

ESTUDO COMPARATIVO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE TRABALHADORES ADMINISTRATIVOS E DA PRODUÇÃO DE UMA CONFECÇÃO EM TRINDADE

Anna Carolina Fernandes Mota Costa¹

Renata Fernandes Costa¹

Rosângela Soares Campos²

RESUMO: O sedentarismo está se tornando um dos grandes problemas dos dias atuais e está associado ao desenvolvimento de uma série de doenças crônico-degenerativas. A atividade física é de extrema importância para a prevenção dessas doenças e evitar um estilo de vida inativo. Este estudo tem como objetivo comparar o nível de atividade física de trabalhadores administrativos e produção de uma confecção de Trindade, considerando variáveis como sexo, idade, e nível de escolaridade e a relação destes com os níveis de atividade física. Para isto utilizou-se uma amostra de 40 funcionários, sendo 20 (10 sexo feminino e 10 sexo masculino) do departamento administrativo e 20 (10 sexo feminino e 10 sexo masculino) da produção, entre 25 a 35 anos. Utilizou-se uma anamnese com oito questões fechadas e abertas, para identificar aspectos sócio econômicos, relativos às condições de trabalho e a prática de atividade física. Em seguida foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) para identificar o nível de atividade física. Os resultados indicaram que maioria dos pesquisados são ativos e muito ativos, sendo que os trabalhadores da administração tiveram níveis de atividade física superior aos da produção.

Palavras-chave: Nível de atividade física. Qualidade de vida. Trabalhadores.

ABSTRACT: Nowadays, physical inactivity is becoming a great problem as it has been associated with chronic degenerative diseases. Physical activity is extremely important to prevent these diseases. This study aims to compare the level of physical activity and the production of administrative and full time workers in a textile industry located in Trindade town, considering gender, age and level of education. For this, we have used as a sample, 40 employees; 20 from the administrative department (10 males and 10 females), and 20 from the production (10 males and 10 females), between 25 and 35 years old. We have interviewed them with 8 objective and subjective questions to identify social and economic aspects, concerning working conditions and physical activity. Then we used the International Physical Activity

¹ Acadêmicas do curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

² Professora orientadora e Coordenadora do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

Questionnaire (IPAQ), short version, consisting in questions related to frequency, duration and intensity of physical activity. We have come to the conclusion that the majority of the researched employees have good or very good level of physical activity and the administrative workers showed a higher level of physical activity comparing to the workers in production.

Keywords: Physical activity. Quality of life. Workers

INTRODUÇÃO

Na pré-história os seres humanos, para sobreviverem tinham que caçar, correr para fugir de animais e transpor obstáculos, ou seja, a atividade física fazia parte do seu dia a dia.

Na medida em que o homem foi criando instrumentos de trabalho e dependendo menos da natureza para sua sobrevivência, seu estilo de vida foi tornando-se inativo.

O avanço tecnológico, associado ao processo de urbanização e industrialização, tem propiciado a diminuição dos níveis de atividade física ao longo do tempo. Se por um lado as facilidades da vida moderna favoreceram conforto e praticidade no dia a dia, trouxeram por outro lado consequências desfavoráveis como um estilo de vida sedentário, comprometendo a qualidade de vida.

Este trabalho visa investigar os níveis de atividades físicas dos trabalhadores de uma confecção do município de Trindade, considerando variáveis como sexo, idade, renda, nível de escolaridade, e a relação destas com os níveis de atividade física. Terá alguma diferença entre os níveis de atividades física dos trabalhadores da produção com os do administrativo?

Trindade é uma das principais forças do Estado no setor de confecções, em que Goiás ocupa o sexto lugar no ranking nacional. O pólo de confecções emprega cinco mil trabalhadores em 300 empresas, sendo responsável pela arrecadação de 20% do ICMS municipal. Grandes redes nacionais terceirizam a produção em Trindade. A relevância social deste tema configura-se pela necessidade de dados sócios- econômicos e relacionados à atividade física de um grupo social que se destaca na economia em goiana.

DESENVOLVIMENTO

Para uma melhor compreensão dos níveis de atividade física se faz necessário conceituar o termo saúde e aptidão física.

Conforme Bouchard (1990) apud Assumpção, Morais e Fontoura (2002) saúde é definida como uma condição de bem estar psicológico, social e físico, podendo ser positiva e negativa. A saúde negativa esta associada a morbidade e a positiva a capacidade de superar obstáculos do dia a dia.

Já aptidão física é definida por uma capacidade de realizar atividade física com conforto, um estado dinâmico de energia e vitalidade que permita a cada um, funcionando no pico de sua capacidade intelectual, realizar as tarefas do cotidiano, ocupar ativamente as horas de lazer, enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, sentir uma alegria de viver e evitar o aparecimento das disfunções hipocinéticas. Bouchard et al.(1990):apud Assumpção, Morais e Fontoura (2002)

A aptidão física conforme Nahas (1997) pode ser relacionada a saúde e ao rendimento esportivo. A primeira está relacionada à promoção da saúde e a segunda as capacidades que permitem um desempenho de alto nível.

Existe uma relação entre a prática da atividade física e a conduta saudável. Segundo Matsudo & Matsudo (2000) os principais benefícios adquiridos com a prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Os efeitos metabólicos apontados são o aumento do volume sistólico; o aumento da potência aeróbica; o aumento da ventilação pulmonar; a melhora do perfil lipídico; a diminuição da pressão arterial; a melhora da sensibilidade à insulina e a diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo.

Com relação aos efeitos antropométricos e neuromusculares ocorre, a diminuição da gordura corporal, o incremento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade. E, na dimensão psicológica, afirmam que a atividade física atua na melhoria da auto-estima, do auto conceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade e na diminuição do consumo de medicamentos.

Entidades ligadas à Educação Física e às Ciências do Esporte como a Organização Mundial de Saúde (OMS), o Conselho Internacional de Ciências do

Esporte e Educação Física (ICSSPE), o Centro de Controle e Prevenção de Doença - USA (CDC), o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM), a Federação Internacional de Medicina Esportiva (FIMS), a Associação Americana de Cardiologia e o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS) preconizam que sessões de trinta minutos de atividades físicas por dia, na maior parte dos dias da semana, desenvolvidas continuamente ou mesmo em períodos cumulativos de 10 a 15 minutos, em intensidade moderada, já são suficientes para a promoção da saúde .

Guedes & Guedes (1995) apud Assumpção, Moraes e Fontoura (2002), afirmam que a prática de exercícios físicos habituais, além de promover a saúde, influencia na reabilitação de determinadas patologias associadas ao aumento dos índices de morbidade e da mortalidade. Estes autores defendem a inter-relação entre a atividade física, aptidão física e saúde, as quais se influenciam reciprocamente. Segundo eles, a prática da atividade física influencia e é influenciada pelos índices de aptidão física, as quais determinam e são determinados pelo estado de saúde.

A aptidão Física relacionada às habilidades esportivas compreende vários componentes necessários para a prática e o sucesso em vários esportes. Para a prática de modalidades esportivas um indivíduo precisa de flexibilidade, velocidade, resistência muscular, agilidade e potência.

De acordo com Werlang, (1997) a flexibilidade é uma qualidade física relacionada tanto à saúde como ao desempenho atlético, sendo importante assim, tanto para o atleta como para o sedentário, é a capacidade que cada articulação tem de mover-se em amplitudes de movimento específicas. No indivíduo sadio a amplitude articular é influenciada pelos ligamentos, comprimento dos músculos e tendões, e tecidos moles. Para Blanke (1997) o bom nível de flexibilidade varia de acordo com a necessidade de cada um, permitindo a realização de movimentos articulares, dentro da amplitude necessária durante a execução de suas atividades diárias, sem grandes dificuldades e lesões. Segundo Gallahue e Ozmun, (2005) a resistência cardiorrespiratória diz respeito à habilidade de desempenhar numerosas repetições de certa atividade fatigante que requeira o uso considerável do sistema circulatório e respiratório e está relacionada à saúde, de acordo com Glaner (2003), pois baixos níveis dessa qualidade física apresentam correlação com um risco

crescente de morte prematura, especialmente por doenças do coração, dentre outros fatores. Segundo Heyward, (2004) a resistência muscular, consiste na capacidade de um músculo manter níveis de força sub-máxima por períodos. Conforme Pitanga, (2001); Gallahue e Ozmun, (2005) A agilidade trata-se da capacidade de realizar trocas rápidas de direção e deslocamento do centro de gravidade do corpo. Potência é o termo empregado para se designar a capacidade máxima geradora de força em relação ao tempo segundo Pollock e Wilmore, 1993; Johnson e Nelson, 1986 apud Pereira e Graup (2007).

Após abordar os conceitos de saúde, aptidão física e suas variáveis será apresentado o conceito de atividade física, suas classificações e os motivos a adoção a um estilo de vida ativo.

A atividade física é operacionalmente definida como qualquer movimento corporal produzido por músculos esqueléticos e que resulta em gasto energético superior ao estado de repouso (Capersen et al, 1985 apud Assumpção, Moraes e Fontoura 2002).

Conforme Barbante (2003) a atividade física compreende movimentos realizados no contexto esportivo, de jogo, recreacional, do exercício físico e visando a aptidão física.

A atividade física moderada regular é uma das maneiras mais simples de melhorar e manter a saúde. Tem o potencial de prevenir e controlar doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e osteoporose. Ser fisicamente ativo aumenta o nível de energia, ajuda a reduzir a tensão e diminui os níveis de colesterol e pressão arterial (Capersen et al, 1985 apud Oliveira, 2000). Além de influenciar positivamente na alta estima e na diminuição da composição corporal.

Embora, atividade física seja difundida constantemente na mídia como um dos pilares da qualidade de vida, as facilidades tecnológicas do mundo moderno, ao substituir o trabalho do homem pelo da máquina, tem contribuído para um estilo de vida cada vez mais inativo.

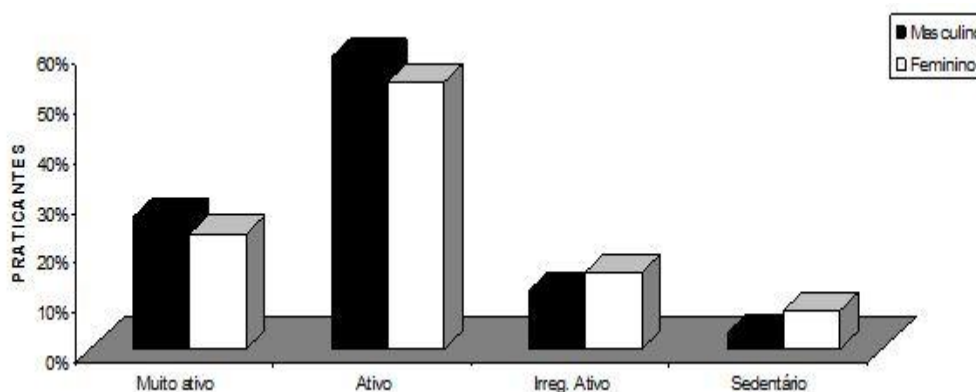
Nos últimos anos, estudos relatam que boa parte da falta de saúde, está relacionada à inatividade física, cerca de 30% da população brasileira não pratica qualquer atividade física.

De acordo com Ainsworth; Leon, 1994 apud Benedetti, (2004) o sedentarismo está associado à presença de vários fatores de risco como sexo, idade, sobrepeso, inatividade física, e está sendo um comportamento adotado pela maioria da população.

Guedes *et al.* (2005), mostraram que pessoas do sexo masculino são mais ativas fisicamente do que o sexo feminino. Entre os homens, a maior prevalência de atividade física pode, em parte, refletir o envolvimento com os amigos em determinados exercícios como futebol, vôlei e musculação (Blair et al, 1985; Russel et al, 1995; Uitenboek et al, 1996 apud Oliveira, 2000)

Já para as mulheres, o sedentarismo esta associado a falta de motivação, apoio social (de familiares e amigos), responsabilidades domésticas e falta de programas na comunidade, (Eyler, 1998 apud Oliveira,2000).

Gráfico. Distribuição do nível de atividade física da amostra do sexo masculino e feminino.



Fonte: Ferreira e Macedo (2010)

King et al. (1998) apud Campos et al (2006) distingue duas fases quando um indivíduo resolve adotar um estilo de vida mais ativo: adoção e manutenção. Estas duas fases seriam influenciadas por diferentes fatores pessoais, ambientais e pela própria atividade física escolhida, como mostra a Tabela.

Tabela: Modelo de Fatores para a Adoção de um Estilo de Vida

Pessoais	Programa	Ambiente/social	
Adoção	Idade	Conveniência	Disponibilidade
	Sexo	Intensidade	Local
	Educação	Escolhas	Clima
	Ocupação	custos	
	Peso		
	Tabagismo		
	Atitudes e crenças		
Manutenção	Tabagismo	Conveniência	Estimulação do grupo
	Peso	Intensidade	social
	Tempo de atividade	Flexibilidade	Reforço positivo
	Motivação	Habilidade	Redução de barreiras

Com relação aos motivos que levam um indivíduo a aderir a um programa de atividade física, Maneiro e Barreiro (2003) apud Campos, (2006), identificam alguns motivos como bem-estar, controle de peso, divertimento e diminuição nos índices de estresse, recomendação médica, saúde mental e risco de hipertensão. E quanto aos motivos da não-adesão citam a falta de tempo, informação, instalações, orientação profissional adequada e indisposição.

De acordo com Figueira Júnior, (2000) embora a análise da relação entre os aspectos pessoais e ambientais seja complexo, a explicação da aderência e manutenção de um estilo de vida ativo muito depende da utilização de mecanismos educacionais, criados para a mudança do nível de atividade física, sendo interessante estimular indivíduos a mudarem o nível de atividade física.

A atividade física, portanto, é necessária para evitar doenças crônico degenerativas e sua adesão e permanência dependem de aspectos sociais e econômicos. Este estudo comparou o nível de atividade física entre trabalhadores da produção e do administrativo de uma confecção, classificando-os em muito ativo, ativo, irregularmente ativo e sedentário.

METODOLOGIA

Para este estudo foi feito uma pesquisa bibliográfica e uma pesquisa exploratória descritiva. De acordo com Vergara, (1998, p. 35) a pesquisa é exploratória quando não se encontraram informações cientificamente produzidas que atendessem as necessidades da pesquisa proposta, e descritiva porque tem por objetivo conhecer e descrever os atores de um mercado específico bem como entender o seu comportamento para a formulação de estratégias.

Utilizou-se uma amostra de 40 funcionários, sendo 20 (10 sexo feminino e 10 sexo masculino) do departamento administrativo e 20 (10 sexo feminino e 10 sexo masculino) da produção, entre 25 a 35 anos.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da FUG, os sujeitos investigados assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, sendo garantido o anonimato destes.

Aplicou-se uma anamnese com oito questões fechadas e abertas, para identificar aspectos sócio econômicos, relativos às condições de trabalho e a prática de atividade física. Em seguida foi aplicado o Questionário internacional de atividade física(IPAQ) (ver anexo I) que consiste de na versão curta, composto por perguntas relativas à duração, frequência e intensidade da prática de atividade física.Os dados foram apresentados por meio de estatística descritiva e em seguida analisados com base nas seguintes categorias: muito ativo, ativo, irregularmente ativo e sedentário (ver anexo II).

As perguntas do questionário estão relacionadas às atividades realizadas na última semana anterior à aplicação do questionário. Os pesquisados tiveram seus dados tabulados, avaliados e foram posteriormente classificados de acordo com a orientação do próprio IPAQ.

RESULTADOS

Conforme a Tabela I abaixo, pode-se observar que os trabalhadores do administrativo do sexo masculino têm uma média de idade superior aos da produção, porém possuem nível de escolaridade e renda igual.

TABELA I: IDADE, ESCOLARIDADE E RENDA (MASCULINO).

<i>FUNÇÃO</i>	<i>IDADE</i>	<i>ESCOLARIDADE</i>	<i>RENDA</i>
ADMINISTRATIVO	$\bar{X}$ 31,3 anos	Ensino Médio	1-4 salários
PRODUÇÃO	$\bar{X}$ 26,6 anos	Ensino Médio	1-4 salários

A Tabela II apresenta dados dos trabalhadores da produção e administrativo do sexo feminino, que são similares aos do sexo masculino, com exceção da escolaridade, no qual o administrativo possui níveis superiores aos da produção.

TABELA II: IDADE, ESCOLARIDADE E RENDA (FEMININO)

<i>FUNÇÃO</i>	<i>IDADE</i>	<i>ESCOLARIDADE</i>	<i>RENDA</i>
ADMINISTRATIVO	$\bar{X}$ 30,5 anos	Ensino Superior	1-4 salários
PRODUÇÃO	$\bar{X}$ 29,3 anos	Ensino Médio	1-4 salários

Já as tabelas III e IV apresentam os níveis de atividade física dos trabalhadores, verifica-se que a maioria destes é ativo ou muito ativo. Pode-se inferir que os funcionários administrativos tanto do sexo feminino quanto masculino apresentam maior nível de atividade física do que os da produção, sendo que há maior número de mulheres ativas e muito ativas, quando comparado aos homens.

TABELA III: NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA (MASCULINO)

<i>FUNÇÃO</i>	<i>NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA</i>	<i>PORCENTAGEM</i>
ADMINISTRATIVO	MUITO ATIVO	40%
	ATIVO	30%
	IRREGULARMENTE ATIVO	10%
	SEDENTÁRIO	20%
PRODUÇÃO	MUITO ATIVO	20%
	ATIVO	20%
	IRREGULARMENTE ATIVO	40%
	SEDENTÁRIO	20%

TABELA IV: NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA (FEMININO)

<i>FUNÇÃO</i>	<i>NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA</i>	<i>PORCENTAGEM</i>
ADMINISTRATIVO	MUITO ATIVO	20%
	ATIVO	60%
	IRREGULARMENTE ATIVO	20%
	SEDENTÁRIO	0%
PRODUÇÃO	MUITO ATIVO	30%
	ATIVO	40%
	IRREGULARMENTE ATIVO	10%
	SEDENTÁRIO	30%

TABELA V: CORRELAÇÃO NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA/ IDADE E ESCOLARIDADE (MASCULINO)

	<i>CORRELAÇÃO NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA X IDADE</i>	<i>CORRELAÇÃO NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA X ESCOLARIDADE</i>
ADMINISTRAÇÃO	R= 0,39	R= -0,69
PRODUÇÃO	R= 0,29	R= 0,03

TABELA VI: CORRELAÇÃO NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA/ IDADE E ESCOLARIDADE (FEMININO)

	<i>CORRELAÇÃO NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA X IDADE</i>	<i>CORRELAÇÃO NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA X ESCOLARIDADE</i>
ADMINISTRAÇÃO	R= -0,52	R= 0
PRODUÇÃO	R= -0,17	R= -0,52

As tabelas V e VI mostram que não há correlação entre as variáveis pesquisadas, tanto na administração quanto na produção de ambos os sexos.

DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi avaliar os níveis de atividade física de trabalhadores da produção e do administrativo de uma confecção de Trindade. Os resultados indicaram um maior número de mulheres ativas e muito ativas, ao contrário do estudo realizado por Sávio et. al (2008), a comparação por sexo indica que a prevalência do sedentarismo entre as mulheres era mais elevada que entre os homens. Matsudo et al (2002) em São Paulo mostra que as mulheres são mais sedentárias que os homens (47,3% e 45,6% dos homens). No estudo feito por Guedes et al (2001) os resultados encontrados com relação aos níveis de prática de atividade física habitual revelam que 54% dos rapazes envolvidos no estudo são classificados como ativos ou moderadamente ativos. Entre as moças, apenas 35% delas são classificadas como tais.

Já no que se refere à escolaridade este estudo mostrou uma baixa correlação desta com os níveis de atividade física, resultado diferente ao encontrado por Sávio et. al (2008), que se observou que quanto maior e a escolaridade, menor a frequência do nível de atividade física.

A idade também foi uma variável pesquisada que demonstrou baixa correlação com os níveis de atividade física, assim como o estudo feito por Sávio et. al (2008), que não encontrou a idade como fator associado ao nível de atividade física. Já OMS, relata a diminuição na prática da atividade física com o aumento da idade. Essa hipótese é corroborada pela pesquisa do Ministério da Saúde, cujos

resultados mostram que o grupo de menor escolaridade apresentou percentuais mais baixos de sedentários, com dados significativos para o Distrito Federal.

Quanto à comparação dos níveis de atividade física os trabalhadores do administrativo, de ambos os sexos, são mais ativos do que os trabalhadores da produção. Ao contrário dos dados encontrados por Santos e Coelho (2003) que aparentemente as pessoas mais ativas estão no setor de produção, embora o protocolo de avaliação valorize mais as atividades físicas de lazer. Em quanto que no setor administrativo, a prevalência de pessoas insuficientemente ativas é preocupante.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O sedentarismo está relacionado a doenças crônicas degenerativas, afastamento do trabalho e alto custo individual e governamental e conforme dados do IBGE 80% da população brasileira é sedentária.

Os dados desta pesquisa mostraram que a maioria dos pesquisados são ativos e muito ativos, sendo que os trabalhadores da administração tiveram níveis de atividade física superior aos da produção.

Outro dado relevante foi a constatação de que as mulheres são mais ativas que os homens, dados que não corroboram com a maioria dos estudos. As variáveis nível de escolaridade e a idade não tiveram correlação com os níveis de atividade física. Recomenda-se que outros estudos sejam realizados considerando uma amostra maior e outras variáveis.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSUMPÇÃO, L. O. T.; MORAIS, P.P. ; FONTOURA H. *Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias.* <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - Nº 52 - Setembro de 2002.

BARBANTI, V. J - Dicionário de Educação Física e do Esporte. São Paulo, Ed. Manole Ltda., 2003.

BENEDETTI, T. B.; MAZO; G. Z.; BARROS, M. *Aplicação do Questionário internacional de Atividades Físicas para avaliação do nível de atividades físicas de*

mulheres idosas: validade concorrente e reprodutibilidade teste-reteste. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. v. 12, n. 1, janeiro/março, 2004.

BLANKE, D. *Flexibilidade*. In: MELLION, M.B. *Segredos em Medicina Desportiva*. Porto Alegre, Artes Médicas. 1997.

CAMPOS, R. C. et. Al. *Adesão dos universitários aos diversos níveis de atividade física estudos*, Goiânia, v. 33, n.7/8, p. 615-633, jul./ago. 2006.

FIGUEIRA JÚNIOR, A.J. *A Família, o adolescente e suas relações com a prática de atividades físicas em região metropolitana e interiorana do estado de São Paulo*. Dissertação de Mestrado, Unicamp, 2000.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. Terceira edição. São Paulo: Phorte Editora, 2005.

GLANER, M. F. *Importância da aptidão física relacionada à saúde. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. V. 5, n. 2. p. 75-85, 2003.*

GUEDES, D. P. et .Al. *Níveis de atividade física habitual em adolescentes*, Rev. Bras. Med. Esporte- Vol. 7 Nº 06 Nov/ Dez:2001

GUEDES, D.P.; LOPES, C.C.; GUEDES, J.E.R.P. *Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Londrina, v. 11, n. 2, março/abril, 2005.

HEYWARD, V. H. *Avaliação Física e Prescrição de Exercícios: técnicas avançadas*. 4ª edição. Porto alegre: Artmed, 2004.

MATSUDO SSM, Matsudo VR, Araújo T, Andrade D, Andrade E, Oliveira L, et al. *Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com o sexo, idade, nível sócio-econômico, distribuição geográfica e de conhecimento*. Rev Bras Cienc Mov. 2002;10(4):41-50.

MATSUDO, S. e MATSUDO V. *Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade*. Revista Brasileira Ciência e Movimento, outubro de 2000. Brasília.

NAHAS, M.V. (1997). *Atividade física como fator de qualidade de vida*. Revista Artus. v. 13, n. 1.

OLIVEIRA, C. C. M., 2000. *Atividade Física de Lazer e sua Associação com Variáveis Demográficas e Outros Hábitos Relacionados à Saúde em Funcionários de Banco Estatal*. Dissertação de Mestrado, Rio de Janeiro: Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz.

PEREIRA E. F.: GRAUP S. *Aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho atlético de calouros de educação física*. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Ano 11 - Nº 104 - Janeiro de 2007

PITANGA, F. J. G. *Testes, medidas e avaliação em educação física e esportes*. 2.ed. Salvador: Edição do autor, 2001.

SANTOS, J. F. S, COELHO, C. W. *Atividade física e obesidade em trabalhadores da indústria*, Revista digital. Buenos Aires – Ano 9, Nº 67 Dez: 2003

SAVIO, K. E. O, et. Al. *Sexo, renda e escolaridade associados ao nível de atividade física de trabalhadores*.Revista Saúde Publica.2008

VERGARA, Sylvia Constant. *Projetos e relatórios de pesquisa em administração*. São Paulo: Atlas Editora, 1998.

WERLANG, C. *Flexibilidade e sua Relação com o Exercício Físico*. IN: SILVA, O.J. *Exercícios em Situações Especiais I*. Florianópolis, 1997.

ANEXO I. QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA-VERSÃO CURTA, ÚLTIMA SEMANA.**QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA –
VERSÃO CURTA -**

Nome: _____

Data: ____/____/____ Idade : ____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na ÚLTIMA semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas VIGOROSAS são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal
- atividades físicas MODERADAS são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez:

1a Em quantos dias da última semana você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos 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?

dias ____ por SEMANA () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia?

horas: ____ Minutos: ____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta,

nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA)

dias _____ por SEMANA () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por SEMANA () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____

ANEXO II : CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA

MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a. VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão e/ou
- b. VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a. VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; e/ou
- b. MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; e/ou
- c. Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).

3. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois sub-grupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

- a. Frequência: 5 dias /semana ou
- b. Duração: 150 min / semana

IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.