

SEDENTARISMO EM TRABALHADORES DA INDÚSTRIA

Eduardo Crispim Mendonça¹
 Gustavo Levandoski²

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo aferir o perfil do estilo de vida em trabalhadores de uma indústria na cidade da Grande Dourados-MS. O estudo foi realizado com 50 funcionários, sendo 32 da área de serviços gerais 13 da área administrativa e 5 líderes de setor, que compõem uma faixa etária de (18-62 anos) e de ambos os sexos (32 homens e 18 mulheres). Para aferir o perfil do estilo de vida foi utilizado um instrumento denominado "Pentáculo do Bem-Estar" que permite uma demonstração gráfica ampla dos resultados obtidos em relação a (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do stress). Os resultados demonstraram que 70% dos trabalhadores apresentam um perfil de vida sedentário, onde este resultado é ainda mais alarmante nos funcionários que apresentaram uma faixa etária acima dos 30 anos. A área administrativa apresentou um estilo de vida ativo após a jornada de trabalho, apresentando inatividade apenas durante o período de trabalho e no tempo livre. Os funcionários da área de serviços gerais carecem de mais cuidados nos componentes: nutrição e atividade física. Os líderes foram os que mais apresentaram resultados negativos pela maioria se apresentar ativa apenas durante a jornada de trabalho, necessitando assim de um cuidado maior nos componentes: nutrição, comportamento preventivo, e atividade física.

Palavras-chave: Estilo de vida. Fatores de risco. Sedentarismo.

1-Universidade Federal da Grande Dourados-UFGD. Dourados-MS, Brasil.

2-Programa de Pós-Graduação em Psicologia na Universidade Federal da Grande Dourados - UFGD. Dourados, MS, Brasil.

E-mail dos autores:
 eduardocrispim01@hotmail.com
 glevandoski@gmail.com

ABSTRACT

Sedentarism in industrial workers

This study aimed to verify the profile of the lifestyle of workers of an industry in the city of Grande Dourados-MS. The study was conducted with 50 employees, being 32 of the general services area 13 of the administrative area and 5 industry leaders, that comprise an age group of (18-62 years) and of both sexes (32 men and 18 women). To measure the profile of the lifestyle, an instrument called "Pentacle of Well-Being" was used, which allows a broad graphic demonstration of the results obtained in relation to (nutrition, physical activity, preventive behavior, social relationship and stress control). The results showed that 70% of the workers present a sedentary life profile, where this result is even more alarming in employees who have had an age group above 30 years. The administrative area presented an active lifestyle after the working day, presenting inactivity only during the work period and in the free time. General service staff need more care in the components: nutrition and physical activity. The leaders were the ones who presented the most negative results by the majority if they presented active only during the working day, thus needing a greater care in the components: nutrition, preventive behavior, and physical activity.

Key words: Lifestyle. Risk factors. Sedentary.

Autor correspondente:
 Gustavo Levandoski
 Rodovia Dourados, Itahum, Km 12 - Unidade II. Caixa Postal: 364. CEP: 79.804-970.

INTRODUÇÃO

O Colégio Americano de Medicina do Esporte define sedentarismo como a não prática de atividade física que seja inferior a 150 minutos por semana, de acordo com o que é recomendado para uma pessoa não ser considerada sedentária, em uma população com a faixa etária de 18 a 65 anos (ACSM, 2003).

O sedentarismo é o quarto maior fator de risco de morte no mundo, sendo que 31% da população mundial não são fisicamente ativas.

No desenvolver da adolescência principalmente voltada a uma idade de 13 e 15 anos, o número é assustador, onde 80% não atingem a recomendação mínima de 30 minutos por dia de atividade física.

No Brasil 49,2% das pessoas são inativas, sendo o segundo pior resultado entre os países do continente. O nível de sedentarismo é ainda mais absurdo quando os estudos estão apenas voltados para a prevalência no lazer.

Estudos também apontam para um decréscimo do nível de atividade física com o aumento da idade cronológica, tornando o sedentarismo um fator cada vez mais preocupante com o passar do tempo no processo de envelhecimento (Hallal, 2007; Matsudo e colaboradores, 2001).

Um dos fatores que explicam o sedentarismo no lazer em homens e mulheres é a inatividade física associada a comportamentos de risco para doenças crônicas, em especial aos hábitos alimentares para as mulheres e para os homens, se associaram a fatores sociodemográficos, (Martins, e colaboradores 2009).

Segundo Pitanga e Lessa (2005) a idade e o estado civil podem também influenciar na questão do sedentarismo no lazer, sendo que a maior prevalência está associada a pessoas com uma faixa etária de 40-59 anos e entre casados, separados e viúvos.

O conhecimento sobre os riscos que traz o sedentarismo influenciado pela falta de atividade física, traz importantes contribuições para a saúde pública, fazendo com que as pessoas procurem cada vez mais a prática de atividades físicas, para redução de doenças e obter um estilo de vida saudável.

Assim este estudo teve como objetivo, verificar o perfil do estilo de vida, entre

trabalhadores de uma indústria da cidade de Dourados-MS.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo realizado com 50 adultos trabalhadores de uma indústria na cidade de Dourados (MS), sendo 32 da área de serviços gerais 13 da área administrativa e 5 líderes de setor, que componham uma faixa etária de (18-62 anos) e de ambos os sexos (32 homens e 18 mulheres).

A seguir é descrito o tipo exigência em relação ao posto de trabalho sob a divisão de função na empresa:

- Líderes: exercem uma função de coordenação e responsabilidade das atividades, seu foco está em obter o melhor resultado possível em sua área. O trabalho do líder exige um grande esforço físico e mental na empresa.

- Administrativo: área que controla toda a digitalização de nota e partes do sistema funcional da empresa, onde realizam as atividades na maior parte do tempo sentado e com grande exigência mental.

- Serviços Gerais: área de funcionamento de qualquer atividade relacionada ao funcionamento braçal da empresa. As atividades realizadas exigem um grande esforço físico na maioria dos setores como por exemplo: carregar caminhões com cargas pesadas, movimento repetitivo em toda a linha de produção entre outros.

O questionário Pentáculo do bem-estar é composto por 15 perguntas que são divididos em cinco componentes (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relações sociais e estresse).

No aspecto nutricional, verifica-se o número de refeições diárias, bem como a ingestão de diferentes tipos de alimentos.

A atividade física, é verificada a realização da intensidade da atividade física e a sua frequência no comportamento preventivo, se há conhecimento sobre os níveis de pressão arterial e colesterol, bem como o consumo de cigarros e álcool.

Nas relações sociais e de controle stress, se indivíduo reserva algum tempo no seu dia para atividades que dão prazer e se procura cultivar amizades em seu ambiente social.

Cada pergunta tem uma escala de Likert resposta, que varia de zero a três. Os valores próximos de zero, estão relacionados

com o perfil negativo de estilo de vida e nas proximidades de três estão relacionados perfil positivo (Nahas, 2003).

O questionário tem uma consistência interna 0,78 (alfa Cronbach) (Both e colaboradores, 2008) e a escolha desse instrumento por ser de fácil aplicabilidade, compreensão e rápida análise dos resultados.

O estudo respeitou as diretrizes referentes às pesquisas envolvendo seres humanos, sendo apreciada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal da Grande Dourados, sob CAAE: 57466716.2.0000.5160 e número do parecer: 1.803.605.

Os valores coletados foram organizados e analisados por meio do Statistical Package for the Social Sciences (SPSS, versão 18.0).

Foi utilizada estatística descritiva para indicar o percentual de frequência relativa e estatística inferencial através do teste U de Mann Whitney, para comparação entre o sexo tendo como nível de significância $p < 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1, indica o resultado do pentáculo do bem-estar dos participantes diante a divisão por posto de trabalho.

Pode-se observar com os resultados que a área administrativa tem um resultado inferior na questão de caminhar ou pedalar no seu dia-a-dia como meio de transporte e apresentar essas condições no seu meio de trabalho, diferentemente dos líderes e dos trabalhadores da área de serviços gerais.

Quanto às normas de trânsito os líderes apresentaram um menor resultado onde indicam não respeitar as leis estabelecidas e citadas como exemplo no questionário (usar cinto de segurança e evitar ingerir bebida alcoólica quando dirige).

Quanto a reservar pelo menos 5 minutos ao dia para relaxar; a área administrativa apresentou um resultado inferior, apontando realizar outros tipos de atividades. Já os líderes e o setor de serviços gerais, apresenta um resultado positivo quanto a essa afirmação.

Na questão separar o tempo de serviço da vida pessoal (lazer), os líderes apresentam um baixo resultado quanto aos outros setores avaliados, por muitas das vezes deixar com que a alta responsabilidade a ele estabelecida afete sua vida particular.

Quanto ao excesso de peso Nahas (2010) afirma que aproximadamente 50% dos trabalhadores da indústria não são suficientemente ativos no lazer para se dizer que se pratica um estilo de vida saudável e quatro em cada dez apresentam excesso de peso ($IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$) onde o ideal seria o resultado do IMC menor que 25 kg/m^2 .

Com os resultados obtidos, ao analisar o IMC correspondente a cada setor, percebe-se uma prevalência de sobrepeso para os líderes, onde 60% dos que responderam o questionário se encontram acima do peso. A área administrativa teve um percentual de sobrepeso calculado em 30,8% e a área de serviços gerais com 34,4% de pessoas acima do peso.

Verificou-se quanto ao fumo, apenas os trabalhadores da área de serviços gerais, apresentaram o hábito de fumar, com um percentual de 21,9%. No estudo de Berto (2010) constatou-se que o tabagismo se apresentou mais fortemente ligado ao sedentarismo do que outros fatores não menos importantes para a pesquisa.

Durante a jornada de trabalho, apenas os líderes descreveram permanecer na maior parte do tempo em pé, enquanto todas as pessoas da área administrativa relataram estar sentados na maior parte do tempo. Quanto a área de serviços gerais, a maioria (81,3%) respondeu executar suas funções na maior parte do tempo em pé.

Após o trabalho pode-se observar que a área administrativa se encontra mais ativa que os outros setores avaliados, onde 53,8% dizem praticar algum tipo de exercício após o trabalho.

Os líderes apresentaram um índice de atividade física de 40%, e a área de serviços gerais 37,5% se mostrando mais inativos quanto aos líderes e a área administrativa, pelo fato da maioria (50%) preferir descansar após a jornada de trabalho.

No tempo livre pode-se verificar que os três setores analisados preferem descansar nas horas vagas, onde os líderes apresentam um percentual significativo de 80% sendo mais inativo quanto a área de serviços gerais e administrativa. O nível de atividade dos três setores se apresentou baixo observando quanto ao componente tempo livre muito sedentarismo.

No fim de semana pode-se analisar que a área administrativa com 53,8% e o setor de serviços gerais com um percentual de 46,9% preferem dedicar o fim de semana, para

sair com a família ao invés de praticarem algum tipo de exercício físico onde os resultados apresentados indicam um baixo grau de atividade física para os três setores, com prevalência para o setor de serviços

gerais, sendo que apenas 6,3% responderam realizar algum tipo de atividade física no final de semana. 40% dos líderes totalizando a maior parte, responderam preferir apenas descansar no final de semana.

Tabela 1 - Comparação da média de respostas do Pentáculo do bem-estar em relação do posto de trabalho.

		Adm (n=13)	Líder (n=5)	S. Gerais (n=32)	p
Nutrição	a) Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças	(0,77±1,1)	(0,20±0,4)	(0,38±0,5)	n.s.
	b) Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces.	(1,1±0,8)	(0,8±1,3)	(0,91±1,1)	n.s.
	c) Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo.	(0,85±1,1)	(0,40±0,8)	(0,59±0,9)	n.s.
Atividade Física	d) Você realiza ao menos 30 min de atividades físicas moderadas/intensas, e de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana	(0,38±0,8)	(0,80±1,3)	(0,69±1,0)	n.s.
	e) Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolva força e alongamento muscular.	(1,3±1,2)	(1,2±1,6)	(1,1±1,2)	n.s.
	f) No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador.	(0,92±1,1)	(2,4±1,3)	(2,2±1,1)	0,003
Comportamento Preventivo	g) Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los.	(1,3±1,2)	(1,4±0,5)	(0,72±1,0)	n.s.
	h) Você não fuma e não ingere álcool (ou ingere com moderação).	(1,9±1,1)	(1,2±1,3)	(1,1±1,2)	n.s.
	i) Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista); se dirige usa sempre o cinto de segurança e nunca ingere álcool.	(2,4±0,7)	(0,6±0,5)	(2,0±0,9)	0,001
Relacionamentos	j) Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos.	(2,5±0,6)	(2,8±0,4)	(2,6±0,7)	n.s.
	k) Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades esportivas em grupos, participação em associações ou entidades sócias.	(1,2±1,1)	(2,2±1,0)	(1,7±1,2)	n.s.
	l) Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social	(1,2±1,0)	(1,2±0,8)	(1,9±1,0)	n.s.
Controle do Stress	m) Você reserva tempo (ao menos 5 min.) todos os dias para relaxar	(1,8±1,1)	(3,0±0)	(2,6±0,8)	0,015
	n) Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado.	(1,7±0,9)	(1,6±0,8)	(1,6±1,0)	n.s.
	o) Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.	(1,7±1,0)	(0,8±1,3)	(2,2±1,0)	0,028

Na componente nutrição verificou-se que os casados obtiveram um melhor resultado considerando-se positivo em relação ao pentáculo, diferentemente dos solteiros que apresentaram um score negativo quanto a este componente, onde a diferença foi calculada em $p = 0,40$ diferente aos casados.

Em relação à nutrição é importante uma ingestão diária adequada de 4 a 5 porções de hortaliças e de 3 a 5 porções de frutas ao dia (Philippi, 2003).

Ainda relacionado à componente nutrição pode-se observar que a área de serviços gerais e os líderes apresentaram um

baixo resultado (resultados próximos de 0 e 1) mostrando ter como hábito uma má alimentação no seu dia-a-dia.

Na análise correspondente a diferença do sexo, as mulheres apresentaram ser mais responsáveis no trânsito com um score positivo comparado ao pentáculo enquanto os homens obtiveram um resultado negativo (resultado próximo de 0 e 1).

Quanto ao componente relacionamentos os homens apresentaram um melhor resultado em relação as mulheres onde o lazer inclui encontro com amigos e atividades esportivas, concluindo quanto a

este trabalho, que as mulheres apresentam ser mais sedentárias que os homens no período de lazer. Como já vimos o estudo de Pitanga e Lessa (2005) também apontaram as mulheres como mais sedentárias que os homens no período de lazer.

Quando à componente atividade física 70% dos funcionários apresentaram não apresentar ou quase não apresentar nenhum tipo de atividade física sendo que 60% destes compõem uma faixa etária acima dos 30 anos. Como já vimos Matsudo e colaboradores (2001) aponta que com o aumento da idade cronológica o nível de atividade física se torna cada vez mais baixo.

Podemos entender que o sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição de atividade física, pois a atividade física é considerada de extrema importância em nossa vida, pois age diretamente na prevenção de doenças cardiovasculares problemas respiratórios além de promover uma grande estimulação no sistema musculoesquelético promovendo trazendo para a pessoa uma grande satisfação corporal de si mesma (Olbrich, 2009).

Segundo Pitanga e Lessa (2005) a redução da atividade física assim como o decréscimo dela destinada ao tempo de lazer vem se tornando cada vez mais evidente a partir dos anos 70. Essa evolução dos últimos anos para cá, tem como grande influência a expansão da criação das máquinas e equipamentos sofisticados advinda da revolução industrial que permitiu ao ser humano ter mais conforto e comodidade (Felden e colaboradores, 2016).

Owen e colaboradores (2010) conclui em seu estudo que com essas comodidades e confortos o ser humano se expõe a uma vida cada vez mais sedentária, por conta da grande redução de atividades físicas e o aumento do tempo sentado.

O estilo de vida sedentário assim como o tabagismo, hipertensão arterial e obesidade são considerados os principais fatores de risco para a morte súbita, estando na maioria das vezes ligado diretamente ou indiretamente na causa de muitas doenças (Carvalho e colaboradores, 1996).

Segundo a (OMS) doenças coronarianas, diabetes tipo 2 e casos de câncer poderiam ser evitados e tratados com mudanças nos hábitos alimentares, principalmente melhorando os níveis de

atividade física e diminuindo a ingestão de produtos gordurosos.

O sono é algo fundamental no controle do sedentarismo, pois quanto melhor a nossa qualidade de sono melhor o nosso desempenho no decorrer de uma atividade, nossa motivação e desempenho é mais eficiente.

O sono quando não praticado de uma forma correta se transforma em uma série de distúrbios comportamentais e de saúde principalmente nos jovens (Spruyt e colaboradores, 2011).

Segundo Felden e colaboradores (2016), a má qualidade do sono pode ser justificada pelo tempo gasto antes de dormir, com uso excessivo da mídia, principalmente quando se trata de adolescentes que passam grande parte do tempo ligado a aparelhos eletrônicos.

Pesquisas também relacionam o grau de sedentarismo entre os sexos. Na maioria dos estudos, resultados apontam mulheres como mais sedentárias, o que se agrava mais se seu grau de escolaridade for baixo (Pitanga, Lessa, 2005).

Na pesquisa de Olbrich (2009) realizada na universidade da UNESP com alunos, docentes e servidores, os resultados mostram que (57%) dos homens são sedentários nas três categorias analisadas se opondo a vários estudos já aqui relatados (Pitanga, Lessa, 2005; Martins e colaboradores, 2009), e até mesmo o nosso estudo que os resultados apresentaram as mulheres com uma maior porcentagem de sedentarismo quanto aos homens.

É importante discutir também a relação do sedentarismo com o fator da obesidade. No estudo de Abbes (2011) os resultados mostram que sedentarismo, HDL reduzido, hipertrigliceridemia, resistência insulínica e hipertensão estão fortemente associadas com a obesidade em adolescentes.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) no Brasil, de acordo com dados da última pesquisa nacional (2002-2003), as prevalências de excesso de peso e de obesidade na adolescência foram de 16,7% e 2,3%, respectivamente. No estudo de prevalência de atividade física e fatores associados entre estudantes do ensino médio de escolas públicas da cidade de São Paulo mostram 62,5% de inatividade física entre os adolescentes, sendo as prevalências de 61,4% e 71,6% nas faixas etárias de 14 a 16

anos e de 17 a 19 anos, respectivamente (Ceschini e colaboradores, 2009).

O número de pesquisas com foco em intervenções profissionais no trabalho vem sendo cada vez mais discutido nos últimos anos (Alvarez, 2002).

Na pesquisa de Grande e colaboradores, (2011) o objetivo de seu estudo, foi verificar a prevalência de comportamentos relacionados à saúde em trabalhadores participantes e não participantes da Ginástica Laboral (GL) da Universidade Estadual de Londrina. Para fim de seus resultados foram entregues 373 questionários dos quais 334 retornaram preenchidos pelos trabalhadores.

Comprovou-se que ter um maior nível educacional age diretamente na qualidade de ingestão de frutas e verduras, onde as mulheres se sobressaem aos homens sendo que (56,3%) apresentam pelo menos o ensino superior completo, o que resultou em uma pequena vantagem na questão da inatividade física no lazer, mesmo mais da metade alegando não participar da Ginástica Laboral.

Segundo Silveira e colaboradores (2007) atualmente, a tecnologia vem facilitando a vida das pessoas. As mudanças decorrentes dos avanços tecnológicos afetam de diversas formas os funcionários das indústrias onde cada vez mais as máquinas acabam executando as atividades do funcionário, reduzindo a prática de movimentos e resultando na comodidade sedentária mesmo estando na área de trabalho.

Os trabalhadores são submetidos a condições adversas, como mudanças radicais no processo de trabalho, preocupações com qualificação constante, exigências contínuas para aumento de produtividade e condições de trabalho mediante a críticas, o que conseqüentemente, leva prejuízos à saúde do trabalhador (Herédia, 2004).

Com tudo isso o trabalhador se sente cada vez mais cansado e sem nenhuma motivação para praticar algum tipo de atividade física ao sair do trabalho.

Na pesquisa de Silveira e colaboradores (2007) o objetivo de seu estudo foi comparar os efeitos da (GL) nas variáveis morfológicas. Os resultados apontam que a prática da Ginástica Laboral, proporciona uma maior resistência abdominal, flexibilidade além de uma qualidade de vida mais saudável, pois se trata de programa de cunho sociocultural que estimula um estilo de vida mais ativo e

saudável através de alongamentos, exercícios respiratórios e compensatórios dentro da jornada de trabalho, promovendo, assim, a saúde dos funcionários.

A prática de atividades físicas é, reconhecidamente, um importante fator de proteção em relação às doenças crônicas e muito importante para a promoção da qualidade de vida tanto na forma física quanto na psíquica (Laht e colaboradores, 2010).

Trabalhadores que mantêm um estilo de vida ativo e saudável são menos vulneráveis a doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer (Pronk, Kottke, 2009).

Segundo Nahas (2010) aproximadamente 50% dos trabalhadores da indústria não são suficientemente ativos no lazer para se dizer que se pratica um estilo de vida saudável e quatro em cada dez apresentam excesso de peso (IMC \geq 25 kg/m²).

O programa "Lazer Ativo" implantado pelo SESI-SC é um combatente contra a inatividade física no lazer, pois é um projeto para a promoção de um melhor estilo de vida para os trabalhadores das indústrias. Tem como objetivo conscientizar trabalhadores e seus familiares, a uma vida mais ativa no lazer. As ações do programa Lazer Ativo são adaptadas às características culturais de cada região e seguem, atualmente, um modelo de avaliação e promoção de estilos de vida denominado "Pentáculo do Bem-Estar", com ênfase em cinco fatores: alimentação saudável, atividade física, controle do estresse, relacionamentos e comportamento preventivo (Both e colaboradores, 2008).

Segundo Nahas (2003), A mensagem do Lazer Ativo é "Na matemática da vida: 5 + 5 = Mais Saúde onde o primeiro "5" está relacionado à prática regular (5 dias) de atividades físicas, o segundo à alimentação saudável (5 porções de frutas e verduras por dia) e o terceiro ao controle do estresse (5 minutos para você a cada dia).

Geraldes (2006) com o objetivo de identificar o nível de qualidade de vida dos colaboradores da Diretoria de Esportes e Lazer do SESI-SP utilizaram o pentáculo do Bem-Estar para encontrar diferenças significativas nos componentes apresentados nos resultados.

A amostra foi constituída por 23 trabalhadores. 12 funcionários e 3 estagiários da área da Educação Física, sendo 10 homens e 5 mulheres; além de 8 funcionários

na área administrativa, sendo 6 homens e 2 mulheres.

Os resultados demonstraram que os profissionais de Educação Física apresentaram um estilo de vida positivo em todos os componentes estudados, refletindo diretamente na qualidade de vida dos mesmos.

Os profissionais da área administrativa requerem mais cuidados nas componentes: nutrição, atividade física e comportamento preventivo. Os estagiários da área da Educação Física devem se preocupar em melhorar as questões nutricionais e controle do estresse.

Embora alguns cuidados que estagiários e profissionais da área administrativa têm de cuidar os resultados do teste em geral apresentaram o valor 2.00 sendo classificado como positivo segundo o Pentáculo.

Diferente do resultado de Geraldês (2006), no estudo de Schilling (2016), conclui-se que o estilo de vida de motoristas e cobradores é semelhante e pode ser classificado como estilo regular, porém muito próximo ao negativo que é determinado como 0 ou 1.

Sendo assim, é necessário adotar medidas com intuito de orientar, conscientizar e propor mudanças no estilo de vida destes profissionais objetivando uma vida mais saudável.

CONCLUSÃO

Notamos através do resultado direcionado para a componente atividade física, que o grupo analisado como um todo, apresenta um perfil de vida sedentário, onde 70% dos funcionários apresentaram quase não praticar ou não praticar nenhum tipo de atividade física contínua, ou acumulada durante o seu dia-a-dia.

Esse resultado se tornou ainda mais preocupante com funcionários que apresentaram uma faixa etária acima dos 30 anos.

Os profissionais da área administrativa apresentaram um estilo de vida ativo após o período de trabalho, relatando apresentar um comportamento sedentário apenas durante o período de serviço, pois todos responderam passar a maior parte do tempo sentado, e não caminham ou pedalam no seu dia-a-dia como meio de transporte.

Os líderes apresentaram resultados negativos, onde os resultados indicaram que após o período de trabalho, no tempo livre, e no fim de semana, a maioria relatou não praticar nenhum tipo de atividade física, preferindo apenas descansar, sendo mais ativos apenas no período de trabalho.

Os líderes necessitam de mais cuidados nos componentes: Nutrição (pois não ingerem as porções necessárias estabelecidas, além de apresentar um alto consumo de alimentos gordurosos), e Comportamento Preventivo (pois demonstraram não respeitar as leis de trânsito), e atividade física.

A área de serviços gerais também apresentou alguns resultados negativos, pois tanto após o período de trabalho, quanto no tempo livre, responderam não praticar nenhum tipo de atividade física, mostrando-se mais ativos apenas no período de trabalho e no final de semana onde dedicam a família desfrutando do lazer em parques realizando alguma caminhada ou esporte.

A área de serviços gerais deve se preocupar em melhorar suas questões nutricionais e de atividade física, embora a maioria não ter apresentado estar com sobrepeso.

Diferença de sexo e estado civil, influenciaram diretamente no componente nutrição e relacionamentos. O sexo feminino apresentou não ser muito ativo no período de lazer, não realizando atividades esportivas em grupo, sendo assim mais sedentárias que os homens. Os solteiros apresentaram um resultado negativo na questão nutricional, por ingerirem alimentos gordurosos ao invés de alimentos saudáveis, diferentemente dos casados.

REFERÊNCIAS

1-Abbes, P. T.; Lavrador, M. S. F.; Escrivao, M. A. M. S.; Taddej, J. A. A. C. Sedentarismo e variáveis clínico-metabólicas associadas à obesidade em adolescentes. Rev. Nutr. Vol. 24. Núm. 4. p.529-538. 2011.

2-Alvarez, B. R. Estilo de vida e hábitos de lazer de trabalhadores, após dois anos de aplicação de um programa de GL e saúde caso - intelbras. Tese de Doutorado. Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção. Florianópolis-SC. Universidade Federal de Santa Catarina. 2002.

- 3-American College of Sports Medicine. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 6ª edição. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan. 2003.
- 4-Berto, S. J. P.; Carvalhaes, M. A. B. L.; Moura E. C. Tabagismo associado a outros fatores comportamentais de risco de doenças e agravos crônicos não transmissíveis. *Cad. Saúde Pública*. Vol. 26. Núm. 8. p.1573-1582. 2010.
- 5-Both, J.; Borgatto A. F.; Nascimento, J. V.; Lemos C. A. F.; Nahas, M. V. Validação da escala "perfil do estilo de vida individual". *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Vol. 13. Núm. 1. p.5-14. 2008.
- 6-Carvalho, T.; Borges, S. F.; Rose, E. H. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. *Rev. Bras. Med. Esporte*. Vol. 2. p.79-81. 1996.
- 7-Ceschini, F. L.; Andrade D. R.; Olivera L. C. Prevalence of physical inactivity and associated factors among high school students from state's public schools. *J Pediatr (Rio J)*. Vol. 85. Núm. 4. p.301-6. 2009.
- 8-Felden, E. P. G.; Filipin, D.; Barbosa D. G. Adolescentes com sonolência diurna excessiva passam mais tempo em comportamento sedentário. *Rev Bras Med Esporte*. Vol. 22. Núm. 3. 2016.
- 9-Geraldes, C. F. Nível de qualidade de vida dos colaboradores da diretoria de esportes e lazer do SESI-SP. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. Vol. 5. Núm. especial. 2006.
- 10-Grande, A. J. Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. Vol. 13. Núm. 2. p.131-137. 2011.
- 11-Hallal, P. C.; Dumith, S. C.; Bastos, J. P. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. *Rev. Saúde Pública*. Vol. 41. Núm. 3. p.453-460. 2007.
- 12-Herédia, V. Novas tecnologias nos processos de trabalho: efeitos da reestruturação produtiva. *Scripta Nova*. Revista electrónica de geografía y ciencias sociales. Vol. 170. Núm. 1. 2004.
- 13-Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Antropometria e análise do estado nutricional de crianças e adolescentes no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE. 2006.
- 14-Lahti, J.; Laaksonen, M.; Lahelma, E.; Rahkonen, O. The impact of physical activity on physical health functioning - A prospective study among middle-aged employees. *Preventive Medicine*. Vol. 50. Núm. 5-6. 246-250. 2010.
- 15-Martins, T. G.; Assis, M. A.; Nahas, M. V. Inatividade física no lazer de adultos e fatores associados. *Rev. Saúde Pública*. Vol. 43. Núm. 5. p.814-824. 2009.
- 16-Matsudo, S. M.; Matsudo, V. K. R.; Barros Neto, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Rev. Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 7. Núm. 1. p.2-13. 2001.
- 17-Nahas, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. 3ª edição. Londrina. Midiograf. 2003.
- 18-Nahas, M. V. Lazer ativo: um programa de promoção de estilos de vida ativos e saudáveis para o trabalhador da indústria. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Vol. 15. Núm. 4. 2010.
- 19-Olbrich, S. R. L. R.; Nitsche, M. J. T.; Mori, N. L. R.; Neto, J. O. Sedentarismo: prevalência e associação de fatores de risco cardiovascular. *Rev. Ciênc. Ext*. Vol. 5. Núm. 2. p.30-41. 2009.
- 20-Owen, N.; Sparling, P. B.; Healy, G. N.; Dunstan, D. W.; Matthews, C. E. Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk. *Mayo Clin Proc*. Núm. 85. Núm. 12. p.1138-41. 2010.
- 21-Philippi, S. T. Nutrição e Técnica Dietética. São Paulo. Manole. 2003.
- 22-Pitanga, F. J. G.; Lessa, I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. *Cad. Saúde Pública*. Vol. 21. 2005.

23-Pronk, N. P.; Kottke, T. E. Physical activity promotion as a strategic corporate priority to improve worker health and business performance. Preventive Medicine. Vol. 49. Núm. 4. p. 316-32. 2009.

24-Schilling, E. Estilo de vida de motoristas e cobradores do transporte coletivo da cidade de Florianópolis. TCC de Educação Física-Bacharelado. Universidade Federal De Santa Catarina. Florianópolis. 2016

25-Silveira, M. G.; Da Silva, R. P.; Reis V. M. Efeitos da ginástica laboral nas variáveis morfológicas, funcionais, estilo de vida e absenteísmo dos trabalhadores da indústria farmacêutica de Montes Claros-MG. Fit Perf J. Vol. 6. Núm. 5. p.295-301. 2007.

26-Spruyt, K.; Molfese, D.L.; Gozal, D. Sleep duration, sleep regularity, body weight, and metabolic homeostasis in school-aged children. Pediatrics. Vol. 127. Núm. 2. 2011.

Recebido para publicação em 07/03/2019

Aceito em 21/06/2019