



SARAH MUNIZ RIBEIRO

**TEMPO DE TELA E ESTADO NUTRICIONAL DE ADULTOS**

Itaperuna

2022

SARAH MUNIZ RIBEIRO

**TEMPO DE TELA E ESTADO NUTRICIONAL DE ADULTOS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial  
para a obtenção do título de  
Graduação em Nutrição ao Centro  
Universitário UniRedentor/Afya.

**Orientador:** Sandra Tavares da Silva

Itaperuna

2022

## FOLHA DE APROVAÇÃO

**Autora:** SARAH MUNIZ RIBEIRO

**Título:** TEMPO DE TELA E ESTADO NUTRICIONAL DE ADULTOS

**Natureza:** Trabalho de Conclusão de Curso

**Objetivo:** Título de Bacharel em Nutrição

**Instituição:** Centro Universitário UniRedentor/Afya

**Área de Concentração:** Nutrição

Aprovada em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Banca Examinadora:**

---

Profª.

M.Sc. (pode ser também Me – mestre-. Ma. – mestra)

Instituição:

---

Profª.

M.Sc.

Instituição:

---

Profª.

D.Sc. (Dr. ou Drª.)

Instituição:

## Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus por ter me dado essa oportunidade e ter me dado forças para continuar a minha trajetória na faculdade e não desistir. Agradeço a minha orientadora de TCC, Sandra Tavares, pela colaboração magnífica na construção deste trabalho. Agradeço a ela também por toda a paciência, todo o apoio que me deu, e pela confiança em mim e no meu trabalho. Agradeço às pessoas que participaram da minha pesquisa e auxiliaram muito na construção deste trabalho.

## RESUMO

**Introdução:** A tecnologia tem crescido cada vez mais e com isso a facilidade de realizar tarefas sem sair de casa atrelado à diminuição da atividade física, aumento do tempo de tela do sedentarismo. A obesidade também vem aumentando cada vez mais entre a população, sendo considerada, atualmente, como um problema de saúde pública. Esses hábitos sedentários e alimentação frente à tela estão associados com esse aumento da obesidade. Portanto, o objetivo desse estudo foi avaliar qual a relação entre o tempo de tela e o estado nutricional de indivíduos adultos. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal com indivíduos de 18 a 59 anos 11 meses e 29 dias, no qual os dados foram coletados por meio de dois questionários, com o auxílio da ferramenta “google forms”. O primeiro questionário analisou as características sociodemográficas dos participantes. O segundo, objetivou avaliar qual o tempo que passam frente à tela. **Resultados e discussão:** Participaram do presente estudo 103 indivíduos, com idade média de 30,25 anos (DP=10,59), sendo a maioria do sexo feminino. Quanto ao IMC, a média foi de 25,22Kg/m<sup>2</sup> (DP=4,99), sendo a maioria classificados como eutróficos. O celular foi o aparelho mais utilizado pelos indivíduos desse estudo, por mais de 3 horas/dia e a maioria relatou consumir algum alimento ou bebida frente à tela, sendo a maioria alimentos ultraprocessados. Os indivíduos eutróficos apresentaram maior frequência de consumir alimentos frente à tela, principalmente os processados e ultraprocessados. De acordo com os diferentes IMCs, indivíduos com sobrepeso e obesidade relataram ter mais hábitos sedentários como baixa atividade física e maior tempo de tela. **Conclusão:** São necessárias estratégias públicas eficazes para a redução desses comportamentos sedentários em indivíduos adultos, com o objetivo de prevenir o aumento da obesidade e reduzir a sua prevalência.

## ABSTRACT

**Introduction:** The technology has grown increasingly and with it the ease of performing tasks without leaving home coupled with decreased physical activity, increased screen time and sedentary lifestyles. Obesity has also been increasing more and more among the population, and is currently considered a public health problem. These sedentary habits and eating in front of the screen are associated with this increase in obesity. Therefore, the objective of this study was to evaluate the relationship between screen time and the nutritional status of adult individuals. **Methodology:** This is a cross-sectional study with individuals aged 18 to 59 years 11 months and 29 days, in which data were collected using two questionnaires, with the help of the "google forms" tool. The first questionnaire analyzed the participants' sociodemographic characteristics. The second aimed to assess how much time they spend in front of the screen. **Results and discussion:** This study included 103 individuals, with a mean age of 30.25 years (SD=10.59), most of them female. As for BMI, the average was 25.22 kg/m<sup>2</sup> (SD=4.99), most of them being classified as eutrophic. The cell phone was the device most used by the individuals in this study, for more than 3 hours/day and most of them reported consuming some food or drink in front of the screen, most of them being ultra-processed foods. Eutrophic individuals had a higher frequency of consuming foods in front of the screen, especially processed and ultra-processed foods. According to the different BMIs, overweight and obese individuals reported more sedentary habits such as low physical activity and longer screen time. **Conclusion:** Effective public strategies are needed to reduce these sedentary behaviors in adult individuals in order to prevent the increase of obesity and reduce its prevalence.

## SUMÁRIO

<b>RESUMO .....</b>	<b>4</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>5</b>
<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>8</b>
<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>11</b>
<b>APÊNDICE A: ROTEIRO DE PERGUNTAS .....</b>	<b>12</b>
<b>ANEXO 1: FORMULÁRIO DE MARCADORES DE CONSUMO ALIMENTAR ...</b>	<b>14</b>
<b>ANEXO 2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) ....</b>	<b>18</b>
<b>ANEXO 3: TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO DE TCC NO SITE DA UNIRENTOR .....</b>	<b>20</b>

## TEMPO DE TELA E ESTADO NUTRICIONAL DE ADULTOS

**Sarah Muniz Ribeiro<sup>1</sup>; Sandra Tavares da Silva<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Nutrição, Uniredentor/Afya, Itaperuna, Rio de Janeiro

<sup>2</sup>Mestre em Ciência da Nutrição, Docente, Uniredentor/Afya, Itaperuna, Rio de Janeiro.

**PALAVRAS-CHAVE:** Consumo alimentar. Internet. Excesso de peso.

**ÁREA TEMÁTICA:** Saúde Coletiva

### INTRODUÇÃO

O sobrepeso e a obesidade têm aumentado durante os anos em indivíduos adultos. De acordo com a pesquisa feita pelo IBGE, a porcentagem de pessoas com obesidade na população com mais de 20 anos aumentou 14,6% de 2003 para 2019 (IBGE, 2020). Esse excesso de peso é considerado como fator de risco para as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (OLIVEIRA, 2007).

Diversos fatores podem determinar o estado nutricional de um indivíduo. Além dos fatores genéticos e sociodemográficos, os fatores comportamentais, por exemplo nível de atividade física, tempo frente à tela e alimentação, também podem influenciar no surgimento do sobrepeso e da obesidade (OLIVEIRA, 2007).

A tecnologia também evoluiu no decorrer dos anos e de acordo com estudos feitos pelo IBGE em 2021 mostram que 90% dos domicílios brasileiros tinham acesso à internet (IBGE, 2022). Devido a isso, a internet passou a ser muito utilizada para trabalho, faculdade, lazer, e até mesmo outros compromissos, como pagar contas. A pesquisa VIGITEL mostrou que 66% dos adultos despendem mais de três horas do seu tempo livre frente à tela.

Portanto, devido ao risco dos comportamentos sedentários para o estado nutricional dos indivíduos, o estudo objetivou avaliar o tempo de tela e estado nutricional de indivíduos adultos.

---

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo transversal, no qual os dados foram coletados por meio de questionário *online*, com auxílio da ferramenta *Google Forms*. A pesquisa foi norteada com base na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012), e foi submetido a avaliação do comitê de ética por meio da Plataforma Brasil sendo aprovada (CAAE: 48358621.3.00005648).

Foram incluídos adultos de 18 anos até 59 anos, 11 meses e 29 dias, de ambos os sexos. Não foram incluídos questionários incompletos. Os indivíduos receberam o link da pesquisa e na primeira página tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) informando os objetivos e métodos da pesquisa e ao final as alternativas “aceito” e “não aceito” participar.

A coleta de dados foi realizada por meio de um roteiro de perguntas para identificação, além de outras como peso e altura para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Para classificar o estado nutricional, foi aplicado o ponto de corte do IMC para adultos, segundo proposta do SISVAN (BRASIL, 2015).

Foram indagadas quantas horas por dia o indivíduo gastava em frente a TV, celulares, *tablets* e computadores, em redes sociais, vídeo-game, para lazer e trabalho, entre outros. Para uma melhor avaliação dos fatores comportamentais, também foram feitas perguntas quanto a prática de atividade física.

Os dados foram coletados por um único. As análises estatísticas foram realizadas pelo programa SPSS 26.0, considerando  $p < 0,05$ . Os dados foram apresentados em número absoluto, frequência e média seguida de desvio padrão (DP).

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Participaram do presente estudo 103 indivíduos, com idade média de 30,25 anos (DP=10,59), sendo a maioria do sexo feminino (70,9%). Quanto ao IMC, a média foi de 25,22kg/m<sup>2</sup> (DP=4,99), sendo a maioria classificados como eutróficos (53,4%), resultado semelhante ao encontrado na pesquisa realizada por Sá & Moura (2011) com indivíduos adultos a respeito dos determinantes sociodemográficos e comportamentais do excesso de peso, no qual observaram que a maioria dos indivíduos (55,6%) não apresentaram excesso de peso.

**Tabela 1 – Características sociodemográficas e de estado nutricional dos adultos participantes. 2022.**

<b>Parâmetros</b>	<b>Número Absoluto (n)</b>	<b>Frequência (%)</b>
<b>- Sexo</b>		
Feminino	73	70,9
Masculino	30	29,1
<b>- Índice de Massa Corporal (IMC)</b>		
Baixo Peso	5	4,9
Eutrofia	55	53,4
Sobrepeso	29	28,2
Obesidade	14	13,6

Fonte: Próprio autor

A tabela 2 relaciona a frequência dos fatores comportamentais com cada grupo de IMC. Em relação ao nível de atividade física, indivíduos eutróficos relataram maior frequência de atividade física suficiente ( $\geq 150$  minutos/semana), similar ao encontrado em alguns estudos nos quais foi observado que indivíduos com excesso de peso tiveram mais relatos de atividade física insuficiente (DUNCAN *et al.*, 2012; CASSIDY *et al.*, 2017, FERNANDES *et al.*, 2010).

No que se refere ao consumo de alimentos frente à tela, em uma pesquisa realizada por Sousa & Lustosa (2020) observaram que 42% dos indivíduos relataram realizar suas refeições frente à tela, já o presente estudo encontrou uma porcentagem maior. A quantidade de alimentos que são consumidos frente à tela tende a ser maior, pois não é dada atenção ao que se está consumindo, diminuindo a percepção da saciedade. (ROSSI *et al.*, 2010). No presente estudo, os indivíduos eutróficos apresentaram maior frequência de consumir alimentos frente à tela, principalmente os processados e ultraprocessados.

**Tabela 2– Características comportamentais dentro de cada classificação do Índice de Massa Corporal dos adultos participantes. 2022.**

<b>Parâmetros</b>	<b>Baixo peso (&lt;18,5) N = 5</b>	<b>Eutrófico (18,5 – 24,99) N = 55</b>	<b>Sobrepeso (25,00 – 29,99) N = 29</b>	<b>Obesidade (<math>\geq 30</math>) N = 14</b>
<b>- Atividade física</b>				
< 150 minutos/semana	100%	45,45%	51,72%	64,28%
$\geq 150$ minutos/semana	-	54,54%	48,27%	35,72%
<b>- Hábito de assistir TV</b>				
Nenhum	20%	36,26%	17,24%	14,28%
15 – 30 minutos	-	12,73%	6,89%	14,28%
30 minutos – 1 hora	20%	16,36%	24,13%	21,42%
1 – 2 horas	20%	23,64%	34,48%	28,57%

2 – 3 horas	40%	7,27%	6,89%	7,14%
Mais de 3 horas	-	3,64%	10,34%	14,28%
<b>- Hábito de ficar no celular para lazer</b>				
Nenhum	-	1,81%	-	-
15 – 30 minutos	-	3,63%	6,89%	-
30 minutos – 1 hora	-	14,54%	17,24%	7,14%
1 – 2 horas	-	29,09%	10,34%	14,29%
2 – 3 horas	20%	5,45%	20,69%	35,72%
Mais de 3 horas	80%	45,45%	44,84%	42,85%
<b>- Consome alimentos frente à tela</b>				
Sim	60%	87,27%	79,3%	85,71%
Não	40%	12,72%	20,7%	14,29%
<b>- Consome alimentos ultraprocessados/processados frente à tela</b>				
Sim	60%	65,45%	37,93%	57,14%
Não	40%	34,55%	62,07%	42,86%

Fonte: Próprio autor

Cassidy *et al.* (2017) realizaram um estudo com pessoas adultas, e observaram que o hábito de assistir à TV por mais de 3 horas foi mais relatado pelos indivíduos com excesso de peso (31,8%), o que corrobora com o presente estudo. Porém, no presente estudo, o hábito de ficar mais de 3 horas no celular foi mais relatado pelos indivíduos com baixo peso e eutrofia.

Em relação ao consumo de alimentos em frente à tela, 83,5% dos entrevistados comem ou bebem alguma preparação. Em um estudo realizado com adolescentes foi constatado que mais de 70% deles relataram comer em frente à TV e, principalmente alimentos como refrigerantes, pipocas, pães, biscoitos e salgadinhos de pacote (FRUTOSO *et al.*, 2003), o que está em consonância com o presente estudo.

## CONCLUSÃO

Observamos que a maioria dos adultos participantes foi eutrófica. Em relação ao tempo de tela, o celular é utilizado por três horas ou mais para boa parte dos indivíduos, para lazer. E a maioria come ou bebe em frente às telas, com a maioria citando alimentos ultraprocessados. Pode-se observar que indivíduos com excesso de peso relataram mais hábitos sedentários como o hábito de assistir à TV e menor atividade física. Esses fatores agrupados podem aumentar o risco de obesidade. Portanto, são necessárias estratégias públicas eficazes para a redução desses comportamentos sedentários em indivíduos adultos.

## REFERÊNCIAS

CASSIDY, Sophie; CHAU, Josephine Y.; CATT, Michael; BAUMAN, Adrian; TRENELL, Michael I. **Low physical activity, high television viewing and poor sleep duration cluster in overweight and obese adults; a cross-sectional study of 398,984 participants from the UK Biobank.** Int J Behav Nutr Phys Act. 2017 Apr 28;14(1):57.

DUNCAN, Mitch J.; VANDELANOTTE, Comeel; CAPERCHIONE, Cristina; HANLEY, Christine; MUMMERY, W Kerry. **Temporal trends in and relationships between screen time, physical activity, overweight and obesity.** BMC Public Health, 2012.

FERNANDES, Rômulo A.; CHRISTOFARO, Diego G.D.; CASONATO, Juliano; ROSA, Clara S. Costa.; COSTA, Felipe F.; JÚNIOR, Ismael F. Freitas, MONTEIRO, Henrique Luiz; DE OLIVEIRA, Arli Ramos. **Leisure time behaviors: Prevalence, correlates and associations with overweight in Brazilian adults. A cross-sectional analysis.** Revista Médica do Chile, p. 29-35, 2010.

FRUTOSO, Maria Fernanda Petrolí; BISMARCK-NASR, Elizabeth Maria; GAMBARDELLA, Ana Maria Dianezi. **Redução do dispêndio energético e excesso de peso corporal em adolescentes.** Revista de Nutrição de Campinas, p.257-263, 2003.

SÁ, Naíza Nayla Bandeira; MOURA, Eryl Catarina. **Excesso de peso: determinantes sociodemográficos e comportamentais em adultos, Brasil, 2008.** Rio de Janeiro: Caderneta de Saúde Pública, 2011.

**APÊNDICE A. Roteiro de perguntas**

1. Qual o seu nome?
2. Qual a sua idade?
3. Qual o seu sexo? ( ) feminino ( ) masculino ( ) outro
4. Qual a sua escolaridade?

( ) analfabeto/não estudei ( ) sei ler e escrever ( ) Ensino fundamental incompleto ( ) Ensino fundamental completo ( ) Ensino médio incompleto ( ) Ensino médio completo ( ) Ensino superior incompleto ( ) Ensino superior completo ( ) pós-graduação

5. Qual a sua profissão/trabalho?
6. Qual o seu estado civil? ( ) solteiro ( ) casado/união estável ( ) divorciado ( ) viúvo
7. Qual o seu peso? \_\_\_\_\_Kg
8. Qual a sua altura? \_\_\_\_\_m

9. Quanto tempo do dia você passa em frente à TV?

- A lazer: ( ) Nenhum ( ) 15 – 30 minutos ( ) 30 minutos – 1 hora ( ) 1 hora – 2 horas  
( ) 2 – 3 horas ( ) Mais de 3 horas

- A trabalho: ( ) Nenhum ( ) 15 – 30 minutos ( ) 30 minutos – 1 hora ( ) 1 hora – 2 horas  
( ) 2 – 3 horas ( ) Mais de 3 horas

10. Quanto tempo do dia você passa em frente ao computador?

- A lazer: ( ) Nenhum ( ) 15 – 30 minutos ( ) 30 minutos – 1 hora ( ) 1 hora – 2 horas  
( ) 2 – 3 horas ( ) Mais de 3 horas

- A trabalho: ( ) Nenhum ( ) 15 – 30 minutos ( ) 30 minutos – 1 hora ( ) 1 hora – 2 horas  
( ) 2 – 3 horas ( ) Mais de 3 horas

11. Quanto tempo do dia você passa no celular?

- A lazer: ( ) Nenhum ( ) 15 – 30 minutos ( ) 30 minutos – 1 hora ( ) 1 hora – 2 horas  
( ) 2 – 3 horas ( ) Mais de 3 horas

- A trabalho: ( ) Nenhum ( ) 15 – 30 minutos ( ) 30 minutos – 1 hora ( ) 1 hora – 2 horas  
( ) 2 – 3 horas ( ) Mais de 3 horas

12. Quanto tempo do dia você passa no *tablet*?

- A lazer: ( ) Nenhum ( ) 15 – 30 minutos ( ) 30 minutos – 1 hora ( ) 1 hora – 2 horas  
( ) 2 – 3 horas ( ) Mais de 3 horas

- A trabalho: ( ) Nenhum ( ) 15 – 30 minutos ( ) 30 minutos – 1 hora ( ) 1 hora – 2 horas  
( ) 2 – 3 horas ( ) Mais de 3 horas

13. Você come ou bebe enquanto utiliza *tablet*/celular/computador/televisão?

( ) Sim ( ) Não

14. Se sim, o que come ou bebe? (Pode marcar mais de uma opção)

( ) Refrigerante

( ) Suco

( ) Salgadinhos de pacote (ex: Fandangos®)

( ) Biscoito recheado

( ) Salgados (ex: pão de queijo, coxinha)

( ) Hambúrguer

( ) Chocolate

( ) Frutas

( ) Balas, pirulito

( ) Pipoca

( ) Outros

15. Quantos dias por semana você pratica atividades físicas?

( ) Nenhum dia ( ) 1 dia ( ) 2 dias ( ) 3 dias ( ) 4 dias ( ) 5 dias ( ) 6 dias ( ) Todos os dias

16. Quanto tempo por dia você pratica atividade física?

( ) Nenhum ( ) 15 – 30 minutos ( ) 30 minutos – 1 hora ( ) 1 hora – 2 horas

( ) 2 – 3 horas ( ) Mais de 3 horas

17. Em geral, como você se locomove de um lugar para outro?

Andando  Bicicleta  Ônibus  Carro  Moto  Outro

**Anexo 1. Formulário de marcadores de consumo alimentar.**

1. Quais refeições você costuma fazer no dia?

Café da manhã  Lanche da manhã  Almoço  Lanche da tarde  Jantar  Ceia

2. Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu salada crua (alface, tomate, cenoura, pepino, repolho, etc)?

Não comi nos últimos 7 dias

1 dia nos últimos 7 dias

2 dias nos últimos 7 dias

3 dias nos últimos 7 dias

4 dias nos últimos 7 dias

5 dias nos últimos 7 dias

6 dias nos últimos 7 dias

Todos os 7 últimos dias

3. Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu legumes e verduras cozidos (couve, abóbora, chuchu, brócolis, espinafre) ?

Não comi nos últimos 7 dias

1 dia nos últimos 7 dias

2 dias nos últimos 7 dias

3 dias nos últimos 7 dias

4 dias nos últimos 7 dias

5 dias nos últimos 7 dias

6 dias nos últimos 7 dias

Todos os 7 últimos dias

4. Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu frutas frescas ou salada de frutas?

Não comi nos últimos 7 dias

1 dia nos últimos 7 dias

2 dias nos últimos 7 dias

3 dias nos últimos 7 dias

4 dias nos últimos 7 dias

5 dias nos últimos 7 dias

6 dias nos últimos 7 dias

Todos os 7 últimos dias

5. Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu feijão?

Não comi nos últimos 7 dias

1 dia nos últimos 7 dias

2 dias nos últimos 7 dias

3 dias nos últimos 7 dias

4 dias nos últimos 7 dias

5 dias nos últimos 7 dias

6 dias nos últimos 7 dias

Todos os 7 últimos dias

6. Nos últimos 7 dias, em quantos dias você bebeu leite ou iogurte?

Não bebi nos últimos 7 dias

1 dia nos últimos 7 dias

2 dias nos últimos 7 dias

3 dias nos últimos 7 dias

4 dias nos últimos 7 dias

5 dias nos últimos 7 dias

6 dias nos últimos 7 dias

Todos os 7 últimos dias

7. Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu batata frita, batata de pacote e salgados fritos (quibe, coxinha, pastel, etc)?

Não comi nos últimos 7 dias

1 dia nos últimos 7 dias

2 dias nos últimos 7 dias

3 dias nos últimos 7 dias

4 dias nos últimos 7 dias

5 dias nos últimos 7 dias

6 dias nos últimos 7 dias

Todos os 7 últimos dias

8. Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu hambúrguer e embutidos (salsicha, mortadela, salame, presunto, linguiça, etc)?

Não comi nos últimos 7 dias

1 dia nos últimos 7 dias

2 dias nos últimos 7 dias

3 dias nos últimos 7 dias

4 dias nos últimos 7 dias

5 dias nos últimos 7 dias

6 dias nos últimos 7 dias

Todos os 7 últimos dias

9. Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu bolachas/biscoitos salgados ou salgadinhos de pacote?

Não comi nos últimos 7 dias

1 dia nos últimos 7 dias

2 dias nos últimos 7 dias

3 dias nos últimos 7 dias

4 dias nos últimos 7 dias

5 dias nos últimos 7 dias

6 dias nos últimos 7 dias

Todos os 7 últimos dias

10. Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu bolachas/biscoitos doces ou recheados, doces, balas e chocolates?

Não comi nos últimos 7 dias

1 dia nos últimos 7 dias

2 dias nos últimos 7 dias

3 dias nos últimos 7 dias

4 dias nos últimos 7 dias

5 dias nos últimos 7 dias

6 dias nos últimos 7 dias

Todos os 7 últimos dias

11. Nos últimos 7 dias, em quantos dias você bebeu refrigerante?

Não bebi nos últimos 7 dias

1 dia nos últimos 7 dias

2 dias nos últimos 7 dias

- 3 dias nos últimos 7 dias
- 4 dias nos últimos 7 dias
- 5 dias nos últimos 7 dias
- 6 dias nos últimos 7 dias
- Todos os 7 últimos dias

## **Anexo 2. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)**



### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)**

Prezado (a) participante,

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa “Tempo de tela e estado nutricional de adultos”, desenvolvida pela aluna Sarah Muniz Ribeiro, discente de graduação em Nutrição do Centro Universitário Redentor/Afya, sob orientação da Professora Sandra Tavares da Silva.

O objetivo central do estudo é: Avaliar a relação entre o tempo de tela e o estado nutricional de adultos

O convite a sua participação se deve ao fato de você ser adulto com acesso à aparelho celular, tablet, televisão e/ou computador, e você será identificado apenas por números.

Sua participação é voluntária, isto é, ela não é obrigatória, e você tem plena autonomia para decidir se quer ou não participar, bem como retirar sua participação a qualquer momento. Você não será penalizado de nenhuma maneira caso decida não consentir sua participação, ou desistir da mesma. Contudo, ela é muito importante para a execução da pesquisa.

Serão garantidas a confidencialidade e a privacidade das informações por você prestadas.

Qualquer dado que possa identificá-lo será omitido na divulgação dos resultados da pesquisa, e o material será armazenado em local seguro.

A qualquer momento, durante a pesquisa, ou posteriormente, você poderá solicitar do pesquisador informações sobre sua participação e/ou sobre a pesquisa, o que poderá ser feito através dos meios de contato explicitados neste Termo.

A sua participação consistirá em responder perguntas de um roteiro de entrevista/questionário.

O tempo para resposta dos questionários é de, aproximadamente, 10 minutos.

As respostas aos questionários serão armazenadas em arquivos digitais, mas somente terão acesso às mesmas os pesquisadores e sua orientadora.

Ao final da pesquisa, todo material será mantido em arquivo, por pelo menos 5 anos, conforme Resolução 466/12 e orientações do CEP/UNIREDEDOR.

O benefício relacionado com a sua colaboração nesta pesquisa é o de colaborar para a produção de conhecimento nos fatores que alteram o estado nutricional dos adultos e, ao final da pesquisa, receberá orientações sobre como reduzir o hábito de passar muito tempo frente à tela: 1. Priorize realizar as refeições em família;

2. Insira atividades físicas no seu dia a dia;

3. Defina uma meta de tempo para você passar frente a tela durante o dia;

4. Desative as notificações do seu celular;

Centro Universitário Redentor  
BR 356, nº 25 – Cidade Nova - Itaperuna – RJ  
CEP: 28300-000      Tel.: 22-3811-0111 ramal 333  
<http://redentor.edu.br/institucional/cep>  
e-mail: [cep@redentor.edu.br](mailto:cep@redentor.edu.br)

Rubrica pesquisador: \_\_\_\_\_

Rubrica participante: \_\_\_\_\_

Pode haver o risco de constrangimento durante a entrevista, mas reforçamos a confidencialidade das informações que serão prestadas. Em caso de danos previstos ou não neste termo, o

participante tem direito a assistência integral e à indenização, conforme itens III.2.0, IV.4.c, V.3, V.5 e V.6 da Resolução CNS 466/12.

Os resultados serão divulgados em resumos para eventos científicos, na forma de relatório final de trabalho de conclusão de curso.

Este termo é redigido em duas vias, sendo uma delas do participante. Todas as páginas deste termo deverão ser rubricadas pelo pesquisador e pelo participante.

Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Redentor. O Comitê de Ética é a instância que tem por objetivo defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

Dessa forma o comitê tem o papel de avaliar e monitorar o andamento do projeto de modo que a pesquisa respeite os princípios éticos de proteção aos direitos humanos, da dignidade, da autonomia, da não maleficência, da confidencialidade e da privacidade.

Contato com o (a) pesquisador (a) responsável:

Nome: Sarah Muniz Ribeiro; Tel.: 22 997824742

E-mail: [sarina.muniz.ribeiro@gmail.com](mailto:sarina.muniz.ribeiro@gmail.com)

Nome: Sandra Tavares da Silva; Tel.: 28 9 99527480

E-mail: [Sandra.silva@uniredentor.edu.br](mailto:Sandra.silva@uniredentor.edu.br)

**Assinatura do pesquisador:** \_\_\_\_\_

**Nome do participante:** \_\_\_\_\_

**Assinatura do participante:** \_\_\_\_\_

**Itaperuna, maio de 2022**

( ) Declaro que entendi os objetivos e condições de minha participação na pesquisa e concordo em participar.

( ) Declaro que entendi os objetivos e condições de minha participação na pesquisa e NÃO concordo em participar.

( ) Não entendi os objetivos e condições de minha participação na pesquisa e não irei participar

Centro Universitário Redentor  
BR 356, nº 25 – Cidade Nova - Itaperuna – RJ  
CEP: 28300-000      Tel.: 22-3811-0111 ramal 333  
<http://redentor.edu.br/institucional/cep>  
e-mail: [cep@redentor.edu.br](mailto:cep@redentor.edu.br)

Rubrica pesquisador: \_\_\_\_\_

Rubrica participante: \_\_\_\_\_

### **Anexo 3. Termo de autorização para publicação de tcc no site da uniredentor**

#### **TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO DE TCC NO SITE DA UNIREDETOR**

Autor (a): Sarah Muniz Ribeiro

Matrícula: 1902203 RG: 23.388.591-2 CPF: 167.315.717-33

Título do Trabalho: Tempo de Tela e Estado Nutricional de Adultos

Número de Páginas: 22

Data da aprovação e do evento: 28/11/2022 e 1 e 2/12/2022

Orientador: Sandra Tavares da Silva

Curso Nutrição

Autorizo o Centro Universitário Redentor, de acordo com a Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998, a disponibilizar gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, o texto integral da publicação supracitada, de minha autoria, em seu site, em formato PDF ou similar, para fins de leitura e/ou impressão pela Internet, a título de divulgação da produção científica gerada por seus cursos.

Itaperuna, 07 de dezembro de 2022

*Sarah M.*

---

Assinatura do (a) autor

