



NÍVEIS DE ATIVIDADE E EXERCÍCIO FÍSICO DOS FUNCIONÁRIOS DO SETOR ADMINISTRATIVO DE UMA EMPRESA NA CIDADE DE NOVA FÁTIMA - PR

ACTIVITY LEVELS AND PHYSICAL EXERCISE OF EMPLOYEES IN THE ADMINISTRATIVE SECTOR OF A COMPANY IN NOVA FÁTIMA - PR

Gabriele Duarte Paulino¹

Bruno Marson Malagodi²

RESUMO: O estudo a seguir fundamentou-se sobre os níveis de atividades físicas dos funcionários do setor administrativo de uma empresa na cidade de Nova Fátima-PR, a fim de avaliar por meio da pesquisa formal as práticas de exercícios físicos entre os entrevistados. Ao todo foram 32 funcionários de vinte e oito a sessenta e três anos de idade, vinte e um homens e onze mulheres, ressalta-se que houve funcionários que não desejaram participar desta pesquisa e os que estão afastados por motivos de saúde. Desta forma, tem-se a seguinte pergunta de pesquisa; qual a importância da atividade física no dia a dia das pessoas, principalmente as que desempenham atividades repetitivas que são propícias a obesidades, quais procedimentos a serem tomados para que o sedentarismo não seja a principal causa da não prática de atividades físicas? Tendo como objetivo geral, avaliar os níveis de atividade e exercício físico dos funcionários do setor administrativo de uma empresa, localizada na cidade de Nova Fátima/PR, e como objetivos específicos; I demonstrar os resultados obtidos a partir da pesquisa realizada; II pesquisar sobre a falta de atividade física no dia a dia, III descrever a importância da ginástica laboral nas empresas. A metodologia foi de coleta de dados e análise descritiva das informações obtidas. Os resultados apontam que os funcionários desta empresa necessitam em seu dia a dia praticar exercícios físicos, por mais que haja pessoas que praticam, ainda é pouco pelo trabalho que desempenham em seu dia a dia, havendo investimento em ginástica laboral.

PALAVRAS-CHAVE: Ginástica Laboral. Sedentarismo. Saúde do Trabalhador.

¹ Acadêmica do curso de bacharel em Educação Física. Email: gabiduartepaulino@hotmail.com.

² Professor Mestre adjunto do curso de bacharel em Educação Física pela Faculdade Cristo Rei.

ABSTRACT: The following study was based on the levels of physical activity of employees in the administrative sector of a company in the city of Nova Fátima-PR, in order to assess, through formal research, the physical exercise practices among the interviewees. Altogether, there were 32 employees aged between twenty-eight and sixty-three years old, twenty-one men and eleven women, it is noteworthy that there were employees who did not wish to participate in this research and those who are on leave for health reasons. Thus, there is the following research question; what is the importance of physical activity in people's daily lives, especially those who perform repetitive activities that are conducive to obesity, what procedures should be taken so that sedentary lifestyle is not the main cause of non-practice of physical activities? With the general objective of evaluating the activity and physical exercise levels of employees in the administrative sector of a company, located in the city of Nova Fátima/PR, and as specific objectives; I demonstrate the results obtained from the research carried out; II research on the lack of physical activity in daily life, III describe the importance of gymnastics at work in companies. The methodology consisted of data collection and descriptive analysis of the information obtained. The results show that the employees of this company need to practice physical exercises in their daily lives, even though there are people who do, it is still not much due to the work they perform in their daily lives, with investment in gymnastics at work.

KEYWORDS: Labor gymnastics. Physical activity. Physical exercise. Sedentary lifestyle. Worker's health.

1 INTRODUÇÃO

Os avanços tecnológicos no ambiente de trabalho têm tornado o trabalhador mais inativo fisicamente em sua jornada de trabalho diária (SOUZA, 2010). Podendo acarretar diversos problemas no que tange a sua saúde, como distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), lesões por esforços repetitivos (LER), acidentes de trabalho, aparecimento de estresse, fadiga, hábitos alimentares inadequados, sedentarismo, dentre outros (NAHAS, 2001).

O sedentarismo pode acarretar problemas cardiovasculares, comorbidades e diversas outras doenças. Assim, temos o aumento do risco de doenças crônicas não transmissíveis também em crianças e adolescentes, em que a inatividade física amplia a probabilidade de adquirirem doenças que geralmente ocorrem na fase adulta como doenças cardíacas e diabetes. (AEDO E ÁVILA 2009).

É importante ressaltar que a qualidade de vida está diretamente ligada ao comportamento humano nas organizações de trabalho. Isso se dá pelo fato de que o comportamento vem a partir das necessidades humanas e dos valores de cada indivíduo (WARKEN, 2009).

Portanto, a saúde do trabalhador vem sendo alvo de prioridade para empresários de todo o mundo, na intenção de oferecer uma melhor qualidade de vida e conseqüentemente um melhor desempenho dos mesmos dentro da empresa, a fim de gerar um melhor retorno financeiro. Além de buscar a diminuição de lesões e acidentes ocupacionais, assim, fazendo com que os colaboradores também se tornem mais assíduos, diminuindo o percentual de faltas e afastamentos por causas médicas (NAHAS, 2010).

Aprofundar neste tema contribui para a estruturação de programas voltados para a melhoria da qualidade de vida no trabalho e maior conscientização da importância de se adotar um estilo de vida mais ativo (NAHAS, 2010).

A prática regular de atividade física proporciona efeitos fisiológicos e psicológicos positivos, entre eles a melhoria da autoestima, diminuição do estresse e da ansiedade, melhoria das funções cognitivas e da socialização e maior sensação de bem-estar (NAHAS, 2006 ACSM, 2003),

Havendo a atividade física, a ginástica laboral, no dia a dia dos funcionários da empresa muitos não estariam afastados por motivos de doenças cardiopatias, mentais e físicas. Mesmo havendo maior produtividade os funcionários da empresa não gastam suas energias acumuladas durante suas horas de atividades laborais repetitivas e nos momentos que permanecem sentados por horas. (SOUZA 2010)

Outrossim, a AF melhora o ambiente de trabalho, os funcionários além de disposição para o rendimento na produtividade em seus setores, as relações sociais positivas dentro e fora da empresa em seu cotidiano, criando o hábito de praticar AF e melhor qualidade de vida. (SOUZA 2010)

Para o desenvolvimento dessa investigação, foi definida uma metodologia de pesquisa, que contou com a leitura investigativa dos seguintes autores: Barbieri (2017), Bertoncello e Chang Júnior (2007), Dias (2012), Filho (2012), Freeman (1994), Garcia (1999) e Ott (2002). Após análise das obras dos referidos autores, foram coletados dados a respeito de diferentes aspectos da prática de AF.

Os resultados configuram o presente artigo científico, que traz uma revisão sistemática do tema, a partir da coleta de dados. A pesquisa foi realizada na empresa Catuaí Rótulos, com 32 funcionários, inclusos esses apenas que consentiram fazer parte da pesquisa, preservando a identidade de cada um.

Foi por meio do programa *google forms* com questões abertas em que teve como objetivo identificar como se dá a prática de AF no dia a dia dos funcionários, se acham pertinente e importante a prática de exercício físico em seu dia a dia.

A pesquisa mostra que poucos funcionários praticam AF, havia uma questão sobre a ginástica laboral na empresa, apenas 3 funcionários responderam que não há necessidade, o restante concorda que há necessidade, com isso analisa-se que a prática de exercícios físicos influencia o dia a dia de todos, e neste caso na empresa Catuaí Rótulos.

Além da discussão acerca da entrevista realizada com previa explicação sobre a necessidade de AF no dia a dia, foi ressaltado a importância da GL dentro da empresa, houve interesse da maioria dos funcionários, o que nos dá expectativas positivas em relação a forma de que a educação física é vista dentro de uma empresa.

Após a pesquisa pretende-se em um segundo momento a consulta com todos para então levar aos gerentes desta empresa para a contratação de um preparador físico para a inicialização da GL dentro da empresa, objetivando qualidade de vida, saúde, e maiores rendimentos.

Na cidade pesquisada ainda não há empresas com essas práticas, evidencia-se que a empresa quando adota esses benefícios a ela se caracteriza como a que escolhe seus funcionários, para melhores e maiores rendimentos, então a ginástica laboral só traz benefícios, até mesmo no sentido também de visionamento da empresa aos externos.

Nesse sentido, o presente artigo tem como objetivo avaliar os níveis de atividade e AF dos funcionários do setor administrativo de uma empresa, localizada na cidade de Nova Fátima/PR, visando a caracterização dessa população e a promoção de possíveis intervenções de AF sistematizados, que poderiam contribuindo para uma melhora no bem-estar geral, saúde e maior produtividade dos funcionários, e como objetivos específicos, I demonstrar os resultados obtidos a partir da pesquisa realizada; II pesquisar sobre a falta de atividade física no dia a dia, III descrever a importância da ginástica laboral nas empresas.

A seguir será apresentado na primeira seção deste trabalho, foi discutido sobre a GL durante o expediente de trabalho da empresa.

2 O PAPEL DA GINÁSTICA LABORAL DURANTE O EXPEDIENTE DE TRABALHO

Com a correria do dia a dia, com as responsabilidades da vida pessoal e profissional, muitas pessoas não reservam poucas horas do seu dia para cuidar da sua saúde e praticar algum tipo de AF. As práticas de AF vão além da procura de um corpo bonito e pela estética, mas ela está relacionada diretamente a saúde do indivíduo.

Se a realização da atividade física regular é importante para a saúde, talvez fosse importante torná-la um hábito entre os indivíduos. Esta não é uma ideia nova. Nos Estados Unidos, a despeito dos esforços das agências locais de Saúde Pública, os níveis de atividade física encontraram um platô, enquanto as taxas de obesidade ainda aumentam. (PALMA 2000 p.04)

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2020), e que é seguida até nos dias de hoje, saúde é definida como o pleno bem-estar, tanto em caráter físico, quanto mental, porém, dentre as várias definições a mais relevante é que cada ser humano deve entender que ter saúde não significa ter ausência de doença e sim, como lidamos com as dificuldades que são apresentadas no dia a dia.

Ainda sobre as orientações da OMS quanto a prática de AF no dia a dia, seja ela qual for, pois independentemente traz resultados positivos quanto a saúde de cada pessoa, o mais importante é dedicar uns minutos do dia para os exercícios físicos, preservando a saúde mental e física, almejando uma melhor qualidade de vida.

Redução de todas as causas mortalidade: por doença cardiovascular, hipertensão, diabetes tipo 2, cânceres, saúde mental (diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão), saúde cognitiva e do sono, dislipidemia (colesterol/ triglicérides aumentadas), entre outros. (SIMÕES 2020 p.04)

Ainda segundo a OMS a recomendação de 2020 é de que qualquer atividade física deve ser feita, melhor praticar uma do que nenhuma, o objetivo é reduzir o comportamento sedentário que vem crescendo muito nos últimos tempos.

Nessa perspectiva, a prática regular de AF torna-se um meio de promoção da saúde, além dos aspectos social, emocional e rendimento funcional. O exercícios físicos. A AF contribuem positivamente para a melhora da qualidade de vida, sendo

ferramenta importante na prevenção e tratamento de várias doenças do corpo e da mente.(SIMÕES 2020)

A partir do momento em que o sujeito adere à prática do exercício físico ocorre uma melhora significativa nos seguintes aspectos: cardiorrespiratório, tonificação muscular, densidade mineral óssea, flexibilidade e qualidade do sono, diminuição da pressão arterial sistêmica e da gordura corporal, entre outros (STEFANELLO, 2012, p.75).

A AF contribui significativamente na vida profissional do homem, sentindo em seu pleno estar ele é motivado a criar e se dedicar mais ao trabalho, transformando seu rendimento em seu trabalho.

De acordo com Gonçalves; Vilarta (2004) o exercício físico é recomendado para a prevenção das doenças além de aumento da expectativa de vida. Fatores importantes esse para um trabalhador em suas atividades diárias.

Pois quando a pessoa está fisicamente condicionada, ela tem uma menor probabilidade de se tornarem doentes após uma ação estressante, já aquelas que possuem um condicionamento ruim, passam por transtornos psicológicos que afetam totalmente o seu físico (BUNDY et al, 1998).

Os benefícios da prática de AF na vida do ser humano é essencial, tornando-se também valioso nas atividades laborais, pois as mesmas em decorrência do dia a dia podem levar as pessoas a doenças “Estimativas revelam que 1,1 milhão de indivíduos morrem por causa de lesões e doenças relacionadas ao trabalho” (LAUS etl al, 2018). Além do extremo citado pelos autores pode-se ainda citar um baixo rendimento do funcionário devido a essas doenças.

Reconhecendo que a inatividade física é um componente que leva ao baixo rendimento do exercício laboral, um fator muito prejudicado por elas são os fatores psicossociais, entre eles os autores (SWERTS e ROBAZZI, 2014, p. 2)

Fatores psicossociais envolvem sintomas subjetivos como cansaço físico ou mental, fadiga e estresse, sobrecarga, pressão temporal e baixo nível de controle sobre o trabalho, além de constituírem-se em importantes contribuidores para a incidência e severidade dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). A tensão muscular secundária ao estresse pode ocorrer, em parte, pela relação entre fatores psicossociais e distúrbios musculoesqueléticos, devido à estreita relação entre as variáveis psicossociais, biomecânicas, organizacionais e individuais no desenvolvimento e intensificação desse quadro de origem multifatorial.

A falta de AF comprometem diretamente o trabalho de inúmeras pessoas nas mais diversas áreas e campos de atuação, e esses fatores podem ser minimizados com a prática regular de exercícios físicos, por isso sempre se enfatiza-se os benefícios dos exercícios físicos, eles são altamente benéficos também para esses fatores.

A prática dos AF regulares tem o poder de altamente recomendados como inibidores de vários problemas de saúde e também recomendado por poder ofertar mais vitalidade para realizar atividades do dia a dia seja pessoal ou profissionais, como explica Macedo, Garavello, Oku et al “Em relação a vitalidade, os praticantes de exercícios físicos têm vontade de realizar suas atividades diárias, profissionais e atividades pessoais; demonstrando maior energia e menor cansaço”. (MACEDO, GARAVELLO, OKU et al, 2012, p. 6).

Assim, podemos ver que os exercícios físicos atuam no bem-estar das pessoas, melhorando não somente aspectos ligados a saúde, mas também a vida profissional do praticante.

Ao praticar exercícios físicos regularmente a pessoa se sente mais motivada para a realização das atividades profissionais, como afirma DEVIDE (1998) O ponto mais positivo, sem dúvida, é a melhoria do status geral de saúde dos funcionários: a melhoria da aparência, da satisfação em desenvolver as atividades, da diminuição dos riscos de trabalho e de saúde”. (DEVIDE, 1998, p. 5).

Do mesmo modo, que ter uma saúde engloba a saúde mental, o exercício físico melhora o funcionamento do corpo, traz benefícios de forma eficaz para mente, não se pode esquecer que uma das características do homem é de formar e reter imagens do mundo, mesmo quando ele está de forma imediata acessível aos sentidos (Kuritza, 2003).

As atividades diárias como trabalho por exemplo deve ser momentos agradáveis e prazerosos, não se pode deixar que problemas de saúde atrapalhe ou até mesmo interrompa o trabalho, assim compreendemos o quanto são importantes na manutenção, na qualidade de vida e rendimento laboral.

É possível notar que desde os tempos mais primórdios a AF esteve presente no dia a dia do homem, associado ao estilo de época, com isso, a prática da AF vem desde a época da pré-história, firmando-se na antiguidade, estacionando na idade média, fundamentando-se na idade moderna, e sistematizando se nos princípios da idade contemporânea, que é atualidade de forma Universal.

A AF vêm ganhando cada vez mais espaço em nossa sociedade, pois as pessoas estão se preocupando mais com sua saúde, como um recurso importante para minimizar diversas doenças, e isso também deve ocorrer dentro das empresas, promovendo momentos e espaços que os funcionários se sintam prazer em movimentar o corpo de forma sadia, melhorando o desempenho dos funcionários e buscando a melhoria da qualidade de vida deles.

O ponto mais positivo, sem dúvida, é a melhoria do status geral de saúde dos funcionários: a melhoria da aparência, da satisfação em desenvolver as atividades, da diminuição dos riscos de trabalho e de saúde. Contudo, há de se questionar se tais programas têm impacto sobre os hábitos de atividades físicas dos funcionários fora do ambiente de trabalho e se as práticas desenvolvidas no trabalho são realmente efetivas do ponto de vista de prevenção de distúrbios orgânicos tais como problemas cardíacos. (DEVIDE 1998 p.05)

Compreende-se a importância da AF para o ser humano em sua totalidade, no campo social, físico e psicológico é de grande valia empresas adotarem práticas que promovam a AF, principalmente para administrativa que ficam muitas horas na mesma posição e sentados sem motivação ativa, ficando cansados e desmotivados.

A AF no dia a dia é benéfica em todas as áreas da vida de uma pessoa, em sua saúde física e mental, sua autoestima e principalmente sua disposição para suas atividades laborais, diminui os riscos de doenças ligada ao coração, a mente e ao físico. Como já descrito também uma pessoa que em seu cotidiano realiza a mesma atividade durante o dia todo, pode desenvolver lesões por esforço repetitivo (LER) e com a prática de AF pode ser evitado. (SIMÕES 2020).

GINÁSTICA LABORAL E A ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Os primeiros casos de GL são de 1925, na Polônia, quando os funcionários de uma empresa se exercitavam em cada intervalo de tempo, aos poucos mais países foram desenvolvendo esta prática. O Japão adotou esta prática no ano de 1928 com funcionários do correio e aos poucos foi estendendo até que todos adotassem e começassem a enxergar os benefícios para ambos, funcionários e empresas. (OLIVEIRA 2007)

No Brasil foi mais tarde, século XX havia histórico de ginástica, mas somente no final deste mesmo século é que a ginástica laboral é vista no Brasil, neste ano algumas empresas via a GL como uma forma de diversão, iniciada com a fábrica de tecidos, correios e o banco do Brasil.

Conforme registrado no Caderno Técnico-Didático do SESI -Ginástica na Empresa (2006), em 1973, a Escola de Educação Física da Federação dos Estabelecimentos de Ensino de Novo Hamburgo/RS (FEEVALE) torna-se a pioneira em Ginástica Laboral, com o “Projeto Educação Física Compensatória Recreação”, elaborado a partir de exercícios físicos baseados em análises biomecânicas. Em parceria com a FEEVALE, em 1978, o SESI/RS desenvolveu o “Projeto Ginástica Laboral Compensatória” (OLIVEIRA 2007 p.05)

A prática de AF atualmente é algo que está se tornando escasso, talvez seja por consequência dos avanços tecnológicos, as pessoas quase não se movimentam mais, tudo é questão de deixar que a tecnologia faça tudo, e com isso as pessoas se tornam mais sedentárias. Tudo é muito influenciável a agilidade da tecnologia, a exaustiva jornada de trabalho, acaba por deixar com que o dia a dia tome conta e a atividade física seja deixada de lado. (STROSCHEIN e NOLL 2011)

Há resultados apontando que o estresse diário, a longa jornada de trabalho as atividades repetitivas estão ocasionando muitos afastamentos no trabalho e aposentadorias por invalidez, os serviços que exigem atividades repetitivas como a manicure, bancário, são os empregados que mais se afastam por invalidez e/ou problema de saúde. (STROSCHEIN e NOLL 2011)

Assim, na tentativa de contornar estes problemas, as empresas têm adotado a Ginástica Laboral (GL), como uma possibilidade da diminuição de afastamentos decorrentes de lesões por esforço repetitivo e doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho, redução de atestados médicos,

acidentes de trabalho e o aumento da produtividade (STROSCHEIN e NOLL 2011 p.02)

Há muitos benefícios quanto a GL nas empresas, dentre eles mais produtividades por parte dos funcionários e não prejuízos do empresário quanto ao afastamento do funcionário por conta de doenças causadas pela falta de AF. Porém, segundo ROSSATO et al (2013) ainda há muitas resistências por parte dos trabalhadores quanto a prática da ginástica laboral na empresa logo pela manhã, muitos acham desnecessário levando em conta o tempo que se deva trabalhar.

As principais doenças que estão entre os trabalhadores as lesões por esforço repetitivo (LER) ou os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) que são os nomes dados as infecções musculares por esforço diariamente, como a costureira por exemplo, fica horas costurando em um mesmo ritmo que ocasiona dores musculares, problemas na lombar.

Com o advento da era industrial, teve início o processo de fabricação de produtos em massa e a crescente especialização dos operários no sentido de melhorar a qualidade, de aumentar a produção e de diminuir custos. Essa especialização levou os trabalhadores a executar em funções específicas nas empresas, com a realização de movimentos repetitivos, associados a um esforço excessivo, o que fez com que muitos indivíduos passassem sentir dores (OLIVEIRA 2007 p.02)

Ainda segundo Oliveira (2007), grandes empresas que começaram a investir em GL, como a Fiat que em 1978 toma esta iniciativa e atualmente a ginástica laboral abrange todo país. Mas ainda é necessário que as empresas, principalmente as pequenas tenham conhecimento dos benefícios da ginástica laboral no dia a dia.

Para que cada vez mais empresas seja ela pequena ou grande em produção invista em GL para que os funcionários não sofram em relação a falta de AF e a consequência de doenças ocasionando seu afastamento, salienta ainda BARBOSA et al (1997 p. 2) “Conhecida em séculos passados como “doença dos escribas”, as DORT atingem, atualmente, trabalhadores de diversas áreas. Especialistas em Medicina do Trabalho estimam que 5% a 10% dos digitadores são portadores de DORT”, além do agravamento da LER, pelo esforço repetitivo, por estes e muitos outros motivos deve levar em consideração a urgência da ginástica laboral nas empresas.

A GL promove a saúde e bem-estar dos funcionários, melhorando as condições de trabalho gerando a produtividade e conseqüentemente maiores

rendimentos financeiros a empresa. Se todos os empresários investirem na prática de ginástica laboral pensando nos rendimentos financeiros seria dois vieses, os lucros e funcionários mais ativos fisicamente e psicologicamente. (OLIVEIRA 2007)

Cada GL tem duração de cinco a quinze minutos, os benefícios são a diminuição de estresse, maior produtividade, melhores relações sociais e relaxamento durante o dia evitando consequências pela falta de exercícios. (ROSSATO et al 2013).

A GL se torna relevante quando contribui para a qualidade de vida dos trabalhadores, pois o local de trabalho é onde o trabalhador passa a maior parte do seu tempo, muitas vezes ficando poucas horas em casa. A busca pelo bem estar do funcionário com a prática da ginástica laboral não é apenas o bem estar físico, mas também o mental, relacionado a saúde mental do trabalhador. (MACHADO 2021 p.10)

A Ginástica Laboral pode atuar positivamente na qualidade de vida do trabalhador, uma vez que consiste basicamente na realização de atividades físicas específicas, praticadas no ambiente de trabalho e direcionadas para a musculatura mais requisitada durante a jornada de trabalho (SANTOS et al 2007 p.07)

Desta forma a GL é fortemente benéfica para a empresa, uma forma de trazer benéficos físicos e mentais aos colaboradores da empresa, e econômicos ao dono das empresas, gerando mais produtividade e com isso lucros.

Um outro ponto a ser discutido é a atuação do preparador físico na empresa, o que difere do trabalho dos profissionais que atuam em academias e escolas, somete o preparador físico com uma identificação que é a cédula de identidade emitida pelo conselho regional de educação física pode atuar na empresa como preparador físico e GL.

Segundo OLIVEIRA (2007 p.04) a respeito do profissional de educação física na empresa, “é o único responsável e capaz de elaborar o programa de treinamento que será implantado na empresa. É necessário conhecimento técnico e científico para avaliar corretamente os pontos importantes nas diversas áreas da empresa”, este conhecimento diz respeito aos horários que podem se exercitar, quais são os fatores estressantes bem como os ritmos de trabalho dos funcionários.

Salienta-se sobre a importância da música durante a AF, é estimulante podendo haver vários estilos, das mais agitadas as mais lentas, o que determina é o horário da GL, início, meio ou fim do dia. (OLIVEIRA 2007)

Um outro fato importante é sobre o programa de GL, pois cada programa é elaborado conforme as características e necessidades da empresa, o profissional deve conhecer a cultura da empresa, seu ritmo e suas peculiaridades, elaborando um plano conforme a realidade que o cerca. Dependente também dos turnos de trabalho, com atividades diferenciadas conforme os horários dos funcionários. (OLIVEIRA 2007)

O plano relaciona-se também as áreas de risco da empresa, preparando uma atividade que respeite as normas de segurança do local, e um dos pontos que se deve mais ser salientado, os motivos pelos quais os funcionários mais se afastam, e a partir dele elaborar seu plano para que não ocorra afastamentos por conta deste problema. (OLIVEIRA 2007)

É importante pensar que a GL traz benefícios de rendimentos lucrativos apenas, mas é um conjunto de fatores, ela aumenta a produtividade dos colaboradores, as relações sociais dentro da empresa, criando um local harmônico de convivência, respeito e objetivos a serem alcançados, e o investimento em mão de obra.

Outro dado importante a ser observado, é o retorno financeiro que esta ginástica tem representado para as empresas. Pesquisas realizadas nos Estados Unidos indicam que, para cada dólar investido em programas de qualidade de vida, são economizados três dólares, incluindo assistência médica, queda de faltas no trabalho, na rotatividade, além de um aumento da produtividade (Jimenez, 2002 *apud* OLIVEIRA 2007 p.07).

O que traz produtividade a empresa e aos seus colaboradores deve ser investido de forma a proporcionar lucros, pois além de vivermos na era da tecnologia vivemos para o capitalismo.

As empresas não investe em GL, há funcionários afastados por motivos de doenças consequentes também da não prática de exercícios físicos, quando foi realizada a entrevista com os funcionários alguns disseram que não é relevante a prática de exercícios físicos na rotina dos colaboradores, acredita-se que irá atrapalhar quanto as horas de trabalho e que não resolveria.

Mas como já mencionado acima a ginastica laboral só traz benefícios a empresa, além da produtividade para render os lucros financeiros, a melhor qualidade de vida, pois sem ela não há rendimentos que não há lucros.

Ficar sentado por horas, pensar por horas, calcular e se dedicar a mesma atividade por horas cansa o corpo e a mente, o pode acarretar os mais graves problemas, dores na lombar, estresse, falta de estímulo e corte de bom convívio social entre todos. É possível que com apenas cinco minutos de atividades durante o dia tudo possa ser melhorado dentro de uma empresa, o alcançar o objetivo que todos almejam, o sucesso e a garantia do bem-estar de todos. A GL é uma forma de corresponder a todos os benefícios do menor ao maior, o que repercute também fora da empresa.

Um estudo realizado em diversos países sobre a ginastica laboral aponta que a cada um dólar investido em preparador físico para a GL economiza quatro em despesas médicas e afastamentos por doenças, não dando prejuízo a empresa.

Um estudo de caso descritivo, com 42 trabalhadores, desenvolvido por Mendes (2005), analisou a repercussão de um programa de Ginástica Laboral na qualidade de vida de trabalhadores de escritório, verificando que estes programas repercutiram positivamente na qualidade de vida dos trabalhadores, influenciando, inclusive, em suas comunidades. (OLIVEIRA 2007 p.07)

No Brasil ainda são poucas as empresas que investem em ginástica laboral, é necessário que muitos conheçam a importância desta prática no dia a dia são quinze minutos que rende lucros, e qualidade de vida. (OLIVEIRA 2007)

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo de corte transversal e de caráter descritivo, que possibilitou a obtenção de informações sobre os níveis de atividade e AF e características sociodemográficas de funcionários do setor administrativo de uma empresa localizada na cidade de Nova Fátima – Paraná, no período de 08 a 15 de outubro de 2021.

No estudo transversal de caráter descritivo, fator e efeito são observados no mesmo momento histórico, fornecendo um panorama instantâneo da situação de

saúde baseada na avaliação individual de cada membro do grupo (ALMEIDA FILHO; ROUQUAYROL, 2003).

A metodologia desta pesquisa foi de coleta de dados com entrevistas com os participantes da pesquisa, que segundo Marconi e Lakatos “é uma variedade de procedimentos de coleta de dados pode ser utilizada, como entrevista, observação participante, análise de conteúdo etc.”, a pesquisa foi também de forma descritiva os que segundo esses autores “são dados, obtidos por levantamento próprio, com o emprego do formulário e entrevistas, caracterizam sua originalidade”. A partir da coleta de dados dos funcionários da empresa e da função de cada um, realizou-se a pesquisa com o livre consentimento de todos, e com a finalização da parte prática então a análise descritiva da pesquisa realizada.

A pesquisa contou com a participação de 32 funcionários, sendo 21 do sexo masculino e 11 do sexo feminino com idade média de 28 a 63 anos. Foram excluídos os colaboradores afastados por motivos de saúde e aqueles que se recusaram em responder o questionário. Todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) concordando em participar da pesquisa.

Primeiramente foi respondida uma anamnese sociodemográfica (nome, idade, sexo, situação conjugal, escolaridade, tempo de serviço na empresa, estado de saúde autorreferido) e perguntas sobre a importância de a empresa promover atividades físicas sistematizadas (ginástica laboral) e se a implantação dessa estratégia poderia promover um melhor desempenho do funcionário em funções laborais (APÊNDICE A).

Por fim e com o objetivo de avaliar o nível de atividade física habitual foi utilizado o *International Physical Activity Questionnaire* versão curta (IPAQ-C), instrumento proposto pela Organização Mundial da Saúde em 1998 para medir a atividade física populacional (PARDINI et al, 2001).

No presente questionário são propostas perguntas relacionadas à frequência e tempo gasto na realização de atividades físicas durante a última semana. Incluindo atividades leves, moderadas e vigorosas praticadas no trabalho, lazer, atividades domésticas e de deslocamento (ANEXO A).

A pesquisa foi realizada por meio do preenchimento dos questionários formulados por meio da ferramenta Google Forms, dessa forma, após o envio do link através do e-mail de cada um dos sujeitos, eles puderam escolher a melhor horário e local para o preenchimento do questionário, de acordo com as datas estabelecidas.

As informações coletadas e os dados foram extraídos da planilha gerada pelo Google Forms e posteriormente tabulados utilizando o programa computacional Microsoft Excel que, também, foi utilizado para realização das análises estatística dos dados coletados. Os dados foram tratados de forma descritiva, com análise de frequência de respostas.

Para a realização deste estudo, adotou-se a metodologia de Revisão de Literatura (RL). Visto que, este método se fez necessário para o desenvolvimento e conhecimento do cenário atual de determinada temática, visto que por meio desta técnica é possível compreender/identificar o que está sendo produzido cientificamente.

Assim, para efetuar a busca dos artigos utilizou-se os seguintes bases de dados, o google acadêmico, Scielo, ambos são bases de dados nacionais no qual disponibiliza artigos na íntegra e de forma gratuita. Os critérios para descritores foram, saúde física, educação física e sedentarismo e atividade física e ginástica laboral.

E para fazer a estratégia de busca destes artigos adotou-se os seguintes critérios de inclusão: artigos no idioma português e espanhol, publicados, não considerando os anos de publicação, que esteja disponível na íntegra e *online*.

Portanto, nesta revisão de literatura será analisado um total de 22 artigos, no qual, foi efetuado uma triagem de leitura do título e resumo e só após esta fase que os artigos selecionados passaram por uma leitura criteriosa na íntegra.

Ressalta-se que foram encontradas muitas publicações, porém a que correspondia os objetivos da pesquisa realizada foram vinte e duas publicações, tendo uma leitura criteriosa quanto os objetivos da pesquisa, a metodologia de pesquisa.

Para nortear esta leitura na íntegra desenvolveu o seguinte problema de pesquisa: Qual a importância da atividade física no dia a dia das pessoas, principalmente as que desempenham atividades repetitivas que são propícias a obesidades, quais procedimentos a serem tomados para que a o sedentarismo não seja a principal causa da não prática de atividades físicas?

Quadro 1 - Estratégia de busca entre as bases de dados.

Base de dados	Descritores	Total
---------------	-------------	-------

Sciello	“Atividade física, saúde física, sedentarismo, educação física”	12
Google acadêmico	“Atividade física, saúde física, sedentarismo, educação física”	10
Total de artigos incluídos para a leitura		22

4 RESULTADOS

Os dados descritivos dos participantes do estudo obtidos na anamnese encontram-se resumidos na Tabela 1 a seguir.

Tabela 1. Caracterização das variáveis sociodemográficas dos participantes do estudo

	N (%)
Sexo	
Masculino	21 (65,6)
Feminino	11 (34,4)
Estado civil	
Solteiro	12 (37,5)
Casado / União estável	30 (62,5)
Escolaridade	
Ensino Médio incompleto	1 (3,1)
Ensino Médio completo	9 (28,2)
Ensino Superior incompleto	13 (40,6)
Ensino Superior completo	8 (25)
Pós graduação	1 (3,1)
Tempo de serviço	
Menos de um ano	7 (21,8)
Um ano	3 (9,5)
Dois a três anos	9 (28,1)
Quatro a cinco anos	4 (12,5)
Mais de cinco anos	9 (28,1)
Prática exercícios físicos regularmente?	
Não	16 (50)
Sim	16 (50) (5 menos 1 ano 11 mais de 1 ano)
Condição de saúde autorreferida	
Muito Boa	9 (28,2)
Boa	16 (50)
Regular	4 (12,5)
Ruim	2 (6,2)
Muito Ruim	1 (3,1)
Acha que a empresa deve promover ginástica laboral para os colaboradores?	

Não	3 (9,4)
Sim	29 (90,6)

Todos os funcionários responderam positivamente à questão prática “A prática de exercícios físicos pode promover um melhor desempenho dos funcionários em suas práticas profissionais diárias?”.

Por fim, com relação aos dados obtidos no IPAQ, 18,7% dos participantes foram classificados como muito ativos, 12,5% como ativos, 28,1% como Irregularmente ativos A, 34,4% como irregularmente ativos B e 6,3% como sedentários. Em relação ao comportamento sedentário (questões 4A e 4B) os resultados obtidos demonstram que devido a especificidade do tipo de trabalho (setor administrativo) os participantes apresentam significativos períodos em atividades que não aumentam o gasto de energia substancialmente acima do nível de repouso (provavelmente sentados à frente de computador ou realizando outras atividades dessa natureza).

Em relação a questão 4A os valores indicam que a média gasta nesse tipo de comportamento durante um dia da semana (dias de trabalho) foi de 504,4 min/dia e na questão 4B que reflete os comportamentos sentados durante o final de semana (folga) os valores foram significativamente menores e em média os participantes permanecem 360 min/dia nessa posição.

5 DISCUSSÃO

A AF tem apresentado impacto positivo na qualidade de vida, independentemente da idade, do sexo, do estado de saúde e tipo de AF (POTTER ALAL., 2011; GUEDES AL., 2011).

Sabe-se que com o passar dos anos o acesso à tecnologia tem aumentado cada vez mais o que torna tudo mais fácil a todos, este seria um dos motivos da não prática de exercícios físicos, que tem levado muitas pessoas ao sedentarismo e aumentando os índices de pessoas com problemas de saúde decorrentes de não praticar atividades físicas. (GUEDES e GUEDES 1995)

Salienta-se que como nos mostra a pesquisa realizada com os trabalhadores da empresa, muitos em sua atividade laboral ficam em uma mesma posição por horas de serviço, também que quase não tem seu tempo livre para a prática de AF, o que

influencia em uma vida cada vez mais sedentária. A forma como a pessoa vive em seu dia a dia, os fatores genéticos, o estilo de vida e os fatores ambientais são consequência da prática de AF e não prática em seu dia a dia. (GUEDES e GUEDES 1995)

A pesquisa realizada aponta que os participantes ficam por horas em uma mesma atividade e não gastam sua energia acumulada no final do dia, que seria com a prática de AF, e esta inatividade física está relacionada com os fatores de risco como doenças cardiovasculares, problemas de coluna, depressão e ansiedade, aponta-se que a melhora e qualidade de vida dos participantes ocorrerá havendo a prática de atividades físicas.

6 CONCLUSÃO

A AF é um fator muito importante na vida de qualquer pessoa, independentemente da idade, uma criança pode e deve praticar AF para que não cresça obesa e sedentária, pois mesmo com a idade precoce pode desenvolver doenças que comprometem toda sua vida, então a AF não tem idade, horário e lugar para praticar.

A pesquisa realizada com os funcionários desta empresa nos traz resultados alarmantes em relação a falta de AF, pessoas com idade dos mais novos ao mais velhos, mesmo considerando uma caminhada como AF é necessário ainda que a prática de AF se torne um hábito entre todos, gastar a energia acumulada não acarretando obesidade e doenças causadas pela falta de AF.

É necessário que as empresas adotem a prática de GL em seu dia a dia, haverá mais rendimentos dos funcionários nas atividades desenvolvidas, a pesquisa aponta que a falta de AF causa muitas perdas para empresa, funcionários são afastados por conta de problemas de saúde como problemas na coluna, LER e outras doenças que são consequências da falta de AF, por acúmulo de energia.

Conclui-se que a AF é muito importante para todas as pessoas, este ato pode acarretar uma vida mais saudável e proporciona mais longevidade a todos que dela praticar cotidianamente.

7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AEDO, Ángeles; ÁVILA Hector. Nuevo cuestionario para evaluar la autoeficacia hacia la actividad física em niños. **Revista Panamericana Salud Publica**. Washington, v.26, n.4, p.324-329, out.2009. Disponível em: <<http://www.scielo.org/>>. Acesso em: out. 2021.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço Sua Prescrição**. 4. ed. Rio de Janeiro: GUANABARA KOOGAN; 2003. 1774p.

BARBOSA, Eliane de Barros. Et al. Lesões por esforços repetitivos em digitadores do centro de processamento de dados do Banestado, Londrina Paraná Brasil. **Rev. Fisioter**. Univ. São Paulo., disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/fpusp/article/view/76151/79902>>. Acesso em: Nov.2021

CANDOTTI, Cláudia Tarragô. STROCHEIN, Rosemeri. NOLL, Matias. Efeitos da ginastica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 3, p. 699-714, jul./set. 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbce/a/WrJR6ZcMRMRJj4xCFS3qMXh/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: nov.2021

DEVIDE, Fabiano P. **Atividade Física na empresa: para onde vamos e o que queremos**. Revista Motriz, v. 4, nº 2, 1998. Disponível em: http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/04n2/4n2_PON06.pdf. Acesso em: 10/06/2021.

GONÇALVES, Aguinaldo e VILARTA, Roberto. **Qualidade de vida e Atividade física. Explorando teoria e prática**. Barueri, SP: Monole, 2004.

GONSALVES, Elisa. P. **Conversas sobre iniciação à pesquisa científica**. Campinas, SP: Alínea, 2001

GUEDES, Dartagnan Pinto. GUEDES, Joana Elizabete Ribeiro Pinto. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista brasileira de atividade física e saúde**. V.1.N.1. pág.18-35,1995. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/451/495>>. Acesso em: Nov.2021

KURITZA Adriane M, Gonçalves Andréa K. **Atividade física orientada para pacientes depressivos: lançando um novo olhar sobre o corpo**. Bol Da Saúde 2003.

LAUX, Rafael C; HOFF, Karoline; ANTES, Danielle L, et al. **Efeito de um programa de exercício no ambiente de trabalho sobre a ansiedade**. Revista Ciência e Trabajo, ano 20, nº62, 2018. Disponível em: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v20n62/0718-2449-cyt-20-62-00080.pdf>. Acesso em: 10/06/2021.

MACEDO, Christiane d. S. G; GRAVELLO, João J; OKU, Elaine C, et al. **Benefícios do Exercício Físico para a qualidade de vida**. Revista Brasileira de Atividade Física

e Saúde, v. 8, n° 2, 2012. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/875/1153>, acesso em: 12/06/2021.

MARCONI, Marina de Andrade. LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa**. Ed; Atlas. 5.ed. São Paulo 2002. Disponível em: Marconi_Lakatos_Tecnicas_de_Pesquisa.pdf. Acesso em: nov. 2021

MATIJASEVICH, Alícia., DOMINGUES, Marlos R. (2010) **Physicalexerciseandpretermbirth**. Rev. BrasGinecolObstet, 32(9), pg.415-419.

MATSUDO, S. et al. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): validity and reproducibility in Brazil. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, Londrina, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MACHADO, Ana Paula Alves. **Ginastica laboral sobre a qualidade de vida e dor dos trabalhadores**. Goiânia 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/dah_d/OneDrive/%C3%81rea%20de%20Trabalho/TCC%20Ana%20Paula%20final-%20fisioterapia.pdf>. Acesso em: nov.2021

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4 ed. Londrina: MIDIOGRAF; 2006. 284p

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceito e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5a. edição, Londrina: Midiograf, 2010.

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. A importância da ginastica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista de Educação Física 2007; 139:40-49**. Disponível em: <<https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/504/553>> acesso em: Nov.2021

PALMA, Alexandre. Atividade física, processo saúde-doença e condições socioeconômicas: Uma revisão de literatura. **Rev. Paul. Edu.** São Paulo, 14: 97-106. Jan/jun. 2000

PARDINI, R. et al. Validação do Questionário Internacional de Nível de Atividade Física (IPAQ– versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.9, n.3, p. 45-51, 2001.

RICHARDSON, Jarry. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. São Paulo-SP: Editora Atlas, 1989.

ROSSATO, Luana Callegaro.et al. Prática da ginástica laboral por trabalhadores das indústrias do Rio Grande do Sul, Brasil. **Rev Bras Educ Fís Esporte**, (São Paulo) 2013 Jan-Mar;27(1):15-23

SANTOS, Andreia Fuentes dos. Et al. Benefícios da ginastica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar, Umuarama, v.11, n.2, p. 107-113, maio/ago. 2007**. Disponível em: <file:///C:/Users/dah_d/AppData/Local/Temp/MicrosoftEdgeDownloads/72840e4d-ea77-4051-a463-dae5bfd3919f/1520-5558-1-PB.pdf>. acesso em: nov.2021

SIMÕES, Ana Paula. **Diretrizes da OMS sobre atividade física: o que mudou em uma década?** Dez.2020. disponível em: <<https://ge.globo.com/eu-atleta/saude/post/2020/12/13/diretrizes-da-oms-sobre-atividade-fisica-o-que-mudou-em-uma-decada.ghtml>>. acesso em. nov.2021

SOUZA, A. L. **Qualidade de vida no trabalho dos servidores Públicos estaduais da Secretaria de Estado de Trabalho e assistência social – setas na cidade de Campo Grande – MS.** 2010. 58f. Monografia (Especialização em Tecnologia De Gestão Pública e Responsabilidade Fiscal) – Escola Superior Aberta do Brasil – ESAB, Vila Velha, 2010.

STEFANELLO, Stela M. **Envelhecimento humano: ações motivadoras para a prática de exercícios físicos.** 2012. 91 f. Dissertação (Mestrado), Universidade de Passo Fundo, faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano. Passo Fundo, RS, 2012.

SWERTS, Fabiana C. T. d. F; ROBAZZI, Maria L. d. C. C. Efeitos da Ginástica Laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular. **Revista Latina Americana de Enfermagem**, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/gDzH4T3LCXM3CrZNCQ9RwXy/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 12/06/2021.

WARKEN, K. **Qualidade de vida no trabalho: um estudo de caso na Guarda Municipal de Porto Alegre.** 2009. 112f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Administração) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

APÊNDICE A

Questões Sociodemográficas

Nome: _____

Idade: _____

Sexo: () Feminino () Masculino

Data: ____/____/____

1. Nível de Escolaridade:

() Ensino Fundamental

() Ensino Médio

() Graduado

() Pós Graduado

2. Há quanto tempo é colaborador desta empresa?

() – de 1 ano

() 1 ano

() 2 à 3 anos

() 4 à 5 anos

() + de 5 anos

3. É praticante de Exercício Físico?

() Sim

() Não

4. Se a resposta for sim há quanto tempo?

() 1 ano

() – de 1 ano

() + de 1 ano

() Não sou praticante

5. Quantas vezes na semana pratica algum exercício físico?

() 1 vez

() 2 vezes

() 3 vezes

- 4 vezes
- 5 vezes
- 6 vezes
- 7 vezes
- Não sou praticante

6. Se a resposta acima for afirmativa, qual exercício físico você realiza?

- Musculação
- Funcional
- Corrida
- Cross Training
- Outros

7. Se é praticante, defina com duas palavras como você se sente após a prática do exercício físico que você realiza.

R.: _____, _____.

8. Caso não seja praticante, responda o que te impede de realizar algum exercício físico.

- Falta de tempo
- Cansaço
- Indisposição
- Outros

9. Você sente vontade de praticar regularmente algum exercício físico?

- Sim
- Não

10. Na sua opinião você acha que a empresa deveria promover práticas de exercícios físicos (Ginástica Laboral), com a orientação de um profissional da área da Educação Física?

- Sim
- Não

11. Na sua opinião a prática de exercício físicos pode promover um melhor desempenho dos funcionários em suas práticas profissionais diárias?

() Sim

() Não

12. Comparado à alguém da sua idade e sexo, como você avalia sua saúde?

() Ruim

() Muito Ruim

() Regular

() Boa

() Muito Boa

ANEXO A

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ) –
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: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana?**

_____ horas ____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana?**

_____ horas ____ minutos