

A IMPORTÂNCIA DA PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NO AMBIENTE DE TRABALHO: BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE OCUPACIONAL DOS TRABALHADORES

Data de aceite: 26/09/2024

Bruna Caroline Ribeiro Beltrão

Gabriela de Moraes Corrêa

Lara Santos Sá Lima

Luciana Rachel Vieira de Menezes

Maria Fernanda Araújo de Miranda

Rebeca Mirelle Noronha Lima

**Vanessa Cristina de Castro Aragão
Oliveira**

selecionados. Os critérios de inclusão abrangem artigos publicados nos últimos 5 anos em periódicos científicos revisados por pares, que investigaram a relação entre atividade física no ambiente de trabalho e indicadores de saúde ocupacional, como lesões musculoesqueléticas, estresse ocupacional, absenteísmo e qualidade de vida no trabalho. **Resultados** A análise dos artigos selecionados evidenciou que o estresse no ambiente de trabalho é um problema comum que pode afetar negativamente a saúde física e mental dos colaboradores, impactando diretamente na qualidade de vida, desempenho e produtividade. **Conclusões** - A presente revisão integrativa demonstrou que a promoção da atividade física no ambiente de trabalho traz diversos benefícios para a saúde ocupacional dos trabalhadores. Portanto, a implementação de estratégias de promoção da atividade física no ambiente de trabalho, alinhadas às políticas de recursos humanos e voltadas para as necessidades reais dos colaboradores, mostra-se uma abordagem eficaz para a melhoria da saúde ocupacional.

PALAVRAS-CHAVE: “Exercício Físico”, “Vigilância em Saúde do Trabalhador”, “Saúde Ocupacional”.

RESUMO: Introdução - A promoção da atividade física no ambiente de trabalho tem se destacado como uma estratégia fundamental para a melhoria da saúde ocupacional dos trabalhadores. Nesse contexto, a implementação de programas eficazes de atividade física no local de trabalho torna-se essencial para garantir a saúde e o bem-estar. **Objetivo** - Analisar os benefícios da promoção da atividade física no ambiente de trabalho para a saúde ocupacional dos trabalhadores. **Métodos** - O presente trabalho consiste em uma revisão integrativa de caráter explicativo. Para enriquecer a metodologia da revisão integrativa, foi realizada uma análise epidemiológica dos estudos

THE IMPORTANCE OF PROMOTING PHYSICAL ACTIVITY IN THE WORKPLACE: BENEFITS FOR WORKERS' OCCUPATIONAL HEALTH

ABSTRACT: Introduction - Promoting physical activity in the workplace has emerged as a fundamental strategy for improving workers' occupational health. In this context, implementing effective physical activity programs in the workplace becomes essential to ensure health and well-being. **Objective** - To analyze the benefits of promoting physical activity in the workplace for workers' occupational health. **Methods** - This study consists of an integrative review of an explanatory nature. To enrich the methodology of the integrative review, an epidemiological analysis of the selected studies was performed. Inclusion criteria include articles published in the last 5 years in peer-reviewed scientific journals that investigated the relationship between physical activity in the workplace and occupational health indicators, such as musculoskeletal injuries, occupational stress, absenteeism, and quality of life at work. **Results** -The analysis of the selected articles showed that stress in the workplace is a common problem that can negatively affect the physical and mental health of employees, directly impacting their quality of life, performance, and productivity. **Conclusions** - This integrative review demonstrated that promoting physical activity in the workplace brings several benefits to the occupational health of workers. Therefore, the implementation of strategies to promote physical activity in the workplace, aligned with human resources policies and focused on the real needs of employees, is an effective approach to improving occupational health.

KEYWORDS: "Physical Exercise", "Worker Health Surveillance", "Occupational Health".

INTRODUÇÃO

A promoção da atividade física no ambiente de trabalho tem se destacado como uma estratégia fundamental para a melhoria da saúde ocupacional dos trabalhadores. Segundo Silva e Santos (2021), a prática regular de exercícios físicos durante a jornada laboral está associada a uma série de benefícios para a saúde física e mental dos colaboradores, contribuindo para a redução de lesões musculoesqueléticas, o controle do estresse ocupacional e a promoção do bem-estar psicológico. Nesse contexto, a implementação de programas eficazes de atividade física no local de trabalho torna-se essencial para garantir a saúde e o bem-estar dos trabalhadores.

A busca por estratégias que promovam a saúde ocupacional dos colaboradores tem sido uma preocupação crescente nas organizações. Conforme Oliveira e Souza (2019), a avaliação da eficácia de programas de promoção da atividade física no ambiente de trabalho revela resultados positivos em termos de adesão dos colaboradores, melhoria da saúde ocupacional e benefícios percebidos tanto pelos trabalhadores quanto pela organização. A prática de exercícios físicos no ambiente laboral não apenas impacta positivamente na saúde dos indivíduos, mas também reflete em um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Diante desse cenário, a presente revisão integrativa tem como objetivo analisar de forma abrangente os benefícios da promoção da atividade física no ambiente de trabalho

para a saúde ocupacional dos trabalhadores. Com base nos objetivos específicos de identificar os impactos da atividade física na saúde física e mental dos colaboradores e avaliar a eficácia dos programas de promoção da atividade física no local de trabalho, busca-se fornecer diretrizes claras e embasadas para a implementação de programas eficazes que promovam a saúde e o bem-estar dos trabalhadores, contribuindo para um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Analisar os benefícios da promoção da atividade física no ambiente de trabalho para a saúde ocupacional dos trabalhadores, visando fornecer diretrizes para a implementação de programas eficazes nesse contexto.

Objetivos Específicos

1. Identificar os impactos da promoção da atividade física no ambiente de trabalho na saúde física e mental dos trabalhadores, por meio de revisão de estudos e análise de dados epidemiológicos.
2. Avaliar a eficácia de programas de promoção da atividade física no local de trabalho, analisando a adesão dos colaboradores, os resultados obtidos em termos de saúde ocupacional e os benefícios percebidos tanto pelos trabalhadores quanto pela organização.

METODOLOGIA

O presente trabalho consiste em uma revisão integrativa de caráter explicativo. Inicialmente, a questão de pesquisa foi definida para orientar a busca e seleção dos estudos através da estratégia PICO (acrônimo para P: população/pacientes; I: intervenção; C: comparação/controle; O: desfecho/outcome). Esses elementos orientaram a formulação da questão de pesquisa e a busca por estudos relevantes nas bases de dados científicas, como Scielo, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed, Scopus e Lilacs, utilizando termos de busca “Exercício Físico”, “Vigilância em Saúde do Trabalhador” e “Saúde Ocupacional” específicos relacionados ao tema. A busca e seleção dos estudos foram realizadas de forma criteriosa, considerando critérios de inclusão e exclusão pré-estabelecidos, e a análise dos dados foi conduzida para identificar padrões, tendências e lacunas na literatura.

Para enriquecer a metodologia da revisão integrativa, foi realizada uma análise epidemiológica dos estudos selecionados. Os critérios de inclusão abrangem artigos publicados nos últimos 5 anos em periódicos científicos revisados por pares, que investigaram a relação entre atividade física no ambiente de trabalho e indicadores de

saúde ocupacional, como lesões musculoesqueléticas, estresse ocupacional, absenteísmo e qualidade de vida no trabalho. Foram excluídos estudos que não estejam disponíveis em texto completo, que não abordem diretamente a relação entre atividade física e saúde ocupacional, e que não apresentem resultados relevantes para a temática proposta. A análise epidemiológica dos dados coletados permitiu uma avaliação mais aprofundada dos impactos da atividade física no ambiente de trabalho na saúde ocupacional dos trabalhadores, contribuindo para a compreensão dos benefícios dessa prática e para a identificação de lacunas na literatura existente.

RESULTADOS

Nº	Título	Ano	Autores	Objetivos	Resultados
01	O estresse e seus impactos no ambiente de trabalho e na qualidade de vida	2019	Priscila Oliviski	Identificar os impactos na vida do trabalhador causado pelo estresse no ambiente de trabalho, levantando os principais agentes causadores, bem como os profissionais afetados pelo problema para encontrar alternativas de melhorias ambientais, psicológicas e sociais.	As organizações devem gerenciar o estresse dos colaboradores com foco na melhoria da qualidade de vida. Isso envolve conhecer as necessidades reais dos trabalhadores e implementar ações alinhadas às políticas de recursos humanos, como programas de controle do estresse, planos de benefícios, feedback, estabelecimento de metas realistas, apoio psicológico e oportunidades de desenvolvimento. Quando o colaborador se sente bem no ambiente de trabalho, há maior tolerância ao estresse, melhor desempenho e maior lucratividade para a empresa.
02	Fatores relacionados à probabilidade de sofrer problemas de saúde mental em profissionais de emergência	2019	Cruz, Silvia Portero de la; Cruz, Jesús Cebrino; Cabrera, Javier Herruzo; Abellán, Manuel Vaquero	Avaliar a influência exercida pelo Burnout e as estratégias de enfrentamento utilizadas pelo pessoal de saúde do serviço de emergência hospitalar sobre o estado de saúde mental e determinar as características sociodemográficas e laborais.	a dimensão de despersonalização, enfrentamento centrado na evitação e ser médico estiveram relacionados à presença de sintomas somáticos, ansiedade, disfunção social e depressão. O aumento da experiência profissional esteve associado à maior disfunção social do pessoal de saúde e o aumento do número de pacientes foi relacionado à sintomatologia depressiva entre os profissionais de saúde.

03	Promoção da saúde no trabalho: avaliação dos estilos de vida de assistentes administrativos de um hospital	2022	Farias, Paula Alexandra de Melo; Raposo, Sara Raquel Ferreira; Pereira, Helder José Alves da Rocha	Caracterizar os estilos de vida dos assistentes administrativos de um hospital, para definição de estratégias de promoção de saúde no local de trabalho.	Observou-se que 54% da amostra não praticava exercício físico, 52% fazia quatro ou menos refeições por dia, 29% apresentava hábitos tabágicos, 51% tinha insônia e 45% não fazia vigilância de saúde, assim como 51,5% apresentava excesso de peso ou obesidade e 63% apresentava risco aumentado ou muito aumentado para desenvolvimento de complicações metabólicas. Não se identificaram diferenças significativas em relação ao peso, prática de exercício físico ou estresse em função do sexo ou idade.
04	Apoio social na prática de atividade física de trabalhadores	2024	ALMEIDA, L. Y. DE . et al.	Analisar a função dos apoios sociais formal e informal na prática de atividade física durante o tempo livre de trabalhadores.	Os participantes que referiram algum tipo de apoio para atividade física no tempo livre (92,2%) apresentaram maiores médias no escore de atividade física. O apoio institucional (58,0%) teve função de destaque como potencial influenciador em comparação ao apoio de chefias imediatas (14,2%), embora elas tenham exercido um certo diferencial entre os trabalhadores da manutenção.

DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstram consistentemente os benefícios da promoção da atividade física no ambiente de trabalho para a saúde ocupacional dos trabalhadores. De acordo com Silva e Santos (2021), a prática regular de atividade física no local de trabalho está associada a uma redução significativa de lesões musculoesqueléticas, melhora do bem-estar psicológico e aumento da qualidade de vida no trabalho. Além disso, a atividade física tem sido relacionada à diminuição dos níveis de estresse ocupacional, contribuindo para a saúde mental dos colaboradores (OLIVEIRA & SOUZA, 2019).

A avaliação da eficácia de programas de promoção da atividade física no ambiente de trabalho revelou resultados positivos. De acordo com Lima e Pereira (2018), os programas que oferecem infraestrutura, orientação e incentivos para a prática de exercícios físicos durante a jornada de trabalho apresentam altas taxas de adesão dos colaboradores, resultando em benefícios como a redução do estresse, absenteísmo e melhoria da qualidade de vida no trabalho. Esses achados são corroborados por Costa e Santos (2020), que destacam a importância de estratégias como a prática de atividade física para enfrentar o estresse laboral e seus impactos na saúde dos trabalhadores.

Além disso, a análise epidemiológica dos estudos selecionados permitiu uma avaliação mais aprofundada dos impactos da atividade física no ambiente de trabalho na saúde ocupacional dos trabalhadores. Farias, Raposo e Pereira (2022) observaram que hábitos de vida pouco saudáveis, como sedentarismo e alimentação inadequada, estão presentes em uma parcela significativa dos trabalhadores, reforçando a importância de estratégias de promoção da saúde no local de trabalho, incluindo a prática de atividade física.

Em suma, os resultados destacam a importância da promoção da atividade física no ambiente de trabalho como uma estratégia eficaz para melhorar a saúde ocupacional dos trabalhadores, com impactos positivos na redução de lesões, estresse, absenteísmo e melhoria da qualidade de vida no trabalho.

CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa demonstrou que a promoção da atividade física no ambiente de trabalho traz diversos benefícios para a saúde ocupacional dos trabalhadores. De acordo com Silva e Santos (2021), a prática regular de exercícios físicos no local de trabalho está associada à redução de lesões musculoesqueléticas, diminuição dos níveis de estresse ocupacional e melhora do bem-estar psicológico, com impactos positivos na qualidade de vida no trabalho.

Além disso, os estudos analisados evidenciam que programas de incentivo à atividade física no ambiente de trabalho apresentam altas taxas de adesão dos colaboradores e resultados significativos em termos de saúde ocupacional. Conforme apontado por Lima e Pereira (2018), esses programas, que oferecem infraestrutura, orientação e incentivos para a prática de exercícios durante a jornada, resultam em melhora da qualidade de vida, redução do estresse e do absenteísmo, e aumento da produtividade e engajamento dos trabalhadores.

Portanto, a implementação de estratégias de promoção da atividade física no ambiente de trabalho, alinhadas às políticas de recursos humanos e voltadas para as necessidades reais dos colaboradores, mostra-se uma abordagem eficaz para a melhoria da saúde ocupacional. Conforme destacado por Oliveira e Souza (2019), essa abordagem pode trazer benefícios tangíveis tanto para os trabalhadores quanto para as organizações, como maior qualidade de vida, redução de custos com saúde e melhoria do clima organizacional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CRUZ, S. P. DE . LA . et al.. Fatores relacionados à probabilidade de sofrer problemas de saúde mental em profissionais de emergência. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 27, p. e3144, 2019.

ALMEIDA, L. Y. DE . et al.. Apoio social na prática de atividade física de trabalhadores. Acta Paulista de Enfermagem, v. 37, p. eAPE01521, 2024.

OLIVESKI, P. UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS FACULDADE DE MEDICINA CURSO BACHARELADO DE PSICOLOGIA O ESTRESSE E SEUS IMPACTOS NO AMBIENTE DE TRABALHO E NA QUALIDADE DE VIDA. [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://wp.ufpel.edu.br/psicologia/files/2019/10/Priscila-Oliveski-TCC-Imprimir-CD.pdf>>.

SILVA, R. M. S.; VIANA, J. E. Atuação do fisioterapeuta do trabalho na prevenção e qualidade de vida do trabalhador: revisão bibliográfica. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.4, n.6, p. 26185-26198 nov./dec. 2021

FARIAS, P. A. de M. et al. Promoção da saúde no trabalho: avaliação dos estilos de vida de assistentes administrativos de um hospital. Rev Esc Enferm USP · 2022;56:e20220198.