



ISSN: 2230-9926

Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 11, Issue, 03, pp. 44979-44983, March, 2021

<https://doi.org/10.37118/ijdr.21305.03.2021>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

ATIVIDADE FÍSICA INCIDENTAL E SUA RELAÇÃO COM A QUALIDADE DE VIDA E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DE TRABALHADORES DE UMA INDÚSTRIA TÊXTIL DE JARAGUÁ-GO

Flávio Roberto Lemos Silva, Fábio Santana, Patrícia Espíndola Mota Venâncio and
Iransé Oliveira-Silva

Centro Universitário de Anápolis (Uni Evangélica)

ARTICLE INFO

Article History:

Received 28th December, 2020

Received in revised form

22nd January, 2021

Accepted 06th February, 2021

Published online 15th March, 2021

Key Words:

Incidental Physical Activity,
Quality of Life,
Workers, Pedometer.

*Corresponding author:

Antônio Ausier Souza Oliveira

ABSTRACT

The quality of life of industrial workers has gained a greater role in several surveys over time, seeking to understand how the improvement in quality of life reflects on the quality of services provided by them to industries. The aim of this study was to verify the relationship between incidental physical activity with the quality of life and body mass index of employees of a textile industry in the city of Jaraguá-GO. Using an SF-36 questionnaire consisting of 36 questions, a pedometer to measure the number of steps and a scale with a stadiometer to correlate these two data. The sample consisted of 37 people, 13 women and 24 men working in the textile industry, aged between 18 and 46 years old and with various occupational functions within the company. Incidental physical activity performed at work has shown to influence the quality of life of the volunteers, highlighting aspects such as vitality, mental health and Body Mass Index (BMI). It is concluded from the data analysis that there is a relationship between incidental physical activity in the quality of life of workers in this textile industry, with emphasis on the possibility of minimizing physical pain ($r = -0.424$ $p = 0.00$), improving mental health ($r = 0.699$ $p = 0.00$), in addition to the strong tendency to impact aspects related to physical classification ($r = 0.305$ $p = 0.06$), improving the physical and mental quality of life of employees. Even with such findings, there is a need for further research to compare the evaluation of data and scenarios.

Copyright © 2021, Flávio Roberto Lemos Silva et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Flávio Roberto Lemos Silva, Fábio Santana, Patrícia Espíndola Mota Venâncio and Iransé Oliveira-Silva, "Atividade Física Incidental e Sua Relação com a Qualidade de Vida e Índice de Massa Corporal de Trabalhadores de uma Indústria Têxtil de Jaraguá-GO", *International Journal of Development Research*, 11, (03), 44979-44983.

INTRODUCTION

O tema "Qualidade de vida" tem ganhado cada vez mais importância em todo o mundo, porém devido a imprecisão do modo de mensurá-la há uma variedade de meios usados para descrevê-la (Haukeland-Parker et al., 2021). Saber como é a qualidade de vida do trabalhador é essencial principalmente para uma empresa que pretende oferecer um bom ambiente de trabalho e de contrapartida melhorar seus resultados (Noor e Abdullah, 2012). A qualidade de vida pode se definir por diversas formas, por exemplo, condição da saúde, situação econômica, estado psicológico o bem estar social dentre diversos outros (Donald, 1998). Ainda existe o termo Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) que se refere ao quanto o sujeito consegue realizar tarefas laborais e tem uma boa condição de saúde, segurança, saúde psicológica, capacitação adequada entre outros, para realizar com segurança o seu trabalho (Hipóptico et al., 2017). O modo como a ciência tem olhado para a qualidade de vida vêm modificando as políticas públicas na área da saúde, ao associar a QV com a

ocorrência ou não de diversas doenças crônicas, buscando então modos para melhorar a saúde populacional para que através de um processo multifatorial a saúde em geral melhore (Seid e Zannon, 2004). A qualidade de vida tem correlação direta com a atividade laboral, em seu estudo realizado com 111 trabalhadores (Dutra et al., 2016) aponta que os trabalhadores que estão afastados das suas atividades ocupacionais tendem a ter um nível pior de qualidade de vida em relação aos que exercem a atividade de trabalho diária. Sendo assim o trabalho ou a ausência de uma ocupação um dos principais fatores para determinar a qualidade de vida do sujeito, seja para uma qualidade de vida considerada adequada ou não adequada. A qualidade de vida não pode ser descrita, porém pode ser avaliada a partir de diferentes campos de estudo como, por exemplo, o bem estar do indivíduo na sociedade em que ele está inserido, mas que ainda não deixa de ser uma combinação de vários fatores subjetivos essenciais para cada indivíduo (Felce e Perry, 1995).

Pensando nisso, buscar entender como o trabalhador se sente em relação a si e a avaliação subjetiva da sua condição atual de vida parece ser o melhor caminho para dar um panorama da atual realidade do mesmo. Quando falamos em qualidade de vida especificamente no trabalho logo se pensa em Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) que segundo Tsuchiya et al. (2009), é uma alteração patológica no corpo principalmente em tecidos moles, tendões e articulações e está relacionado a fatores posturais e de movimentos repetitivos de trabalho. Contudo há alguns fatores que podem influenciar na aparição de casos de doenças relacionadas ao trabalho e consequentemente causar uma diminuição na qualidade de vida, como por exemplo, a falta de atividade física. Destaca-se que em 2015 45,9% da população brasileira é considerada sedentária enquanto 28,5% praticam algum tipo de atividade física e ainda 25,6% são praticantes de esportes (IBGE, 2019), dado que grande parte dos brasileiros é considerada sedentária, mas será que esses brasileiros podem realmente ser considerados totalmente inativos enquanto exercem algum tipo de atividade no seu dia-dia? É aí que entra a atividade física incidental que é realizada cotidianamente no ambiente laboral no lar e em diversos outros lugares. Pensando nisso é possível estudar até que ponto essa atividade física incidental pode influenciar na qualidade de vida de um trabalhador que não realiza atividades físicas planejadas e regulares?

Entende-se por atividade física incidental atividades não estruturadas realizadas durante o dia especificamente no ambiente laboral, tarefas domésticas e a realização de atividades sem a intenção de melhorar em algum aspecto (Trambley et al., 2007), para tratar-se das atividades da vida diária (Mark, et al., 2011). Não se tem uma delimitação de início ou fim para a atividade física praticada de forma incidental, pois não possui um fator mensurável que a determine como um exercício físico programado (Queensland Health Dietitians Developed, 2008). Ainda não é claro se a atividade física incidental pode interferir em nível considerável na condição física do indivíduo ou até mesmo em sua composição corporal (Araújo e Araújo, 2000). Todavia torna-se crucial realizar a avaliação da relação da atividade física que ocorre de maneira superveniente com prevenção de sobrepeso e obesidade, doenças não transmissíveis, tornando a associação entre atividade física e saúde, consequentemente interferindo positivamente na qualidade de vida (Mcguire e Ross, 2012). Com a falta de equipamentos seguros para mensuração dos dados de gasto energético que a atividade física incidental proporciona, pesquisas desta temática ficaram negligenciadas pela comunidade científica por um período considerável (Yong et al., 2014). Contudo com os avanços em *hardware* e *software*, assim como os grandes avanços no desenvolvimento de algoritmos computacionais, tornou-se possível o desenvolvimento de equipamentos voltados para a área fitness capazes de coletar, organizar, analisar, visualizar e disseminar de forma fidedigna dados morfofisiológicos dos indivíduos, tornando viável o desenvolvimento e execução de projetos de pesquisas desta temática. Assim, o aumento do gasto energético incidental por meio de tarefas práticas diárias tem um potencial substancial de saúde pública, em parte porque mais adultos participam de atividades físicas não organizadas do que de atividades físicas organizadas (Myers et al., 2016). Diante do exposto, o objetivo deste artigo foi identificar a relação da atividade física incidental com a qualidade de vida e com o Índice de Massa Corporal de trabalhadores de uma indústria têxtil da cidade de Jaraguá-Go.

MATERIAS E MÉTODOS

Aos voluntários foi apresentado para leitura e assinatura de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) informando sobre riscos e benefícios da metodologia que seriam submetidos e um questionário de avaliação de qualidade de vida (SF-36). O método de seleção foi por conveniência, os critérios para inclusão foi o voluntário ser colaborador da empresa escolhida, foram excluídos do estudo voluntários que deixaram de responder algum item do questionário e ou não utilizaram o pedômetro para a contagem dos passos dados durante o dia ou mesmo utilizaram do equipamento de

maneira errada e não refizeram o procedimento, nenhum voluntário inicialmente selecionado foi excluído.

Caracterização da Amostra: A amostra foi constituída de 24 indivíduos do sexo masculino e 13 do sexo feminino (n=37) de diferentes funções ocupacionais dentro da empresa sendo elas: serigrafistas, auxiliares de serigrafia, costureiros, auxiliares de costura, operadores de máquina de bordado, motoristas, cortadores têxteis, auxiliares de corte têxtil, arte finalistas, gerentes de produção, secretárias, cozinheiras, faxineiras, contadores, vendedoras, auxiliares de almoxarifado e diretores da empresa, com idade entre 18 e 46 anos, escolhidos por critério de conveniência, todos trabalhadores de uma empresa do ramo têxtil da cidade de Jaraguá-Go.

Instrumentos e Procedimentos Avaliativos

Atividade Física Incidental: Para mensurar a atividade física incidental, utilizou-se um relógio pedômetro (Mi band, Xiaomi, China) que é equipado com um acelerômetro, que é um dispositivo usado para medir a aceleração própria de um sistema. O acelerômetro incorpora sensores que registra o número de passos, a cadência e o ângulo do pé, entre outros, e usa estas informações para gerar dados de distância e velocidade. Para este estudo adotou-se a variável número de passos. Em cada dia um voluntário recebia dois pedômetro que funcionam equipados com acelerômetro e era orientado a colocá-lo assim que ele acordar ou as 7 horas da manhã e retira-lo somente à noite as 21 horas, para que toda sua atividade pudesse ser mensurada sem interrupções, foram utilizados dois pedômetros, um no braço direito e outro no braço esquerdo para que no final do dia os resultados de ambos fossem somados e dividido por dois para obter a média afim de reduzir ao máximo quaisquer erro de contagem do equipamento. Os voluntários realizaram sua atividade do dia a dia normalmente, trabalhando, em horário de lazer, praticando atividade física, indo para o trabalho, ou seja, nenhuma ação corriqueira foi alterada devido à coleta que estava sendo realizada no dia. A coleta foi realizada em um prazo de trinta e nove dias apenas em dias úteis, sendo possível coletar dados de um voluntário por dia, ao final de cada dia, às 21 horas o voluntário retirava o equipamento e era anotado a quantidade de passos contabilizada por cada pedômetro.

Qualidade de Vida: Para mensurar a qualidade de vida, utilizou-se o questionário de qualidade de vida SF-36 do inglês *Short-Form Health Survey*, sendo um instrumento de qualidade de vida (QV) multidimensional. Trata-se de um questionário composto por 36 perguntas, sendo uma que compara o estado de saúde no período de um ano para o outro e não é empregada no cálculo das escalas, e as demais que são agrupadas em oito escalas ou domínios sendo elas: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e por último, a saúde mental e em duas medidas sumárias: componente físico e componente mental. O questionário foi desenvolvido em 1992 por Ware e Sherbourne e validado no Brasil por Eime et al. (2015). Esta ferramenta consiste em perguntas sobre as últimas quatro semanas antecedentes à entrevista. O SF-36 é dividido em oito partes de perguntas: capacidade funcional com 10 tópicos, aspectos físicos com 4 tópicos, dor com 2 tópicos, estado geral de saúde com 5 tópicos, vitalidade com 4 tópicos, aspectos sociais com 2 tópicos, aspectos emocionais com 3 tópicos e por último, saúde mental com 5 tópicos e em duas medidas sumárias - Componente físico e Componente mental. As pontuações mais altas indicam melhor estado de saúde e as mais baixas indicam um pior estado de saúde. Para que seja preenchido o questionário demora de 5 a 10 minutos normalmente, o SF-36 é simples, prático e de fácil entendimento tornando assim de fácil aplicação, o nível de confiabilidade e validade é bastante alto e excede os padrões mínimos recomendados (Ciconelli et al., 1999). Antes de aplicar o questionário foi realizada a leitura de todos as perguntas afim de esclarecer quaisquer dúvidas dos voluntários e posteriormente foi aplicado com o acompanhamento e supervisão do aplicador. Todos os funcionários da empresa foram reunidos em um espaço apropriado nas dependências da empresa e receberam as instruções para responder o questionário SF-36.

Índice de Massa Corporal: Para mensurar o Índice de Massa Corporal (IMC) dos voluntários foi utilizada uma Balança Médica Antropométrica Digital (BK-200FAN, Balmak, Brasil), cada voluntário utilizando o mínimo de roupa possível subiu na balança para que fosse aferida a massa corporal e logo após a estatura, tendo todos os dados anotados para o cálculo do IMC, os cálculos foram feitos utilizando uma planilha do Excel seguindo a tabela de classificação da Organização Mundial da Saúde (OMS), onde < 16= Magreza grau III, 16,0 - 16,9= Magreza grau II, 17,0 - 18,4= Magreza grau I, 18,5 - 24,9= Adequado, 25,0 - 29,9= Pré-Obeso, 30,0 - 34,9= Obesidade grau I, 35,0 - 39,9 Obesidade grau II e >40= Obesidade grau III, para classificação foram utilizadas somente: baixo peso para os classificados abaixo de 18,5, adequado para os que se classificaram entre 18,5 a 24,9 e sobrepeso para o que obtiveram uma classificação acima de 24,9.

Análise Estatística: Todas as análises foram realizadas por meio do Statistical Package for Social Sciences (IBM SPSS 24.0, IBM Corporation, USA). A normalidade dos dados foi confirmada por meio do teste Kolmogorov-Smirnov. Os resultados foram apresentados em média, desvio padrão (\pm), ou porcentagem (%). O coeficiente da correlação de Pearson foi utilizado para apresentar o nível de associação entre variáveis. Foi adotado o nível de significância de $p < 0,05$. As relações com o IMC se evidenciaram que de acordo com as tabelas de referência da OMS, 5,40% dos avaliados foram classificados com baixo peso, abaixo do que seria adequado para sua faixa etária e cerca de 75,67% estão dentro do peso adequado e ainda 18,91% apresentaram sobrepeso, estando, portanto, acima do peso adequado observado na tabela 2. De acordo com a tabela 3, a correlação do SF-36 mostrou que os avaliados que tiveram uma menor quantidade de passos dados durante um dia são os que mais apresentaram algum tipo de dor. Os resultados também mostram que a vitalidade é inversamente proporcional ao IMC, ou seja, quanto maior o IMC do avaliado, menor a vitalidade do mesmo. Outro dado interessante que a pesquisa apontou é que o número de passos dados pelo indivíduo é um indicativo para saúde mental do mesmo, ou seja, mostra a influência da atividade física, mesmo que incidental na condição mental das pessoas. Os resultados apresentados segundo a classificação física ainda podem indicar uma tendência que quanto melhor fisicamente o indivíduo, mais passos ele efetuou durante o dia.

RESULTADOS

Tabela 1. Caracterização da amostra

Variável	Média	\pm
Idade	25,20	7,44
IMC (kg/m ²)	24,47	4,25
Passos por dia	10.520	4.19
Capacidade Funcional	87,57	10,77
Aspectos Físicos	81,76	27,41
Dor	63,43	17,92
Estado geral de Saúde	71,76	17,21
Vitalidade	61,62	18,82
Aspectos Sociais	69,93	23,83
Aspectos Emocionais	77,48	35,18
Saúde Mental	83,14	16,84
Classificação Física	76,13	13,78
Classificação Mental	72,93	20,23

TABELA 2: Classificação do IMC de acordo com tabelas de referência da OMS.

Classificação	Frequência (n)	Porcentagem (%)
Baixo peso	2	5.40
Peso adequado	28	75.67
Sobrepeso	7	18.91
Obesidade Grau I	0	0
Obesidade Grau II	0	0
Obesidade Grau III	0	0

Tabela 3. Correlação das variáveis do SF-36 avaliadas com a quantidade de passos dados

Variáveis	IMC r (p)	Passos Dados r (p)
Capacidade Funcional	,009 (.95)	,033 (.84)
Aspectos Físicos	,135 (.43)	-183 (.27)
Dor	,003 (.98)	-424 (.00)
Estado geral de Saúde	,045 (.74)	-,264 (.11)
Vitalidade	-,813 (.00)	-,074 (.66)
Aspectos Sociais	-,081 (.61)	-,258 (.12)
Aspectos Emocionais	-,094 (.50)	-,145 (.39)
Saúde Mental	,192 (.25)	,669 (.00)
Classificação Física	,084 (.66)	,305 (.06)
Classificação Mental	,001 (.99)	-,223 (.18)

DISCUSSÃO

Foi possível identificar a relação entre a atividade física incidental na qualidade de vida de trabalhadores de uma indústria têxtil da cidade de Jaraguá-GO, confirmando estudos prévios e acrescentando à literatura a informação que a atividade física incidental pode ser um importante aliado para minimizar a dor ($r = -0,424$ $p = 0,00$), melhor saúde mental ($r = 0,669$ $p = 0,00$), além da forte tendência nos aspectos relacionados a classificação física ($r = 0,305$ $p = 0,06$). O presente estudo evidenciou que a percepção da dor tem relação com a atividade física incidental, reforçando achados de estudos prévios (Laguardia *et al.*, 2013) que já havia evidenciado que o exercício físico pode atuar no controle da dor, não somente exercícios físicos de caráter prolongado, sistematizado ou esportivo, mas até mesmo atividades físicas aeróbias com duração de 10 minutos podem ativar mecanismos endógenos de combate a dor, demonstrando que os colaboradores da empresa que mais andam durante sua jornada de trabalho e/ou fora dela são mais beneficiados e tendem a sentir menos dores. Vale destacar que os estudos envolvendo a percepção da dor vêm sendo aplicados em diversas populações e em diferentes faixas etárias, como o estudo, que de forma transversal avaliou 1.705 idosos utilizando o questionário estruturado sobre dor crônica contendo cinco questões analisou que os indivíduos que apresentam qualquer tipo de atividade física seja por lazer se queixaram menos de dor em relação aos que não praticavam nenhum tipo de atividade física, isso ratifica que a atividade física, sendo ela de lazer ou laboral pode sim influenciar positivamente para a diminuição da dor em indivíduos. Desta forma os resultados do presente estudo desenvolvido em Jaraguá reafirmam estes achados e serve de alerta para todas as populações se manterem ativos para que possam usufruir do benefício da atividade física regular (Souza, 2009).

Outro aspecto relevante que os resultados deste estudo demonstraram, diz respeito a saúde mental. Evidenciou-se que quanto maior a atividade incidental, melhor a saúde mental do funcionário reforçando estudos prévios. Este aspecto da saúde mental deve ser constantemente considerado, pois a depressão, característica de alterações da saúde mental, que é uma doença multifatorial afeta 322 milhões de pessoas em todo o mundo, sendo que o Brasil está classificado em 5º lugar no ranking mundial em prevalência de depressão (Santos *et al.*, 2015). Outros estudos (Tonello *et al.*, 2015) utilizaram a mesma ferramenta adotada por nós e demonstraram relação entre "Peso x Vitalidade", pois o referido autor notou que houve uma correlação inversa ($r = -0,264$) entre as variáveis, o que quer dizer que quanto maior o peso e consequentemente o IMC do indivíduo menor foi a pontuação de vitalidade no questionário, corroborando rigorosamente a presente pesquisa que compartilha dos mesmos resultados obtidos com indivíduos com maior IMC apresentaram menor vitalidade segundo o questionário SF-36. Neste estudo ainda se teve resultados interessantes para a classificação física, a qual possui positividade, especialmente na promoção e manutenção da saúde, consequentemente resultando em uma melhor qualidade de vida como visto no trabalho de (Herrerias *et al.*, 2017), que pesquisou o público de estudantes de graduação em educação física da Universidade Federal do Espírito Santo, com uma amostra de 285 graduandos. Apresentando uma média de 50,75% para o nível muito ativo da classificação de atividade física, sendo dos cursos de

bacharelado e licenciatura. Voltada a intensidade da Atividade física incidental, os autores apresentaram dados que possui uma relação intrínseca da atividade física incidental associada positivamente à classificação de aptidão cardiorrespiratória, sugerindo que todas as formas de atividade física trazem um benefício à saúde física do indivíduo. Corroborando os achados deste estudo em questão, sobre os aspectos positivos da atividade física que é praticada no ambiente laboral (Melo *et al.*, 2016). As atividades físicas de trabalho foram as que menos contribuíram com o dispêndio energético, fato já esperado pelos pesquisadores devido o grupo estudo se tratar da faixa etária de idosos, a qual uma vez que aproximadamente 84% das avaliadas não desempenhavam atividades laborais (Ross e Mcguire, 2011). Apresentando um cenário interessante para realização de posteriores estudos com grupos de população distintas, para análise e comparação dos resultados. Ainda reafirmando os levantamentos feitos pelo presente estudo constatou que maior volume de atividade física incidental tem relação consequente à uma melhor percepção de qualidade de vida em idosos, adultos que estão aparentemente saudáveis ou até mesmo em diferentes condições de saúde. Portanto a atividade física se mostra novamente um meio importantíssimo para manutenção da saúde do indivíduo (Pierotti *et al.*, 2005). Fica claro que ainda deve haver mais pesquisas sobre o tema uma vez que as pesquisas apresentaram diferentes delineamentos e ferramentas, a ausência de informações metodológicas (por exemplo, pontos de corte para a AF, tamanho amostral, critério de seleção, controle de variáveis de confusão, entre outros) e o emprego de uma ferramenta que pudesse englobar todos os estudos foi inviável. Os domínios “função física”, “vitalidade” e “saúde mental” apresentaram maior concordância entre os estudos. Esses achados são suportados por outros estudos, nos quais esses domínios aparecem como os que mais apresentam associação com a AF independentemente do delineamento da pesquisa, da população investigada, idade, gênero ou tipo de intervenção. Apesar do reduzido número de estudos, os resultados apontam a necessidade de futuras pesquisas contemplarem os benefícios da prática de AF nos domínios “função social”, “relações sociais” e “dor corporal” da QV, assim como investigarem os mecanismos fisiológicos e socioculturais envolvidos nessa relação. Que a prática de atividade física além de melhorar o bem-estar físico, o bem-estar emocional e também o psíquico, de um modo geral então a saúde mental do indivíduo. Em uma escala menor, mas ainda sim confirma que por menor que seja a atividade física traz consequências benéficas.

CONCLUSÃO

O presente estudo constatou que existe relação entre a atividade física incidental na qualidade de vida de trabalhadores de uma indústria têxtil da cidade de Jaraguá-GO, com destaque à possibilidade de minimizar a dor, apresentar melhor saúde mental, maior vitalidade, relação no controle do IMC, além da forte tendência de impactar nos aspectos relacionados a classificação física. Como descrito no tópico de materiais e métodos utilizamos nesta pesquisa o questionário SF-36 devido apresentar melhor delineamento metodológico tendo em vista o objetivo principal e a amostra a ser estudada, mas sugerimos a realização de um estudo posterior para determinação do nível de atividade física o qual se trata de outra temática, mas que possui relação com o estudado neste trabalho. Para realização da pesquisa futura sugere-se o emprego do questionário *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) que classifica como “mais ativa” a pessoa que realiza atividade física em pelo menos 150 minutos por semana (min/sem), e “menos ativa” aquela com menos de 150 min/sem. Embora este estudo apresente dados relevantes relacionados a qualidade de vida de funcionários de uma indústria do município de Jaraguá, esta pesquisa encontra-se específico no aspecto laboral, sendo recomendável outros estudos aprofundando com outros públicos para encontrar cenário semelhante ou distinto aos achados desta pesquisa, buscando associar outras particularidades como questões de ordem socioeconômicas, geográficas, faixa etária e políticas. A conclusion section is not required. Although a conclusion may review the main points of the paper, do not replicate the abstract

as the conclusion. A conclusion might elaborate on the importance of the work or suggest applications and extensions.

REFERENCES

- Araújo, D. S. M. S. de; Araújo, C. G. S. de. 2000. Aptidão Física, Saúde e Qualidade de Vida Relacionada à Saúde em Adultos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 2000. nr. 5, vol. 6, pp. 194-203.
- Bairati, I.; Larouche, R.; Meyer, F.; Moore, L.; Fradet, Y. 2000. Lifetime Occupational Physical Activity And Incidental Prostate Cancer (Canada). *Cancer Causes Control*. 2000; nr. 8, vol. 11, pp. 759-764. Doi: 10.1023/A:1008936826337.
- Ciconelli, R. M.; Ferra, M. B.; Santos, W.; Meinão, I.; Quaresma, M. R. 1999. Tradução para a Língua Portuguesa e Validação do Questionário Genérico de Avaliação de Qualidade de Vida SF-36 (Brasil SF-36). *Rev Bras Reumatol*. 1999, nr. 39, vol. 3, pp. 143-50.
- Donald, A. 1998. *What Is Quality Of Life?*. Hayward Medical Communications, 1998.
- Dutra, F. C. M. S.; Costa, L. C.; Sampaio, R. F. 2016. A Influência do Afastamento do Trabalho na Percepção de Saúde e Qualidade de Vida de Indivíduos Adultos. *Fisioterapia e Pesquisa*, 2016. nr. 1, vol. 23, pp. 98-104.
- Eime, R. M. *et al.* 2015. Integrando a Saúde Pública e a Gestão Esportiva: Tendências da Participação Esportiva 2001–2010. *Sport Management Review*, 2015, nr. 2, vol. 18, pp. 207-217.
- Felce, D.; Perry, J. 1995. Qualidade de Vida: Sua Definição e Mensuração. *Pesquisa Em Deficiências de Desenvolvimento*, 1995. nr. 1, vol. 16, pp. 51-74.
- Haukeland-Parker S.; Jervan Ø.; Johannessen H. H.; *et al.* 2021. Pulmonary rehabilitation to improve physical capacity, dyspnea, and quality of life following pulmonary embolism (the PeRehab study): study protocol for a two-center randomized controlled trial. *Trials*. nr. 22, vol. 1, Published, 2021. Jan 6. doi:10.1186/s13063-020-04940-9.
- Herrerias, C. *et al.* 2017. Correlação Entre Composição Corporal, Prática de Atividade Física e Qualidade de Vida Segundo Questionário SF-36 de Funcionários de Uma Instituição de Ensino em Jundiaí/SP. *Nutrição Brasil*, 2017. nr. 2, vol. 16, pp. 87-93.
- Hipólito, M. C. V. *et al.* 2017. Quality Of Working Life: Assessment Of Intervention Studies. *Revista Brasileira De Enfermagem*, nr. 1, vol. 70, pp. 189-197, 2017.
- IBGE, 2019. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Ibge Ministério do Esporte. [Conectados]. 2019.
- Laguardia, J. *et al.* 2013. Dados Normativos Brasileiros do Questionário Short Form-36 Versão 2. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 2013, nr. 2, vol. 16, pp. 889-897.
- Mark, S.; Tremblay, D. E. R.; Warburton, I. J.; Donald, H. P.; Amy, E. L.; Ryan, E. R.; Michelle, E. K.; Audrey, H.; Allana, G. L.; Lori, Z. K. M.; Mary, D. 2011. *Canadian Society For Exercise Physiology Applied Physiology Nutrition And Metabolism*, 2011.
- Mcguire, K. A.; Ross, R. 2012. Incidental Physical Activity And Sedentary Behavior Are Not Associated With Abdominal Adipose Tissue In Inactive Adults. *Obesity*, 2012, nr. 3, vol. 20, pp. 576-582.
- Melo, B. A.; Carvalho, M. E.; Sá, C. P. J.; Leopoldo, S. A.; Lima-Leopoldo, P. A. 2016. Nível de Atividade Física dos Estudantes de Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo. *J. Phys. Educ*. 2016. vol. 27, Ed. 2723.
- Myers, J. *et al.* 2015. Atividade Física e Aptidão Cardiorrespiratória Como Principais Marcadores de Risco Cardiovascular: Sua Importância Independente e Entrelaçada Para o Estado de Saúde. *Progresso Em Doenças Cardiovasculares*, 2015. nr. 4, vol. 57, pp. 306-314.
- Noor, S. M.; Abdullah, M. A. 2012. Vida Profissional de Qualidade Entre Operários da Malásia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, vol. 35, pp. 739-745, 2012.

- Pierotti, B.; Altieri, A.; Talamini, R.; Montella, M.; Tavani, A.; Negri, E.; Franceschi, S. E.; Vecchia, C. L. 2005, Atividade Física ao Longo da Vida e Risco de Câncer de Próstata. *Int. J. Cancer*, 2005. vol. 114, pp.639-642. Doi: 10.1002/Ijc.20783.
- Pucci, G.; Rech, R.; Fermino, R. C. E. R. 2012. Associação Entre Atividade Física e Qualidade de Vida em Adultos. *Rev. Saúde Pública*. 2012. nr. 1, vol. 46, pp. 166-179. Issn 0034-8910.
- Queensland Health Dietitians Developed: 2005 Review Date: July 2008.
- Ross, R.; Mcguire, K. A. 2011. Atividade Física Incidental Está Positivamente Associada à Aptidão Cardiorrespiratória, *Medicina e Ciência No Esporte e Exercício*: Novembro 2011, vol. 43, Edição 11, pp. 2189-2194, Doi: 10.1249/Mss.0b013e31821e4ff2.
- Santos, F. A. A. dos, *et al.* 2015. Prevalência de Dor Crônica e Sua Associação Com a Situação Sociodemográfica e Atividade Física no Lazer em Idosos de Florianópolis, Santa Catarina: Estudo de Base Populacional. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 2015. vol. 18, pp. 234-247.
- Seidl, E.; Zannon, C. 2004. Qualidade De Vida E Saúde: Aspectos Conceituais e Metodológicos. *Cad Saúde Pública*. 2004; nr. 20, vol. 2, pp. 580-588.
- Souza, J. B. de. 2009. Poderia a Atividade Física Induzir Analgesia em Pacientes Com Dor Crônica? *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 2009. nr. 2, vol. 15, pp. 145-150.
- Tonello, L.; Robert, F.; Oliveira, I.; Del’Rosso, S.; Leitch, A.; Boullosa, D. 2015. Correlates Of Heart Rate Measures With Incidental Physical Activity And Cardiorespiratory Fitness In Overweight Female Workers. *Frontiers In Physiology*, 2015.
- Toscano, O. J. J.; Oliveira, C. C. A. 2009. Qualidade de Vida em Idosos com Distintos Níveis de Atividade Física. *Rev Bras Med Esporte*. 2009. nr. 3, vol. 15, Mai/Jun.
- Tremblay, M.; Esliger, D.; Blay, A.; Colley, R. 2007. Movimento Incidental, Atividade Incorporada ao Estilo de Vida e Sono: Novas Fronteiras na Avaliação da Atividade Física. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2007, nr. 32, vol. 17, pp. 208-216.
- Tsuchiya, H. Z. C.; Mendonça, C. S. L.; Cesar, A. C. G. 2009. Associação Entre Características Pessoais, Organização do Trabalho e Presença de Dor Em Funcionários de Uma Indústria Moveleira. *Fisioterapia e Pesquisa*, 2009. nr. 4, vol. 16, pp. 294-298.
- Young, D. R. *et al.* 2014. Efeitos da Atividade Física e do Tempo Sedentário no Risco de Insuficiência Cardíaca. *Circulation: Heart Failure*, 2014. nr. 1, vol. 7, pp. 21-27.
