

**ESTADO NUTRICIONAL, QUALIDADE DE VIDA E DOENÇAS DO TRABALHO DE SERVIDORES DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA FEDERAL DO NORTE DE MINAS GERAIS**

Evaldo Luiz França<sup>1</sup>, Lucilene Soares de Miranda<sup>2</sup>, Ivy Scorzi Cazelli Pires<sup>3</sup>

**RESUMO**

Introdução: A qualidade de vida de um trabalhador está ligada ao seu estilo de vida dentro e fora do ambiente de trabalho, com reflexos na saúde. Objetivo: Avaliar perfil nutricional, estilo de vida e saúde ocupacional dos trabalhadores de uma instituição pública. Métodos: Estudo transversal, quantitativo e descritivo de agosto a novembro de 2018, com aplicação do questionário da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP) 2012, avaliado com o Critério de Classificação Econômica (CCEB), e questionário com variáveis de saúde. Dados tabulados e analisados no Software Excel 2013, aplicada estatística inferencial. Resultados: 68 participantes, sendo 67,65% técnico administrativo e 32,35% docente; 53% do sexo masculino, das classes B1 e B2, de cor parda com residência própria e curso superior. Fumantes 2,94% e 1,47% ingerem bebida alcoólica. Satisfeitos com saúde, lazer, alimentação e peso. Praticam atividade física, mais de duas vezes por semana, cujo objetivo é a saúde. Consomem mais de duas refeições por dia, sendo a principal o almoço em casa. 52,94% são eutróficos, 36,77% estão acima do peso, 8,82% possuem obesidade tipo I e 1,47% obesidade tipo II. 17,65% são hipertensos e 1,47% diabéticos. Passam mais tempo sentados e a lombalgia é prevalente e piora com o trabalho. Doenças Musculoesqueléticas foram as mais prevalentes e as que mais se acentuaram com o tipo de trabalho. Conclusão: O grupo apresenta excesso de peso e a lombalgia se acentua com o trabalho executado, sendo necessárias medidas ergonômicas, e o incentivo a prática de atividade física e alimentação equilibrada.

**Palavras-chave:** Saúde. Trabalhador. Estado Nutricional. Doenças do Trabalho.

1-Médico do Trabalho e Perito do IFNMG, campus Januária, Minas Gerais, Diretor Fundador da Clínica Med Center-Medicina Diagnóstica; Mestrando em Ensino em Saúde pela Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri-UFVJM, Diamantina-MG, Brasil.

**ABSTRACT**

Nutritional status, quality of life and diseases of working servers of a north mineral federal public institution

Introduction: The quality of life of a worker is linked to his or her lifestyle inside and outside the work environment, which affects health. Objective: To evaluate the nutritional profile, lifestyle and occupational health of workers in a public institution. Methods: Cross-sectional, quantitative and descriptive study from August to November 2018, applying the questionnaire of the Brazilian Association of Research Enterprises (ABEP) 2012, assessed with the Economic Classification Criterion (CCEB), and questionnaire with health variables. tabulated and analyzed in Excel 2013 Software, applied inferential statistics. Results: 68 participants, administrative technician (67.65%) and teacher (32.35%), 53% male, from classes B1 and B2, mixed race with their own residence and college degree. 2.94% smoke and 1.47% drink alcohol. Satisfied with health, leisure, food and weight. They engage in physical activity more than twice a week for health purposes. They consume more than two meals a day, the main lunch at home. 52.94% are eutrophic, 36.77% are overweight, 8.82% have type I obesity and 1.47% type II obesity. 17.65% are hypertensive and 1.47% diabetic. They spend more time sitting and low back pain is prevalent and worsens with work. Musculoskeletal disorders were the most prevalent and most accentuated with the type of work. Conclusion: The group is overweight and low back pain is accentuated with the work performed, requiring ergonomic measures, and the encouragement of physical activity and balanced diet.

**Key words:** Health Worker. Nutritional profile. Work Diseases.

2-Professora Associada IV da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri-UFVJM, Diamantina-MG, Docente dos Cursos de Graduação de Nutrição, Mestrado Profissional Ensino em Saúde e Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso, Brasil.

## INTRODUÇÃO

A Saúde do Trabalhador busca compreender o ciclo de vida dos trabalhadores e o processo de trabalho de forma articulada.

Sabe-se, que indivíduos com boas condições físicas e mentais aumentam sua produtividade no trabalho, diminuem o absenteísmo, diminuem os gastos com saúde, aumentando assim a produtividade da empresa (Ganime e colaboradores, 2010).

É sabido que adultos ativos passam a maior parte do tempo de sua vida no ambiente de trabalho, dessa forma se faz necessária a busca de uma adequada qualidade de vida (QV), não apenas no contexto social, mas também no ambiente de trabalho.

Observa-se, nos dias atuais, que o homem se tornou cada vez mais sedentário, e essa inatividade tem afetado o seu estilo de vida, com reflexos ruins em seu trabalho, impactando de forma negativa suas escolhas alimentares, com predomínio de dietas hipercalóricas, contribuindo para o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como por exemplo: obesidade, doenças cardíacas e dislipidemias (Duncan e colaboradores, 2012).

A obesidade é um problema de saúde pública porque predispõe o organismo ao surgimento de doenças, inclusive ocupacionais.

De acordo com dados da OMS (WHO, 2018) o número de pessoas obesas ou com sobrepeso em todo o mundo até o ano de 2016 era maior que 1,9 bilhões.

Sabe-se que diversos fatores afetam a escolha qualitativa e quantitativa dos alimentos a serem ingeridos, dessa forma é possível com esforço e técnicas eficazes de educação assistida, intervir nesses mesmos hábitos alimentares corrigindo eventuais distúrbios de nutrição (Lopes, Menezes e Araújo, 2017).

O ambiente de trabalho é visto como um local propício para a promoção da saúde e deve motivar os trabalhadores a fazerem escolhas saudáveis (Gurgel, 2019).

As características ocupacionais e o próprio ato de produção do trabalho podem refletir, de alguma forma, na saúde do trabalhador.

Dessa forma, tanto o trabalhador que pertence a cargos administrativos como aqueles envolvidos em trabalhos braçais, está exposto as influências negativas de diversas

origens em sua saúde (Moura e colaboradores, 2018).

Sendo assim, o que se tem percebido é uma mobilização no sentido de incentivar a prática de atividades físicas entre os trabalhadores, tendo em vista o fato de que os benefícios de uma vida ativa para a saúde são inúmeros e cientificamente comprovados.

Nesse contexto, objetivou-se com esse trabalho, avaliar o Estado Nutricional, Consumo Alimentar e o estilo de Vida dos servidores de uma Instituição Federal de Ensino do Norte de Minas Gerais-IFNMG, e sua associação com as Doenças do Trabalho, buscando verificar e gerar dados para embasar o desenvolvimento de práticas de Educação em saúde voltadas a esse público e intervenções nos grupos de risco nutricional.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracterizou-se como transversal quantitativo e descritivo envolvendo a obtenção de dados resultantes da aplicação de um questionário socioeconômico e de saúde semiestruturado elaborado para esse fim, em trabalhadores de uma Instituição Pública Federal de Ensino do Norte de Minas Gerais-IFNMG.

A amostra foi composta por 68 trabalhadores que aceitaram participar de forma voluntária da pesquisa.

O IFNMG é uma instituição de educação superior, básica e profissional, especializada na oferta de educação profissional e tecnológica nas diferentes modalidades de ensino, com base na conjugação de conhecimentos técnicos e tecnológicos, dispendo de infraestrutura adequada ao desenvolvimento de suas atividades educacionais.

O universo total de trabalhadores da Instituição se constitui de 257 indivíduos, lotados nos cargos de Técnico Administrativo - TA, (116) e Docentes (141), sendo que todos foram convidados a participar da pesquisa de forma voluntária, por meio de contato eletrônico e posterior contato pessoal, ocasiões em que o pesquisador explicou o projeto de pesquisa e aqueles que aceitaram participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e esclarecido (TCLE).

Foram incluídos na amostra trabalhadores efetivos de ambos os sexos, lotados nos cargos de técnicos administrativos e docentes com diferentes faixas etárias. Foram excluídos da pesquisa os trabalhadores

que se encontravam afastados do trabalho, em férias e os que se recusaram a participar. Após a assinatura do TCLE os questionários eram aplicados em uma sala reservada nas dependências da instituição adaptada para esse fim respeitando-se o sigilo e a discricção.

O estudo recebeu aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri - UFVJM, sob parecer nº 2.784.370.

A coleta de dados se deu de agosto a novembro de 2018, e a avaliação sócio demográfica do presente estudo foi baseado no questionário da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2013), através do Critério de Classificação Econômica (CCEB) que divide a população brasileira em cinco classes e duas sub classes econômicas, por ordem decrescente de poder de compra. (A1; A2; B1; B2; C1; C2; D e E). Foram elaboradas questões relacionadas à prática de atividade física, principais refeições efetuadas ao longo do dia, a postura no trabalho e a presença ou não de alguns sintomas ligados as doenças do trabalho.

Para a análise da auto avaliação em saúde utilizou-se a Escala de Phrase Completion, composta de zero a dez, em que zero a três, considera-se insatisfeito, quatro a sete satisfeito e oito a dez muito satisfeito (Junior e Costa, 2014).

Para a coleta de dados referente a avaliação antropométrica utilizou-se uma balança antropométrica da marca (Welmy), com capacidade máxima de 150Kg e com precisão de 100g. Para a medida da estatura

utilizou-se régua escalonada com precisão de um milímetro acoplada a balança. O Índice de Massa Corporal (IMC) foi calculado a partir das medidas de peso (kg) e altura (m), aplicando-se a fórmula:  $IMC=P/A^2$  e a classificação da OMS (1985).

Os dados foram tabulados e analisados no Software Excel 2013 sendo aplicada estatística inferencial descritiva para a descrição dos resultados.

## RESULTADOS

Dos 68 servidores participantes da pesquisa, a maior parte da amostra (53%) eram do sexo masculino, pertencentes as classes B1(41,18%) e B2 (41,18%), 67,65% eram lotados no cargo de técnico administrativo e 32,35% docentes 48,53%, declaram ser de cor parda residindo em residência própria 70,59%, 50% natural da cidade de localização da instituição com curso superior completo (91,18%) e que em 88,24% o chefe de família trabalhava regularmente. Com relação ao consumo de bebidas alcoólicas e fumo, percebe-se na amostra estudada, baixa ingestão de bebidas alcoólicas (1,47%) e baixa prevalência de fumantes (2,47%), (Tabela 1).

Com relação a auto avaliação de saúde, a maioria (57,35%) está muito satisfeita com sua saúde geral, satisfeita com seu lazer (58,82%), satisfeita com sua alimentação (54,41%) e muito satisfeita com seu peso (42,65%), (Tabela 2).

**Tabela 1 - Distribuição da amostra em relação às características sócio demográficas dos trabalhadores do IFNMG - 2018 (n=68).**

<b>Características socioeconômicas</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Gênero</b>		
Masculino	36	53,00
Feminino	32	47,00
<b>Classificação *CCEB</b>		
A2	3	4,41
B1	28	41,18
B2	28	41,18
C1	7	10,29
C2	2	2,94
<b>Cargo</b>		
Técnico administrativo	46	67,65
Docente	22	32,35
<b>Cor da pele autodenominada</b>		
Pardo	33	48,53
Branco	30	44,12
Amarelo	1	1,47
Negro	4	5,88
Indígena	0	0,00

Tipo de moradia		
Residência própria	48	70,59
Residência alugada	17	25,00
Outros	3	4,41
Cidade de origem		
Da instituição	34	50,00
Distante 150 km	14	20,00
Acima de 150 km	20	30,00
Curso superior		
Sim	62	91,00
Não	6	9,00
Trabalha o chefe da família		
Sim	60	88,24
Não	8	11,76
Você fuma		
Sim	2	2,94
Não	66	97,06
Você ingere bebida alcoólica		
Sim	1	1,47
Não	32	47,06
Raramente	24	35,29
Às vezes	10	14,71
Somente finais de semana	1	1,47

**Legenda:** N= Número absoluto de participantes; % = Número relativo de participantes. \*CCEB= critérios de classificação econômica do Brasil.

**Tabela 2 -** Características da auto avaliação de saúde e alimentação dos trabalhadores do IFNMG - 2018 (n=68).

Auto avaliação de saúde	n	%
Saúde		
Insatisfeito	1	1,47
Pouco satisfeito	2	2,94
Satisfeito	26	38,24
Muito satisfeito	39	57,35
Peso		
Insatisfeito	2	2,94
Pouco satisfeito	8	11,76
Satisfeito	29	42,65
Muito satisfeito	29	42,65
Alimentação		
Insatisfeito	0	0,00
Pouco satisfeito	5	7,35
Satisfeito	37	54,41
Muito satisfeito	26	38,24
Lazer		
Insatisfeito	5	7,35
Pouco satisfeito	9	13,24
Satisfeito	40	58,82
Muito satisfeito	14	20,59
Sono		
Insatisfeito	3	4,41
Pouco satisfeito	5	7,35
Satisfeito	29	42,65
Muito satisfeito	31	45,59

**Legenda:** n= Número absoluto de participantes; % = Número relativo de participantes.

Com relação à prática de atividade física 75% praticam atividade física, sendo do tipo caminhada (27,94%), na academia (57,41%), mais de duas vezes por semana (56%), com duração média de 69 minutos,

cujo objetivo principal é a saúde (61,11%), (Tabela 3).

Quanto ao estado nutricional, 52,94% dos servidores se encontram com peso normal e 36,77% estão acima do peso; e desses 80%

são homens e 20% mulheres. Com relação a obesidade, 8,82% são obesos tipo I e 1,47% obesos tipos II. Referente a alimentação 83,82% realiza mais de duas refeições por dia, sendo a principal o almoço (95,59%) e em casa (89,70%), (Tabela 4).

Com relação as patologias encontradas 17,65% afirmaram ser hipertensos e desses 58,33% fazem dieta e 41,67% não fazem. Quanto aos diabéticos

(1,47%), 100% deles fazem dieta. Já em relação ao trabalho executado e queixas associadas a maioria dos trabalhadores passava mais tempo sentados (57,35%), tendo a lombalgia como o sintoma mais prevalente entre as queixas existentes (33,82%) e a que mais piora de acordo com os dados, com o tipo de trabalho executado (48%), (Tabela 5).

**Tabela 3 - Características da prática de atividade física dos trabalhadores do IFNMG-2018- (n=68).**

<b>Características da prática de atividade física</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Prática de atividade física		
Sim	51	75,00
Não	17	25,00
Frequência da atividade física (semanal)		
Uma vez	10	15,00
Duas a três vezes	38	56,00
Acima de três vezes	20	29,00
Duração (minutos)		
Mais de sessenta minutos	52	76,47
Menos de sessenta minutos	16	23,53
Objetivo		
Saúde	42	61,11
Condicionamento	9	13,24
Perder peso	5	7,35
Lazer	5	7,35
Qualidade de vida	3	4,41
Controle de peso	1	1,47
Fortalecimento	1	1,47
Prazer/ bem estar	2	2,94
Local da atividade física		
Academia	39	57,36
Rua	15	22,06
Clube	3	4,41
Campo	3	4,41
Praça	3	4,41
Rodovia	3	4,41
Ciclovía	1	1,47
Clínica	1	1,47

**Legenda:** n= Número absoluto de participantes; % = Número relativo de participante

**Tabela 4 - Características do estado nutricional e prática alimentar dos trabalhadores do IFNMG - 2018 (n=68).**

<b>Hábitos alimentares</b>	<b>n</b>		<b>%</b>	
Local da principal refeição				
Casa	61		89,70	
Restaurante	6		8,82	
Outro lugar	1		1,48	
Refeições realizadas	<b>Sim</b>	<b>%</b>	<b>Não</b>	<b>%</b>
Desjejum	46	67,65	22	32,35
Lanche da manhã	50	73,52	18	26,48
Almoço	65	95,59	3	4,41
Lanche da tarde	25	36,76	43	63,24
Jantar	48	70,58	20	29,42
Lanche da noite	15	22,05	53	77,95
Estado nutricional	<b>n</b>		<b>%</b>	
Eutrofia	36		52,94	
Homens	14		38,88	
Mulheres	22		61,12	

Excesso de peso	25	36,77
Homens	20	80,00
Mulheres	5	20,00
Obesos	7	10,29
Obesidade I	6	8,82
Homens	5	83,33
Mulheres	1	16,67
Obesidade II	1	1,47
Homens	0	0
Mulheres	1	100

**Legenda:** n= Número absoluto de participantes; % = Número relativo de participantes.

**Tabela 5 -** Patologias, sintomas e postura no trabalho relatadas por trabalhadores do IFNMG - 2018 (n=68).

Patologias relatadas	Sim		Não	
	%	n	%	n
Hipertensão	12	17,65	56	82,35
Diabetes	1	1,47	67	98,53
Postura adotada no trabalho	n		%	
Sentado	39		57,35	
Em pé	20		29,42	
Caminhando	8		11,76	
Sentado/caminhando	1		1,47	
Sintomas existentes	n		%	
Depressão	3		4,41	
Lombalgia	23		33,82	
Dores nas articulações	3		4,41	
Enxaqueca	3		4,41	
Alergia	2		2,94	
Hérnia	1		1,47	
Cardiopatía	2		2,94	
Bursite	3		4,41	
Nenhum	28		41,19	
Sintoma que piora com o trabalho	n		%	
Depressão	2		8,00	
Lombalgia	12		48,00	
Bursite	1		4,00	
Hipertensão	1		4,00	
Dor coluna	3		12,00	
Enxaqueca	1		4,00	
Tendinopatia /lombalgia*	1		4,00	
Alergia	2		8,00	
Dor nas pernas	2		8,00	
Fibromialgia	1		4,00	
Nenhum	43		63,23	

**Legenda:** N= Número absoluto de participantes; % = Número relativo de participantes. \* mais de uma resposta

**Tabela 6 -** Distribuição e prevalência das patologias agrupadas dos Trabalhadores do IFNMG-2018 (n=68).

Patologias Agrupadas	Prevalência	Acentua com trabalho
Musculoesqueléticas	42,64 %	68,00%
Cardiovasculares	2,94%	4,00%
Psiquiátricas	4,41%	8,00%
Neurológicas	4,41%	12,00%
Alérgicas	2,94%	8,00%

Na análise das patologias agrupadas por categorias, as musculoesqueléticas são as mais prevalentes 42,64% e também as que mais se acentuam com o tipo de trabalho realizado 68,00%, já as neurológicas

(enxaqueca) tem uma prevalência de 4,41% e 12,00% de piora no trabalho, as psiquiátricas 4,41% de incidência e 8,00% de agravo com o trabalho executado, (Tabela 6).

Com relação a postura durante o trabalho e as queixas associadas, percebeu-se que os que trabalham sentados (30,77%) tem lombalgia e 22,06% estão acima do peso. Já os que trabalham em pé, 30,00% deles têm lombalgia e 7,35% estão acima do peso. Os que trabalham caminhando 22,22% deles têm lombalgia e 5,88% estão acima do peso, por outro, lado não há obesos dentre aqueles que trabalham caminhando, (Tabela 7).

Analisando-se os dados coletados notou-se que 100% dos trabalhadores com depressão, praticam atividade física, ele se aplica para aqueles que possuem bursite. No tocante a variável lombalgia, 65% deles também praticam atividade física, observou-se também que 41,17% dos que praticam atividade física estão acima do peso, (Tabela 8).

**Tabela 7 -** Relação entre o estado nutricional, a postura no trabalho e a lombalgia entre os trabalhadores do IFNMG - 2018 (n=68).

Estado nutricional	Sentado	Em pé	Caminhando	Sentado/caminhando
Normal	30,88%	16,18%	5,88%	0,00%
Acima do peso	22,06%	7,35%	5,88%	1,47%
Obeso	4,41%	5,88%	0,00%	0,00%
Tem Lombalgia				
Sim	30,77%	30,00%	22,22%	17,78%
Não	69,23%	70,00%	77,78%	82,22%

**Legenda:** % = Número relativo de participantes.

**Tabela 8 -** Correlação entre a atividade física, as queixas prevalentes e o estado nutricional dos trabalhadores do IFNMG - 2018.

	n	Atividade física
Depressão	3	100,00%
Bursite	3	100,00%
Lombalgia	14	65,00%
Excesso de peso	14	56,00%

**Legenda:** n= Número absoluto de participantes; % = Número relativo de participantes.

## DISCUSSÃO

Os resultados do presente estudo demonstraram uma alta prevalência de trabalhadores com terceiro grau completo (91,18%), com moradia própria (86,76%), 100% socialmente estáveis (classes B1 e B2), em sua grande maioria ocupantes do cargo de Técnico Administrativo (67,65%), com estilo de vida atual considerado saudável, com baixa prevalência de fumantes (2,94%) e baixa ingestão de bebidas alcoólicas (1,47%).

A grande maioria pratica atividade física (75%), com frequência superior a duas vezes por semana (56%), cujo principal objetivo é a saúde (61,11%).

Em relação a esta preocupação com a saúde, tem-se percebido há algum tempo por parte de instituições e empresas, um avanço das atitudes gerais de forma a reduzir a susceptibilidade ao adoecimento, principalmente às doenças crônicas e incapacidade laboral, traduzidas em mudança social e de saúde como um todo, gerando mais qualidade de vida (Lima, Tavares e Maeno, 2013).

Ainda em relação a esta preocupação com a saúde, nas últimas décadas, vem ganhando força a atitude de cuidar dos condicionantes de vida, de forma a reduzir a vulnerabilidade de adoecer (Matias e Longen 2018), o que pode ser percebido no presente estudo pelos dados acima.

Quanto ao aspecto nutricional analisado no presente estudo, notou-se alta prevalência de indivíduos do sexo masculino que estão acima do peso (80%) já as mulheres somaram apenas 20%.

Tais índices possivelmente estejam relacionados com a prática de atividade física, pois esse estudo denota que a maior parte das mulheres (81,25%) praticam atividade física, enquanto apenas 69,44% dos homens o fazem.

Outros estudos realizados também apontam uma maior prevalência da prática de atividade física entre as mulheres, confirmando o descrito pela literatura: as mulheres são mais susceptíveis á adesão em programas de saúde, bem como aos cuidados preventivos e á busca pelo conhecimento em saúde (Policeno, Pagliari e Zawadzki, 2013).

Foi demonstrado na atual pesquisa que a maioria dos trabalhadores relatou muita satisfação com sua saúde (57,35%), e com seu peso (42,65%) e mais da metade da amostra estudada disse estar satisfeita com sua alimentação (54,41%).

Tais afirmações possivelmente podem estar relacionadas ao prazer proporcionado pelo ambiente familiar agregado às refeições, bem como a oportunidade única de se escolher aquilo que de fato lhe agrada, tendo em vista que (83,82%) realizam mais de duas refeições por dia, em casa (89,70%), sendo o almoço a refeição mais consumida (95,59%).

Os alimentos preparados e ou consumidos fora do domicílio vêm sendo apontados como tendo uma influência negativa na qualidade da dieta.

Um estudo proveniente do Inquérito de Saúde de São Paulo - ISA - conduzido em 2008 encontrou um índice de qualidade da refeição menor no almoço consumido fora do lar em comparação com o consumido dentro do lar.

Assim, o consumo de alimentos fora do domicílio é um dos fatores associados à dieta que parece ter uma contribuição considerável no aumento das prevalências de excesso de peso.

Cabe destacar que o ambiente influencia os hábitos de uma comunidade, e que a qualidade de vida é relacionada às mudanças de costumes, intervenção, política e atitudes que contribuam para melhorias na saúde da população (Godoy e Adami, 2019).

Com relação as patologias pré-existentes, o estudo apontou que 17,65% são hipertensos e 1,47% são diabéticos, e que 33,33% dos hipertensos estão acima do peso e 25% deles em obesidade tipo I, indo ao encontro com a relação existente entre o excesso de peso e aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

Já os diabéticos apresentaram peso normal, ratificando assim o descrito na literatura sobre a associação de dieta e prática de atividade física na manutenção do peso, tendo em vista que no presente estudo 100% dos diabéticos fazem dieta e 100% deles praticam atividade física.

É sabido que o sobrepeso e a obesidade contribuem consideravelmente para a elevação dos níveis pressóricos, sendo fator de risco para os acidentes cardiovasculares. Uma análise de forma ampliada aponta que os fatores considerados modificáveis, como excesso de peso, obesidade, inatividade

física, má alimentação, ambiente de trabalho, estresse, dentre outros, aparecem nos estudos como fatores que contribuem significativamente para o desenvolvimento e complicação de hipertensão arterial sistêmica (HAS) (Barel e colaboradores, 2010; Moreira e colaboradores, 2017; Soares, Pardo e Costa, 2017).

Cabe destacar que a hipertensão arterial está diretamente relacionada a 54% das doenças isquêmicas do coração e dos acidentes vasculares encefálicos no Brasil, tendo o estresse ocupacional como um dos fatores relacionados (Souza e colaboradores, 2019).

No presente estudo, observou-se que em relação a postura no trabalho, a grande maioria dos trabalhadores da amostra (57,35%), passa a maior parte do tempo sentados, queixam-se de lombalgia (30,77%) e estão acima do peso (22,06%).

Da mesma forma, dos que trabalham em pé (29,41%) 30,00% tem lombalgia e 7,35% estão acima do peso. Presume-se então que a somatória das variáveis, postura durante o trabalho e excesso de peso, expliquem a alta prevalência de lombalgia assinalada nesse estudo em questão como o sintoma que mais piora com o trabalho executado (48%).

Resultados semelhantes são encontrados em pesquisas realizadas com professores, enfermeiros, metalúrgicos e operários, onde o segmento da coluna vertebral mais referido foi a região lombar (Peng, Pérez e Pettee, 2018; Caieiro e colaboradores, 2019).

Em estudos realizados com diversas categorias profissionais, entre as queixas musculoesqueléticas, a região mais afetada é a coluna, da mesma forma no presente estudo, quando se agrupou as patologias por categorias, os distúrbios musculoesqueléticos foram os mais prevalentes 42,64%.

O trabalho administrativo, atividade exercida pela maior parte da população estudada é uma atividade sedentária que exige longos períodos em posições desconfortáveis, geralmente sentada, praticando atividades manuais repetitivas de digitação.

Essas atividades podem contribuir para o desenvolvimento de estresse psicológico, doenças crônicas e cardíacas, obesidade, resistência à insulina, maus



súbitos, mau funcionamento metabólico, depressão e dores crônicas.

Em estudo de larga escala realizado com homens japoneses, encontrou-se que a chance de dor lombar é maior em indivíduos com excesso de peso quando comparados àqueles que têm resultados desejáveis no IMC, destacando a necessidade do controle do IMC tanto para prevenção quanto tratamento da dor lombar (Hashimoto e colaboradores, 2018).

Já em inquérito nacional nos Estados Unidos, foi observado que indivíduos com sobrepeso ou obesidade, avaliado pelo IMC, apresentavam maior chance de apresentar dor lombar (Peng, Pérez e Pettee, 2018).

Estudos internacionais evidenciam níveis elevados de dor osteomuscular na região dos ombros em trabalhadores administrativos relacionados às atividades ocupacionais exercidas (Loghmani e colaboradores, 2013; Caieiro e colaboradores, 2019).

Comparando-se os sintomas referidos pelos trabalhadores evidencia-se que 100% dos que tem depressão e bursite, praticam atividade física. É sabido que a atividade física é um fator coadjuvante de extrema importância na terapia dos deprimidos. Nota-se pelos dados desse estudo, que há uma tendência à insatisfação quanto ao peso por parte dos deprimidos, oscilando de pouco satisfeito a insatisfeito (33,33%) respectivamente.

O surgimento da depressão está diretamente relacionado à rotina diária, aos fatores psicossociais, emotivos e econômicos.

Estudos mostram que a obesidade pode influenciar no surgimento da depressão, devido a não aceitação da imagem corporal, gerando insatisfação em vários níveis (Peng, Pérez e Pettee, 2018).

Por outro lado, dos que praticam atividade física (75%), mais da metade (41,17%) estão acima do peso, isso reforça a tese de que existe uma consciência adquirida por parte desses trabalhadores, acerca da importância daquela na qualidade de vida, do bem estar e da saúde como um todo.

Em relação à prática de atividade física, a pesquisa denota uma alta prevalência (75%) entre a amostra estudada. Pode-se supostamente, associar tal fato, ao elevado índice de instrução e conhecimento desse público tornando-os mais preocupados com sua saúde.

No estudo de Policeno, Pagliari e Zawadzki (2013), que investigaram o perfil do

estilo de vida de funcionários da Unoesc Chapecó, ficou demonstrado que o comportamento preventivo apresentou os melhores resultados.

No atual estudo, 61,11% praticam a atividade física visando a saúde, o mesmo também se observa em um estudo realizado com professores, alunos e funcionários de uma universidade federal, onde os funcionários relataram melhorar a saúde como um dos principais objetivos da prática de atividade física (Samulski e Noce, 2000).

O resultado positivo em relação ao nível de atividade física encontrado no presente estudo pode estar relacionado ao fato de a instituição possuir uma academia para os funcionários, oportunizando e incentivando a prática de atividades físicas, melhorando a qualidade de vida.

Indivíduos que não atendem às recomendações de atividade física estão sujeitos a declínios nas capacidades funcionais, prejudicando a realização de tarefas do dia a dia e implicando na qualidade de vida (Pasa, 2017).

Além disso, a inatividade física tem forte associação com o risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), implicando elevados gastos com essas doenças para o sistema público de saúde (Moreira e colaboradores 2017).

## CONCLUSÃO

No presente estudo verificou-se uma maior prevalência de lombalgia entre os trabalhadores, que piora com o trabalho executado, bem como uma concomitância de excesso de peso associado a esse quadro, apesar de a população do estudo ser ativa fisicamente.

Ressalta-se a necessidade de uma atenção específica aos trabalhadores, associada a medidas ergonômicas no ambiente de trabalho a fim de se evitar complicações futuras para esses trabalhadores, bem como o maior grau de instrução pode influenciar positivamente, favorecendo um estilo de vida mais saudável e a prática de atividade física.

Como limitação do presente estudo, têm-se as respostas autorreferidas, que são dependentes da percepção dos participantes a respeito dos fenômenos avaliados. E por se tratar de estudo transversal, realizado em população específica de trabalhadores de uma determinada instituição, torna limitada a

extensão dos resultados para trabalhadores em geral.

## REFERÊNCIAS

- 1-Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP). Critério Brasil. 2012. Disponível em: <<http://www.abep.org/criterio-brasil>>. Acesso em: 21/08/2019.
- 2-Barel, M.; Louzada, J. C. A.; Monteiro, H. L.; Amaral, S. L. Associação dos fatores de risco para doenças cardiovasculares e qualidade de vida entre servidores da saúde. *Rev. Bras. Educ. Fis. Esp.* Vol. 24. Num. 2. 2010. p. 293-303.
- 3-Caieiro, T. T. M.; Assis, D. B.; Mininel, V. A.; Rocha, F. L. R.; Hortense, P. Dor osteomuscular: uma comparação entre trabalhadores administrativos e de produção de uma indústria agroavícola. *Rev. bras. med. trab.* Vol. 17. Num. 1. 2019. p. 30-38.
- 4-Duncan, B. B.; Chor, D.; Aquino, E. M. L.; Bensenor, I. M.; Mill, J. G.; Schmidt, M. I.; Lotufo, P. A.; Vigo, A.; Barreto, S. M. Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação. *Revista de Saúde Pública. São Paulo.* Vol. 46. supl. 1. 2012. p. 126-134.
- 5-Ganime, J. F.; Almeida da Silva, L.; Robazzi, M. L. C. C.; Valenzuela, S. S.; Faleiro, S.A. O ruído como um dos riscos ocupacionais: uma revisão de literatura. *Enferm. Glol.* Vol. 19. 2010. p. 1-15.
- 6-Godoy, A. R.; Adami, F. S. Estado nutricional e qualidade de vida em adultos e idosos com depressão. *Rev Bras Promoç Saúde.* Vol. 32. 2019. 7354.
- 7-Gurgel, H. N. Fatores de influência sobre escolhas alimentares de trabalhadores da indústria de alimentos e bebidas do RN. 2019. TCC Graduação em Nutrição Departamento de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal. 2019.
- 8-Hashimoto, Y.; Matsudaira, K.; Sawada, S. S.; Gando, Y.; Kawakami, R.; Sloan, R. A.; Kinugawa, C.; Okamoto, T.; Tsukamoto, K.; Miyachi, M.; Naito, H. Association between objectively measured physical activity and body mass index with low back pain: a large-scale cross-sectional study of Japanese men. *BMC Public Health.* Vol. 18. Num. 1. 2018. p. 341.
- 9-Lima, C. Q. B.; Tavares, D. S.; Maeno, M. Organizadores. Proposta de diretrizes para uma política de reabilitação profissional. Fundacentro. 2013. p. 43.
- 10-Loghmani, A.; Golshiri, P.; Zamani, A.; Kheirmand, M.; Jafari, N. Musculoskeletal symptoms and job satisfaction among officeworkers: a cross-sectional study from Iran. *Acta Med Acad.* Vol. 42. Num. 1. 2013. p. 46-54.
- 11-Lopes, A. C. S.; Menezes, M. C.; Araújo, M. L. O ambiente alimentar e o acesso a frutas e hortaliças: “Uma metrópole em perspectiva”. *Saúde e Sociedade.* Vol. 26. Num. 3. 2017. p. 764-773.
- 12-Matias, M. L.; Longen, W. C. Risco ergonômico e condição de saúde funcional em bancários operadores de caixa. *Rev Bras Promoç Saúde.* Vol. 31. Num. 1. 2018. p. 1-9.
- 13-Moreira, M. M.; Ikegami, E. M.; Mesquita, I. M. R.; Amaro, E. A.; Pena, V. V.; Meneguici, J.; Garcia, C. A.; Júnior, J. S. V. Impacto da inatividade física nos custos de internações hospitalares para doenças crônicas no Sistema Único de Saúde. *Arquivos de Ciências do Esporte.* Vol. 5. Num. 1. 2017. p.16-19.
- 14-Moura, D. C. A.; Greco, R. M.; Paschoalin, H. C.; Portela, L. F.; Arreguy-Sena, C.; Chaoubah, A. Demandas psicológicas e controle do processo de trabalho de servidores de uma universidade pública. *Ciência & Saúde Coletiva.* Vol. 23. Num. 2. 2018. p. 481-490.
- 15-Pasa, P. Os benefícios na saúde com atividades físicas: uma revisão literária. *Biodiversidade.* Vol. 16. Num. 1. 2017. p. 121.
- 16-Peng, T.; Pérez, A.; Pettee, G. K. The association among overweight, obesity, and low back pain in U.S. adults: a Cross-Sectional Study of the 2015 National Health Interview Survey. *J Manipulative Physiol Ther.* Vol. 41. Num. 4. 2018. p. 294-303.
- 17-Policeno, A. C.; Pagliari, P.; Zawadzki, P. Perfil do estilo de vida dos funcionários da UNOESC-Chapecó. *Biosaúde.* Vol. 15. Num. 2. 2013. p. 44-54.

18-Samulski, D. M.; Noce, F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. Rev. Bras. de Atividade Física & Saúde. Vol. 5. Num. 1. 2000. p. 5-21.

19-Soares, E. F. G.; Pardo, L. S.; Costa, A. A. S. Evidências da interrelação trabalho/ocupação e hipertensão arterial sistêmica: uma revisão integrativa. Rev Bras Promoç Saúde. Vol. 30. Num. 1. 2017. p.102-109.

20-Souza, V. D.; Christinelli, H. C. B.; Costa, M. A. R.; Teston, E. F.; Spigolon, D. N.; Benedetti, G. M. S.; Souza, V. S. Fatores associados ao estresse ocupacional entre trabalhadores de uma instituição ensino de superior. Revista Uningá. Vol. 56. Num. 2. 2019. p. 134-142.

21-World Health Organization. Obesity and overweight. 2018. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>>. Acesso em: 21/08/2019.

3-Professora Associada III da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri-UFVJM, Diamantina-MG, Docente dos Cursos de Graduação de Nutrição, Mestrado Profissional Ensino em Saúde e Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso, Brasil.

E-mail dos autores:  
evaldomedcenter@gmail.com  
lucisoares1@yahoo.com.br  
ivyczelli@gmail.com

Autor para correspondência:  
Evaldo Luiz França.  
Rua Lindolfo Caetano 196.  
Centro- Januária-MG, Brasil.  
CEP: 39480-000.

Recebido para publicação em 23/11/2019  
Aceito em 06/06/2020

#### **CONFLITO DE INTERESSE**

Não houve conflito de interesses no artigo.