaço de uma semana. ....	XIV
Anexo 6 - Caracterização da amostra em relação a alguns hábitos alimentares. ....	XVI
Anexo 7 - Coeficientes de correlação entre as variáveis de sono e as variáveis de hábitos alimentares.....	XVIII
Anexo 8 - Distribuição da amostra por nível de actividade física. ....	XX
Anexo 9 - Coeficientes de correlação entre as variáveis de sono e a variável actividade física. ....	XXII

Associação entre os padrões de sono, o estado nutricional, os hábitos alimentares, e o estilo de vida, em utentes da UCSP de Agualva - Licenciatura em Ciências da Nutrição

**Anexo 1 - Questionário - “Avaliação dos padrões de sono em relação ao estado nutricional, hábitos alimentares e estilos de vida”.**

## Questionário

O presente questionário integra-se na realização de um Projecto de Investigação intitulado “Avaliação dos padrões de sono em relação ao estado nutricional, hábitos alimentares e estilos de vida” e tem como objectivo estudar a relação entre as características do sono com os parâmetros antropométricos, padrões, hábitos alimentares e de estilo de vida. Para cada pergunta ou afirmação existem várias opções, devendo assinalar com X a resposta ou preencher por escrito os espaços livres ou quadrados. Todas as respostas são confidenciais e anónimas. Agradece-se, desde já, a sua colaboração.

**Data de avaliação** (dia-mês-ano): / /  **Nº**:

### 1 - Dados pessoais

**1.1) Data de Nascimento (dia-mês-ano):** / /

**1.2) Sexo:**  Masculino  Feminino

**1.3) Altura (cm):**  ,  **Peso (kg):**  **IMC(kg/m<sup>2</sup>)**

**1.4) Estado civil:**  Solteiro(a)  Casado(a)  Divorciado(a)  Viúvo(a)  Outro

**1.5) Etnia:**  Caucasiano  Africano  Latino, Hispânico  Asiático  Outro

**1.6) Grau de instrução:**

Sem escolaridade  Ensino Secundário (10º ao 12º ano)

Ensino Básico – (1º ano ao 9º ano)  Ensino Superior

**1.7) Está a trabalhar neste momento?**  Sim  Não.

Se sim, qual é a sua profissão? \_\_\_\_\_

E trabalha em:  Turno diurno  Turno noturno

### 2 – História Clínica:

**2.1) Sofre de alguma das seguintes patologias?**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hipercolesterolemia (colesterol elevado) | <input type="checkbox"/> Alergias                         |
| <input type="checkbox"/> Hipertrigliceridemia (TG elevado)        | <input type="checkbox"/> Intolerâncias                    |
| <input type="checkbox"/> Diabetes Mellitus tipo 1                 | <input type="checkbox"/> Artrite                          |
| <input type="checkbox"/> Diabetes Mellitus tipo 2                 | <input type="checkbox"/> Depressão                        |
| <input type="checkbox"/> Hipertensão Arterial                     | <input type="checkbox"/> Não sabe                         |
| <input type="checkbox"/> Outra _____                              | <input type="checkbox"/> Não tem nenhuma patologia/doença |



Alimentos	Nunca ou < 1 mês	1-3 por mês	1 por sem.	2-4 por sem.	5-6 por sem.	1 por dia	2-3 por dia	4-5 por dia	6 + por dia
Salgados (croquetes, rissóis, pasteis de bacalhau, empadas, ...)	O	O	O	O	O	O	O	O	O
Batatas fritas de pacote	O	O	O	O	O	O	O	O	O
Bolachas: maria, integral, água-e-sal	O	O	O	O	O	O	O	O	O
Outros tipos de bolachas ou biscoitos	O	O	O	O	O	O	O	O	O
Croissant, bolos pastelaria, bolos caseiros	O	O	O	O	O	O	O	O	O
Marmelada, compota, geleia, mel	O	O	O	O	O	O	O	O	O
Açúcar	O	O	O	O	O	O	O	O	O

**3.2) Indique, em média, num espaço de uma semana, quais as refeições que realiza, assim como a frequência com que as efectua e o seu horário.**

	Horas	Nunca	1-2 vezes/sem.	3-4 vezes/sem.	5-6 vezes / sem.	Todos os dias
<b>Pequeno-Almoço</b>						
Meio-Manhã						
Meio-Manhã 2						
<b>Almoço</b>						
Meio-Tarde						
Meio-Tarde 2						
<b>Jantar</b>						
Ceia						
Lanche a meio da noite						

**3.3) Em média, quantos copos de água ingere por dia?** \_\_\_\_\_ copos ou \_\_\_\_\_ litros

**3.4) Em média, quanto tempo (minutos) demora a comer uma refeição?** \_\_\_\_\_ min.

**3.10) Quantas vezes por mês, normalmente, come fora de casa?**

(A) Em casa de familiares   vezes (E) Outro: \_\_\_\_\_   vezes

(B) Com amigos   vezes (F) Nenhuma

(C) Cafés/Restaurantes   vezes

(D) Restaurantes de fast-food (ex. McDonalds, pizza Hut, etc),   vezes

#### 4 – Actividade física e Estilos de vida

4.1) Numa semana, em quantos dias <b>CAMINHA</b> durante pelo menos <u>10 minutos contínuos</u> em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?	
<p style="text-align: center;">_____ <b>Dias por semana</b></p> <input type="checkbox"/> Não caminho durante 10 minutos contínuos	Tempo dispendido nesta actividade <b>por dia</b> ?
	<p style="text-align: center;">_____ <b>Horas por dia</b></p> <p style="text-align: center;">_____ <b>Minutos por dia</b>    <input type="checkbox"/> Não sabe</p>
4.2) Numa semana, em quantos dias realiza actividades <b>MODERADAS</b> por pelo menos <u>10 minutos contínuos</u> , como por exemplo, andar rapidamente, carregar pesos leves, nadar, dançar, realizar tarefas domésticas pesadas, ou qualquer actividade que faça aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração ( <b>POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA</b> )	
<p style="text-align: center;">_____ <b>Dias por semana</b></p> <input type="checkbox"/> Não pratico nenhuma actividade física moderada	Tempo dispendido nestas actividades <b>por dia</b> ?
	<p style="text-align: center;">_____ <b>Horas por dia</b></p> <p style="text-align: center;">_____ <b>Minutos por dia</b>    <input type="checkbox"/> Não sabe</p>
4.3) Numa semana, em quantos dias realiza actividades <b>VIGOROSAS</b> por pelo menos <u>10 minutos contínuos</u> , como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, carregar pesos elevados ou qualquer actividade que faça aumentar <b>MUITO</b> sua respiração ou batimentos do coração.	
<p style="text-align: center;">_____ <b>Dias por semana</b></p> <input type="checkbox"/> Não pratico nenhuma actividade física vigorosa	Tempo dispendido nessas actividades <b>por dia</b> ?
	<p style="text-align: center;">_____ <b>Horas por dia</b></p> <p style="text-align: center;">_____ <b>Minutos por dia</b>    <input type="checkbox"/> Não sabe</p>
4.3.1) Costuma praticar actividades físicas vigorosas 2-3 horas antes de ir deitar ?	
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	

#### 5) Indique numa semana, quantas horas ou minutos por dia costuma realizar as seguintes actividades:

	Nos dias úteis	No fim-de-semana
Ver televisão	_____ Horas por dia _____ Minutos por dia	_____ Horas por dia _____ Minutos por dia
Usar o computador	_____ Horas por dia _____ Minutos por dia	_____ Horas por dia _____ Minutos por dia
Ficar sentado a estudar/ enquanto descansa/ ler/ escrever	_____ Horas por dia _____ Minutos por dia	_____ Horas por dia _____ Minutos por dia
Ficar sentado enquanto anda de transporte – ex: autocarro, comboio, metro, carro, etc	_____ Horas por dia _____ Minutos por dia	_____ Horas por dia _____ Minutos por dia

## 6 - Hábitos de sono:

**Instruções:** As seguintes questões relacionam-se com os seus hábitos de sono apenas no último mês. As suas respostas devem indicar a opção mais correcta para a maioria dos dias e das noites do último mês. Por favor, responda a todas as questões.

**Durante o último mês,**

**6.1) A que horas se deitou, à noite, na maioria das vezes?**

Dias úteis: \_\_\_\_: \_\_\_\_ Fins-de-semana: \_\_\_\_: \_\_\_\_

**6.2) Quanto tempo (minutos) demorou para adormecer, na maioria das vezes?**

Dias úteis: \_\_\_\_: \_\_\_\_ Fins-de-semana: \_\_\_\_: \_\_\_\_

**6.3) A que horas acordou de manhã, na maioria das vezes?**

Dias úteis: \_\_\_\_: \_\_\_\_ Fins-de-semana: \_\_\_\_: \_\_\_\_

**6.4) Quantas horas de sono por noite dormiu normalmente? (pode ser diferente do número de horas que esteve na cama)**

Dias úteis: \_\_\_\_: \_\_\_\_ Fins-de-semana: \_\_\_\_: \_\_\_\_

**6.5) Quantas vezes teve dificuldade a dormir porque acordou a meio da noite ou de manhã muito cedo:**

Não houve dificuldade  1-2 vezes por semana   
< 1 vez por semana  3 ou + vezes por semana

**6.6) Indique se durante o dia é habitual realizar sestas  Sim  Não**

Caso tenha seleccionado Sim, indique:

Em média, quantas vezes por semana as realiza \_\_\_\_\_

Em média, qual a duração de uma sesta \_\_\_\_\_ min

### ESCALA DE EPWORTH

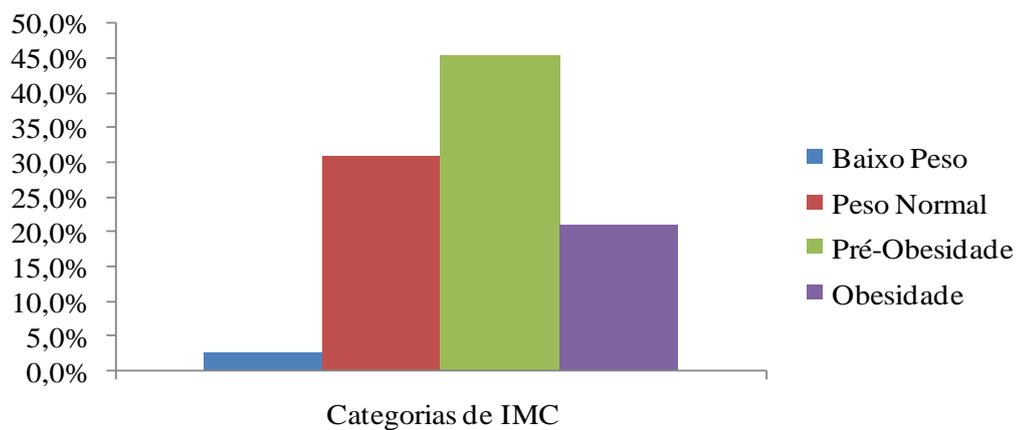
**Instruções:** Indique com X qual a probabilidade de adormecer em cada uma das seguintes situações (se alguma não ocorrer com frequência, suponha o que aconteceria).

Situação	Probabilidade de adormecer			
	Nunca (0)	Raramente (1)	Por vezes (2)	Frequentemente (3)
Sentado a ler				
A ver televisão				
Sentado inactivo num lugar público (teatros, concertos, sessões)				
Como passageiro em viagens de $\pm$ 1 hora (carro, comboio, etc)				
Deitado a descansar a meio da tarde				
Sentado a falar com alguém				
Sentado tranquilamente após as refeições (sem ingerir álcool)				
Num carro, parado nos sinais de trânsito.				

Associação entre os padrões de sono, o estado nutricional, os hábitos alimentares, e o estilo de vida, em utentes da UCSP de Agualva - Licenciatura em Ciências da Nutrição

## **Anexo 2 - Distribuição da amostra pelo IMC.**

Associação entre os padrões de sono, o estado nutricional, os hábitos alimentares, e o estilo de vida, em utentes da UCSP de Agualva - Licenciatura em Ciências da Nutrição



**Gráfico 1. Distribuição da amostra pelo IMC.**

Associação entre os padrões de sono, o estado nutricional, os hábitos alimentares, e o estilo de vida, em utentes da UCSP de Agualva - Licenciatura em Ciências da Nutrição

### **Anexo 3 - Coeficientes de correlação entre as variáveis de sono e o IMC.**

Associação entre os padrões de sono, o estado nutricional, os hábitos alimentares, e o estilo de vida, em utentes da UCSP de Agualva - Licenciatura em Ciências da Nutrição

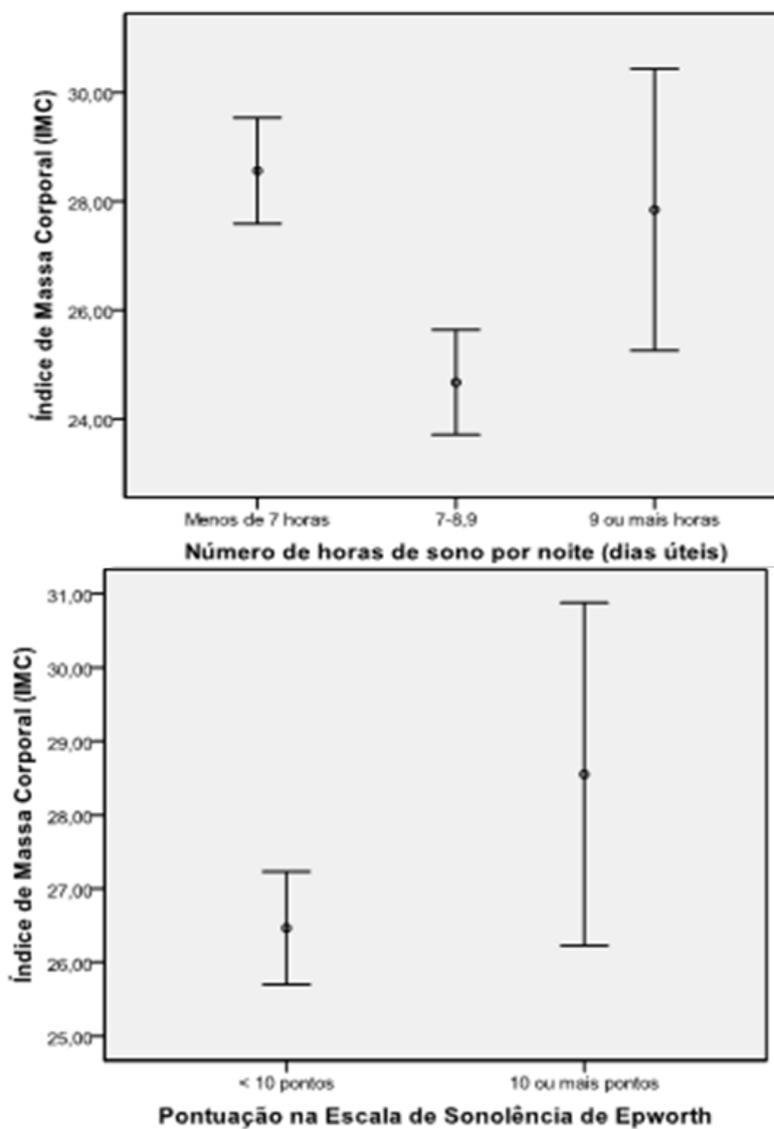
**Tabela 2. Coeficientes de correlação para as correlações seleccionadas.**

Correlações	Rp/Rs*	<i>p</i>
Duração do sono vs IMC	Rp = -0,05	0,317
ESE vs IMC	Rs = 0,26	0,003

Duração de sono – Horas de sono obtidas nos dias úteis; ESE – Escala de Sonolência de Epworth; IMC – Índice de Massa Corporal; Rp - coeficiente de correlação de Pearson; Rs - coeficiente de correlação de Spearman; *p* – Valor de prova.

**Anexo 4 - Os valores médios e intervalos de confiança do Índice de  
Massa Corporal (IMC) dos grupos de duração do sono (dias úteis) e de  
sonolência diurna.**

Associação entre os padrões de sono, o estado nutricional, os hábitos alimentares, e o estilo de vida, em utentes da UCSP de Agualva - Licenciatura em Ciências da Nutrição



**Figura 1. Os valores médios e intervalos de confiança do Índice de Massa Corporal (IMC) dos grupos de duração do sono (dias úteis) e de sonolência diurna.**

Associação entre os padrões de sono, o estado nutricional, os hábitos alimentares, e o estilo de vida, em utentes da UCSP de Agualva - Licenciatura em Ciências da Nutrição

## **Anexo 5 - Frequência da realização das refeições no espaço de uma semana.**

**Tabela 4. Frequência da realização das refeições no espaço de uma semana.**

	Frequência (vezes/sem.)	
	Média ± DP	Mediana (1ºQ;3ºQ)
Pequeno -Almoço	6,8±0,9	7 (7;7)
Lanche da Manhã 1	2,8±3,4	0 (0;7)
Lanche da Manhã 1	-	-
Almoço	6,9±0,1	7 (7;7)
Lanche da Tarde 1	5,4±2,8	7 (5;7)
Lanche da Tarde 2	0,1±0,7	-
Jantar	6,9±0,7	7 (7;7)
Ceia	1,0±2,3	-
Lanche a meio da noite	0,1±0,6	-

DP – Desvio padrão; Q – quartil.

Associação entre os padrões de sono, o estado nutricional, os hábitos alimentares, e o estilo de vida, em  
utentes da UCSP de Agualva - Licenciatura em Ciências da Nutrição

## **Anexo 6 - Caracterização da amostra em relação a alguns hábitos alimentares.**

**Tabela 5. Caracterização da amostra em relação a alguns hábitos alimentares.**

Variáveis	Valor*
Quantidade de cafeína ingerida (mg/dia)	213,3 (115,0; 294,8)
Quantidade de etanol ingerido (g/dia)	0,8 (0,0; 11,5)
Nº de refeições por dia	4,0 (4,0; 5,0)
Nº de refeições mensais realizadas fora de casa	2,0 (0,0; 7,5)
Duração média da ingestão de uma refeição (min.)	22,5 (15,0; 30,0)
Intervalo médio entre as refeições (horas)	3,6 (3,2; 4,2)
Período de tempo entre a última refeição e a hora de dormir (horas)	2,3 (1,5; 2,8)

\* Mediana (1º quartil; 3º quartil).

**Anexo 7 - Coeficientes de correlação entre as variáveis de sono e as variáveis de hábitos alimentares.**

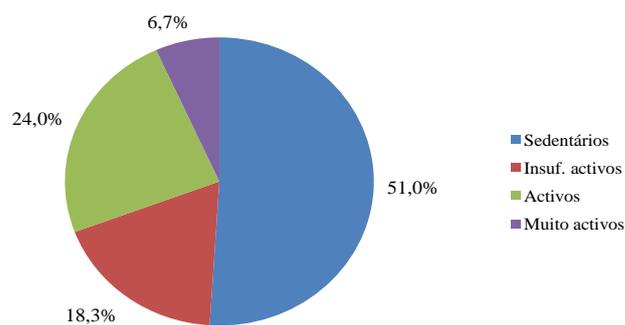
**Tabela 6. Coeficientes de correlação para as correlações seleccionadas.**

Correlações	Rp/Rs*	<i>p</i>
Duração do sono vs Intervalo médio entre refeições	Rp = -0,32	<0,001
Duração do sono vs Duração da refeição	Rp = 0,20	0,016
ESE vs Duração da refeição	Rs = -0,27	0,002
IMC vs Intervalo médio entre refeições	Rp = 0,25	0,004
IMC vs Duração da refeição	Rp = -0,32	<0,001

Duração de sono – Horas de sono obtidas por noite nos dias úteis; ESE – Escala de Sonolência de Epworth; IMC – Índice de Massa Corporal; Rp - coeficiente de correlação de Pearson; Rp - coeficiente de correlação de Spearman; *p* – Valor de prova.

## **Anexo 8 - Distribuição da amostra por nível de actividade física.**

Associação entre os padrões de sono, o estado nutricional, os hábitos alimentares, e o estilo de vida, em utentes da UCSP de Agualva - Licenciatura em Ciências da Nutrição



**Gráfico 4. Distribuição da amostra por nível de actividade física.**

**Anexo 9 - Coeficientes de correlação entre as variáveis de sono e a variável actividade física.**

Associação entre os padrões de sono, o estado nutricional, os hábitos alimentares, e o estilo de vida, em utentes da UCSP de Agualva - Licenciatura em Ciências da Nutrição

**Tabela 8. Coeficientes de correlação para as correlações seleccionadas.**

Correlações	Rs	<i>p</i>
Duração do sono <i>vs</i> AF	Rs = 0,17	0,047
ESE <i>vs</i> AF	Rs = -0,22	0,012
IMC <i>vs</i> AF	Rs = -0,34	<0,001

Duração de sono – Horas de sono obtidas por noite nos dias úteis; ESE – Escala de Sonolência de Epworth; IMC – Índice de Massa Corporal; AF – Actividade física; Rp - coeficiente de correlação de Spearman; *p* – Valor de prova.