



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/m²)**

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"/> Hipertriglicéridemia (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
Pequeno-Almoço						
Meio-Manhã						
Meio-Manhã 2						
Almoço						
Meio-Tarde						
Meio-Tarde 2						
Jantar						
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 CAMINHA 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>_____ Dias por semana</p> <input type="checkbox"/> Não caminho durante 10 minutos contínuos	Tempo dispendido nesta actividade por dia ?
	<p>_____ Horas por dia</p> <p>_____ Minutos por dia <input type="checkbox"/> Não sabe</p>
4.2) Numa semana, em quantos dias realiza actividades MODERADAS 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 (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA)	
<p>_____ Dias por semana</p> <input type="checkbox"/> Não pratico nenhuma actividade física moderada	Tempo dispendido nestas actividades por dia ?
	<p>_____ Horas por dia</p> <p>_____ Minutos por dia <input type="checkbox"/> Não sabe</p>
4.3) Numa semana, em quantos dias realiza actividades VIGOROSAS 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 MUITO sua respiração ou batimentos do coração.	
<p>_____ Dias por semana</p> <input type="checkbox"/> Não pratico nenhuma actividade física vigorosa	Tempo dispendido nessas actividades por dia ?
	<p>_____ Horas por dia</p> <p>_____ Minutos por dia <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

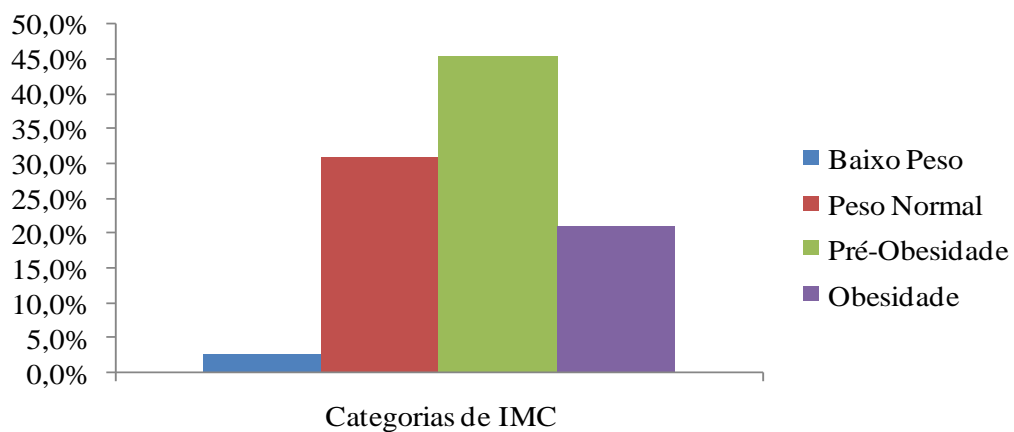


Gráfico 1. Distribuição da amostra pelo IMC.

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

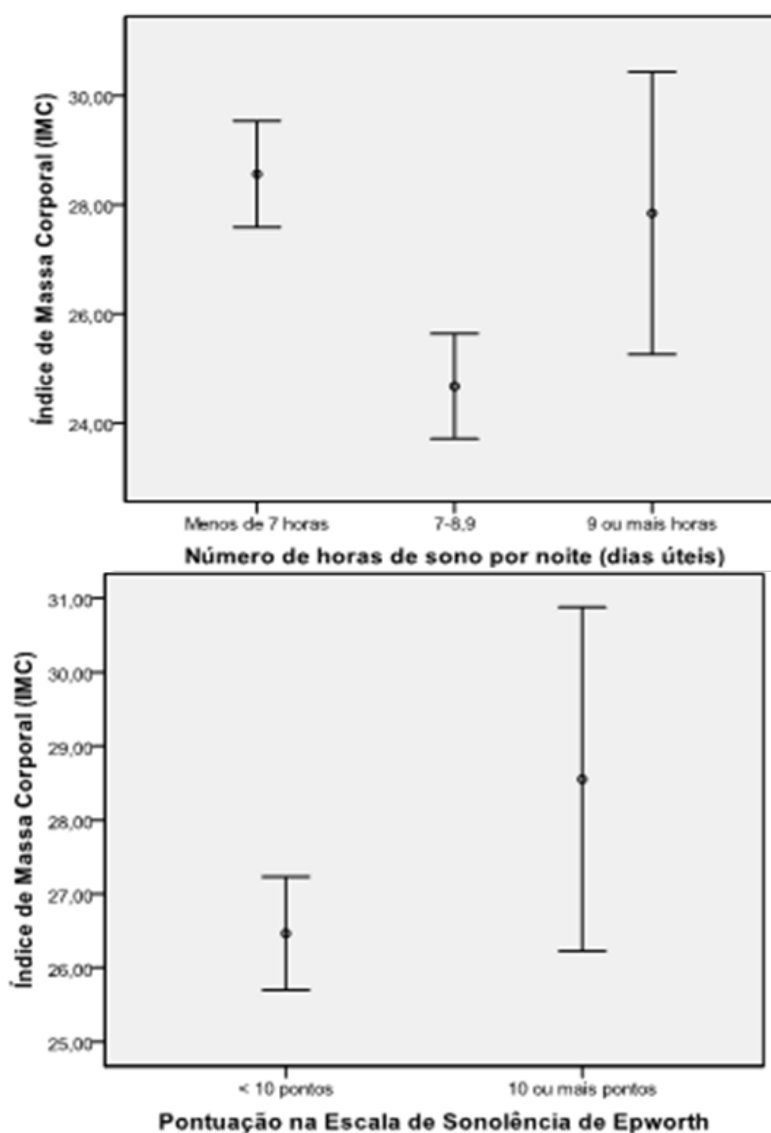


Figura 1. Os valores médios e intervalos de confiança do Índice de Massa Corporal (IMC) dos grupos de duração do sono (dias úteis) e de sonolência diurna.

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

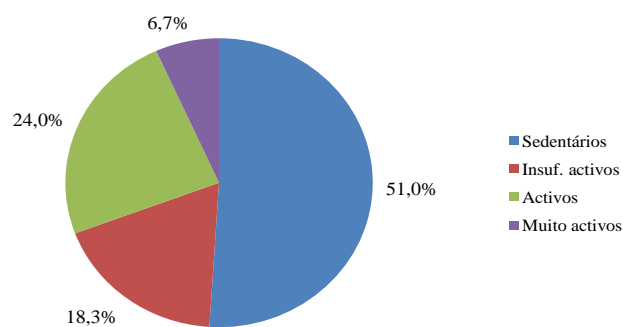


Gráfico 4. Distribuição da amostra por nível de actividade física.

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 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.