

RELATÓRIO DAS ATIVIDADES REALIZADAS NA PRIMEIRA ETAPA DO PROJETO PARANÁ SAUDÁVEL: Prevenção e Controle da Obesidade Infante Juvenil

A primeira etapa do trabalho abrangeu:

- ❖ 4 Núcleos Regionais de Educação
- ❖ 10 municípios
- ❖ 48 escolas

VIVAS AGENCIA DE PUBLICIDADE E PROPAGANDA LTDA.

CNPJ: 07.017.738/0001-00

NOME:

DATA: 14/12/2012

ASSINATURA:



Início da coleta de dados em campo: 05/11/2012

Término da coleta de dados em campo: 10/12/2012

Entrega do relatório das atividades e respectivo banco de dados*: 14/12/2012.

Total de alunos dos quais foram coletadas as medidas antropométricas: 5.460 (cinco mil e quatrocentos e sessenta).

Total de alunos pesquisados nos quais foram aplicados questionários que levantaram informações sociodemográficas, atividades físicas e hábitos alimentares: 5.460 (cinco mil e quatrocentos e sessenta).

Total de pais ou responsáveis pesquisados nos quais foram aplicados questionários que levantaram informações complementares dos alunos, bem como seus hábitos: 5.460 (cinco mil e quatrocentos e sessenta).

Total de professores e servidores dos quais foram coletadas as medidas antropométricas: 869 (oitocentos e sessenta e nove).

Total de professores e servidores pesquisados nos quais foram aplicados questionários que levantaram informações sociodemográficas, características psicofísicas em relação ao trabalho, consumo de fumo e álcool, hábitos alimentares e prática de atividades físicas: 869 (oitocentos e sessenta e nove).

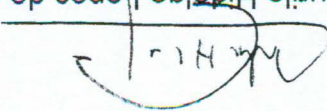


* O banco de dados entregue juntamente com este relatório contém as informações referentes a todos os escolares pesquisados e não sofreu nenhum tipo de ponderação ou análise, o que será feito posteriormente pelo Consultor e Coordenador Científico do Programa Professor Dr. Dartagnan Pinto Guedes.

**Encontram-se anexados a este relatório os instrumentos de coleta (questionários) utilizados para avaliar os alunos, pais, professores e servidores.

***Encontra-se anexado a este relatório o detalhamento dos Núcleos Regionais de Educação, municípios e escolas pesquisadas.

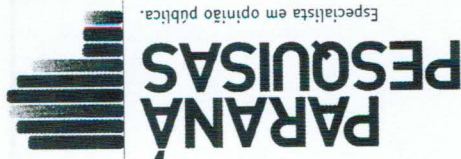
Curitiba, 14 de dezembro de 2012.


Murilo Hidalgo Lopes de Oliveira
Diretor

BY VIVAS AGÊNCIA DE PUBLICIDADE E PROPAGANDA LTDA.
CNPJ: 07.017.738/0001-00
NOME:
ASSINATURA: 
DATA: 14/12/2012

7

Núcleos Regionais de Educação, municípios e escolas pesquisadas:



Administração

Núcleo Regional de Ensino/ Cidade/ Escola

ÁREA METROPOLITANA NORTE

COLOMBO

ANTONIO L BRAGA C E E FUND MED PROF

GENESIO MORESCHI C E E FUND MEDIO

LUIZ SEBASTIAO BALDO C E E FUND MED

AGRIPINO JOAO TOSIN E M ED INF E FUND

DURVAL SECCHI E M PE ED INF ENS FUND

ISOLINA CECCON E M ED INF ENS FUND

JUSCELINO KUBITSCHKE, E M-EI EF

PINHAI

ARNALDO F BUSATO C E DEP E F MED NOR PRO

HUMBERTO A CASTELO BRANCO C E E FUND MED

CHAFIC SMAKA E M ED INF ENS FUND

31 DE MARCO E M ED INF FUND

RIO BRANCO DO SUL

MARIA DA LUZ FURQUIM C E E FUND MED NOR

BENJAMIN CONSTANT E M ED INF ENS FUND

ÁREA METROPOLITANA SUL

CAMPO LARGO

SAGRADA FAMÍLIA C E E FUND M E NORMAL

EDITHE C E PROFA E FUND MEDIO

CARLOS DRUMMOND DE ANDRADE E M-EI EF

MAURO PORTUGAL E M ED INF ENS FUND

MANDIRITUBA

JOAQUIM DE O FRANCO C E E FUND MEDIO

VITOR LEAL CLAUDINO E M ED INF E FUND

SÃO JOSÉ DOS PINHAIS

COSTA VIANA C E E FUND MED PROF NORM

TIRADENTES C E E FUND MEDIO

GUATUPÉ C E E FUND MEDIO

LINDAURA R LUCAS C E PROF E FUND MEDIO

ZILDA ARNS NEUMANN C E DRA E F M

PEDRO MORO REDESCHI E M E FUND

MARIA R S TREVISAN E M ED INF E FUND

ALMIR FERRAZ E M ED INF ENS FUND

IVONE NESTER RAVAGLIO C M EDUCACAO INFANTIL

MEU TESOIRO CENTRO MUN EDUC INF

ASSINATURA:

NOME:

CNPJ: 07.017.738/0001-00

BY VIVAS AGÊNCIA DE PUBLICIDADE E PROPAGANDA LTDA.

DATA:

14/12/2019

I - Informações do Aluno

1. Escola: _____
2. Cidade: _____

3. Estrutura Escolar: () 1. Estadual () 2. Municipal () 3. Privada

4. Turno em que estuda: () 1. Manhã () 2. Tarde () 3. Noite

Medidas Antropométricas	
Peso Corporal (kg):	
Estatura (cm):	
Circunferência de Cintura (cm):	

5. Qual a sua Data de Nascimento? ____/____/____

6. Qual a sua idade? () 04 Anos () 05 Anos () 06 Anos () 07 Anos () 08 Anos () 09 Anos () 10 Anos () 11 Anos () 12 Anos () 13 Anos () 14 Anos () 15 Anos () 16 Anos () 17 Anos () 18 Anos () 19 Anos () 20 Anos () 21 Anos ou mais

7. Sexo: () 1. Feminino () 2. Masculino

8. Qual a sua Etnia? () 1. Branco () 2. Não-Branco () 3. Indio

9. Em que ano você está? () Educação Infantil () 1º Ano () 2º Ano () 3º Ano () 4º Ano () 5º Ano () 6º Ano () 7º Ano () 8º Ano () 9º Ano () 1º Ano (Médio) () 2º Ano (Médio) () 3º Ano (Médio)

10. Alguma vez você repetiu o ano na escola? () 1. Uma vez () 2. Duas vezes () 3. Três ou mais vezes () 4. Nunca

11. Você faz refeições na escola? () 1. Não () 2. Merenda Escolar () 3. Lanche de Casa () 4. Compra na Cantina

12. Com quem você mora a maior parte do tempo? () 1. Com os pais (Pai e Mãe) () 2. Com a Mãe () 3. Com o Pai () 4. Com os Avós () 5. Com outros parentes () 6. Instituição () 7. Sozinho

ASSINATURA:

NOME:

CNPJ: 07.017.738/0001-00

BY VIVAS AGENCIA DE PUBLICIDADE E PROPAGANDA LTDA

DATA:

14/04/2012

PROGRAMA PARANÁ SAUDÁVEL
Prevenção e Controle da Obesidade Infanto-Juvenil

13. A sua residência fica na zona urbana ou rural do município?
() 1. Urbana () 2. Rural
14. No total, quantas pessoas residem na sua casa?
() 1. Até duas () 2. Três a quatro () 3. Cinco a seis () 4. Sete a oito () 5. Nove ou mais
15. No total, quanto cômodos (peças) tem na sua casa?
() 1. Um único () 2. Dois a três () 3. Quatro a cinco () 4. Seis a sete () 5. Oito ou mais
16. Quantos irmãos você tem?
() 1. Nenhum () 2. Um a dois () 3. Três a quatro () 4. Cinco a seis () 5. Sete a oito
17. Quantos irmãos **mais velhos** você tem?
() 1. Nenhum () 2. Um () 3. Dois () 4. Três () 5. Quatro () 6. Cinco () 7. Seis () 8. Sete ou mais
18. Qual o nível de escolaridade do seu pai ou do responsável pelo sustento da casa?
() 1. Analfabeto/ Primário (1º ao 4º ano) incompleto
() 2. Primário completo (1º ao 4º ano)/ Ginásio (5º ao 8º ano) incompleto
() 3. Ginásio completo (5º ao 8º ano)/ Colegial (1º ao 3º ano) incompleto
() 4. Colegial completo (1º ao 3º ano)/ Superior incompleto
() 5. Superior completo

Itens	Não tem	1	2	3	4 ou mais
Televisão em cores	()	()	()	()	()
Rádio	()	()	()	()	()
Banheiros	()	()	()	()	()
Automóvel	()	()	()	()	()
Empregada(o) mensalista	()	()	()	()	()
Máquina de lavar	()	()	()	()	()
Videocassete ou DVD	()	()	()	()	()
Geladeira	()	()	()	()	()
Freezer (independente ou parte da geladeira)	()	()	()	()	()

20. Você realiza algum trabalho remunerado?
() 1. Não () 2. Eventualmente () 3. Um Turno (manhã ou tarde) () 4. Dois Turnos (manhã e tarde)
21. Qual o meio de transporte que você mais utiliza para ir à escola?
() 1. À pé ou bicicleta
() 2. Transporte coletivo (ônibus, van, transporte escolar, etc.)
() 3. Carro ou motocicleta
() 4. Carroça ou animais
22. Qual a distância aproximada entre a sua casa e a escola?
() 1. Menos de 1 km
() 2. Entre 1 e 5 km
() 3. Entre 6 e 10 km
() 4. Entre 11 e 20 km
() 5. Mais de 20 km
23. No momento, você apresenta alguma doença diagnosticada por profissional médico?
() 1. Não () 2. Sim

Se sim, qual?

Se sim, com que idade foi diagnosticada a doença?

(assinatura)

ASSINATURA:

NOME:

CNPJ: 07.017.738/0001-00

BY VIVAS AGENCIA DE PUBLICIDADE E PROPAGANDA LTDA.

DATA: 14/03/2012

II - Atividade Física do Aluno

1. Atividade física no tempo livre: Você realizou alguma dessas atividades nos últimos 7 dias (última semana). Se a resposta for sim, quantas vezes foram realizadas? (Marcar uma única resposta por atividade).

Atividade Física		Não	1 a 2 vezes	3 a 4 vezes	5 a 6 vezes	7 vezes ou mais
Pular corda		()	()	()	()	()
Andar de patins		()	()	()	()	()
Brincar de pega-pega		()	()	()	()	()
Andar de bicicleta		()	()	()	()	()
Caminhar como exercício físico		()	()	()	()	()
Correr como exercício físico		()	()	()	()	()
Nadar		()	()	()	()	()
Dançar		()	()	()	()	()
Fazer musculação		()	()	()	()	()
Jogar basquete		()	()	()	()	()
Jogar futebol/futsal		()	()	()	()	()
Jogar voleibol		()	()	()	()	()
Jogar handebol		()	()	()	()	()
Jogar tênis de mesa		()	()	()	()	()
Jogar judô, karatê, etc.		()	()	()	()	()
Praticar atletismo		()	()	()	()	()
Outros:		()	()	()	()	()
Outros:		()	()	()	()	()

2. Nos últimos 7 dias, durante as aulas de educação física, quantas vezes você permaneceu muito ativo fisicamente: jogando intensamente, correndo, saltando, fazendo lançamentos, etc.?

() 1. Não tem aula de educação física

() 2. Quase nunca

() 3. Algumas vezes

() 4. Muitas vezes

() 5. Sempre

3. Nos últimos 7 dias, o que você normalmente fez no horário do recreio escolar?

() 1. Ficou sentado (conversando, lendo, fazendo tarefas de aula, etc.)

() 2. Ficou passeando pelas dependências da escola

() 3. Correu ou jogou um pouco

() 4. Correu ou jogou bastante

() 5. Correu ou jogou intensamente durante todo o recreio

4. Nos últimos 7 dias, **fora da escola**, quantas vezes você brincou, praticou esporte, realizou exercício físico ou dançou de tal forma que ficou muito ativo fisicamente?

() 1. Nenhuma vez

() 2. Uma vez na última semana

() 3. Duas a três vezes na última semana

() 4. Quatro a cinco vezes na última semana

() 5. Seis ou mais vezes na última semana

BY VIVAS AGÊNCIA DE PUBLICIDADE E PROPAGANDA LTDA.

CNPJ: 07.017.738/0001-00

NOME:

ASSINATURA:

DATA: 14/10/2012

5. No último final de semana, quantas vezes você brincou, praticou esporte, realizou exercício físico ou dançou de tal forma que ficou muito ativo fisicamente?

- () 1. Nenhuma vez
() 2. Uma vez
() 3. Duas a três vezes
() 4. Quatro a cinco vezes
() 5. Seis ou mais vezes

6. Qual das seguintes situações melhor descreve os seus últimos 7 dias? Leia as 5 opções antes de decidir por uma resposta que melhor descreva a sua última semana.

- () 1. Todo ou a maioria do tempo livre me dediquei a atividades que exige pouco ou nenhum esforço físico.
() 2. Algumas vezes (1 a 2 vezes na última semana) realizei atividade física no meu tempo livre (por exemplo, pratiquei esporte, joguei bola, corri, nadei, dancei, andei de bicicleta, fiz exercício físico, etc.)
() 3. Frequentemente (3 a 4 vezes na última semana) realizei atividade física no meu tempo livre
() 4. Bastante frequentemente (5 a 6 vezes na última semana) realizei atividade física no meu tempo livre
() 5. Muito frequentemente (7 ou mais vezes na última semana) realizei atividade física no meu tempo livre

7. Assinale com que frequência você realizou atividade física (por exemplo, praticou esporte, jogou bola, correu, nadou, dançou, andou de bicicleta, fez exercício físico, etc.) em cada dia da última semana.

Atividades

2ª Feira () 1. Nenhuma 2. Pouco 3. Médio 4. Bastante 5. Muito

3ª Feira ()

4ª Feira ()

5ª Feira ()

6ª Feira ()

Sábado ()

Domingo ()

8. Quantas horas você assiste TV?

Em dias que vai para a escola

() 1. Não assisto TV nesses dias

() 2. Menos de uma hora por dia

() 3. Uma hora por dia

() 4. Duas horas por dia

() 5. Três horas por dia

() 6. Quatro horas por dia

() 7. Cinco ou mais horas por dia

9. Quantas horas você joga vídeo-game ou usa computador para alguma atividade que não seja trabalho escolar? (Incluir atividades como PlayStation, games no computador e Internet).

Em dias que vai para a escola

() 1. Não jogo vídeo-game/ não uso computador nesses dias

() 2. Menos de 1 hora por dia

() 3. Uma hora por dia

() 4. Duas horas por dia

() 5. Três horas por dia

() 6. Quatro horas por dia

() 7. Cinco ou mais horas por dia

10. Você esteve doente nesta última semana, ou apresentou alguma situação que o impediu de realizar normalmente atividade física?

- () 1. Não
() 2. Sim

Se sim, qual foi o impedimento?

ASSINATURA:

NOME:

CNPJ: 07.017.738/0001-00

BY VIVAS AGENCIA DE PUBLICIDADE E PROPAGANDA LTDA.

DATA:

14/10/2012

III – Hábito Alimentar do Aluno

1. Durante os últimos 7 dias, quantas vezes você tomou suco de frutas 100% natural? (Não considerar sucos aromatizados, bebidas energéticas ou sucos industrializados).
 - () 1. Não tomou sucos 100% natural nos últimos 7 dias
 - () 2. Uma a três vezes durante os últimos 7 dias
 - () 3. Quatro a seis vezes durante os últimos 7 dias
 - () 4. Uma vez por dia
 - () 5. Duas vezes por dia
 - () 6. Três vezes por dia
 - () 7. Quatro ou mais vezes por dia

2. Durante os últimos 7 dias, quantas vezes você comeu frutas? (Não considerar os sucos de frutas).

- () 1. Não comeu frutas nos últimos 7 dias
- () 2. Uma a três vezes durante os últimos 7 dias
- () 3. Quatro a seis vezes durante os últimos 7 dias
- () 4. Uma vez por dia
- () 5. Duas vezes por dia
- () 6. Três vezes por dia
- () 7. Quatro ou mais vezes por dia

3. Durante os últimos 7 dias, quantas vezes você comeu hortaliças (verduras, legumes, raízes, como por exemplo alface, tomate, cenoura, etc)?

- () 1. Não comeu hortaliças nos últimos 7 dias
- () 2. Uma a três vezes durante os últimos 7 dias
- () 3. Quatro a seis vezes durante os últimos 7 dias
- () 4. Uma vez por dia
- () 5. Duas vezes por dia
- () 6. Três vezes por dia
- () 7. Quatro ou mais vezes por dia

4. Durante os últimos 7 dias, quantas vezes você comeu salgadinhos fritos (rissóis, coxinha, kibe, etc)?

- () 1. Não comeu salgadinhos fritos nos últimos 7 dias
- () 2. Uma a três vezes durante os últimos 7 dias
- () 3. Quatro a seis vezes durante os últimos 7 dias
- () 4. Uma vez por dia
- () 5. Duas vezes por dia
- () 6. Três vezes por dia
- () 7. Quatro ou mais vezes por dia

5. Durante os últimos 7 dias, quantas vezes você bebeu uma garrafa, lata ou copo de refrigerante, como coca-

- () 1. Não bebeu refrigerantes nos últimos 7 dias
- () 2. Uma a três vezes durante os últimos 7 dias
- () 3. Quatro a seis vezes durante os últimos 7 dias
- () 4. Uma vez por dia
- () 5. Duas vezes por dia
- () 6. Três vezes por dia
- () 7. Quatro ou mais vezes por dia

ASSINATURA:

NOME:

CNPJ: 07.017.738/0001-00

BY VIVAS AGENCIA DE PUBLICIDADE E PROPAGANDA LTDA.

DATA:

14/12/2012

6. Durante os últimos 7 dias, quantas vezes você comeu hambúrguer, cachorro quente, presunto, lingüiça ou outro tipo de embutido?
- () 1. Não comeu este tipo de alimento nos últimos 7 dias
() 2. Uma a três vezes durante os últimos 7 dias
() 3. Quatro a seis vezes durante os últimos 7 dias
() 4. Uma vez por dia
() 5. Duas vezes por dia
() 6. Três vezes por dia
() 7. Quatro ou mais vezes por dia

7. Durante os últimos 7 dias, quantas vezes você comeu batata frita, batata chips ou similares?
- () 1. Não comeu este tipo de alimento nos últimos 7 dias
() 2. Uma a três vezes durante os últimos 7 dias
() 3. Quatro a seis vezes durante os últimos 7 dias
() 4. Uma vez por dia
() 5. Duas vezes por dia
() 6. Três vezes por dia
() 7. Quatro ou mais vezes por dia

8. Durante os últimos 7 dias, quantas vezes você comeu bolo, torta, biscoitos, doces ou similares?
- () 1. Não comeu este tipo de alimento nos últimos 7 dias
() 2. Uma a três vezes durante os últimos 7 dias
() 3. Quatro a seis vezes durante os últimos 7 dias
() 4. Uma vez por dia
() 5. Duas vezes por dia
() 6. Três vezes por dia
() 7. Quatro ou mais vezes por dia

9. Durante os últimos 7 dias, quantos copos de leite você bebeu? (Incluir o leite que bebeu em copo ou xícara, de caixinha, ou com cereais).
- () 1. Não bebeu leite nos últimos 7 dias
() 2. Um a três copos nos últimos 7 dias
() 3. Quatro a seis copos nos últimos 7 dias
() 4. Um copo por dia
() 5. Dois copos por dia
() 6. Três copos por dia
() 7. Quatro ou mais copos por dia

ASSINATURA:



NOME:

GNPJ: 07.017.738/0001-00

BY VIVAS AGÊNCIA DE PUBLICIDADE E PROPAGANDA LTDA.

DATA:

14/12/2012

IV – Informações dos Pais/Tutores

1. Peso do aluno ao nascimento (kg): _____
2. Comprimento do aluno ao nascimento (cm): _____
3. Qual foi o tipo de parto?
 - () 1. Normal
 - () 2. Cesariana voluntária
 - () 3. Cesariana não-voluntária
4. Durante a gestação recebeu assistência pré-natal? Se sim, por quanto tempo?
 - () 1. Não
 - () 2. Menos de três meses
 - () 3. De três a seis meses
 - () 4. Mais de 6 meses
5. Como foi o Aleitamento Materno até o 3º mês?
 - () 1. Aleitamento materno exclusivo (o aluno recebeu apenas leite materno)
 - () 2. Aleitamento materno predominante (o aluno recebeu leite materno a maior parte do tempo, porém também consumiu outro tipo de leite)
 - () 3. Aleitamento materno e outro tipo de leite (o aluno recebeu tanto leite materno quanto outro leite)
 - () 4. Ausência de aleitamento materno (o aluno não foi amamentado com leite materno)
6. Como foi o Aleitamento Materno do 3º ao 6º mês?
 - () 1. Aleitamento materno exclusivo (o aluno recebeu apenas leite materno)
 - () 2. Aleitamento materno predominante (o aluno recebeu leite materno a maior parte do tempo, porém também consumiu outro tipo de leite)
 - () 3. Aleitamento materno e outro tipo de leite (o aluno recebeu tanto leite materno quanto outro leite)
 - () 4. Ausência de aleitamento materno (o aluno não foi amamentado com leite materno)
7. Além dos pais e da escola quem mais cuida do aluno?
 - () 1. Mais ninguém
 - () 2. Irmãos
 - () 3. Avós/ outros parentes
 - () 4. Empregada doméstica
 - () 5. Vizinhos
8. Peso corporal (kg) dos pais do aluno:

Pai: _____ Mãe: _____
9. Altura (cm) dos pais do aluno:

Pai: _____ Mãe: _____
10. Com relação ao uso de fumo, a Mãe do aluno:
 - () 1. Nunca fumou
 - () 2. Parou de fumar há menos de 2 anos
 - () 3. Parou de fumar há mais de 2 anos
 - () 4. Fuma menos de 10 cigarros por dia
 - () 5. Fuma entre 10 e 20 cigarros por dia
 - () 6. Fuma mais de 20 cigarros por dia

ASSINATURA: _____
NOME: _____
CNPJ: 07.017.730/0001-00
BY VIVAS AGÊNCIA DE PUBLICIDADE E PROPAGANDA LTDA.

DATA: 14/12/2012

11. Com relação ao uso de fumo, o Pai do aluno:
- () 1. Nunca fumou
 - () 2. Parou de fumar há menos de 2 anos
 - () 3. Parou de fumar há mais de 2 anos
 - () 4. Fuma menos de 10 cigarros por dia
 - () 5. Fuma entre 10 e 20 cigarros por dia
 - () 6. Fuma mais de 20 cigarros por dia

12. Com relação ao uso de bebidas alcoólicas em uma semana **NORMAL pela Mãe**, assinale a alternativa mais adequada. (Considere 1 dose = meia garrafa de cerveja, ou 1 copo de vinho, ou 1 dose de uísque/conhaque/cachaça):
- () 1. Não bebe
 - () 2. Bebe de 1 a 6 doses por semana
 - () 3. Bebe de 7 a 13 doses por semana
 - () 4. Bebe mais de 13 doses por semana

13. Com relação ao uso de bebidas alcoólicas em uma semana **NORMAL pelo Pai**, assinale a alternativa mais adequada. (Considere 1 dose = meia garrafa de cerveja, ou 1 copo de vinho, ou 1 dose de uísque/conhaque/cachaça):
- () 1. Não bebe
 - () 2. Bebe de 1 a 6 doses por semana
 - () 3. Bebe de 7 a 13 doses por semana
 - () 4. Bebe mais de 13 doses por semana

14. Qual a carga horária aproximada de trabalho **da Mãe** fora do lar?
- () 1. Não trabalha fora do lar
 - () 2. Trabalho eventual, sem vínculo empregatício
 - () 3. Trabalha tempo parcial (menos de 20 horas por semana)
 - () 4. Trabalha tempo parcial (entre 20 e menos de 40 horas por semana)
 - () 5. Trabalha tempo integral (40 ou mais horas por semana)

15. Qual a carga horária aproximada de trabalho **do Pai** fora do lar?
- () 1. Não trabalha fora do lar
 - () 2. Trabalho eventual, sem vínculo empregatício
 - () 3. Trabalha tempo parcial (menos de 20 horas por semana)
 - () 4. Trabalha tempo parcial (entre 20 e menos de 40 horas por semana)
 - () 5. Trabalha tempo integral (40 ou mais horas por semana)

BY VIVAS AGÊNCIA DE PUBLICIDADE E PROPAGANDA LTDA.

CNPJ: 07.017.738/0001-00

NOME:

ASSINATURA:

[Assinatura]

DATA:

14/02/2012

PROGRAMA PARANÁ SAUDÁVEL
Estilo de Vida de Professores e Servidores do Sistema Educacional
I - Informações Sociodemográficas e Profissional

1. Cidade: _____

Medidas Antropométricas	
Peso Corporal (kg):	
Estatura (cm):	
Circunferência de Cintura (cm)	

2. Qual a sua idade?
- () 1. Até 20 Anos () 2. De 21 a 25 Anos () 3. De 26 a 30 Anos () 4. De 31 a 35 Anos () 5. De 36 a 40 Anos () 6. De 41 a 50 Anos () 7. De 51 a 60 Anos () 8. Mais de 60 Anos

3. Sexo:

() 1. Feminino () 2. Masculino

4. Qual a sua Etnia?

() 1. Branca () 2. Não-Branca

5. Qual o seu Estado Civil?

() 1. Solteiro(a) () 2. Viúvo(a) () 3. Casado(a) / Vivendo em concubinato () 4. Divorciado(a) / Separado(a)

6. Qual a sua Escolaridade?

() Analífabeto(a) / 1º ao 4º ano incompleto () 1º ao 4º ano completo / 5º ao 8º ano incompleto () 5º ao 8º ano completo / 1º ao 3º ano (Colegial) incompleto () 1º ao 3º ano (Colegial) completo / Universitário incompleto () Universitário completo

7. Você possui Formação de Pós-Graduação?

() 1. Não () 2. Curso de especialização incompleto () 3. Curso de especialização completo () 4. Curso de mestrado incompleto () 5. Curso de mestrado completo () 6. Curso de doutorado incompleto () 7. Curso de doutorado completo () 8. Estágio de pós-doutorado

8. Por favor, assinale a quantidade dos seguintes utensílios domésticos que você possui na sua casa:

Itens	Não tem	1	2	3	4 ou mais
Televisão em cores	()	()	()	()	()
Rádio	()	()	()	()	()
Banheiros	()	()	()	()	()
Automóvel	()	()	()	()	()
Empregada(o) mensalista	()	()	()	()	()
Máquina de lavar	()	()	()	()	()
Videocassete ou DVD	()	()	()	()	()
Geladeira	()	()	()	()	()
Freezer (independente ou parte da geladeira)	()	()	()	()	()

ASSINATURA:

NOME:

CNPJ: 07.017.738/0001-00

BY VIVAS AGENCIA DE PUBLICIDADE E PROPAGANDA LTDA.

DATA: 14/12/2012

1

9. Qual a estrutura escolar em que você atua? ☐ 1. Estadual ☐ 2. Municipal ☐ 3. Privada

10. Qual a função que você desempenha na Escola?

☐ 1. Professor(a) - ensino infantil
☐ 2. Professor(a) - 1º ao 3º ano ensino fundamental
☐ 3. Professor(a) - 4º ao 9º ano ensino fundamental - Disciplinas:
☐ 4. Professor(a) - 1º ao 3º ano ensino médio - Disciplinas:

☐ 5. Professor(a) - função de apoio fora da sala de aula
☐ 6. Professor(a) - função de gestão / coordenação
☐ 7. Servidor(a) administrativo
☐ 8. Servidor(a) de serviços gerais

11. Qual o seu tipo de vínculo funcional?

☐ 1. Efetivo ☐ 2. Não-efetivo

12. Há quanto tempo você trabalha na estrutura escolar?

☐ 1. Menos de 1 Ano ☐ 2. De 1 a 2 Anos ☐ 3. De 3 a 5 Anos ☐ 4. De 6 a 10 Anos
☐ 5. De 11 a 15 Anos ☐ 6. De 16 a 20 Anos ☐ 7. De 21 a 25 Anos ☐ 8. Mais de 25 Anos

13. Qual a sua jornada de trabalho por semana no meio escolar?

☐ 1. Até 10 horas por semana
☐ 2. De 11 a 20 horas por semana
☐ 3. De 21 a 30 horas por semana
☐ 4. De 31 a 40 horas por semana
☐ 5. Mais de 40 horas por semana

14. Qual o seu turno de trabalho?

☐ 1. Diurno ☐ 2. Noturno ☐ 3. Diurno e Noturno

15. Você realiza algum outro tipo de trabalho remunerado fora da estrutura escolar?

☐ 1. Não ☐ 2. Eventualmente ☐ 3. Um Turno ☐ 4. Dois Turnos

16. Qual o meio de transporte que você mais utiliza para ir à escola?

☐ 1. A pé ou bicicleta

☐ 2. Transporte coletivo (ônibus, Van, transporte escolar, etc.)

☐ 3. Carro ou motocicleta (próprio ou carona)

☐ 4. Carroça ou animais

17. Qual a distância aproximada entre a sua casa e a escola?

☐ 1. Menos de 1 km
☐ 2. Entre 1 e 5 km
☐ 3. Entre 6 e 10 km
☐ 4. Entre 11 e 20 km
☐ 5. Mais de 20 km

18. No momento, você apresenta alguma doença diagnosticada por profissional médico?

☐ 1. Não

☐ 2. Sim, qual?

Há quanto tempo foi diagnosticada a doença?

☐ 1. Menos de 1 Ano ☐ 2. De 1 a 2 Anos ☐ 3. De 3 a 5 Anos ☐ 4. De 6 a 10 Anos
☐ 5. De 11 a 15 Anos ☐ 6. De 16 a 20 Anos ☐ 7. De 21 a 25 Anos ☐ 8. Mais de 25 Anos

19. No momento, como você classifica seu estado de saúde?

☐ 1. Muito boa ☐ 2. Boa ☐ 3. Regular ☐ 4. Ruim ☐ 5. Muito ruim

II – Características psicofísicas em relação ao trabalho

Marque "X" ou circule o número na coluna correspondente

5 – Diariamente	4 – Algumas vezes na semana	3 – Algumas vezes ao mês	2 – Algumas vezes ao ano	1 – Nunca
-----------------	-----------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------

1 – Sinto-me emocionalmente esgotado(a) com meu trabalho	1	2	3	4	5
2 – Sinto-me excessivamente exausto(a) ao final de minha jornada diária de trabalho	1	2	3	4	5
3 – Levanto-me cansado(a) e sem disposição para iniciar meu dia de trabalho	1	2	3	4	5
4 – Sinto que posso entender facilmente as pessoas/ alunos que preciso atender	1	2	3	4	5
5 – Sinto que estou tratando algumas pessoas/ alunos de maneira impessoal	1	2	3	4	5
6 – Sinto que trabalhar todos os dias com pessoas/ alunos me cansa	1	2	3	4	5
7 – Sinto que trato com eficiência os problemas apresentados pelas pessoas/ alunos	1	2	3	4	5
8 – Sinto que meu trabalho está me desgastando	1	2	3	4	5
9 – Sinto que estou influenciando positivamente, através do meu trabalho, a vida das pessoas/ alunos	1	2	3	4	5
10 – Sinto que me tornei mais insensível com as pessoas/ alunos, desde que iniciei o exercício de minha profissão	1	2	3	4	5
11 – Fico preocupado(a) que este meu trabalho esteja me enrijecendo emocionalmente	1	2	3	4	5
12 – Sinto-me muito vigoroso(a) no meu trabalho	1	2	3	4	5
13 – Sinto-me frustrado(a) com meu trabalho	1	2	3	4	5
14 – Sinto que estou trabalhando demais	1	2	3	4	5
15 – Sinto que não me importa o que ocorre com as pessoas/ alunos as quais tenho que atender profissionalmente	1	2	3	4	5
16 – Sinto que trabalhar em contato direto com as pessoas/ alunos me estressa	1	2	3	4	5
17 – Sinto que posso criar, com facilidade, um clima agradável em meu trabalho	1	2	3	4	5
18 – Sinto-me estimulado(a) depois de haver trabalhado diretamente com quem tenho que atender	1	2	3	4	5
19 – Creio que consigo muitas coisas valiosas nesse meu trabalho	1	2	3	4	5
20 – Sinto-me como se estivesse no limite de minhas possibilidades	1	2	3	4	5
21 – No meu trabalho trato os problemas que surgem com muita calma	1	2	3	4	5
22 – Parece-me que os receptores do meu trabalho culpam-me por alguns de seus problemas	1	2	3	4	5

III – Com relação ao uso de fumo você:

- () 1. Nunca fumou
() 2. Parou de fumar há menos de 2 anos
() 3. Parou de fumar há mais de 2 anos
() 4. Fuma menos de 10 cigarros por dia
() 5. Fuma entre 10 e 20 cigarros por dia
() 6. Fuma mais de 20 cigarros por dia

ASSINATURA:

NOME:

CNPJ: 07.017.738/0001-00

BY VIVAS AGENCIA DE PUBLICIDADE E PROPAGANDA LTDA.

DATA:

14/12/2012

PROGRAMA PARANÁ SAUDÁVEL
Estilo de Vida de Professores e Servidores do Sistema Educacional

IV – Com relação ao consumo de bebida alcoólica você:

1. Em uma semana **NORMAL** assinala a alternativa mais adequada (Considere 1 dose = meia garrafa de cerveja, ou 1 copo de vinho, ou 1 dose de uísque/conhaque/cachaça):
 - () 1. Não bebe
 - () 2. Bebe de 1 a 6 doses por semana
 - () 3. Bebe de 7 a 13 doses por semana
 - () 4. Bebe mais de 13 doses por semana
2. Nos últimos 30 dias tomou 5 ou mais doses em uma mesma ocasião?
 - () 1. Não bebe
 - () 2. Nenhuma vez
 - () 3. Tomou 1 vez
 - () 4. Tomou 2 vezes
 - () 5. Tomou 3 vezes
 - () 6. Tomou 4 vezes
 - () 7. Tomou mais de 4 vezes

V – Hábito alimentar

1. Em quantos dias da semana você costuma tomar suco de frutas natural? (Não considerar sucos aromatizados, bebidas energéticas ou sucos industrializados).
 - () 1. Um a dois dias por semana
 - () 2. Três a quatro dias por semana
 - () 3. Cinco a seis dias por semana
 - () 4. Todos os dias
 - () 5. Quase nunca
 - () 6. Nunca
2. Em um dia **NORMAL**, quantos copos de suco de frutas natural você toma?
 - () 1. Quase nunca ou nunca toma suco de frutas natural
 - () 2. Tomou um copo
 - () 3. Tomou dois copos
 - () 4. Tomou três ou mais copos
3. Em quantos dias da semana você costuma tomar refrigerante ou sucos artificial/ aromatizados/ industrializados?
 - () 1. Um a dois dias por semana
 - () 2. Três a quatro dias por semana
 - () 3. Cinco a seis dias por semana
 - () 4. Todos os dias
 - () 5. Quase nunca
 - () 6. Nunca
4. Em um dia **NORMAL**, quantos copos/ latinhas de sucos artificial/ aromatizados/ industrializados você toma?
 - () 1. Quase nunca ou nunca toma sucos artificial/ aromatizados/ industrializados
 - () 2. Tomou um copo/ latinha
 - () 3. Tomou dois copos/ latinhas
 - () 4. Tomou três copos/ latinhas
 - () 5. Tomou quatro copos/ latinhas
 - () 6. Tomou cinco ou mais copos/ latinhas
5. Em quantos dias da semana você costuma comer pelo menos um tipo de verdura ou legume?
 - () 1. Um a dois dias por semana
 - () 2. Três a quatro dias por semana
 - () 3. Cinco a seis dias por semana
 - () 4. Todos os dias
 - () 5. Quase nunca
 - () 6. Nunca

ASSINATURA:

NOME:

CNPJ: 07.017.738/0001-00

BY VIVAS AGENCIA DE PUBLICIDADE E PROPAGANDA LTDA

DATA:

14/12/2012

PROGRAMA PARANÁ SAUDÁVEL
Estilo de Vida de Professores e Servidores do Sistema Educacional

6. Em um dia NORMAL, você come verdura ou legume:
- () 1. Quase nunca ou nunca come verdura ou legume
() 2. No almoço (1 vez no dia)
() 3. No jantar (1 vez no dia), ou
() 4. No almoço e no jantar (2 vezes no dia)

7. Em quantos dias da semana você costuma comer salgadinhos fritos (rissóis, coxinha, kibe, etc)?
- () 1. Um a dois dias por semana
() 2. Três a quatro dias por semana
() 3. Cinco a seis dias por semana
() 4. Todos os dias
() 5. Quase nunca
() 6. Nunca

8. Em um dia NORMAL, quantas unidades de salgadinhos fritos você come?
- () 1. Não come salgadinhos fritos
() 2. Uma a duas unidades
() 3. Três a quatro unidades
() 4. Cinco ou mais unidades

9. Em quantos dias da semana você costuma comer hambúrguer, cachorro quente, lingüiça ou outros tipos de embutidos?

- () 1. Um a dois dias por semana
() 2. Três a quatro dias por semana
() 3. Cinco a seis dias por semana
() 4. Todos os dias
() 5. Quase nunca
() 6. Nunca

10. Em um dia NORMAL, quantas unidades de hambúrguer, cachorro quente, lingüiça ou outros tipos de embutidos você come?

- () 1. Não come hambúrguer, cachorro quente, lingüiça ou outros tipos de embutidos
() 2. Uma a duas unidades
() 3. Três a quatro unidades
() 4. Cinco ou mais unidades

11. Em quantos dias da semana você costuma comer bolo, torta, biscoitos, doces ou similares?

- () 1. Um a dois dias por semana
() 2. Três a quatro dias por semana
() 3. Cinco a seis dias por semana
() 4. Todos os dias
() 5. Quase nunca
() 6. Nunca

12. Em um dia NORMAL, quantas porções de bolo, torta, biscoitos, doces ou similares você come?
- () 1. Não come bolo, torta, biscoitos, doces ou similares
() 2. Uma a duas unidades
() 3. Três a quatro unidades
() 4. Cinco ou mais unidades

BY VIVAS AGENCIA DE PUBLICIDADE E PROPAGANDA LTDA.
CNPJ: 07.017.738/0001-00
NOME: _____
ASSINATURA: _____
DATA: 19/12/2012
5

V – Prática de Atividade Física

As questões abaixo estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **NORMAL, USUAL ou HABITUAL**. As questões incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar para outro, no lazer, na prática de esporte, exercício físico ou como parte de suas atividades em casa. Para responder as questões considere:

Atividade física **VIGOROSA** aquela que precisa de um grande esforço físico e que faz você respirar **MUITO** mais forte que o normal.

Atividade física **MODERADA** aquela que precisa de algum esforço físico e que faz você respirar **UM POUCO** mais forte que o normal.

SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

Estas questões são em relação a toda atividade física que você faz como parte do seu trabalho remunerado. **NÃO** incluir trabalho não remunerado que você faz na sua casa como tarefas domésticas, cuidar do quintal e da casa ou tomar conta da sua família. Estas serão incluídas na seção 3. Também, **NÃO** incluir o transporte para o trabalho. Considere unicamente as atividades que você faz por **pelo menos 10 minutos contínuos**

1a. Em quantos dias de uma semana você gasta fazendo atividades **vigorosas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como trabalho de construção pesada, carregar grandes pesos, trabalhar com enxada, escavar ou subir escadas **como parte do seu trabalho**:

____ dias por **SEMANA**

() nenhum - **Vá para a questão 1c.**

1b. Quanto tempo no total você gasta **por dia** fazendo atividades **vigorosas** como parte do seu trabalho:

____ horas

____ minutos

1c. Em quantos dias de uma semana você faz atividades **moderadas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como carregar pesos leves **como parte do seu trabalho**:

____ dias por **SEMANA**

() nenhum - **Vá para a questão 1e**

1d. Quanto tempo no total você gasta **por dia** fazendo atividades **moderadas** como parte do seu trabalho:

____ horas

____ minutos

1e. Em quantos dias de uma semana você **anda**, durante **pelo menos 10 minutos contínuos**, como parte do seu trabalho? **NÃO** incluir o andar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho

____ dias por **SEMANA**

() nenhum - **Vá para a seção 2 - Transporte.**

1f. Quanto tempo no total você gasta **por dia** caminhando como parte do seu trabalho:

____ horas

____ minutos

NOME: _____

CNPJ: 07.017.738/0001-00

DATA: 14/12/2012

SEÇÃO 2 - ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Estas questões são em relação a forma típica como você se desloca de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros.

2a. Em quantos dias de uma semana você se desloca de carro, ônibus, metrô ou trem:

____ dias por **SEMANA**

() nenhum - **Vá para questão 2c**

PROGRAMA PARANÁ SAUDÁVEL
Estilo de Vida de Professores e Servidores do Sistema Educacional

2b. Quanto tempo no total você gasta por dia andando de carro, ônibus, metrô ou trem:

____ horas
____ minutos

Agora considere **somente** o caminhar ou o pedalar para ir de um lugar a outro em uma semana normal.

2c. Em quantos dias de uma semana você anda de bicicleta por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro: (**NÃO** inclua o pedalar por lazer ou exercício físico)

____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para a questão 2e.**

2d. Nos dias que você pedala quanto tempo no total você pedala por dia para ir de um lugar para outro:

____ horas
____ minutos

2e. Em quantos dias de uma semana você caminha por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro: (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício físico)

____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para a Seção 3.**

2f. Nos dias que você caminha quanto tempo no total você caminha por dia para ir de um lugar para outro: (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício físico):

____ horas
____ minutos

SEÇÃO 3 – ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA

Estas questões são em relação ao que você faz em sua casa, por exemplo, trabalho doméstico, cuidar do jardim, cuidar do quintal, trabalho de manutenção da casa ou para cuidar de sua família.

3a. Em quantos dias de uma semana você faz atividades **vigorosas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, no **jardim ou quintal** como carpir, limpar quintal, esfregar chão:

____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para a questão 3c.**

3b. Nos dias que você faz este tipo de atividades **vigorosas** quanto tempo no total você gasta por dia:

____ horas
____ minutos

3c. Em quantos dias de uma semana você faz atividades **moderadas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar no jardim ou quintal:

____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 3e.**

3d. Nos dias que você faz este tipo de atividades **moderadas** quanto tempo no total você gasta por dia:

____ horas
____ minutos

3e. Em quantos dias de uma semana você faz atividades **moderadas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer ou limpar chão dentro da sua casa.

____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para seção 4**

3f. Nos dias que você faz este tipo de atividades **moderadas** quanto tempo no total você gasta por dia:

____ horas
____ minutos

BY VIVAS AGENCIA DE PUBLICIDADE E PROPAGANDA LTDA.

CNPJ: 07.017.738/0001-00

NOME:

ASSINATURA:

DATA:

14/12/2012

SEÇÃO 4- ATIVIDADE FÍSICA DE RECREAÇÃO, ESPORTE, EXERCÍCIO E DE LAZER

Estas questões são em relação à atividade física que você faz unicamente por recreação, esporte, exercício físico ou lazer. **NÃO** incluir atividades que você já tenha citado anteriormente.

4a. Em quantos dias de uma semana você caminha, por pelo menos 10 minutos contínuos, no seu tempo livre:

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - Vá para questão 4c

4b. Nos dias em que você caminha **no seu tempo livre**, quanto tempo no total você gasta **por dia**:

_____ horas _____ minutos

4c. Em quantos dias de uma semana você faz atividades **vigorosas** no seu tempo livre, por pelo menos 10 minutos, como correr, fazer aeróbicos, nadar rápido, pedalar rápido ou fazer jogging:

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - Vá para questão 4e

4d. Nos dias em que você faz estas atividades vigorosas, quanto tempo no total você gasta **por dia**:

_____ horas _____ minutos

4e. Em quantos dias de uma semana você faz atividades **moderadas** no seu tempo livre, por pelo menos 10 minutos, como pedalar ou nadar em velocidade regular, jogar bola, vôlei, basquete, tênis:

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - Vá para seção 5

4f. Nos dias em que você faz estas atividades moderadas, quanto tempo no total você gasta **por dia**:

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 5 - TEMPO GASTO SENTADO

Estas questões são em relação ao tempo que você permanece sentado durante o dia no trabalho, na escola ou na faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado trabalhando, estudando, descansando, conversando ou visitando parentes e amigos, lendo, assistindo TV, etc. **Não** incluir o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

5a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**:

_____ horas _____ minutos

5b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de fim de semana**:

_____ horas _____ minutos

ASSINATURA:



DATA: 14/12/2012

AGÊNCIA DE PUBLICIDADE E PROPAGANDA LTDA.

07.017.738/0001-00