



UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL

ÁREA DO CONHECIMENTO DAS CIÊNCIAS DA VIDA

CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DOCENTE: CARLOS GABRIEL GALLINA BONONE

TAIS ALEGRE MARINI

**ATIVIDADE FÍSICA DE TRABALHADORES DE UMA INDÚSTRIA MOVELEIRA
DE ANTÔNIO PRADO RS**

Caxias do Sul

2022

TAIS ALEGRE MARINI

**ATIVIDADE FÍSICA DE TRABALHADORES DE UMA
INDÚSTRIA MOVELEIRA DE ANTÔNIO PRADO RS**

Projeto de pesquisa apresentado à disciplina de TCC2 como pré-requisito para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador Prof. Carlos Gabriel Gallina Bonone.

CAXIAS DO SUL

2022

RESUMO

O objetivo deste estudo foi verificar como ocorre a atividade física dos funcionários de uma indústria moveleira da cidade de Antônio Prado - RS, tendo como objetivos específicos verificar como ocorre a atividade física dos funcionários conforme o setor em que atuam na empresa, verificar como ocorre a atividades física dos funcionários conforme o sexo dos funcionários e identificar qual a modalidade de exercício físico mais praticada pelos funcionários. Os métodos utilizados foram de caráter quantitativo, descritivo e transversal. A amostra contou com 61 funcionários da empresa com idade superior a 18 anos. O instrumento utilizado foi um questionário de nível de atividade física Baecke (1982) adaptado por Florindo et al (2004). Os resultados apontaram que os funcionários, em sua maioria (72,1%) praticam exercícios físicos fora do ambiente de trabalho. No local de trabalho, os funcionários do setor de produção realizam maior atividade e esforço físico comparado ao setor administrativo. Não há diferença significativa na atividade física no ambiente de trabalho nem no momento de lazer dos funcionários em relação ao sexo. Os exercícios físicos mais praticados pelos participantes da pesquisa foram academia com 19,1%, seguidos de caminhada e futebol com 11,8%.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício físico; trabalhadores; indústria moveleira

ABSTRACT

The objective of this study was to verify how the physical activity of the employees of a furniture industry in the city of Antônio Prado – RS occurs, having as specific objectives to verify how the physical activity of the employees occurs according to the sector in which they work in the company, to verify how the employees' physical activities according to employees' gender and to identify which type of physical exercise is most practiced by employees. The methods used were quantitative, descriptive and transversal. The sample included 61 company employees aged over 18 years. The instrument used was a Baecke physical activity level questionnaire (1982) adapted by Florindo L L (2004). The results showed that most employees (72.1%) practice physical exercises outside the work environment. In the workplace, employees in the production sector perform more activity and physical effort compared to the administrative sector. There is no significant difference in physical activity in the work environment or in employees' leisure time in relation to gender. The physical exercises most practiced by the research participants were the gym with 19.1%, followed by walking and soccer with 11.8%.

Key words: Physical exercise; workers; furniture industry

1 INTRODUÇÃO

O sedentarismo representa um fator de risco para a população como um todo principalmente por trazer muitos malefícios com ela, como obesidade, atrofia muscular, problemas cardiovasculares, entre muitos outros.

Desde o início da revolução industrial o homem vem evoluindo cada vez mais e se tornando ainda mais inativo. Com o avanço da tecnologia o número de pessoas sedentárias vem aumentando gradativamente, principalmente por trazer mais facilidade e comodidade. Esse avanço da tecnologia agrava cada dia mais o crescimento da inatividade, já que a partir disto, acontece uma redução das atividades intensas no trabalho e do cotidiano, influenciando até no momento de lazer (ANDRADE, 2010).

A atividade física é entendida como qualquer movimento corporal que resulta um gasto energético acima dos níveis de repouso. Deste modo, a atividade física realizada diariamente em qualquer ambiente está associada à manutenção corporal, prevenção de doenças e bem-estar (GLANER, 2002). Ainda sobre os benefícios da prática de atividade física, podemos também salientar os psicológicos, que estão relacionados a melhora da autoestima, diminuição da ansiedade, estresse e socialização (BOMPA, 2012).

Com a revolução industrial e a inovação tecnológica é notável a mudança na atividade ocupacional, que reduziu radicalmente a intensidade do trabalho. Estudos realizados por Jarrete (2011), afirmam que no passado o trabalhador utilizava 90% de sua força muscular e atualmente a maioria utiliza apenas 1%.

A prática de atividade física para trabalhadores resulta em diversos benefícios, inclusive para as empresas, tais como redução de acidentes de trabalho e absenteísmo, fadiga, casos de LER (Lesões por Esforço Repetitivo) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionado ao Trabalho), aumento da concentração e desempenho, melhora no condicionamento físico, na disposição e redução dos níveis de estresse (JARRETE, 2019).

Tendo em vista estes benefícios, visando o bem-estar e saúde de seus trabalhadores, algumas empresas já oferecem um programa de ginástica laboral, que trabalha com a atividade e o condicionamento físico dos funcionários que acontecem dentro da empresa durante seu expediente. Tais programas motivam as

pessoas a buscarem por hábitos de vida mais saudáveis, aumentando o nível de atividade física e alcançando uma melhor qualidade de vida.

Diante disto, percebe-se a importância da prática de atividades físicas em todos os âmbitos, salientando que as exigências do trabalho estão cada vez mais altas, muitas vezes desgastando os trabalhadores de forma física e mental.

Antônio Prado é uma cidade na qual a indústria moveleira é bastante presente e reconhecida, portanto, muitos moradores trabalham de forma direta neste setor. Analisando o nível de atividade física dos funcionários será possível prever medidas preventivas em relação a saúde, como implantação da ginástica laboral, orientação adequada sobre sua importância, para assim incentivar a mudança no estilo de vida dos mesmos. Diante do exposto, o objetivo deste estudo é verificar como ocorre a atividade física de funcionários de uma indústria moveleira da cidade de Antônio Prado, contando também com os objetivos específicos de verificar como ocorre a atividade física dos funcionários conforme o setor em que atuam na empresa, verificar como ocorre a atividade física dos funcionários, conforme o sexo e identificar qual a modalidade de exercício físico mais praticada pelos funcionários.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo é de caráter quantitativo e transversal. O método quantitativo usado neste estudo é definido por Thomas e Nelson (2002) como:

Um método que usa diferentes estatísticas para atribuir informações para um determinado estudo, por meios de coletas de dados, onde são estruturados por questionários de múltipla escolha, entrevistas individuais e outros recursos que tenham perguntas claras e objetivas, para chegar aos resultados (THOMAS; NELSON, 2002, p.322).

Para Zanella (2006) o método quantitativo utiliza-se de um mecanismo representado de forma numérica, ele se caracteriza por métodos dedutivos e investiga a objetividade, a validade e a confiabilidade. Tem, portanto, como objetivo difundir informações diante de uma população, avaliando apenas uma pequena parcela dela (ZANELLA, 2006).

Quanto aos estudos transversais sua principal característica é a observação das variáveis, a coleta é realizada em um único momento e em um curto espaço de tempo sem necessidade de acompanhamento de participantes, além de obter respostas mais rapidamente (RAIMUNDO et al, 2018).

O levantamento de dados deste estudo sobre o nível de atividade física foi realizado através da aplicação de um questionário de Baecke et al (1982) adaptado por Florindo et al (2004), reproduzido via google forms, sendo o link enviado pelo aplicativo WhatsApp no grupo de funcionários da empresa. Sendo feita a análise dos dados posteriormente ao recebimento dos questionários respondidos pelos participantes.

Este estudo foi realizado em uma empresa moveleira da cidade de Antônio Prado - RS. Primeiramente, ocorreu contato prévio com o setor de RH da empresa, na qual foi direcionada uma carta de apresentação explicando os interesses do projeto, a fim de obter a autorização para a realização do estudo. A partir da autorização concedida, os participantes receberam o TCLE, que foi enviado juntamente com a pesquisa via WhatsApp, este que apresentava os objetivos do estudo solicitando a participação dos funcionários na pesquisa.

A empresa conta com 101 funcionários, porém, para verificação deste estudo, participaram da pesquisa 61 pessoas, que aderiram à pesquisa e responderam o questionário, que ficou disponível para os participantes por um período de 20 dias.

O questionário foi distribuído, via Google Forms, a todos os funcionários da empresa. A amostra final totalizou 61 pessoas, sendo estes distribuídos em 39 participantes do sexo masculino e 22 do sexo feminino.

O instrumento utilizado para compor a coleta de dados do estudo foi um questionário com perguntas fechadas, sendo este, encaminhado três vezes ao grupo de WhatsApp dos funcionários da empresa, onde houve uma disponibilidade de 20 dias para o preenchimento. A pesquisa sobre o nível de atividade física foi coletada através do questionário de Baecke et al (1982) adaptado por Florindo et al (2004). Este questionário compreende três domínios, a atividade física ocupacional, exercícios físicos de lazer e atividades físicas de lazer e locomoção. A estatística utilizada foi a estatística descritiva que utilizou a média e desvio padrão e as frequências absolutas e relativas. As análises utilizadas foram o teste T para amostras independentes e correlação de Pearson. Utilizando o IBM®, SPSS® e Statistics v.21.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste primeiro momento foram caracterizadas questões mais relacionadas ao perfil da amostra desta pesquisa, onde serão abordados alguns aspectos como o sexo, setor em que trabalham e modalidade mais praticada.

Fazem parte da empresa 101 funcionários e a amostra foi constituída por 61 indivíduos (22 do sexo feminino e 39 do sexo masculino). Os participantes apresentavam idades entre 18 anos e 69 anos. Sua principal ocupação ficou dividida em setor administrativo e setor de produção.

A amostra teve predominância por indivíduos do sexo masculino, apresentando uma porcentagem de 63,9%, enquanto o sexo feminino apresentou uma porcentagem de 36,1%, conforme a tabela 1.

Tabela 1 - Distribuição da amostra por sexo

SEXO	FREQUÊNCIA	PORCENTAGEM
MASCULINO	39	63,9%
FEMININO	22	36,1%
TOTAL	61	100%

Fonte: Elaborado pelo autor

Em relação a principal ocupação dos participantes, destaca-se o setor de produção apresentando uma porcentagem de 85,2%, enquanto o setor administrativo apresentou uma porcentagem de 11,5%. O setor administrativo possui atualmente 10 funcionários, dos quais apenas 7 participaram da pesquisa, sendo assim o número de pessoas do administrativo é pequeno em comparação a produção, o que pode interferir na parte estatística, segue na tabela 2.

Tabela 2 - Distribuição da amostra por setor de trabalho

PRINCIPAL OCUPAÇÃO	FREQUÊNCIA	PORCENTAGEM
ADMINISTRATIVO	7	11,5%
PRODUÇÃO	52	85,2%
OUTROS	2	3,2%

PRINCIPAL OCUPAÇÃO	FREQUÊNCIA	PORCENTAGEM
TOTAL	61	100%

Fonte: Elaborado pelo autor

Na tabela 3, buscou-se identificar como ocorre a atividade física conforme o setor de atuação dos funcionários na empresa, divididos em setor de produção e setor administrativo, avaliando-os em horário de trabalho.

Tabela - 3 Atividade física conforme setor de atuação em horário de trabalho

		N	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	P
No trabalho eu sento	Administrativo	7	3,71	1,60	0,004
	Setor de produção	51	2,05	1,34	
No trabalho eu fico em pé	Administrativo	7	3,42	1,27	0,014
	Setor de produção	51	4,43	0,94	
No trabalho eu ando	Administrativo	7	3,42	0,97	0,047
	Setor de produção	51	4,07	0,77	
No trabalho eu carrego carga pesada	Administrativo	7	2,00	1,00	0,002
	Setor de produção	51	3,25	0,95	
Após o trabalho eu estou cansado	Administrativo	7	3,00	0,57	0,027
	Setor de produção	51	3,74	0,82	
No trabalho eu sudo	Administrativo	7	1,85	0,89	0,002
	Setor de produção	51	3,02	0,89	

Fonte: Elaborado pelo autor

Percebe-se na tabela acima que houve diferença significativa entre o setor administrativo e o setor de produção em todas as questões referentes à atividade física dos funcionários em seu local de trabalho, onde se obteve o valor de “p” menor que 0,05.

De forma geral, considerando o tempo de execução e posição em que as funções são executadas, os trabalhadores do setor de produção são submetidos a

funções que exigem maior esforço físico, movimentos repetitivos e a posturas biomecanicamente inadequadas, o que faz com que se sintam mais cansados após o trabalho. Quanto ao setor administrativo, a maior parte da jornada de trabalho exige que mantenham a posição sentada, o que faz com que realizem menos esforço físico (RIBAS et al, 2020).

Funções como o administrativo faz com que os funcionários permaneçam por longos períodos sentados e nem sempre há uma ergonomia adequada, e a partir disto, podem surgir doenças que ao longo do tempo levam trabalhadores a incapacidades laborais (CARVALHO e LESSA, 2011).

Contudo, todas as dimensões do trabalho impactam a saúde do trabalhador, como a remuneração, a jornada de trabalho e as demais condições laborais, considerando seus aspectos, físicos, mentais e emocionais, que acarretam o adoecimento do trabalhador (CARDOSO e MORGADO, 2019).

Com isso, muitas empresas vêm adotando programas de promoção da saúde, pois perceberam que essa prática traz benefícios para a qualidade de vida e produtividade de seus colaboradores, salientando assim, que “[...] ao investir em seus colaboradores o lucro é muito maior do que apenas pensar no produto” (OLIVEIRA e ANDRADE, 2013, p.193). Alguns estudos realizados por Oliveira e Andrade (2013) trazem que 1.1 milhões de pessoas morrem devido a lesões e doenças relacionadas ao trabalho e que 250 milhões de acidentes ocorrem no local de trabalho, totalizando em 300.000 fatalidades.

Em geral, ao analisarmos todos os dados e estudos apontados até que aqui, percebe-se a importância de implementar programas de promoção da saúde, que promovam a inclusão de atividade física no ambiente de trabalho, para assim gerar uma melhora na qualidade de vida e bem-estar dos funcionários, propiciando um ambiente mais saudável, motivador e produtivo.

Na tabela 4, buscou-se identificar como ocorre a atividade física conforme o setor de atuação dos funcionários na empresa, divididos em setor de produção e setor administrativo, avaliando-os em horário de lazer.

Tabela - 4 Atividade física conforme setor de atuação em horário de lazer

		N	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	P
Durante as horas de lazer eu pratico esporte ou exercício físico:	Administrativo Setor de produção	7 51	2,42 2,44	0,53 0,89	0,969
Durante as horas de lazer eu vejo televisão:	Administrativo Setor de produção	7 51	3,14 3,28	0,69 0,84	0,666
Durante as horas de lazer eu ando:	Administrativo Setor de produção	7 51	2,71 3,17	1,11 0,85	0,204
Durante as horas de lazer eu ando de bicicleta:	Administrativo Setor de produção	7 51	1,14 1,45	0,37 0,75	0,297

Fonte: Elaborado pelo autor

Ao observarmos a tabela 4, percebe-se que não há diferença significativa entre o setor de produção e o setor administrativo em horário de lazer, considerando que o valor de “P” aparece maior do que 0,05. Ao verificarmos as respostas, percebe-se que há um certo desentendimento sobre o significado de lazer, revisando a questão “durante as horas de lazer eu pratico esporte ou exercício físico” nota-se que os participantes não consideram esporte ou exercício físico como prática de lazer.

Alguns estudos relacionam o lazer com descanso, diversão, distração, apontam como uma atividade ou inatividade voluntária, o lazer pode incluir esforços físicos capazes de satisfazer, como a prática de esportes, sair para dançar ou até mesmo escrever um livro. Todos necessitam do seu momento de lazer, de se sentir livre, tanto para sua saúde física quanto para a saúde mental (PEREIRA, 2009).

Estudos de Azevêdo et al (2021), trazem a importância da prática de esportes no tempo de lazer, pois essa prática compreende o espírito de competição, estimula estratégias, descontração, proporcionando aos indivíduos momentos de relaxamento, alívio de tensões e estresses.

Um estudo de Mielke et al (2021) aponta que a prática de atividade física moderada e vigorosa aumentou de 22,7% em 2013 para 30,1% em 2019, o que representa um aumento de 33% de adultos ativos no lazer. No entanto, apenas um em cada três brasileiros adultos são ativos no lazer.

Muitas vezes o trabalhador acaba sendo subordinado a seguir regras e o que lhe é ordenado, fazendo-o com que se sinta aprisionado. Portanto, a atividade física e o esporte no âmbito de lazer têm o intuito de minimizar os impasses da rotina do dia-a-dia do trabalho, contribuindo para uma boa qualidade de vida e bem-estar.

Na tabela 5 buscou-se analisar como ocorre a atividade física dos funcionários conforme o sexo, em seu horário de trabalho e de lazer.

Tabela - 5 Atividade física conforme sexo dos participantes

		N	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	P
No trabalho eu sento	Feminino	22	2,19	1,66	0,634
	Masculino	39	2,38	1,40	
No trabalho eu fico em pé	Feminino	22	4,28	1,27	0,938
	Masculino	39	4,30	0,89	
No trabalho eu ando	Feminino	22	3,95	0,86	0,745
	Masculino	39	4,02	0,81	
No trabalho eu carrego carga pesada	Feminino	22	3,09	0,99	0,948
	Masculino	39	3,07	1,06	
Após o trabalho eu estou cansado	Feminino	22	3,85	0,79	0,175
	Masculino	39	3,55	0,82	
No trabalho eu sudo	Feminino	22	2,81	0,98	0,749
	Masculino	39	2,89	0,95	
Durante as horas de lazer eu pratico esporte ou exercício físico	Feminino	22	2,27	0,97	0,137
	Masculino	39	2,56	0,75	
Durante as horas de lazer eu vejo	Feminino	22	3,40	0,90	0,504
	Masculino	39	3,25	0,81	

		N	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	P
televisão					
Durante as horas de lazer eu ando	Feminino	22	3,31	0,89	0,176
	Masculino	39	3,00	0,85	
Durante as horas de lazer eu ando de bicicleta	Feminino	22	1,27	0,70	0,242
	Masculino	39	1,50	0,72	

Fonte: Elaborada pelo autor

Ao verificar os resultados da tabela 5, percebe-se que não houve diferença significativa em nenhuma das questões acima em relação ao sexo dos participantes. Porém, alguns autores trazem diferenças entre os sexos que dizem respeito ao quadro de fadiga. Para Fortes et al (2015, p.57) “A fadiga da musculatura periférica em função do exercício é maior nas mulheres do que nos homens, o que resulta em menor rendimento delas em tarefas físicas”, segundo os autores, essa diferença está ligada a menor massa muscular/morfologia da mulher.

Já no âmbito do lazer, alguns estudiosos apontam uma dominância muito maior de homens em relação a atividades de lazer em comparação com as mulheres, ainda, os homens possuem uma maior participação em atividades de lazer coletivas e que envolvem competitividade, enquanto as mulheres buscam atividades individuais e com menos esforço físico (AZEVEDO et al, 2021). Todavia, nas pesquisas realizadas por Azevedo et al (2021), existem questões culturais da nossa sociedade, que tendem a incentivar o homem a prática de esportes coletivos que visam a força como futebol, basquetebol, em comparação com as atividades praticadas por mulheres, isso se dá principalmente pela influência dos recursos midiáticos.

A menor inserção das mulheres no meio esportivo e do exercício físico se dá principalmente por questões culturais. Na literatura, alguns autores apontam que existem preconceitos de dois tipos “primeiro, que suas diferenças físicas as faziam muito menos competentes para o esporte do que os homens; e, segundo, que a prática esportiva as masculinizava” (HILLEBRAND et al, 2008, p. 426).

De acordo com Salles-Costa et al (2003), as práticas esportivas surgiram para as mulheres o final do século XIX na Europa. Nesta época, as mulheres eram contestadas de tudo que as tirasse do papel de mãe e dona do lar. Os exercícios físicos eram prescritos por médicos e tinham como princípios básicos a manutenção da saúde, prevenção de doenças, principalmente relacionadas a saúde reprodutiva e o embelezamento do corpo.

Segundo Mielke et al (2021), embora haja diferenças na prática de atividade física no lazer entre homens e mulheres, essa diferença reduziu de 34% em 2013 para 25% em 2019. Porém, ainda se faz necessário ações para promover a equidade na prática de atividade física entre os sexos.

Este estudo não verificou diferenças significativas entre homem e mulher em ambos os ambientes, porém, sabe-se que muitas vezes as mulheres têm uma dupla jornada, cuidando também da casa e dos filhos, sendo assim, há uma menor participação das mulheres em atividades de lazer. Contudo, salienta-se que a participação em atividades e exercícios físicos tanto em ambiente de trabalho como em momento de lazer deveria ser priorizada em ambos os sexos, pois trazem inúmeros benefícios.

Na tabela 6, buscou-se verificar qual a atividade/exercício físico mais praticado pelos participantes da pesquisa.

Tabela 6 – atividades/exercícios físicos praticados

	N	Percent	Percent of cases
Academia	13	19,1%	21,3%
Futsal	3	4,4%	4,9%
Caminhadas	8	11,8%	13,1%
Dança	1	1,5%	1,6%
Futebol	8	11,8%	13,1%
Natação	2	2,9%	3,3%
Pilates	7	10,3%	11,5%

	N	Percent	Percent of cases
Vôlei	7	10,3%	11,5%
Outros	2	2,9%	3,3%
Nenhum	17	25,0%	27,9%
Total	68	100%	111,5%

Fonte: Elaborado pelo autor

Ao analisar os resultados da tabela 6, percebe-se que 25% dos participantes não praticam nenhuma atividade/exercício físico. Contudo, entre os que praticam, somam um total de 75%, sendo que 19,1% frequentam academia, seguidos de 11,8% que praticam caminhada e futebol. Outras atividades/exercícios físicos que tiveram resultados relevantes foram pilates e vôlei com 10,3% de praticantes. O exercício físico é uma forma de lazer e de restabelecer a saúde dos efeitos desfavoráveis da rotina estressante do trabalho e do dia a dia. Segundo estudos, a prática de exercícios traz inúmeros benefícios ao praticante, incluindo a ausência ou poucos sintomas de depressão ou de ansiedade (SILVA et al, 2010).

A prática de exercícios físicos é importante em todas as faixas etárias, e deveria ser integrada na rotina diária. Para a autora Lima (2019), o local de trabalho é um meio muito propício para ser fisicamente ativo e diminuir o comportamento sedentário. Segundo ela, o deslocamento para e durante o trabalho, pausas ativas, programas de promoção da saúde no ambiente de trabalho, podem colaborar para o aumento da produtividade, redução de lesões e absenteísmo. Além de que estes programas de qualidade no ambiente de trabalho são extremamente importantes para influenciar as pessoas a uma prática de vida mais saudável e melhora de níveis de saúde (LIMA, 2019).

Estudos científicos verificaram que os programas de ginástica laboral têm a capacidade de proporcionar aos trabalhadores uma melhora na condição física para as suas práticas laborais diárias, além de provocar uma mudança do estilo de vida sedentária desses trabalhadores, ao incluir a prática de atividades físicas tanto no ambiente de trabalho quanto no momento de lazer (LIMA, 2019).

A inatividade física é um grande problema de saúde pública na atualidade, contudo, cerca de 70% da população adulta não atinge o nível mínimo de atividade física recomendado. A falta de atividade física está ligada diretamente com o sedentarismo, e este estilo de vida pode acarretar ou agravar diversos problemas de saúde, incluindo os cardiovasculares, renais, endocrinológicos, além de ser o maior responsável pela incidência de obesidade (GUALANO e TINUCCI, 2011).

A prática de exercícios físicos é importante em cada ciclo das nossas vidas, ela é capaz de auxiliar nos tratamentos de doenças, melhorar a autoestima, e nos traz um estilo de vida mais saudável. Ao ser inserido estas práticas no ambiente de trabalho, pode gerar trabalhadores mais dispostos, com menos problemas de saúde e cada vez mais ativos fisicamente.

4 CONCLUSÃO

Este estudo teve como objetivo geral verificar como ocorre a atividade física dos funcionários de uma indústria moveleira da cidade de Antônio Prado - RS, bem como teve os objetivos específicos de verificar como ocorre a atividade física conforme o setor em que atuam na empresa, verificar como ocorre a atividade física conforme o sexo e identificar qual a modalidade de exercício físico mais praticada pelos funcionários. Os resultados encontrados nesta pesquisa, revelam que os participantes em sua maioria, sendo 75% praticam algum exercício físico fora do trabalho. No ambiente de trabalho, o setor de produção tem um maior nível de esforço físico comparado com o setor de administração, porém em seu momento de lazer não ocorreu diferença entre os setores. Não houve diferença significativa na atividade física entre homens e mulheres no ambiente de trabalho, nem em seu momento de lazer. A modalidade de exercício físico mais praticada entre os funcionários foi a academia com 19,1%, seguidos de caminhada e futebol com 11,8%.

Tendo em vista que este estudo se limitou à participação de apenas 61 dos 101 trabalhadores da empresa, que foi realizada em apenas uma empresa, de uma única cidade, sugere-se que outros estudos sejam realizados com amostras maiores, que compreendam mais empresas e outras cidades, fornecendo resultados ainda mais eficientes e amplos.

Considerando o dia-a-dia, os altos níveis de estresse da sobrecarga de trabalho, e também observando a falta de tempo de lazer do trabalhador, o que pode gerar o adoecimento e acarretar ao absentismo no trabalho, espera-se que a partir deste estudo, possa se pensar na inclusão da ginástica laboral, meios para conscientização sobre os benefícios da prática de atividades físicas e a promoção da saúde sejam realizadas com mais frequência, para assim gerar uma motivação e uma melhora na qualidade de vida dos funcionários.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Allan Gomes. **SEDENTARISMO X ATIVIDADE FÍSICA**. UFMG, Belo Horizonte, 2010. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUBD-9EBMDK/1/allan_andrade_monografia_texto.pdf. Acesso em: dez/2022.

AZEVÊDO, D. P. et al. **A PRÁTICA DOS ESPORTES NO TEMPO DE LAZER COMO FATOR PROTETIVO PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE DOCENTES**. *Cenas Educacionais, Bahia*, v.4, p.1-20, 2021. Disponível em: <https://revistas.uneb.br/index.php/cenaseducacionais/article/view/10608/8731>.

Paulo: Phorte Editora, p. 9-439, 2012. Disponível em: https://www.fea.br/wp-content/uploads/2021/06/Volume_unico.pdf. Acesso em: out/2022.

CARDOSO, Ana Claudia; MORGADO, Luciana. **Trabalho e saúde do trabalhador no contexto atual: Ensinaamentos da enquete europeia sobre condições de trabalho**. *Saúde Soc. São Paulo*, v.28, n.1, p.169-181, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902019170507>. Acesso em: out/2022.

CARVALHO, Thiara Nunes; LESSA, Melquíades Rebouças. **SEDENTARISMO NO AMBIENTE DE TRABALHO: OS PREJUÍZOS DA POSTURA SENTADA POR LONGOS PERÍODOS**. FTCL, Itabuna – BA, 2011. Disponível em: https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arg-idvol_28_1390227380.pdf. Acesso em: dez/2022.

SALLES-COSTA, R. et al. **GÊNERO E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER**. *Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro*, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/gTNYpkFPbHcwXCvtdtj4N4k/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: dez/2022.

FERREIRA, Marcos Santos; CASTIEL, Luis David; CARDOSO, M. H. C. D. A. **Sedentarismo mata? Estudos dos comentários de leitores de um jornal brasileiro online**. *Saúde Soc. São Paulo*. v. 26, n.1, p.15-28, set/2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/fqvkyQJRQKf5SNXmkQBxcJc/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: nov/2022.

FLORINDO, A. Antônio et al. Metodologia para avaliação da atividade física habitual em homens com 50 anos ou mais. *Rev. saúde pública, São Paulo*, v.38, n.2, p.307-314, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102004000200022>. Acesso em: set/2022.

FORTES, M. de S. R. .; MARSON, R. A. .; MARTINEZ, E. C. . **COMPARAÇÃO DE DESEMPENHO FÍSICO ENTRE HOMENS E MULHERES: REVISÃO DE LITERATURA**. *Revista Mineira de Educação Física, [S. l.]*, v. 23, n. 2, p. 54–69, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/revminef/article/view/9964>. Acesso em: nov/2022.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: ATLAS, 2002. p. 18-169. Disponível em:

https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf. Acesso em: set/2022.

GLANER, M. F. **Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos**. Rev. paul. Educ. Fís. São Paulo, 16(1): 76-85, jan./jun. 2002. Disponível em: <file:///C:/Users/marin/Downloads/138701-Texto%20do%20artigo-269386-1-10-20171002.pdf>. Acesso em: out/2022.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas**. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, p.37-43, dez. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/LdkT3DR37Cp8b7SzBXSifhM/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: nov/2022.

GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M. **Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram**. Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 18, N° 2 – Mar/Abr, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922012000200001>. Acesso em: set/2022.

HILLEBRAND et al. **Preconceito de gênero em mulheres praticantes do esporte universitário**. PSICO, Porto Alegre, v.39, n. 4, p. 425-430, 2008. Disponível em: <file:///C:/Users/marin/Downloads/Dialnet-PreconceitoDeGeneroEmMulheresPraticantesDoEsporteU-5161539.pdf>. Acesso em: nov/2022.

JARRETE, Aline Pincerato. **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPOSIÇÃO CORPORAL DOS FUNCIONÁRIOS ADMINISTRATIVOS DA UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA – UNESP – RIO CLARO**. UNESP, São Paulo, p. 5-43, 2011. Disponível em: https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/119475/jarrete_ap_tcc_rcla.pdf?sequence=1. Acesso em: set/2022.

LIMA, Valquiria. **GINÁSTICA LABORAL E SAÚDE DO TRABALHADOR: Saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física**. São Paulo, Malorgio Studio, p. 5-155, 2019. Disponível em: <https://www.crefsp.gov.br/storage/app/arquivos/70c8da64129f8612ce633de28f24afc.pdf>. Acesso em: nov/2022.

MIELKE, Gregore Iven et al. **ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER NA POPULAÇÃO ADULTA BRASILEIRA: PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE 2013 E 2019**. SciELO, Belo Horizonte, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/HfdWw5LtpRNkhRh89BH96rc/?lang=en>. Acesso em: dez/2022.

OLIVEIRA, Ana Paula; ANDRADE, Douglas Roque. **Influência da prática de atividade física nos Programas de Promoção da Saúde nas empresas privadas: uma revisão bibliográfica**. O Mundo da Saúde, São Paulo, 37(2), p.192-200, 2013. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/artigos/mundo_saude/influencia_pratica_atividade_fisica_promocao.pdf. Acessado em: nov/2022.

PEREIRA, S. M. A. **DIREITO AO LAZER E LEGISLAÇÃO VIGENTE NO BRASIL.** Revista Eletrônica do Curso de Direito da UFSM, [S. l.], v. 4, n. 2, 2009. DOI: 10.5902/198136947030. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistadireito/article/view/7030>. Acesso em: nov/2022.

RAIMUNDO, Juliana Zamgirolami; ECHEIMBERG, J. D. O.; LEONE, Claudio. **Tópicos de Metodologia de pesquisa: Estudos de corte transversal.** São Paulo. Journal of Humam Growth and Development. p.356-360, set/2022. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbcdh/v28n3/pt_17.pdf. Acesso em: set/2022.

RIBAS, T. M. et al. **Impacto do nível de atividade física nos sintomas osteomusculares e no absenteísmo de trabalhadores de uma empresa metalúrgica.** Rev. Bras. Med. Trab. Mato Grosso do Sul, v. 18 n. 4 p.425-433, set/2022. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v18n4a09.pdf>. Acessada em: out/2022.

SILVA, R. S. et al; **Atividade física e qualidade de vida.** Ciência e Saúde Coletiva, Pelotas, 15(1), p. 115-120, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/tz8z48sFy9Nv7vsPQtcfBzi/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: nov/2022.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K. (Org.). **Métodos de pesquisa em atividade física.** 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

ZANELLA, Liane Carly Hermes, **Metodologia de Pesquisa.** Florianópolis: Departamento de Ciências da Administração/UFSC,2013. Disponível em: https://faculdefastech.com.br/fotos_upload/2022-02-16_10-05-41.pdf. Acesso em: set/2022.