

**ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEÇÃO DE SAÚDE
EM TRABALHADORES INDUSTRIÁRIOS OBESOS**

Rubian Diego Andrade¹, Amanda Bernardo², Diego Grasel Barbosa³
Sabrina Fernandes de Azevedo¹, Andreia Pelegrini³, Érico Pereira Gomes Felden³

RESUMO

Introdução e objetivo: A obesidade, caracterizada como uma doença multifatorial, tem sido apontada como uma epidemia do século XXI. A atividade física tem grande influência no enfrentamento desta doença, não só nos aspectos físicos, mas também psicológicos. Diante disso, o objetivo deste estudo foi verificar a associação do nível de atividade física com a percepção de saúde de trabalhadores obesos de uma indústria de Santa Catarina. **Materiais e Métodos:** Trata-se de uma pesquisa descritiva, de corte transversal, na qual participaram 101 trabalhadores obesos de ambos os sexos. A percepção de saúde foi avaliada por meio da seguinte pergunta: "Como você classifica seu estado de saúde atual?". A atividade física foi avaliada por meio da versão curta do IPAQ. Foram coletadas informações relativas ao sexo, estado civil e grau de escolaridade. **Resultados:** Observou-se que 32,7% dos trabalhadores obesos apresentavam percepção negativa de saúde e 45,5% foram classificados com níveis insuficientes de atividade física. Verificou-se, por meio de regressão logística que, independentemente do sexo, estado civil e grau de escolaridade, os trabalhadores obesos com níveis insuficientes de atividade física têm duas vezes mais chances de apresentarem percepção negativa de saúde em relação àqueles ativos fisicamente. **Conclusão:** Conclui-se que a percepção negativa de saúde dos trabalhadores obesos esteve associada ao baixo nível de atividade física. Portanto, a incorporação de programas de atividade física no ambiente de trabalho pode ser uma alternativa para aumentar os níveis de atividade física e auxiliar na manutenção do estado de saúde destes indivíduos.

Palavras-chave: Obesidade. Percepção. Atividade motora. Saúde do trabalhador.

1 - Instituto de Ensino Superior da Grande Florianópolis - IESGF, São José, Santa Catarina, Brasil; Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

ABSTRACT

Association between physical activity level and health perception in obese industrial workers

Introduction and Objective: Obesity, characterized as a multifactorial disease, is being identified as an epidemic of the 21st century. Physical activity has a great influence on coping with this disease, not only in the physical aspects, but also in the psychological aspects. Therefore, the objective of this study was to verify the association of the level of physical activity with the perception of health of obese workers in an industry in Santa Catarina. **Materials and methods:** This is a descriptive, cross-sectional study, in which 101 obese workers of both sexes participated. Health perception was assessed using the following question: "How do you rate your current health status?". Physical activity was assessed using the short version of the IPAQ. Information was collected regarding sex, marital status, and education level. **Results:** It was observed that 32.7% of obese workers had a negative perception of health and 45.5% were classified as having insufficient levels of physical activity. It was found, through logistic regression that, regardless of gender, marital status and education level, obese workers with insufficient levels of physical activity are twice as likely to have a negative perception of health in relation to those physically active. **Conclusion:** It was concluded that the negative health perception of obese workers was associated with a low level of physical activity. Therefore, the incorporation of physical activity programs in the work environment can be an alternative to increase the levels of physical activity and assist in maintaining the health status of these individuals.

Key words: Obesity. Perception. Motor activity. Worker's health.

2 - Instituto de Ensino Superior da Grande Florianópolis - IESGF, São José, Santa Catarina, Brasil.

3 - Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

INTRODUÇÃO

A preocupação com a obesidade tem crescido exponencialmente nos últimos anos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2016, a população mundial de adultos obesos chegou a 1,9 bilhões (WHO, 2020). No Brasil, esta doença atinge 15,8% da população adulta (Brasil, 2018).

Além de ser uma das doenças mais preocupantes da atualidade, ela acarreta o aumento do risco para outras comorbidades, como diabetes, hipertensão arterial, doença cardiovascular e até mesmo alguns tipos de neoplasias (Barroso e colaboradores, 2017).

A OMS define a obesidade como uma doença multifatorial, influenciada por fatores genéticos, ambientais, socioculturais e psicológicos (Wanderley, Ferreira, 2020).

Desta forma, a comunidade científica tem pesquisado acerca da relação entre a obesidade e fatores psicológicos.

A associação da obesidade com a ansiedade (Brasil, 2018), depressão e baixa autoestima já foram evidenciadas em recentes pesquisas epidemiológicas (Barroso e colaboradores, 2017; Brasil, 2018).

Além disso, autores apontam que, a supervalorização da magreza no contexto social, gera no indivíduo obeso uma insatisfação com as dimensões corporais, o que agrava ou desencadeia os problemas psicológicos supracitados (Ribeiro e colaboradores, 2011; Barroso e colaboradores, 2017; Dias e colaboradores, 2017).

Nesse sentido, a prática de atividade física, pode contribuir para a melhora tanto dos problemas relacionados à saúde física quanto psicológica do indivíduo obeso (Silva e colaboradores, 2018).

Isto porque a prática regular de atividade física pode influenciar, tanto na redução de sintomas como ansiedade e depressão (Vancea e colaboradores, 2011; Silva e colaboradores, 2018), como na redução da incidência das doenças cardiovasculares, câncer e todas as causas de mortalidade (Dempsey e colaboradores, 2020).

Não obstante, a atividade física foi responsável pela prevenção de quase 4 milhões de mortes anuais no mundo (Strain e colaboradores, 2020).

Um indicador de saúde importante em estudos epidemiológicos é a percepção de saúde.

Apesar de possuir poucos estudos acerca do tema, esta variável é considerada

um potencial preditor de algumas patologias (Geiger, Sabanayagam, Shankar, 2012) e representa um bom marcador das diferenças nos subgrupos populacionais de risco a saúde (Siqueira e colaboradores, 2009; Backs e colaboradores, 2009; Gonçalves, Lima, 2014).

Em estudo realizado com idosos por exemplo, foi comprovada a relação entre o nível de atividade física e a percepção de saúde. Os autores concluíram que a prática de atividade física causa um efeito benéfico no estilo de vida e no controle de peso podendo afetar positivamente a dimensão cognitivo-emocional da saúde nesta população (Condello e colaboradores, 2016).

Além disso, em um estudo randomizado e controlado com 61 mulheres idosas saudáveis, revelou efeitos significativos na percepção de saúde após 16 semanas de práticas de Pilates (Curi e colaboradores, 2018).

No contexto corporativo, percebe-se uma elevada percepção de saúde positiva entre trabalhadores industriários (84,5%) (Andrade e colaboradores, 2017).

No entanto, entender a relação desta variável e suas nuances em indivíduos obesos é de extrema importância.

Assim, considerando as características específicas de um trabalhador acometido pela obesidade e a necessidade de aprofundamentos acerca dos processos subjacentes da relação entre atividade física e percepção de saúde, o presente estudo teve por objetivo verificar a associação entre nível de atividade física e a percepção de saúde de trabalhadores obesos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, de corte transversal.

O estudo faz parte de um macroprojeto intitulado "Saúde e lazer em trabalhadores diurnos e noturnos" realizado com trabalhadores de uma indústria da Região da Grande Florianópolis.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina (protocolo nº 801.409).

A população foi composta por 1.674 trabalhadores.

Destes, 101 trabalhadores obesos, de ambos os sexos, compuseram a amostra do presente estudo.

Como critério de inclusão, participaram do estudo todos os trabalhadores que tivessem o seu índice de massa corporal (IMC) igual ou superior a 30,0 kg/m².

A amostra também foi categorizada, segundo a Organização Mundial da Saúde.

Foram excluídos, das análises, todos aqueles com IMC igual ou inferior a 29,9 kg/m². Destaca-se que esta variável foi coletada de forma autorreferida, ou seja, os participantes do estudo relataram sua massa corporal e sua estatura.

A partir disso foi calculado o IMC (Brasil, 2018).

Não foram considerados elegíveis, os trabalhadores que não estavam no dia da coleta por motivo de falta, férias no dia da coleta ou que se recusaram a participar da pesquisa.

Para a realização deste estudo, uma carta foi enviada aos Diretores da indústria informando sobre os objetivos da pesquisa, logo solicitando autorização para que os dados fossem coletados juntos aos colaboradores.

Foram cumpridos os princípios éticos de acordo com a resolução 466 do Conselho Nacional de Saúde. Os trabalhadores assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os procedimentos de coleta foram realizados por pesquisadores externos, visando minimizar possíveis conflitos de interesse.

Foi necessária a aplicação de um questionário padronizado e auto administrável, no qual dentre todas as variáveis coletadas, no presente artigo foram utilizadas apenas as variáveis relacionadas às questões sociodemográficas, à saúde e à atividade física.

As questões relativas às variáveis para caracterização da amostra foram idade, sexo, estado civil e escolaridade. No domínio que se refere à saúde, foram analisadas questões elaboradas pelo autor relacionadas a percepção de saúde, status de peso e variáveis antropométricas autorrelatadas.

A percepção de saúde foi analisada a partir da pergunta: Como você classificaria seu estado de saúde atual? As opções de resposta eram "Excelente", "Bom", "Regular" ou "Ruim". Para fins de análise categorizou-se como percepção positiva de saúde as respostas "Excelente e Bom" e percepção negativa as respostas "Regular e Ruim" (Bezerra e

colaboradores, 2011; Andrade e colaboradores, 2017).

O nível de atividade física foi avaliado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-versão curta), validado para adultos brasileiros (Pardini e colaboradores, 2001), referente a prática de atividade física (caminhada, atividade física moderada e vigorosa) nos últimos sete dias. Foi considerado o tempo de 150 minutos semanais de atividades físicas para o sujeito ser classificado como fisicamente ativo (WHO, 2020).

O programa estatístico utilizado para a análise dos dados foi o Software IBMS SPSS Statistics versão 20.0.

Foram realizadas análises descritivas de tendência central (média) e dispersão (desvios padrão), além de frequência absoluta e relativa.

A normalidade da distribuição dos dados foi analisada por meio do teste Kolmogorov-Smirnov.

Utilizou-se o teste Qui-quadrado para a identificar possíveis associações entre as variáveis categóricas.

A regressão logística foi empregada para verificar a associação da atividade física com a percepção de saúde.

Foram empregados dois modelos: um bruto e outro ajustado pelas variáveis sociodemográficas (sexo, estado civil, escolaridade).

A qualidade do ajuste foi analisada pelo teste de Hosmer-Lemeshow. Os resultados foram apresentados em razão de odds e intervalos de confiança de 95%.

RESULTADOS

Tabela 1 - Características gerais dos trabalhadores obesos.

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	51	50,5
Feminino	50	49,5
Status conjugal,		
Com companheiro(a)	75	74,3
Sem companheiro(a)	26	25,7
Escolaridade		
Ensino fundamental / médio	68	67,3
Superior / Pós-graduação	33	32,7
Nível de atividade física		
Insuficientemente ativo	46	45,6
Fisicamente ativo	55	54,4
Percepção de saúde		
Positiva	68	67,3
Negativa	33	32,7

Legenda: f = frequência absoluta; % = frequência relativa.

Na Tabela 1 são apresentadas as características gerais dos trabalhadores.

A maioria deles trabalhadores são homens, com companheiro(a), com ensino fundamental/ médio, são fisicamente ativos, e com percepção positiva de saúde.

Verificou-se associação entre atividade física e percepção de saúde ($p=0,034$).

Entre os trabalhadores com percepção de saúde positiva, a maioria deles eram ativos fisicamente (61,8%), enquanto, aqueles com percepção de saúde negativa, a maioria eram insuficientemente ativos (60,6%) (Figura 1).

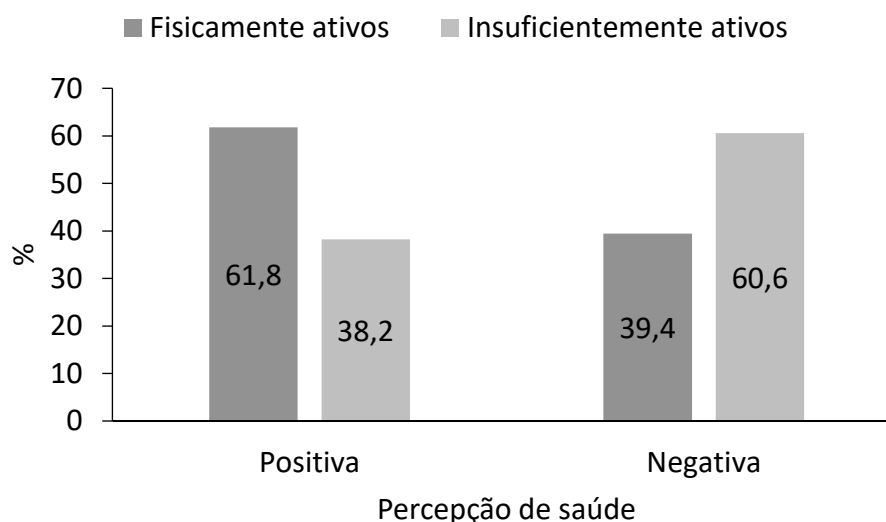


Figura 1 - Percepção de saúde de acordo com o nível de atividade física em trabalhadores.

A partir da análise do teste do Qui-quadrado, não foi encontrada associação entre percepção de saúde e nível de atividade física em ambos os sexos.

Todavia, nas mulheres, houve uma tendência de associação entre essas variáveis.

Tais resultados apontam que enquanto as mulheres com percepção de saúde positiva são mais ativas fisicamente, aquelas com percepção de saúde negativa são insuficientemente ativas (Figura 2).

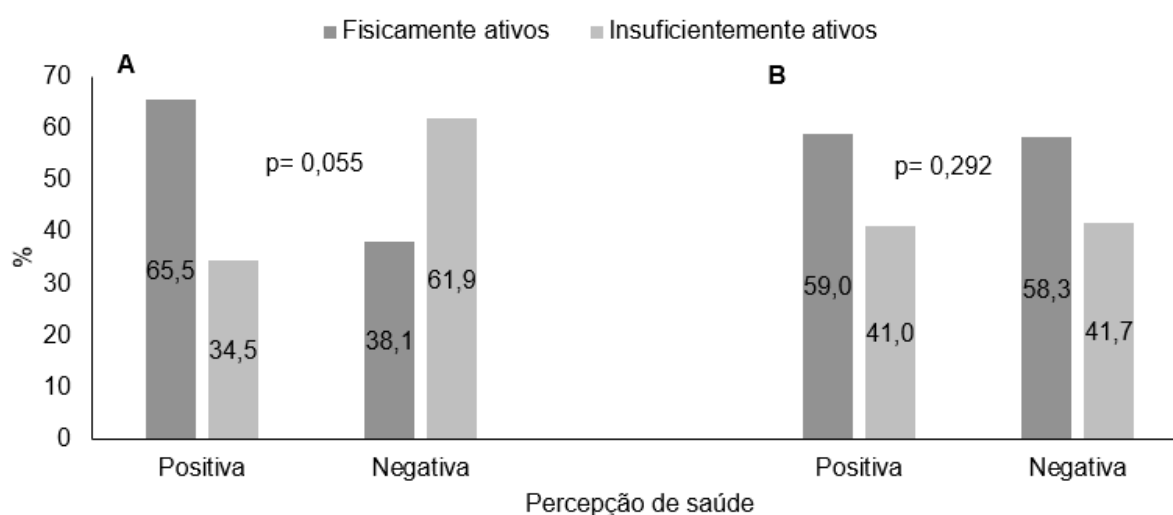


Figura 2 - Percepção de saúde de mulheres (A) e homens (B) obesos de acordo com o nível de atividade física.

Na análise de regressão logística, observou-se associação da atividade física com a percepção de saúde negativa.

Ao ajustar a análise por sexo, estado civil e escolaridade, notou-se que os

trabalhadores obesos com níveis insuficientes de atividade física apresentam 2,48 (IC95%1,02-5,98) vezes mais chance de ter percepção negativa de saúde em relação aos ativos fisicamente (Figura 3).

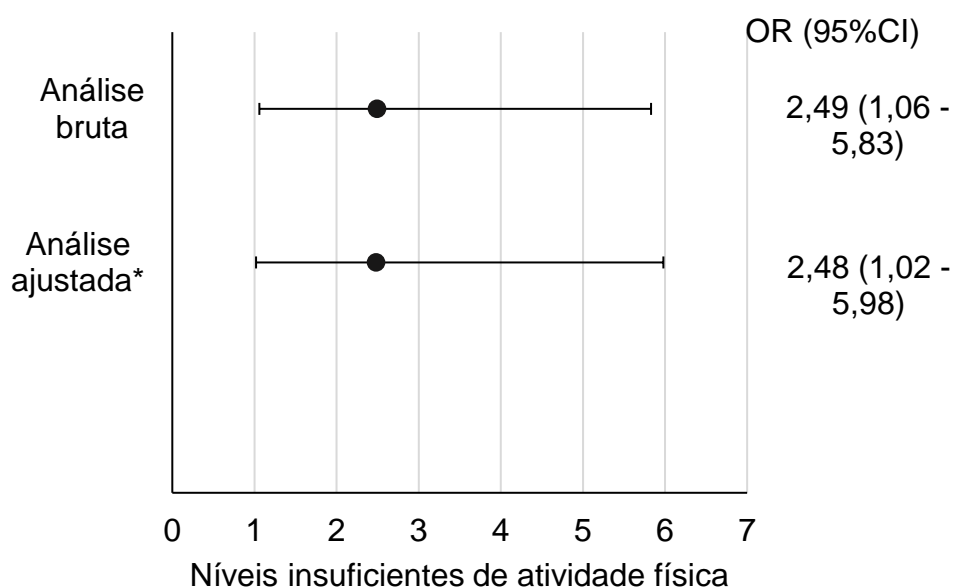


Figura 3 - Associação entre atividade física e percepção negativa de saúde em trabalhadores obesos.

*Ajustada por sexo, estado civil e escolaridade. Hosmer-Lemeshow= 0,594

DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi verificar a associação entre o nível de atividade física e a percepção da saúde em trabalhadores obesos.

Seis em cada 10 trabalhadores obesos com percepção de saúde negativa apresentam níveis insuficientes de atividade física.

Em pesquisa realizada com trabalhadores de escritório com o objetivo de avaliar os efeitos de um programa de atividade física no local de trabalho após cinco meses de intervenção.

A amostra contou com 193 funcionários, e os resultados indicaram melhora em parâmetros físicos, como o percentual de gordura, e, psicológicos, como a percepção de saúde, no grupo insuficientemente ativo em comparação com o fisicamente ativo (Genin e colaboradores, 2018).

Este achado reforça a relação existente entre atividade física e percepção de saúde de trabalhadores, especialmente em grupos mais vulneráveis, bem como a importância da implementação de programas voltados à prática de atividade física.

Apesar de o estudo ter sido desenvolvido em uma única empresa, destaca-se a importância de se estudar estas variáveis em grupos especiais, que estão mais propensos a apresentarem comorbidades.

Dados apresentados pela literatura (Teixeira, Diaz, 2011; Oliveira, Andrade, 2013) identificam que quando o obeso é fisicamente ativo, as chances de complicações futuras com sua saúde são bem menores, quando comparados com os indivíduos obesos insuficientemente ativos.

Além disso, a prática de atividade física tem influência na melhora dos níveis de aptidão física, nas respostas hemodinâmicas e metabólicas, o que também contribui para a minimização do risco da ocorrência de outras doenças (Teixeira, Diaz, 2011; Oliveira, Andrade, 2013).

A implementação de programas de saúde voltada ao trabalhador proporciona benefícios tanto para o indivíduo quanto para empresa (Gomez, Vasconcellos, Machado, 2018).

Nesse sentido, algumas iniciativas relacionadas à saúde do trabalhador poderiam ser desenvolvidas. O lazer ativo, por exemplo, é um programa que proporcionou mudanças no estilo de vida do trabalhador, reduzindo o

número de trabalhadores insuficientemente ativos no lazer (Nahas e colaboradores, 2010; Del Duca, Nahas, 2011).

Um estudo com profissionais de saúde, que analisou o impacto de um programa de atividade física sobre os níveis de ansiedade, depressão, autopercepção de saúde e outros fatores, demonstrou melhoras em aspectos importantes da saúde ocupacional (Nahas e colaboradores, 2010).

Diante disso, percebe-se que, as condições organizacionais e psicossociais que são desenvolvidas dentro do ambiente de trabalho afetam de maneira efetiva nos comportamentos de saúde dos indivíduos, especialmente no que tange a atividade física e populações especiais como os obesos.

Corroborando com o exposto, pesquisas sugerem que a prática de atividade física regular apresenta benefícios, tanto na efetividade de prevenção de algumas doenças quanto na manutenção da saúde (Nahas e colaboradores, 2010; Del Duca, Nahas, 2011; Gomez, Vasconcellos, Machado, 2018).

Em estudo realizado com uma população de motoristas e cobradores de ônibus obesos, foi destacado a necessidade de programas com orientação dietética e prática de atividade física, com intenção da melhora de condição de vida e trabalho dos mesmos (Souza e Pimenta, 2017).

No estudo de Oliveira e Andrade (2013), no qual se avaliou fatores associados à prática de atividade física de trabalhadores, observou-se a necessidade de ações que promovam a saúde, desenvolvidas até mesmo pelas empresas, assim diminuindo o sedentarismo e estimulando os trabalhadores para uma melhor condição de vida no trabalho (Oliveira, Andrade, 2013).

Os dados do presente estudo revelam que os trabalhadores obesos com níveis insuficientes de atividade física apresentam maiores chances de percepção negativa de saúde quando comparados aos ativos fisicamente independentemente do sexo, do estado civil e do grau de escolaridade.

Esse resultado pode ser explicado, pelo comportamento da população brasileira como um todo, pois para aproximadamente 38% da população do Brasil, os objetivos para iniciar um programa de atividades físicas é justamente a melhora da qualidade de vida e bem-estar (Barreto e colaboradores, 2015; Seabra, Dutra, Caetano, 2015).

Além disso, supõem-se que quando indivíduos, especialmente obesos, iniciam

programas de atividades físicas, é possível que a liberação de hormônios advindos do movimento possa ecoar em mecanismos neurológicos de prazer e bem-estar, repercutindo em aspectos psicológicos, na melhora da autoestima e em questões psicossociais como no fortalecimento de relações interpessoais refletindo na autoavaliação positiva de percepção de saúde (Del Duca, Nahas, 2011; Freire e colaboradores, 2014; Barreto e colaboradores, 2015; Seabra, Dutra, Caetano, 2015; Silva e colaboradores, 2018).

Além disso, em um estudo com indivíduos adultos, a percepção de saúde positiva esteve atrelada a melhor qualidade de vida, no qual indivíduos com maior escolaridade apresentaram percepção de saúde mais positiva comparados aos seus pares com menor escolarização (Souza e Pimenta, 2017).

Noutra pesquisa com docentes de uma Universidade, verificou-se que, quando a percepção de saúde foi vinculada às condições de trabalho houve uma influência negativa em seu estado de saúde (Seabra, Dutra, Caetano, 2015).

Portanto, quando indivíduos estão inseridos em ambientes corporativos que lhes proporcionam atividades voltadas ao seu bem-estar físico ou promovam seu desenvolvimento intelectual a percepção de saúde tende a ser positiva.

Apesar de a análise estatística considerar o modelo ajudado pela variável sexo, quando realizada a análise de associação estratificada, notou-se comportamento distinto da variável dependente entre os sexos.

A frequência de mulheres obesas com percepção de saúde negativa e insuficientemente ativas, foi maior em comparação àquelas com percepção de saúde negativa, porém fisicamente ativas. Isto corrobora com os achados de um estudo realizado com mulheres, no qual verificou-se relação entre a prática de atividade física com a minimização de sintomas de depressão e estresse (Barreto e colaboradores, 2015).

Em idosas obesas que praticam atividade física a percepção de saúde negativa tem uma maior relevância pela condição do estado da idosa ser obesa (Vagetti e colaboradores, 2012).

Destarte, a associação entre níveis insuficientes de atividade física e percepção de saúde negativa de mulheres, em diversos

casos pode estar relacionada com a natureza psicológica influenciada por padrões estéticos e sociais com as suas dimensões corporais.

Diferentemente da tendência encontrada na população feminina, entre os homens o mesmo comportamento não foi identificado. Isso pode estar relacionado a maior resistência a tratamentos relacionados à saúde observado nos homens.

Além disso, muitos homens não veem a obesidade como uma doença (Teixeira, Portella, 2016), apesar de relataram maior número de doenças (Sood e colaboradores, 2019).

Nesse sentido, Botton, Cúnico e Strey (2017) afirmam que os aspectos sociológicos e históricos contribuem para este processo.

Para as autoras, os homens são educados para serem avessos aos cuidados com a saúde, pois a busca por condições mais saudáveis, pode ir na contramão da sua virilidade, força e independência, características que reforçam e perpetuam a imagem de homem emanada na sociedade patriarcal e machista. Desta forma, emerge a necessidade de se repensar sobre novas formas de atingir este público.

Como limitações do estudo destacam-se a avaliação de forma subjetiva do nível de atividade física por meio do IPAQ-curto.

No entanto, em pesquisas epidemiológicas com amostra elevada, a realização de testes de avaliação objetiva, torna-se inviável em termos financeiros.

Além disso, entende-se como limitação a utilização de apenas uma empresa da região. Portanto, os dados representam um panorama daquela amostra, não podendo ser generalizado a outras realidades.

Por fim, conclui-se que a prática de atividade física em indivíduos obesos, pode, de alguma forma, se associar a percepção de saúde.

Portanto, a promoção de programas de atividades físicas em ambientes corporativos ou o incentivo à prática regular de atividade física, podem ser uma alternativa salutar adotada por departamentos de Recursos Humanos para mudança de comportamento do trabalhador obeso.

Além disso, para além de questões relacionadas à saúde física, como perda de peso, aspectos psicológicos e psicossociais também podem ser evidenciados com a inclusão de tais programas na rotina do trabalhador industrial.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores declaram não ter conflito de interesse.

REFERÊNCIAS

- 1-Andrade, R.D.; Junior, G.J.F.; Barbosa, D.G.; Teixeira, C.S.; Beltrame, T.S.; Felden, É.P.G. Health and leisure of workers of day and night shifts. *Ciencia & Trabajo*. Vol. 19. Num. 60. 2017. p. 143-150.
- 2-Backs, M.T.S.; Rosa, L.M.D.; Fernandes, G.C.M.; Becker, S.G.; Meirelles, B.H.S.; Santos, S.M.D.A.D. Conceitos de saúde e doença ao longo da história sob o olhar epidemiológico e antropológico. *Revista de Enfermagem*. Vol. 17. Num. 2009. p. 111-117.
- 3-Barreto, A.H.; Matos, Alves, T.T.M.; Soares, N.I.S.; Silva, V.F.S.; Cabral, P.U.L. Atividade física na saúde e qualidade de vida de mulheres climatéricas. *Cinergis*. Vol. 16. Num. 3. 2015. p. 203-208.
- 4-Barroso, T.A.; Marins, L.B.; Alves, R.; Gonçalves, A.C.S.; Barroso, S.G.; Rocha, G.D.S. Associação entre a obesidade central e a incidência de doenças e fatores de risco cardiovascular. *International Journal of Cardiovascular Sciences*. Vol. 30. Num. 5. 2017. p. 416-424.
- 5-Bezerra, P.C.D.L.; Opitz, S.P.; Koifman, R.J.; Muniz, P.T. Percepção de saúde e fatores associados em adultos: inquérito populacional em Rio Branco, Acre, Brasil, 2007-2008. *Caderno de Saúde Pública*. Vol. 27. Num. 12. 2011. p. 2441-2451.
- 6-Botton, A.; Cúnico, S.D.; Strey, M.N. Diferenças de gênero no acesso aos serviços de saúde: problematizações necessárias. *Mudanças-Psicologia da Saúde*. São Bernardo do Campo. Vol. 25. Num. 1. 2017. p. 67-72.
- 7-Brasil. Ministério da Saúde. *Vigitel Brasil 2017: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília: Ministério da Saúde. 2018. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2017_vigilancia_fatores_riscos.pdf>. Acesso em 30/06/2020.
- 8-Condello, G.; Capranica, L.; Stager, J.; Forte, R.; Falbo, S.; Di Baldassarre, A.; Segura-Garcia, C.; Pesce, C. Physical Activity and Health Perception in Aging: Do Body Mass and Satisfaction Matter? A Three-Path Mediated Link. *PLoS One*. Vol. 11. Num. 9. 2016. p. e0160805.
- 9-Curi, V.S.; Vilaça, J.; Haas, A.N.; Fernandes, H.M. Effects of 16-weeks of Pilates on health perception and sleep quality among elderly women. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. Vol. 74. 2018. p. 118-122.
- 10-Del Duca, G.F.; Nahas, M.V. *Atividade física e doenças crônicas: evidências e recomendações para um estilo de vida ativo*. Londrina. Midiograf. 2011.
- 11-Dempsey, P.C.; Strain, T.; Khaw, K.T.; Wareham, N.J.; Brage, S.; Wijndaele, K. Prospective Associations of Accelerometer-Measured Physical Activity and Sedentary Time With Incident Cardiovascular Disease, Cancer, and All-Cause Mortality. *Circulation*. Vol 141. Num. 13. 2020. p. 1113-1115.
- 12-Dias, P.C.; Henriques, P.; Anjos, L.A.D.; Burlandy, L. Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. *Cadernos de Saúde Pública*. Vol. 33. Num. 17. 2017. p. e00006016.
- 13-Freire, R.S.; Lélis, F.L.D.O.; Fonseca Filho, J. A.D.; Nepomuceno, M.O.; Silveira, M.F. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 20. Num. 5. 2014. p. 345-349.
- 14-Geiger, S.D.; Sabanayagam, C.; Shankar, A. The relationship between insufficient sleep and self-rated health in a nationally representative sample. *Journal of environmental and public health*. Vol. 2012. 2012. p. 518263.
- 15-Genin, P.M.; Dessenne, P.; Finaud, J.; Pereira, B.; Dutheil, F.; Thivel, D.; Duclos, M. Effect of work-related sedentary time on overall health profile in active vs. inactive office workers. *Frontiers in public health*. Vol. 6. Num. 279. 2018. p. 279.
- 16-Gomez, C.M.; Vasconcellos, L.C.F.; Machado, J.M.H. *Saúde do trabalhador*:

aspectos históricos, avanços e desafios no Sistema Único de Saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 23. Num. 6. 2018. p. 1963-1970.

17-Gonçalves, P.S.; Lima, P.O.P. Percepção de saúde e qualidade de vida: um inquérito com praticantes de Pilates. *Revista Fisioterapia & Saúde Funcional*. Vol. 3. Num. 1. 2014. p. 11-17.

18-Nahas, M.V.; Barros, M.V.G.; Oliveira, E.S.A.; Simm, E.E.; Matos, G.A.G. 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. Num. 4. 2010. p. 260-264.

19-Oliveira, A.P.; Andrade, D.R. Influência da prática de atividade física nos Programas de Promoção da Saúde nas empresas privadas: uma revisão bibliográfica. *O Mundo da Saúde*. Vol. 37. Num. 2. 2013. p. 192-200.

20-Pardini, R.; Matsudo, S.; Araújo, T.; Matsudo, V.; Andrade, E.; Braggion, G.; Andrade, D.; Oliveira, L.; Figueira Junior, A.; Raso, V. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ - versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 9. Num. 3. 2001. p. 45-51.

21-Ribeiro, R.P.; Ribeiro, P.H.V.; Marziale, M.H.P.; Martins, M.B.; Santos, M.R.D. Obesidade e estresse entre trabalhadores de diversos setores de produção: uma revisão integrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*. Vol. 24. Num. 4. 2011. p. 577-581.

22-Seabra, M.M.A.; Dutra, F.C.M.; Caetano, F. Intensificação do trabalho e percepção da saúde em docentes de uma Universidade pública Brasileira. *Ciencia & trabajo*. Vol. 17. Num. 54. 2015. p. 212-218.

23-Silva, A.M.R.D.; Santos, S.V.M.D.; Lima, C.H.D.F.; Lima, D.J.P.; Robazzi, M.L.D.C.C. Fatores associados à prática de atividade física entre trabalhadores brasileiros. *Saúde em Debate*. Vol. 42. Num. 119. 2018. p. 952-964.

24-Siqueira, F.V.; Nahas, M.V.; Facchini, L.A.; Silveira, D.S.D.; Piccini, R.X.; Tomasi, E.; Hallal, P.R.C. Fatores considerados pela população como mais importantes para

manutenção da saúde. *Revista de Saúde Pública*. Vol. 43. Num. 6. 2009. p. 961-971.

25-Souza, L.P.; Pimenta, A.M. Prevalência e fatores ocupacionais associados à obesidade em trabalhadores do transporte coletivo urbano: revisão sistemática da literatura. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*. Vol. 25. Num. 4. 2017. p. 869-887.

26-Sood, R.; Jenkins, S.M.; Sood, A.; Clark, M.M. Gender Differences in Self-perception of Health at a Wellness Center. *American journal of health behavior*. Vol. 43. Num. 6. 2019. p. 1129-1135.

27-Strain, T.; Brage, S.; Sharp, S.J.; Richards, J.; Tainio, M.; Ding, D.; Benichou, J.; Kelly, P. Use of the prevented fraction for the population to determine deaths averted by existing prevalence of physical activity: a descriptive study. *The Lancet Global health*. Vol. 8. Num. 7. 2020. p. e920-e930.

28-Teixeira, A.D.; Diaz, M.D.M. Obesidade e o sucesso no mercado de trabalho utilizando a POF 2008-2009. *Revista Gestão & Políticas Públicas*. Vol. 1. Num. 2. 2011. p. 188-209.

29-Teixeira, D.B.S.; Portella, S.L.C. Atenção à saúde do homem: análise da sua resistência na procura dos serviços de saúde. *Revista Cubana de Enfermeria*. Vol. 32. Num. 4. 2016. p. 1-12.

30-Vagetti, G.C.; Barbosa-Filho, V.C.; Boneti-Moreira, N.; Oliveira, V.D.; Schiavini, L.; Mazzardo, O.; Campos, W.D. Associação da obesidade com a percepção de saúde negativa em idosas: um estudo em bairros de baixa renda de Curitiba, Sul do Brasil. *Revista de Salud Pública*. Vol. 14. Num. 6. 2012. p. 923-936.

31-Vancea, L.A.; Barbosa, J.M.V.; Smith-Menezes, A.; Santos, C.M.; Barros, M.V.G.D. Associação entre atividade física e percepção de saúde em adolescentes: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Vol. 16. Num. 11. 2011. p. 246-254.

32-Wanderley, E.N.; Ferreira, V.A. Obesidade: uma perspectiva plural. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 15. Num. 1. 2010. p. 185-194.

Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento
ISSN 1981-9919 versão eletrônica

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

w w w . i b p e f e x . c o m . b r - w w w . r b o n e . c o m . b r

33-WHO. World Health Organization. Obesity and overweight. 2020. Disponível em <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>>. Acesso em 30/06/2020.

E-mail dos autores:

rubíandiego@gmail.com

a_mandinhabernardo@hotmail.com

diegograsel1987@gmail.com

saedfisica@gmail.com

pelegrini.andreia@gmail.com

ericofelden@gmail.com

Correspondência:

Rubian Diego Andrade.

rubíandiego@gmail.com

Av. Salvador Di Bernardi, 503.

Campinas, São José-SC, Brasil.

Tel/Fax: (48) 3878-2000.

Recebido para publicação em 12/05/2021

Aceito em 12/08/2021