



# Prática de atividade física entre trabalhadores de uma instituição de ensino de Santa Catarina

## AUTORES

Antônio Augusto Schäfer  
Ademir Adão Alexandre  
Fernanda de Oliveira Meller

Universidade do Extremo Sul Catarinense, Santa Catarina, Brasil.

## CONTATO

antonioaschafer@unesoc.net

Rev Bras Ativ Fis Saude 24(supl 1):15

**Resumo:** A atividade física contribui para a prevenção de diversas doenças, especialmente as cardiovasculares, e pode ser influenciada por vários fatores, dentre eles os demográficos, socioeconômicos e comportamentais. O objetivo do estudo foi avaliar a prevalência de atividade física entre trabalhadores e seus fatores associados. Realizou-se um estudo transversal com uma amostra representativa dos funcionários de uma instituição de ensino do extremo sul catarinense. Foi utilizada a versão curta do questionário internacional de atividade física através de entrevista face a face, e a atividade física foi calculada através da soma dos minutos de atividade moderada e vigorosa (multiplicada por dois), sendo classificada em  $\geq 150$  minutos por semana. A associação entre a prática de atividade física e as variáveis independentes (sexo, idade, cor da pele, estado civil, escolaridade, renda, estado nutricional e sono) foi avaliada pelos testes Qui-quadrado de Pearson e Exato de Fisher, utilizando nível de significância de 5%. Observou-se que, dos 225 trabalhadores estudados, 36,7% realizavam atividade física. A prática de atividade física foi mais prevalente entre homens ( $p < 0,001$ ), naqueles com até 30 anos de idade ( $p = 0,001$ ) e entre os que não apresentavam excesso de peso ( $p = 0,047$ ). Além disso, a escolaridade esteve diretamente associada à realização de atividade física ( $p = 0,003$ ). Diante da baixa prevalência de atividade física entre os trabalhadores, destaca-se a necessidade de ações voltadas a esse público a fim de incentivar a prática de atividade física, especialmente, entre os grupos de maior risco identificados no estudo.

**Palavras-chave:** Exercício; Trabalhadores; Estudos transversais.



Este obra está licenciado com uma Licença  
Creative Commons Atribuição-NãoComercial-  
CompartilhaIgual 4.0 Internacional.



# XII CBAFS