

Atividade física, promoção da saúde e qualidade de vida para servidores públicos: uma revisão bibliográfica

Physical activity, health promotion and quality of life for public servants: a literature review

DOI:10.34117/bjdv7n3-341

Recebimento dos originais: 08/02/2021

Aceitação para publicação: 01/03/2021

Eliardo da Silva Oliveira

Bacharel em Enfermagem
Universidade do Estado da Bahia
Rua Aurelino José de Oliveira, Candiba - BA
E-mail: liiu_cba@hotmail.com

Sabrina de Farias Cortes

Enfermeira Graduada pela Universidade do Estado da Bahia
Enfermeira da Estratégia de Saúde da Família na Secretaria Municipal de Saúde do município de Caetité - Bahia.
Travessa Almerinda de Brito, Alto Buenos Aires, Caetité.
E-mail: sahcortes.17@gmail.com

Lorena Rodrigues de Carvalho

Enfermeira pela Universidade do Estado da Bahia, Campus XII
Residente em Urgência e Emergência pela Universidade Federal da Bahia
Rua Hormindo Barros, 350, Candeias, Vitória da Conquista, Bahia
E-mail: lorenacarvalho.gbi@hotmail.com

Luzia Célia Batista Soares

Enfermeira Especialista em urgências pela Universidade Federal da Bahia.
Rua Gerônimo Borges N 200 Bairro Vila Nova Pindai-BA
E-mail: luziaceliasoares@gmail.com

Yslana Araújo Lopes

Enfermeira
UESB/HGPV
Rua 21 de Abril, Jequié, Centro n : 79
E-mail: yslaanalopes@outlook.com

Tácio Macedo Silva

Bacharel em Enfermagem
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
Rua Manoel Vitorino - n89, Centro de Jequié.
E-mail: enfermeirotacio@gmail.com

Evany Rosário do Nascimento

Bacharel em Enfermagem
Universidade Tiradentes

E-mail: evanyrdn12@gmail.com

Marcus de Almeida Gomes

Doutor em Educação Física

Salvador- BA

E-mail: mmagomess@uneb.br

RESUMO

Introdução: Atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que exija gasto energético em qualquer ambiente, que incluem desde a execução de tarefas domésticas, atividades de deslocamento, de lazer às atividades praticadas durante o trabalho. No ambiente de trabalho a inatividade física somada às mudanças na estrutura do trabalho, aumento do número de ocupações em escritórios, longas jornadas laborais e a precarização podem interferir negativamente na saúde, e consequentemente na qualidade de vida do trabalhador. Estudos têm demonstrado os efeitos da atividade física sobre a saúde do trabalhador, com benefícios na redução de problemas osteomusculares, diminuição de risco cardiovascular e de síndromes metabólicas, bem como para melhora da qualidade de vida. **Objetivo:** identificar o nível de atividade física de servidores públicos e sua associação à qualidade de vida e promoção da saúde destes profissionais. **Materiais e métodos:** Realizou-se uma revisão bibliográfica utilizando os descritores “atividade física”, “qualidade de vida”, “promoção da saúde”, combinados com o descritor “servidores públicos” utilizando o operador booleano “AND”. A busca foi realizada através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) nas bases de dados eletrônicas: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Bibliographic Database of Life Sciences and Biomedical Information (MEDLINE), Biblioteca de Enfermagem (BDENF), Index Psicologia - Periódicos técnico-científicos, tendo como critérios de inclusão artigos que foram publicados em inglês e português, disponível na íntegra, no período de 2015 a 2019. Após a leitura, foram encontrados 32 artigos na busca das bases de dados, desses permaneceram 20 artigos. **Resultados e discussão:** O nível de atividade física é um importante indicador de saúde, sendo que de acordo com a Organização Mundial de Saúde, adultos maiores de 18 anos devem realizar pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa por semana para que se obtenham benefícios à saúde. A qualidade de vida é caracterizada como um estado de equilíbrio nos diversos âmbitos que constituem o ser humano seja o pessoal, psicológico, biológico, o social, o emocional, o mental e/ou intelectual, resultando na sensação de bem-estar, nessa perspectiva, intervenções que interferem em quaisquer desses domínios tem influência sobre a qualidade de vida. O aumento da prevalência da prática de atividade física tem sido uma estratégia prioritária das políticas de promoção à saúde e de enfrentamento das Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNTs), uma vez que se reconhece a relevância epidemiológica do sedentarismo e de seus impactos sobre a saúde da população de modo geral. a prática de atividade física é apontada como componente essencial para o desenvolvimento de comportamentos positivos relacionados à saúde, sendo importante na prevenção e tratamento das síndromes metabólicas e doenças cardiovasculares, pois proporciona a redução da massa corporal, dos níveis de pressão arterial e da resistência à insulina. **Conclusão:** Percebeu-se que, em sua grande maioria, os servidores públicos possuem baixos níveis de atividade física que pode estar associado a diversos fatores como idade, sexo, escolaridade, carga de trabalho, atuação profissional, dentre outros. Além disso, fatores como as características do trabalho também implicam em barreiras para

inatividade física, como por exemplo, trabalhadores que ficam muito tempo sentado ou em pé são acometidos por dores ou cansaço físico que refletem em inaptidão para prática de atividade física. Quanto à qualidade de vida os estudos apontaram uma associação entre as piores percepções de qualidade de vida dos servidores públicos e não realização de atividade física, sendo que o domínio físico da avaliação apresenta os piores resultados. Para mais, verificou-se que atividade física interfere de modo positivo em fatores que melhoram a qualidade de vida, como aumento da duração do sono e diminuição da dor. A atividade física também apresentou relação com a promoção da saúde, pois se associa principalmente ao enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis que, nesta revisão, mostrou-se presente no cotidiano dos servidores. Nesse aspecto, o nível de atividade física inadequado relacionou-se ao acometimento por doenças como diabetes e hipercolesterolemia, sendo que no cenário atual a atividade física é uma estratégia prioritária das políticas públicas de promoção à saúde e de enfrentamento das DCNTs.

Palavras chaves: “atividade física”, “qualidade de vida”, “promoção da saúde”, “servidores públicos

ABSTRACT

Introduction: Physical activity is defined as any body movement produced by the skeletal muscles that requires energy expenditure in any environment, including from the execution of household chores, commuting activities, leisure activities and activities performed during work. In the work environment, physical inactivity added to the changes in the work structure, the increase in the number of office occupations, long working hours, and the precariousness may negatively interfere in health, and consequently in the worker's quality of life. Studies have shown the effects of physical activity on the health of workers, with benefits in reducing musculoskeletal problems, reducing cardiovascular risk and metabolic syndromes, as well as improving quality of life. **Objetivo:** Identificar o nível de atividade física de servidores públicos e sua associação à qualidade de vida e promoção da saúde destes profissionais. **Materials and methods:** A literature review was carried out using the descriptors "physical activity", "quality of life", "health promotion", combined with the descriptor "public servants" using the Boolean operator "AND". The search was conducted through the Virtual Health Library (VHL) in the electronic databases: Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Bibliographic Database of Life Sciences and Biomedical Information (MEDLINE), Nursing Library (BDENF), Index Psychology - Technical and Scientific Periodicals, using as inclusion criteria articles that were published in English and Portuguese, available in full, from 2015 to 2019. After reading, 32 articles were found in the search of the databases, of these 20 articles remained. **Results and discussion:** The level of physical activity is an important health indicator, and according to the World Health Organization, adults over 18 years of age should perform at least 150 minutes of moderate physical activity or 75 minutes of vigorous activity per week to obtain health benefits. Quality of life is characterized as a state of balance in the various areas that constitute the human being, whether personal, psychological, biological, social, emotional, mental, and/or intellectual, resulting in a sense of well-being. The increase in the prevalence of physical activity has been a priority strategy for health promotion policies and for facing Chronic Non-Transmissible Diseases (NCDs), once the epidemiological relevance of sedentary lifestyles and its impacts on the health of the population in general is recognized. Physical activity is pointed as an essential component for the development of positive behaviors related to health, being important in the prevention and treatment of metabolic syndromes and cardiovascular diseases, because it provides the reduction of body mass,

blood pressure levels, and insulin resistance. Conclusion: It was noticed that, in their great majority, public servants have low levels of physical activity that may be associated with several factors such as age, sex, education, workload, professional performance, among others. In addition, factors such as the characteristics of the job also imply in barriers for physical inactivity, for example, workers who sit or stand for a long time are affected by pains or physical fatigue that reflect in the inability to practice physical activity. As for quality of life, the studies pointed out an association between the worst perceptions of quality of life among public servants and the non-performance of physical activity, and the physical domain of the evaluation presents the worst results. Furthermore, it was found that physical activity interferes positively in factors that improve quality of life, such as increased sleep duration and decreased pain. Physical activity was also related to health promotion, because it is associated mainly with the facing of non-transmissible chronic diseases, which, in this review, showed to be present in the daily lives of the workers. In this aspect, the inadequate level of physical activity was related to the involvement of diseases such as diabetes and hypercholesterolemia, and in the current scenario, physical activity is a priority strategy of public policies for health promotion and for facing NCDs.

Keywords: "physical activity", "quality of life", "health promotion", "public servants"

1 INTRODUÇÃO

Atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que exija gasto energético em qualquer ambiente, que incluem desde a execução de tarefas domésticas, atividades de deslocamento, de lazer às atividades praticadas durante o trabalho (WHO, 2018).

A sua prática está diretamente associada à redução dos índices de morbimortalidade por doenças crônicas não transmissíveis e melhora da qualidade de vida, uma vez que, a inatividade física tornou-se o quarto principal fator de risco para a mortalidade global (WHO, 2010; SILVA et al., 2018; HUNTER, et al., 2018; MITSUNAGA, et al., 2018).

No ambiente de trabalho a inatividade física somada às mudanças na estrutura do trabalho, aumento do número de ocupações em escritórios, longas jornadas laborais e a precarização podem interferir negativamente na saúde, e conseqüentemente na qualidade de vida do trabalhador (PIMENTA, et al., 2019; FERIGOLLO; FEDOSSE; FILHA, 2016).

Isso porque, se por um lado o trabalho está associado à reprodução da força laborativa, desenvolvimento das capacidades físicas, psicológicas, sociais e culturais, por outro ele coloca o trabalhador em situação de vulnerabilidade, tanto no contexto de saúde como qualidade de vida (GONÇALVES et al., 2016a). É válido ressaltar que nem mesmo a vigência de vínculos empregatícios formais e alta qualificação profissional têm isentado os trabalhadores das condições precarizadas de trabalho ou atividades (BORSOI, 2012).

Assim, o servidor público, também sofre os impactos das mudanças contemporâneas no mundo do trabalho sobre sua saúde (GONÇALVES et al., 2016a). Estudos apontam que entre as causas de afastamento do servidor público estão o aumento das doenças osteomusculares, doenças psíquicas, neoplasias e doenças do aparelho circulatório (GONÇALVES et al., 2016a; CUNHA; BLANK; BOING, 2009).

Sobre esse aspecto, estudos têm demonstrado os efeitos da atividade física sobre a saúde do trabalhador, com benefícios na redução de problemas osteomusculares, diminuição de risco cardiovascular e de síndromes metabólicas, bem como para melhora da qualidade de vida do trabalhador de modo geral (PITANGA et al., 2017; OLIVEIRA; ANDRADE, 2013).

Nesse sentido, este estudo tem por objetivo identificar o nível de atividade física de servidores públicos e sua associação à qualidade de vida e promoção da saúde destes profissionais.

2 METODOLOGIA

Realizou-se uma revisão bibliográfica utilizando os descritores “atividade física”, “qualidade de vida”, “promoção da saúde”, combinados com o descritor “servidores públicos” utilizando o operador booleano “AND”. A busca foi realizada através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) nas bases de dados eletrônicas: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), ScientificElectronic Library Online (SCIELO), BibliographicDatabaseof Life SciencesandBiomedicalInformation (MEDLINE), Biblioteca de Enfermagem (BDENF), Index Psicologia - Periódicos técnico-científicos.

A pesquisa foi realizada durante os meses de abril à julho do ano de 2019, tendo como critérios de inclusão artigos que foram publicados em inglês e português, disponível na íntegra, no período de 2015 a 2019, que abordavam a relação entre atividade física, qualidade de vida e promoção da saúde de servidores públicos. Foram excluídos os repetidos e aqueles que não abordavam a temática desta revisão. Após a leitura, foram encontrados 32 artigos na busca das bases de dados, desses permaneceram 20 artigos.

Inicialmente, fez-se a leitura dos resumos para identificar a pertinência ao objeto estudado, e posteriormente, fez-se a busca dos artigos na íntegra os quais foram lidos e analisados buscando-se identificar na literatura as principais abordagens da temática de interesse desta revisão, a saber: atividade física, qualidade de vida e promoção da saúde em servidores públicos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A leitura na íntegra dos artigos possibilitou identificar que, nos últimos cinco anos, os estudos encontrados nessa revisão que abordaram a temática de interesse trazem como principais discussões o nível de atividade física e fatores associados à prática de atividade física adequada ou inadequada desses trabalhadores; a relação entre atividade física e percepção da qualidade de vida dos servidores públicos, e sobre a prática atividade física como um fator de proteção e enfretamento das Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNTs).

3.1 NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS SERVIDORES PÚBLICOS E FATORES ASSOCIADOS

O nível de atividade física é um importante indicador de saúde, sendo que de acordo com a Organização Mundial de Saúde, adultos maiores de 18 anos devem realizar pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa por semana para que se obtenham benefícios à saúde (OMS, 2018).

Estudo realizado com base nos dados da Pesquisa Nacional de Amostra por Domicílios (PNAD) do ano de 2015 verificou que dos 82.019.207 indivíduos trabalhadores com idade igual ou superior a 16 anos, apenas 31,8% praticavam atividade física, enquanto 68,8% não praticavam, ressaltando que destes, 45,5% praticavam entre 40 minutos a 1 hora de atividade por dia, cerca de quatro vezes por semana (SILVA et al., 2018).

De acordo com a literatura encontrada, quando se faz um recorte apenas de servidores públicos, verifica-se resultado semelhante aos trabalhadores de modo geral, em que são encontrados baixos níveis de atividade física, sendo que dentre o público estudado destacam-se docentes, técnicos-administrativos e bancários (GONÇALVES et al., 2017; SOUZA JÚNIOR et al., SANTOS et al., 2018; REIS et al., 2017; DIAS et al., 2017).

Nos estudos de Gonçalves et al. (2017) foi observado uma prevalência de inatividade física de 41,86% entre servidores de uma universidade pública no Paraná. Entre os docentes, Dias et al. (2017) identificaram que 54,4% dos docentes de uma universidade do Paraná apresentavam nível de atividade física inadequado, enquanto Reis et al. (2017) comprovaram que 75% dos docentes universitários de uma instituição pública do interior da Bahia eram classificados como inativos fisicamente.

Nesse aspecto, Dias et al (2017a) presumiram que a atividade física insuficiente entre docentes pode ser associada à percepção de que o tempo em que fica em pé afeta o desempenho no trabalho, uma vez que, devido a características próprias da sua atividade

laboral, estes profissionais ficam muito tempo em pé, que pressupõe o surgimento de dores ou cansaço físico, o que os tornam menos ativos no tempo livre. Além disso, os autores chama atenção para a possibilidade da relação entre o tempo que ficam em pé com esforço físico suficiente no trabalho, dispensando sua prática fora dele (DIAS et al., 2017a).

Souza Júnior et al. (2019) investigaram 36 bancários em uma cidade do interior da Bahia, e 66,7% (24) foram considerados insuficientemente ativos. Os estudos de Santos et al. (2018ba) constataram que 61,1% dos técnicos-administrativos de uma universidade de Porto Alegre atingiram as recomendações mínimas de atividade física para benefícios à saúde. Entretanto, Monteiro et al (2018), observaram que 67,9% dos técnicos-administrativos de uma faculdade no Distrito Federal não realizavam atividades físicas de acordo com as recomendações.

Por meio dos estudos constatou-se que servidores do sexo masculino possuem um nível de adesão maior a prática de atividade física do que do sexo feminino (SILVA et al., 2018; SANTOS et al., 2018a; RIGAMONTE et al., 2016). Isso pode ser explicado pelo fato das mulheres possuírem dupla de jornada de trabalho, exercendo sua função enquanto trabalhadora formal e desempenhando, em sua maioria, o papel de dona de casa, dessa forma, os compromissos familiares e domésticos tornam-se obstáculos à prática da atividade física (SILVA et al., 2018; DIAS et al., 2016; MONTEIRO et al., 2018).

Ao investigar a prevalência de barreiras e sua associação com a prática de atividades físicas em servidores de uma faculdade do Distrito Federal, Monteiro et al. (2018) concluíram que a jornada extensa de trabalho e a falta de energia são as principais barreiras apontadas pelos servidores, explicando que estes fatores implicam em cansaço e dores físicas, e assim, o tempo livre destes trabalhadores é destinado ao descanso, resultando em “falta de tempo” para prática de atividade física.

Fatores como ser casado, possuir filhos e idade avançada foram associados à diminuição da prática de atividade física. Enquanto grau elevado de escolaridade, a região em que o trabalhador reside, o nível salarial mais elevado, a formalidade no trabalho e a posição que ocupa em seu trabalho foram associadas ao aumento na prática de atividade física (SILVA et al., 2018; GONÇALVES et al., 2017; POLISSENI; RIBEIRO, 2014).

A atuação profissional também foi apontada como um fator associado ao nível de atividade física. Bernardo et al. (2018) observaram que policiais que atuavam predominantemente em setores administrativos tem uma probabilidade maior de serem menos ativos que os policiais que atuam predominantemente em setores operacionais, o que pode ser explicado pelas características do trabalho desenvolvido em cada setor.

3.2 ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS SERVIDORES PÚBLICOS

A qualidade de vida é caracterizada como um estado de equilíbrio nos diversos âmbitos que constituem o ser humano seja o pessoal, psicológico, biológico, o social, o emocional, o mental e/ou intelectual, resultando na sensação de bem-estar, nessa perspectiva, intervenções que interferem em quaisquer desses domínios tem influência sobre a qualidade de vida (REIS et al., 2017).

Nesse contexto, a falta de atividade física associada ao sobrepeso e hábitos alimentares inadequados pode acarretar ao aumento nos níveis pressóricos e levar a altos níveis de estresse podendo interferir negativamente sobre a qualidade de vida (GONÇALVES et al., 2016). Por outro lado, a realização de atividade física, exercício físico, práticas corporais ou prática esportiva estão diretamente relacionadas à melhora da qualidade de vida (DIAS et al., 2017).

A vista disso, percebeu-se no estudo de Reis et al. (2017), sobre a relação entre atividade física e qualidade de vida de professores universitários, que os profissionais que não praticavam atividade física apresentavam as piores médias de qualidade de vida em todos os domínios, principalmente no domínio físico, o que pode ser justificado pela preocupação com o trabalho do que as condições de saúde e lazer, tendo como consequência o sedentarismo (REIS, et al., 2017).

Em contrapartida, Santos et al. (2018) perceberam que há uma relação positiva entre a prática da atividade física, capacidade para o trabalho e qualidade de vida de servidores do poder judiciário, de modo que os servidores estudados que referiram praticar atividade física apresentaram os melhores índices de capacidade para o trabalho, quantos aos domínios físico, psíquico social e ambiental da avaliação da qualidade vida.

Isso também foi percebido em estudos realizados com professores do ensino fundamental e médio, no qual a prática da atividade física foi associada ao desenvolvimento de uma melhor aptidão física por parte destes profissionais, o que pode repercutir em melhor preparo para suportar as cargas fisiológicas laborais, bem como, sentir em menor intensidade o efeito do tempo de permanência em pé, sobre o desempenho das atividades docentes (DIAS et al., 2017a).

Souza Júnior et al. (2019), em sua pesquisa sobre a percepção da qualidade de vida de bancários, destacam que a predominância de trabalhadores que não praticam atividade física, pode ter influenciado o modo como estes percebem sua qualidade de vida, sendo

que obtida uma avaliação mediana para o domínio físico e a pior percepção foi encontrada no domínio meio ambiente.

Para os autores supracitados, o resultado quanto ao domínio físico é devido à falta de investimento de algumas empresas bancárias em estratégias para manutenção da saúde física de seus trabalhadores, já no domínio ambiente, ressalta-se que os servidores consideram um ambiente satisfatório aquele que oferece condições humanizadas, tais como redução de cobranças e metas abusivas, presença de poucos ruídos e materiais adequados, além de outras atividades para aliviar o estresse, nem sempre oferecidas pelas empresas (SOUZA JÚNIOR et al., 2019).

Resultados semelhantes forma obtidos em pesquisa sobre percepção da qualidade de vida de policiais militares, em que no domínio físico da avaliação verificou-se uma menor percepção de qualidade de vida, o que é explicado pelos autores como uma consequência do tipo de trabalho realizado por estes servidores, da relação entre a jornada de trabalho e repouso que compromete parâmetros ligados à qualidade de vida, como a prática regular de atividade física (SOUZA FILHO et al., 2015).

Hafele et al. (2018) observou a influência da prática de atividade física do domínio do lazer e do deslocamento sobre a duração do sono de servidores técnicos-administrativos de uma universidade pública, evidenciando que a atividade física de lazer aumenta a duração do sono tanto durante a semana quanto nos finais de semana. Esse resultado é relevante, pois, a maior duração do sono é associada a menores chances de se desenvolver DCNTs, conseqüentemente, reflete em melhor qualidade de vida (HAFELE et al., 2018).

Vale ressaltar que distúrbios do sono implicam diretamente sobre a dinâmica do trabalho. Como verificado por Andrade et al. (2017), o trabalhadores com alguma alteração no ciclo vigília/sono apresentaram duas vezes mais chances de faltar ao trabalho comparado aos trabalhadores com boa qualidade de sono. Além disso, os autores ressaltam a importância do absenteísmo como um indicador da qualidade de vida no trabalho, sendo inversamente proporcionais, ou seja, quanto maior o índice de absenteísmo menor será a qualidade de vida desses trabalhadores (ANDRADE et al., 2017). Dessa forma, salienta-se a influência positiva da prática da atividade física para melhora tanto da qualidade de vida como da qualidade de vida no trabalho.

Outro dado observado nesta revisão é a associação entre o comportamento sedentário, a não realização de atividade física de lazer e possibilidade de presença de dor musculoesquelética. Toscano et al. (2016) notaram que entre os servidores públicos de uma universidade do nordeste, 24,4% tinha comportamento sedentário sentado vendo televisão

(TV), enquanto 85,5% tinham esse mesmo comportamento no trabalho. Ainda verificaram que 76,3% da amostra reportaram a presença de dor, sendo que aqueles que passavam mais de duas horas sentados por dia à frente da TV e ficavam sentados no trabalho foram os grupos com maiores possibilidades de presença de dor (TOSCANO et al., 2016)

A despeito disso, Silva et al. (2015) avaliaram os efeitos da ginástica laboral (GL) na qualidade de vida de trabalhadores de uma cerâmica e verificaram que a GL teve resultados satisfatórios na redução da dor em um curto prazo de tratamento. Os autores ressaltaram que a GL é uma atividade física de fácil aplicabilidade e sua eficácia na redução da dor reflete em melhor qualidade de vida e melhor rendimento do trabalhador, dado que entre seus benefícios estão inclusos o decréscimo das limitações por aspectos físicos e emocionais que, conseqüentemente, melhora a vitalidade e capacidade funcional (SILVA et al., 2015).

3.3 ATIVIDADE FÍSICA E PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS SERVIDORES PÚBLICOS

Por meio da Portaria Normativa n.º 3 de 25 de novembro de 2013 foram instituídas as diretrizes gerais de promoção da saúde do servidor público, no qual fica definido através de seu artigo 4º que:

As ações de promoção da saúde têm como finalidade a melhoria dos ambientes, da organização e do processo de trabalho, de modo a ampliar a conscientização, a responsabilidade e a autonomia dos servidores, em consonância com os esforços governamentais de construção de uma cultura de valorização da saúde para **redução da morbimortalidade**, por meio de **hábitos saudáveis de vida e de trabalho** (BRASIL, 2013, grifo nosso).

Nessa perspectiva, o aumento da prevalência da prática de atividade física tem sido uma estratégia prioritária das políticas de promoção à saúde e de enfrentamento das Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNTs), uma vez que se reconhece a relevância epidemiológica do sedentarismo e de seus impactos sobre a saúde da população de modo geral (MALTA et al., 2009)

Ainda que preconizado pela Organização Mundial de saúde, a população em geral não pratica atividade física como deveria, e juntamente com as condições de trabalho insalubre que muitos servidores são submetidos configura-se um grave problema de saúde pública. Dessa forma, salienta-se que grande parte dos trabalhadores está suscetível às Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNTs), uma vez que possuem altos níveis de inatividade física (SILVA et al., 2018).

Nesta revisão, observou-se em estudo realizado com servidores públicos de uma universidade pública do Paraná, que aqueles considerados insuficientemente ativos eram mais propensos a estar acima do peso do que aqueles com nível de atividade física adequada (GONÇALVES et al., 2016). Esse resultado também foi observado por Nascimento et al., (2015), em que a frequência de excesso de peso foi maior entre os servidores com atividade física insuficiente. Vale ressaltar que o excesso de peso é o quinto principal fator de mortalidade por DCNT no mundo (NASCIMENTO et al., 2015).

Setto, Bonolo e Franceschini (2016) investigaram a relação entre comportamentos e doenças de saúde autorreferidos por funcionários de uma universidade pública federal do sudeste do Brasil e identificaram que a prática insuficiente de atividade física, o estilo de vida sedentário e o sobrepeso estavam associados às doenças endócrinas, metabólicas e nutricionais, sendo que a prevalência dessas doenças é 1,95 vezes maior entre os irregularmente ativos ou sedentários do que entre os ativos ou muito ativos.

Nessa perspectiva, a prática de atividade física é apontada como componente essencial para o desenvolvimento de comportamentos positivos relacionados à saúde, sendo importante na prevenção e tratamento das síndromes metabólicas e doenças cardiovasculares, pois proporciona a redução da massa corporal, dos níveis de pressão arterial e da resistência à insulina (NASCIMENTO et al., 2015).

Na avaliação da prevalência de baixos níveis de atividade física em servidores de uma universidade pública do Paraná, constatou-se uma associação entre a presença simultânea de diabetes e hipercolesterolemia e maiores chances dos servidores terem baixos níveis de atividade física (GONÇALVES et al., 2017). Isso pode ser justificado pelos efeitos da inatividade física sobre o catabolismo de lipoproteínas, reduzindo a utilização de substratos energéticos provenientes da gordura, bem como do efeito protetor da atividade física, provavelmente mediado pela sensibilidade à insulina, assim a inatividade leva a picos de hiperglicemia pós-prandial, consequentemente, hiperinsulinemia prolongada, condição propícia ao surgimento de diabetes (SILVESTRE; BARACHO; CASTANHEIRA, 2012).

A falta de atividade física predispõe estes profissionais à fraqueza muscular, fadiga muscular e dificuldade para suportar as longas horas de trabalho semanais, que pode levar ao estresse laboral (DIAS et al., 2017). O estresse laboral é um dos fatores relacionado ao trabalho que comprometem a saúde do trabalhador, no qual pode ser associada a baixo grau de escolaridade, pior estrutura de trabalho e menor apoio social (LOPES; SILVA, 2018).

Nesse sentido, é válido ressaltar que a atividade física é uma opção comportamental que extremamente importante para o funcionamento corpóreo, bem como, possui efeitos psicológicos que proporciona melhora da autoestima, comportamento social e as condições de saúde do indivíduo (MIRANDA et al., 2012).

Na promoção da saúde se torna também primordial, um período de lazer, desde que englobe atividades de socialização, atividade física e alimentação saudável, implicando na redução do estresse ocupacional (LOPES; SILVA, 2018). Além disso, recomenda-se o desenvolvimento de políticas públicas saudáveis e efetivas dentro e fora do ambiente de trabalho, com o propósito de aumentar o estímulo à prática de atividade física e diminuir os fatores de risco para o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis de trabalhadores (MONTEIRO, et al., 2018).

As ações de promoção da saúde, que podem ser desenvolvidas pelas próprias empresas, tais como exercícios individuais diários, atividades de alongamento, incentivo à prática de atividades físicas coletivas no do ambiente laboral, dentre outras, podendo assim contribuir para o melhor desempenho, qualidade de vida e saúde dos trabalhadores (SILVA et al., 2018).

4 CONCLUSÃO

De acordo com os achados da presente revisão, percebeu-se que, em sua grande maioria, os servidores públicos possuem baixos níveis de atividade física que pode estar associado a diversos fatores como idade, sexo, escolaridade, carga de trabalho, atuação profissional, dentre outros. Além disso, fatores como as características do trabalho também implicam em barreiras para inatividade física, como por exemplo, trabalhadores que ficam muito tempo sentado ou em pé são acometidos por dores ou cansaço físico que refletem em inaptidão para prática de atividade física.

Quanto à qualidade de vida os estudos apontaram uma associação entre as piores percepções de qualidade de vida dos servidores públicos e não realização de atividade física, sendo que o domínio físico da avaliação apresenta os piores resultados. Para mais, verificou-se que atividade física interfere de modo positivo em fatores que melhoram a qualidade de vida, como aumento da duração do sono e diminuição da dor.

A atividade física também apresentou relação com a promoção da saúde, pois se associa principalmente ao enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis que, nesta revisão, mostrou-se presente no cotidiano dos servidores. Nesse aspecto, o nível de atividade física inadequado relacionou-se ao acometimento por doenças como diabetes e

hipercolesterolemia, sendo que no cenário atual a atividade física é uma estratégia prioritária das políticas públicas de promoção à saúde e de enfrentamento das DCNTs.

Com base nesses achados percebe-se a necessidade de investimentos do poder público no desenvolvimento de políticas que visem a promoção da atividade física no ambiente de trabalho dos servidores públicos, pois é reconhecido a influência dessa prática na qualidade de vida do trabalhador, além do mais, a melhoria da qualidade de vida pode implicar em maior satisfação com o trabalho e conseqüentemente melhor rendimento desse trabalhador.

Contudo, é preciso salientar que há uma escassez de estudos que abordem a temática discutida nesta revisão, além disso, os estudos aqui encontrados tem caráter em grande parte caráter descritivo e não intervencionista. Dessa forma, sugere-se que sejam realizados mais estudos que investiguem os benefícios da atividade física para os servidores públicos, bem como as atividades que possam ser facilmente inseridas no cotidiano desses trabalhadores, dado que, características do trabalho foram apontadas como barreiras a pratica de atividade física.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, R.D. et al. Absenteísmo na Indústria está Associado com o Trabalho em Turnos e com Problemas no Sono. **Ciencia&trabajo**, v. 19, n. 58, p. 35-41, 2017.

BRASIL. Ministério do planejamento, orçamento e gestão. **Portaria Normativa Nº 03 de 25 de Março de 2013**. Brasília, DF, 2013. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/progep/files/2013/03/Portaria-Normativa-SEGEP-MPOG-No-3-2013.pdf>. Acesso em 02 de abril de 2019.

BERNARDO, V.M. et al. Atividade física e qualidade de sono em policiais militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, n. 2, p. 131-137, 2018.

BORSOI, I.C.F. Trabalho e produtividade: saúde e modo de vida de docentes de instituições públicas de Ensino Superior. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 15, n. 1, p. 81-100, 2012.

COSTA, M.A.R. et al. Health-risk behaviors for chronic diseases in workers. **Journal of Nursing UFPE/Revista de Enfermagem UFPE**, v. 12, n. 4, 2018.

CUNHA, J.B; BLANK, V.L.G.; BOING, A.F. Tendência temporal de afastamento do trabalho em servidores públicos (1995-2005). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 12, p. 226-236, 2009.

DIAS, D.F. et al. Atividade física insuficiente no tempo livre e fatores ocupacionais em professores de escolas públicas. **Rev. Saúde Pública**, v. 51, p. -, 2017a.

DIAS, J. et al. Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, v. 21, n. 4, p. 1-6, 2017.

FERIGOLLO, J.P.; FEDOSSE, E.; FILHA VAVS. Qualidade de vida de profissionais da saúde pública. **Cad. Ter. Ocup. UFSCar**, São Carlos, v. 24, n. 3, p. 497-507, 2016.

GONÇALVES, E. C. A. et al. Baixos níveis de atividade física em servidores públicos do sul do Brasil: associação com fatores sociodemográficos, hipercolesterolemia e diabetes. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, v. 10, n. 2, p. 54-59, 2017.

GONÇALVES, E.C.A et al. Overweight and factors associated in civil servants from Southern Brazil. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 18, n. 3, p. 277-286, 2016.

GONÇALVES, S.D et al. Promoção e vigilância à saúde dos servidores públicos: a experiência da Universidade Federal do Ceará. **Revista de Psicologia**, v. 7, n. 2, p. 151-164, 2016a.

HÄFELE, C.A. et al. Relação entre o nível de atividade física e a duração do sono de servidores técnico-administrativos de uma universidade do Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 16, n. 3, p. 305-311, 2018.

HUNTER, R.F. et al. Effectiveness and cost-effectiveness of a loyalty scheme for physical activity behaviour change maintenance: results from a cluster randomised controlled trial. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**.V.15, n.127, p. 1-13, 2018.

LOPES, S.V.; SILVA, M.C. Estresse ocupacional e fatores associados em servidores públicos de uma universidade federal do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 3869-3880, 2018.

MALTA, D.C. et al. A Política Nacional de Promoção da Saúde e a agenda da atividade física no contexto do SUS. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 18, n. 1, p. 79-86, 2009.

MIRANDA, E.D. et al. Atividade física do trabalho versus atividade física do lazer: a falta de informação e incentivo em populações ribeirinhas do Médio Solimões.**Saúde& Transformação Social/Health & Social Change**, v. 3, n. 1, p. 55-58, 2012.

MITSUNAGA, P.K. et al. Avaliação de um programa regular de atividade física sobre os custos médico-hospitalares de uma empresa de serviços de saúde.**RevBrasMed Trab**. v.16, n.2, p.121-127, 2018.

MONTEIRO, L.Z. et al. Barreiras Percebidas para a Prática de Atividade Física entre Servidores do Setor Administrativo de uma Faculdade do Distrito Federal. **Ciencia&trabajo**, v. 20, n. 62, p. 97-102, 2018.

NASCIMENTO, L.S. et al. Risk Factors for Non-Communicable Diseases and Sociodemographic Variables of Civil Servants. **Brazilian Journal in Health Promotion**, v. 28, n. 2, p. 230-239, 2015.

PIMENTA, FaustoAloísioPedrosa et al. Qualidade de vida e excesso de peso em trabalhadores em turnos alternantes.**Rev. bras. saúde ocup**. São Paulo, v. 44, n.2, 2019.

POLISSENI, M.L.C; RIBEIRO, L.C. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 5, p. 340-344, 2014.

REIS, A.S.F et al. Avaliação da influência do nível de atividade física na qualidade de vida do professor universitário. **Arquivos de Ciências da Saúde**, v. 24, n. 1, p. 75-80, 2017.

RIGAMONTE, P.P. et al. Comportamento de risco dos servidores universitários. **Journal of Amazon Health Science Vol**, v. 2, n. 2, 2016.

SANTOS, J.F. et al. Relação entre qualidade de vida e capacidade para o trabalho em funcionários do poder judiciário. **Rev. bras. med. trab**, v. 16, n. 1, p. 2-9, 2018.

SANTOS, T.S. et al. Atividade física e fatores associados em técnico-administrativos de uma universidade pública do sul do Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física&Saúde**, v. 23, p. 1-9, 2018a.

SETTO, J.M.; BONOLO, P.F.; FRANCESCHINI, S.C.C. Relationship between health behaviors and self-reported diseases by public employees. **Fisioterapia em Movimento**, v. 29, n. 3, p. 477-485, 2016.

SILVA, A.M.R. et al. Fatores associados à prática de atividade física entre trabalhadores brasileiros. **Saúde debate**, Rio de Janeiro, v. 42, n. 119, p. 952-964, out-dez 2018.

SILVA, A.M.R. et al. Fatores associados à prática de atividade física entre trabalhadores brasileiros. **Saúde em Debate**, v. 42, p. 952-964, 2018.

SILVESTRE, R.; BARACHO, P.; CASTANHEIRA, P. «Fisiologia da inatividade», um novo paradigma para entender os efeitos benéficos da prática regular de exercício físico em doenças metabólicas. **Revista Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo**, v. 7, n. 2, p. 36-43, 2012.

SOUZA FILHO, M.J. et al. Avaliação da qualidade de vida de policiais militares por meio do instrumento WHOQOL-Bref. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 23, n. 4, p. 159-169, 2015.

SOUZA JÚNIOR, E.V. et al. Nível de atividade física e qualidade de vida de profissionais bancários. **Enfermería actual de Costa Rica**, n. 36, 2019.

TOSCANO, J.J.O. et al. Prevalência de dor em servidores públicos: associação com comportamento sedentário e atividade física de lazer. **RevistaDor**, v. 17, n. 2, p. 106-110, 2016.

WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010.

WHO. **Physicalactivity**. 2018. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em 02 de abril de 2019.