



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

antonioaschaefer@unesc.net

Rev Bras Ativ Fis Saude 24(suppl 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 ≥ 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-
Compartilhável 4.0 Internacional.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

**XII CBAFS**