LISTA DE TABELAS

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tabela I - Freqüência (Fr.) e percentuais (%) para o comportamento preventivo | | | | |
| Respostas | Nunca e  Raramente | | Quase sempre e  Sempre | |
|  | Fr. | % | Fr. | % |
| Conhece sua PA e os níveis de colesterol. | 40 | 36,4 | 70 | 63,6 |
| Respeita as normas de transito ao dirigir. | 15 | 13,7 | 95 | 86,3 |
| Fuma e/ou ingere álcool com moderação. | 65 | 59 | 45 | 41 |
| Fonte: Elaborado pelos autores | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tabela II - Freqüência (Fr.) e percentuais (%) para nível de relacionamento social | | | | |
| Respostas | Nunca e  Raramente | | Quase sempre e  Sempre | |
|  | Fr. | % | Fr. | % |
| Cultiva amigos e está feliz no relacionamento. | 18 | 16,3 | 92 | 83,6 |
| Lazer inclui reuniões/atividades entre amigos. | 42 | 38,2 | 68 | 61,8 |
| É ativo em sua comunidade/ambiente social. | 43 | 39,1 | 67 | 60,9 |
| Fonte: Elaborado pelos autores | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tabela III - Freqüência (Fr.) e percentuais (%) para o nível de controle de estresse | | | | |
| Respostas | Nunca e  Raramente | | Quase sempre e  Sempre | |
|  | Fr. | % | Fr. | % |
| Reservam no dia tempo para relaxar. | 36 | 32,7 | 74 | 67,3 |
| Evitam entrar em conflitos e discussões. | 44 | 40 | 66 | 60 |
| Equilibra o tempo entre trabalho/lazer. | 39 | 35,4 | 71 | 64,5 |
| Fonte: Elaborado pelos autores | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tabela IV - Freqüência (Fr.) e percentuais de freqüência (%) para o perfil nutricional | | | | |
| Respostas | Nunca e  Raramente | | Quase sempre e  Sempre | |
|  | Fr. | % | Fr. | % |
| Consome 5 porções de frutas e verduras. | 66 | 60 | 44 | 40 |
| Faz 4 a 5 refeições variadas ao dia. | 51 | 46,4 | 59 | 53,6 |
| Evita ingerir alimentos gordurosos. | 45 | 40,8 | 65 | 59 |
| Fonte: Elaborado pelos autores | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tabela V - Freqüência (Fr.) e percentuais de freqüência (%) para atividade física | | | | |
| Respostas | Nunca Raramente | | Quase sempre e Sempre | |
|  | Fr. | % | Fr. | % |
| Realiza 30’ de atividade diariamente. | 60 | 54,6 | 50 | 45,5 |
| Realiza exercícios 2 vezes por semanas. | 69 | 62,8 | 41 | 37,3 |
| Caminha ou pedala como meio de transporte. | 53 | 48,2 | 57 | 51,8 |
| Fonte: Elaborado pelos autores | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tabela VI - Classificação para o estilo de vida dos trabalhadores em p**ercentuais (%) | | | | |
|  | Negativo | Regular | Positivo | |
| 1 - Comportamento Preventivo | 9 | 33,6 | 65,5 | |
| 2 - Relacionamento Social | 1,8 | 30 | 68,2 | |
| 3 - Controle de Estresse | 4,5 | 60,9 | 34,5 | |
| 4 – Nutrição | 18,2 | 50 | 31,8 | |
| 5 - Atividade Física | 21,8 | 48,2 | 30 | |
| Fonte: Elaborado pelos autores | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tabela VII - N**ível de Atividade Física desenvolvida na última semana | | | | | | |
| Classificação | Atividade  Caminhada | | Intensidade  Moderada | | Intensidade  Vigorosa | |
|  | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % |
| Sedentário | 29 | 26,4 | 47 | 42,7 | 75 | 68,2 |
| Irregularmente Ativo | 61 | 55,5 | 46 | 41,8 | 26 | 23,6 |
| Ativo | 20 | 18,2 | 17 | 15,5 | 9 | 8,2 |
| Fonte: Elaborado pelos autores | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tabela VIII – N**ível Inatividade durante um dia de semana e final de semana | | | | |
| Classificação | 1 Dia de semana. | | 1 Dia de final de semana. | |
| Resultados: | Fr. | % | Fr. | % |
| Até 120 min. | 24 | 21,8 | 49 | 45,5 |
| Mais de 120 até 240 min. | 18 | 16,3 | 23 | 20,9 |
| Mais de 240 até 360 min. | 31 | 28,1 | 18 | 16,3 |
| Mais de 360 min. | 45 | 33,6 | 20 | 18,1 |
| Fonte: Elaborado pelos autores | | | | |

**LISTAS DE FIGURAS**