Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v 10,2024
ISSN 2178-6925

OS IMPACTOS DO SEDENTARISMO NO AMBIENTE DE TRABALHO

THE IMPACTS OF A SEDENTARY LIFESTYLE IN THE WORK ENVIRONMENT

Jéssica Conchavo Soares
Acadêmica em Direito, Centro Universitário Vale do Cricaré, Brasil
E-mail: jconchavo@gmail.com

Jéssica Pinheiro dos Santos
Acadêmica em Direito, Centro Universitário Vale do Cricaré, Brasil
E-mail: jessicapinheiro437@gmail.com

Layla Xavier Novais
Acadêmica em Direito, Centro Universitário Vale do Cricaré, Brasil
E-mail: laylaxaviern@gmail.com

Lorena Ferreira Pinheiro
Acadêmica em Direito, Centro Universitário Vale do Cricaré, Brasil
E-mail: lorenaxlavigne@gmail.com

Marielly da Silva Bulian
Acadêmica em Direito, Centro Universitário Vale do Cricaré, Brasil
E-mail: mariellybulian@hotmail.com

Maxwel Moura Novais
Acadêmica em Direito, Centro Universitário Vale do Cricaré, Brasil
E-mail: maxcompovo@gmail.com

Rafael Pereira de Moura
Acadêmica em Direito, Centro Universitário Vale do Cricaré, Brasil
E-mail: rpmoura94@hotmail.com

Orientadora: Amanda Figueiredo de Andrade
Mestre em Direito, Centro Universitário Vale do Cricaré, Brasil
E-mail: amandafdeandrade@gmail.com

Resumo

Os impactos do sedentarismo no ambiente de trabalho é um tema extremamente relevante no cenário brasileiro, sendo necessário discutir acerca da problemática, uma vez que o sedentarismo causa prejuízos tanto para a companhia quanto para os colaboradores. Considerado a doença do milênio, o sedentarismo é definido como um comportamento cotidiano de hábitos decorrentes dos confortos da vida moderna, bem como da falta ou diminuição de atividades físicas. O objetivo do presente trabalho é discutir os impactos do comportamento sedentário na vida dos trabalhadores, apresentando possíveis soluções para diminuir a problemática. O trabalho será realizado a partir de análises de pesquisas bibliográficas, bem como de dados constantes em artigos. Os resultados esperados indicam que, o sedentarismo e o trabalho estão interligados, uma vez que a falta de exercícios (uma das causas do sedentarismo) pode estar associada diretamente ao trabalho que a pessoa exerce. Isso porque, quando o colaborador estressa em excesso o corpo e a mente durante

a jornada de trabalho, a tendência é que a sua disposição para a prática de exercícios só diminua. Em decorrência, o sedentarismo pode provocar um grande volume de faltas e licenças médicas na equipe e para suprir as ausências dos colaboradores, a empresa acaba tendo que contratar temporários, gerando gasto com a folha salarial. Concluiu-se que a corporação tem um papel fundamental na saúde dos funcionários, sendo necessário sua intervenção a fim de diminuir o sedentarismo da vida do trabalhador, aumentando, assim, a sua produtividade e, logo, melhorando os resultados que ele apresenta.
Palavras-chave: Sedentarismo. Trabalho. Impactos.

Abstract

The impacts of a sedentary lifestyle in the workplace is an extremely relevant topic in the Brazilian scenario, and it is necessary to discuss the issue, since a sedentary lifestyle causes losses for both the company and employees. Considered the disease of the millennium, a sedentary lifestyle is defined as a daily behavior of habits resulting from the comforts of modern life, as well as the lack or reduction of physical activities. The objective of this work is to discuss the impacts of sedentary behavior on workers' lives, presenting possible solutions to reduce the problem. The work will be carried out based on analysis of bibliographical research, as well as data contained in articles. The expected results indicate that a sedentary lifestyle and work are interconnected, since the lack of exercise (one of the causes of a sedentary lifestyle) can be directly associated with the work that the person does. This is because, when employees put excessive stress on their body and mind during the workday, their willingness to exercise only tends to decrease. As a result, a sedentary lifestyle can cause a large volume of absences and sick leave among the team and to cover employee absences, the company ends up having to hire temporary workers, generating expenses on the payroll. It was concluded that the corporation has a fundamental role in the health of employees, requiring its intervention in order to reduce the sedentary lifestyle of workers, thus increasing their productivity and, therefore, improving the results they present.

Keywords: Sedentary lifestyle. Work. Impacts.

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho possui como foco principal analisar os impactos do sedentarismo no ambiente de trabalho. O sedentarismo, caracterizado pela ausência de atividades físicas tem se tornado inevitável no ambiente de trabalho, considerando que o funcionário não dispõe de tempo e oportunidades para a prática de atividades físicas. Diante disso, serão apresentadas possíveis soluções para reduzir esse malefício no cotidiano dos trabalhadores.

Dentre as possíveis soluções, serão apresentadas sugestões e ideias para que as empresas possam aderir no ambiente de trabalho, de modo que facilite os impasses e melhore o ambiente em que os trabalhadores passam a maior parte do seu dia, com o intuito de tornar esse ambiente mais saudável, prazeroso e auxiliar os colaboradores com sua saúde.

2. O SEDENTARISMO NO BRASIL

Com base nas fontes de estudo, inicialmente notamos que o sedentarismo é considerado a doença do milênio, sendo tema de discussão entre especialistas do mundo todo. É definido como um comportamento cotidiano de hábitos decorrentes dos confortos da vida moderna, bem como da prática irregular, insuficiente ou inexistente de atividades físicas, o que atrapalha a saúde das pessoas ao impedir que tenham um estilo de vida saudável.

Segundo o artigo realizado por Josivan Mesquita da Conceição Graduado em Relações Públicas pela Universidade Federal de Goiás, pelo site “Plantar Educação”, consequentemente, o sedentarismo é a porta de entrada e desenvolvimento de problemas vasculares, ósseos e de estresse, além de obesidade e diabetes e outras complicações. Isso fez com que o sedentarismo entrasse no radar mundial como uma crise de saúde pública que precisa ser combatida em todos os setores sociais.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país mais sedentário da América Latina e ocupa a quinta posição no ranking mundial.

Ainda, conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), cerca de 47% dos brasileiros são sedentários. Já entre os jovens o número é maior e ainda mais alarmante: 84%.

Desse modo, é notório a gravidade da problemática, bem como a necessidade de medidas cabíveis, a fim de estabelecer rotinas que busquem diminuir esses índices de sedentarismo, para que não afete a vida pessoal e profissional dos indivíduos.

3. OS IMPACTOS DO SEDENTARISMO NO AMBIENTE DE TRABALHO

O sedentarismo além de afetar a vida pessoal dos indivíduos, prejudica também o rendimento do indivíduo no ambiente de trabalho. Assim, a produtividade acaba sendo reduzida e mesmo que não precise faltar, o desempenho cai e ele não consegue ser capaz de ter o foco e a agilidade que teria se estivesse bem. Em consequência, as empresas também saem prejudicas, pois são afetadas pelos impactos do sedentarismo.

Com facilidades como elevadores, escadas rolantes e carros, tudo em nosso estilo de vida parece nos conduzir ao sedentarismo — principalmente o trabalho, quando a realidade em muitas empresas é passar 8 horas do dia sentado à frente do computador.

Conforme pesquisa no site da Clinimed Saúde e Segurança do Trabalho, dentre os inúmeros efeitos negativos provocados pelo sedentarismo, tanto na vida pessoal quanto profissional, vale citar os 5 principais: 1° Desânimo (alguns hormônios, como a endorfina e a dopamina, responsáveis por promover o bem-estar, são liberados durante a prática de exercícios físicos. Assim, pessoas sedentárias não contam com esse poderoso benefício. Não raro, o sedentarismo no trabalho agrava os casos de depressão, desânimo e falta de motivação, o que diminui o rendimento e, obviamente, afeta a qualidade de vida); 2° Absenteísmo (certamente, não é difícil prever que a falta de exercícios físicos aumenta o número de faltas na empresa. Afinal, com a saúde prejudicada, é natural que o colaborador não tenha condições de trabalhar. Logo, os gastos com a folha de pagamento crescem, havendo a necessidade de contratações temporárias. Ou, pior do que isso, a equipe se sobrecarrega, gerando queda na qualidade dos serviços); 3° Redução da produtividade (como já mencionado, o sedentarismo prejudica o rendimento do trabalhador. Assim, a produtividade acaba sendo reduzida e mesmo que não precise faltar, o desempenho cai e ele não consegue ser capaz de ter o foco e a agilidade que teria se estivesse bem); 4° Redução da produtividade (sem se exercitar, muitos colaboradores desenvolvem dores musculares, inflamações nas articulações e problemas na coluna. As tarefas repetitivas e as longas horas na mesma posição — normalmente incorreta — causam diversas doenças ocupacionais. Por isso, é tão importante, por exemplo, que a empresa trate de promover exercícios laborais); 5° Ganho de peso e obesidade (praticar exercícios físicos pode ser decisivo na prevenção de quadros de obesidade. Além

disso, outras doenças graves podem ser evitadas a partir da redução do peso e dos índices de gordura no organismo, tais como infarto, AVC, hipertensão arterial e diabetes tipo 2).

Tendo como base os índices de sedentarismo no Brasil, bem como os impactos que causa nos estabelecimentos, devemos falar de maneiras que favorecem a saúde do empregado e consequentemente, o bom funcionamento das empresas.

4. METODOLOGIA

Para obtenção dos resultados acerca da problemática discorrida neste trabalho, foi realizada a análise dos impactos do sedentarismo no ambiente de trabalho, visando possíveis soluções para diminuir as barreiras e obstáculos enfrentados pelos colaboradores.

Para abordagem desta temática, foi efetuada uma pesquisa bibliográfica e documental, sendo a natureza dos dados qualitativa, a fim de lograr êxito em maior profundidade nos resultados. Quanto aos fins, com o objetivo de estar mais próximo do tema abordado, a pesquisa tem o método exploratório.

Diante desses fatores, estão elencadas a observação, descrição e compreensão do tema abordado, pois essa pesquisa irá buscar
informações em pesquisas já realizadas por meio de bibliografias, relatórios, revistas, sites e também em documentos.

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foi realizado um trabalho por Bárbara Nór, pelo site “vocêrh”, em que buscou demonstrar o crescimento do sedentarismo e a preocupação das empresas.

A constatação de que o sedentarismo é um problema não é exatamente novidade nas empresas, observa Douglas Roque Andrade, diretor de conhecimento e educação da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV), que cita a popularidade de iniciativas como a ginástica laboral como uma forma de tentar contornar os efeitos negativos de passar muito tempo parado ou fazendo movimentos repetitivos. Desse entendimento vêm também campanhas sazonais, por exemplo, estimulando a atividade física ou, em alguns casos, oferecendo academias no próprio local de trabalho. No entanto, mais poderia ser feito. “O que acontece é que as empresas colocam um tipo de oferta, uma só intervenção, e acham que o assunto já está resolvido”, diz Douglas. Além disso, muitas ainda focam apenas a questão da prática de atividades físicas. Faltam, segundo ele, estratégias para reduzir o comportamento sedentário de forma geral — e contínua.

“Só falar sobre o tema em um mês do ano e não diversificar as ações dificilmente produzirá efeitos”, afirma.

Ao que tudo indica, essa percepção é compartilhada pelos próprios funcionários. Em uma pesquisa com mais de 500 clientes do Gympass (benefício corporativo completo para oferecer aos colaboradores de empresas acesso a academias, estúdios, aulas e treinos), 67% dos funcionários comentaram que gostariam que a empresa os ajudasse e incentivasse a fazer atividades físicas. Em contrapartida, apenas 34% das empresas fazem isso de forma contínua.

Por outro lado, o próprio fato de os problemas causados pelo sedentarismo serem tão amplos também pode ser uma vantagem. Segundo Bruno Gualano, professor da Faculdade de Medicina da USP, especialista em fisiologia do exercício e autor de estudos sobre promoção de estilo de vida saudável para populações clínicas, promover a atividade física pode ser algo barato e escalável comparado com outros investimentos — e com muito mais retorno. “Com um programa só, conseguem-se efeitos sistêmicos e que dificilmente são obtidos com um único medicamento.” A estimativa, ele diz, é que, para cada dólar gasto com esse tipo de política, o retorno seja de 2,7 dólares.

Não é à toa que o combate ao sedentarismo é visto como uma das primeiras estratégias para a melhoria da saúde e do bem-estar dos funcionários. Não só os índices de doenças crônicas são reduzidos como a qualidade de vida melhora com o recuo do sedentarismo. “Em movimento, você estimula o organismo a produzir mais hormônios, o que facilita o raciocínio e a concentração”, diz Paulo Zogaib, médico especialista em medicina do esporte do Hospital Sírio-Libanês. “Sua condição física melhora, você fica menos doente, sente menos dor, falta menos ao trabalho.”

No entanto, resultados como esses são de longo prazo e dependem de consistência. Daí, mais uma vez, a importância de que os programas de combate ao sedentarismo sejam permanentes.

Por causar danos à saúde, a falta de atividades físicas pode provocar um grande volume de faltas e licenças médicas na equipe. Para suprir as ausências, a empresa acaba tendo que contratar temporários, aumentando o gasto com a folha salarial.

Caso a equipe não seja reposta, é preciso redistribuir as tarefas do indivíduo ausente, causando uma sobrecarga no time e uma queda da qualidade do serviço. Mesmo que o sedentário não precise faltar, a produtividade continua sendo

prejudicada, pois nenhum colaborador renderá o esperado se não estiver em uma boa condição de saúde mental e física.

Desse modo, como parte essencial da vida e da rotina dos colaboradores, as empresas também possuem um papel no combate ao sedentarismo, sobretudo no ambiente corporativo. Dentre as formas de contribuição para esse combate estão diversas ações que a empresa pode adotar para incentivar a prática de exercícios físicos e uma vida mais saudável.

6. CONCLUSÃO

Como vimos, o sedentarismo é um problema de saúde pública em escala global e combater esse problema é papel de toda a sociedade, inclusive das empresas. Enquanto parte desse processo de combate, existem muitas ações que uma empresa pode adotar, de benefícios a investimentos.

Porém, adotar qualquer medida exigirá conhecimento e análise aprofundadas do time e da empresa, além de outras questões culturais e estruturais. Se feito da forma correta, o combate ao sedentarismo ajuda a construir mais do que times mais satisfeitos e produtivos, contribuindo também para uma sociedade muito mais saudável.

Dessa forma, a empresa pode oferecer a ginástica laboral, que é um método já conhecido no meio corporativo e proporciona um conjunto de exercícios básicos para quebrar longas rotinas sem movimentação do corpo, sendo aplicadas diversas técnicas que visam o alongamento do corpo, a melhora na postura e o relaxamento durante o horário de trabalho.

Além disso, pode ser proporcionado aos colaboradores a academia corporativa, que são espaços criados dentro das empresas exclusivamente para a prática de exercícios físicos diversos, bem como pode ser oferecido benefícios voltados à saúde, como por exemplo, parcerias entre empresas e academias, que podem proporcionar benefícios que incentivam os colaboradores a frequentarem esses espaços rumo a uma vida mais saudável.

Todas essas possibilidades, terão como fim combater e quebrar esse ciclo de sedentarismo que vem crescendo nos dias de hoje, sendo como foco principal a prática de atividades físicas contínuas para melhoria do ambiente de trabalho e mais qualidade de vida de todos os colaboradores que estão presentes naquele ambiente durante grande parte do seu dia.

REFERÊNCIAS

Sharecare Brasil Servicos de Consultoria LTDA 2023. **Como vencer o sedentarismo dos colaboradores**. Disponível em https://sharecare.com.br/blog/sedentarismo/. Acesso em: 10 de set. 2023.

Scielo Scientific Electronic Library Online. **Práticas corporais/atividade física e políticas públicas de promoção da saúde.** Disponível em https://www.scielo.br/j/sausoc/a/tSBNXRVnhFbZVbmf8Z7Qx8b/. Acesso em: 20 de set. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Como diminuir o comportamento sedentário?** 2022. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2022/como-diminuir-o-comportamento-sedentario>. Acesso em 15 set. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **5 hábitos saudáveis para adotar no ambiente de trabalho.** 2019. Disponível em <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/5-habitos-saudaveis-para-adotar-no-ambiente-de-trabalho>. Acesso em: 25 set. 2023.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. **"Sedentarismo"**. Brasil Escola. Disponível em https://brasilescola.uol.com.br/saude/sedentarismo.htm. Acesso em: 05 de set. 2023.

Plantar Educação. **Sedentarismo e trabalho: qual o papel das empresas?** Disponível em https://www.plantareducacao.com.br/sedentarismo-empresas/. Acesso em 05 de set. 2023.

NÓR, Bárbara. **Sedentarismo cresce e passa a ser preocupação das empresas.** Disponível em https://vocerh.abril.com.br/futurodotrabalho/sedentarismo-cresce-e-preocupa-empresas. Acesso em 06 de set. 2023.