

# OS RISCOS DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NO TRABALHO

<b>COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NO TRABALHO</b>
Pesquisadores focam no comportamento sedentário no trabalho
Estudos mostram aumento de risco de doença cardíaca, diabetes e câncer
Exercícios diários podem não compensar horas sentado
Peritos sugerem mudanças no comportamento e desenho dos locais de trabalho para incrementar movimentação do trabalhador durante o expediente

Trabalhos de escritório são considerados seguros pelo público em geral; mas um número cada vez maior de pesquisadores sugere que gastar o tempo todo sentado – em frente a computadores, em encontros, mesmo dirigindo indo ou voltando do trabalho – pode ser danoso para a saúde.

Estudos estão estabelecendo conexões com longo períodos de comportamento sedentário, basicamente na posição sentada, com o risco de aumento de obesidade, diabetes, doença cardiovascular e câncer. Simplesmente se exercitando na hora do intervalo para almoço ou após o trabalho pode não ser suficiente para neutralizar o dano. Eles recomendam mais movimentos durante o dia. Considerando quanto tempo as pessoas gastam no trabalho esses locais se tornaram o alvo primário para intervenções de forma a reduzir o tempo sedentário.

Levine, um professor de Medicina na Clínica Mayo desenvolveu um método que algumas pessoas consideraram uma medida radical: ele desenvolveu uma estação de trabalho com uma esteira que permitia às pessoas andar de forma confortável enquanto trabalhavam. Muitas pessoas que usaram a máquina gastaram algumas horas por dia nela. O que não significa muita coisa, mas duas horas e meia andando durante as quais poderia estar sentado, constitui uma diferença astronômica, disse o cientista.

## RISCOS DE INATIVIDADE

O pesquisador Levine falou sobre a revolução TANE (termogênese da atividade “não exercício”) que representa o gasto de calorias do dia a dia fora do chamado “exercício estruturado” (tipo de academia). Levine coloca que “tudo o que não é dormir ou comer, é TANE” (termogênese da atividade “não exercício”).

Ele recomenda aumentar o TANE por duas razões: uma, porque o monitoramento do peso pode estar associado a benefícios à saúde; e segundo, movimentando-se durante o dia pode ajudar a reduzir o tempo sentado. *“O impacto global de um período prolongado sentado pode ser muito grande, de fato. O tempo vai mostrar”*, disse Levine.

### “SEDENTARÍMETRO”?

Pesquisas recentes sustentam esse ponto de vista. Um Estudo publicado na revista Medicina e Ciência em Esportes e Exercícios encontrou que homens com mais de **23 horas por semana** de comportamento sedentário, tinham 64% mais risco de morrer de doença cardiovascular do que aqueles que tiveram vida sedentária menos de **11 horas por semana**.

Essas preocupações com o coração não são novas. Em 1953 a revista médica The Lancet publicou uma pesquisa mostrando que a doença cardiovascular era menos frequente e menos severa entre trocadores de ônibus (Nota da tradução: *naquela época, eles coletavam o dinheiro dos passageiros circulando no ônibus*) e os carteiros do correio, do que motoristas de ônibus e os telefonistas, que eram mais sedentários.

Mais recentemente um estudo realizado na Austrália e publicado em uma revista sobre Diabetes, estabeleceu uma conexão entre a quebra do sedentarismo com movimento e circunferência da cintura, índice de massa corporal e contagem de gordura no sangue (triglicerídeos). *“Agora nós estamos começando a entender que reincorporando alguma atividade física e ser menos mecanizado é atualmente uma coisa saudável”*, falou um especialista.

### SEDENTARISMO E CÂNCER

Outra pesquisa mostrou uma conexão entre longos períodos de inatividade e biomarcadores para câncer. Foi demonstrado que pessoas que são mais sedentárias têm uma tendência para acumular gordura a qual tem um efeito na resistência à insulina e inflamação além de determinados hormônios ligados ao câncer de mama. Nessa pesquisa foi enfatizado que um limite de 150 minutos por semana de moderada a intensa atividade física ainda não é suficiente para compensar os efeitos de ficar sentado por longos períodos. Outro pesquisador alertou contra misturar redução no tempo de ficar sentado com perda de peso. Ficar sentado muito tempo é um problema independente do peso da pessoa. Uma pesquisa sobre “fisiologia da inatividade” indica que o processo celular desencadeado para a atividade de ficar sentado de forma excessiva é diferente da resposta do organismo ao exercício. A pesquisa mostra cenários demonstrando que o tempo sedentário é mais de 9 horas (cerca de 60%) do tempo em que a pessoa fica acordada.

A questão é como reduzir esse tempo de forma significativa. Andar até onde está um colega em vez de mandar um email pode dar a pessoa uma chance para alongamento, mas a pesquisa considera esses minutos extras de atividade uma gota num balde de água no contexto de como mais tempo as pessoas gastam sentadas. Nos locais de trabalho a solução não é tão óbvia e nem tão fácil, diz o pesquisador.

## **ATIVIDADE NO LOCAL DE TRABALHO**

Segundo esses pesquisadores, cada pequeno detalhe pode ajudar. Ele próprio dá aulas andando pela sala, entre mesas, mais do que ficar parado em um pódio.

Cortando o período de tempo sentado combina com um incremento em bem estar em muitos locais de trabalho.

Além de um redesenho ergonômico, como uma esteira perto da mesa – descrevem-se modificações de comportamento simples, incluindo encontros realizados durante caminhadas e conversas telefônicas em pé, ao invés de ficar sentado.

A antiga recomendação de se levantar a cada hora e andar por 10 minutos ainda continua válida, embora as pessoas precisam ter em mente de que fazer movimento deve ser sempre uma ação deliberada.

Algumas empresas criaram trilhas usando fita no assoalho. Essa idéia é muito boa porque trata-se de uma lembrança visual alegre para encorajar as pessoas a andar no trabalho.

Outra idéia é decorar escadas com fotos de trabalhadores e suas famílias ou animais de estimação, assim as pessoas procuram subir as escadas para ver as imagens.

Os benefícios de intervenções para atividade física devem se estender além de empresas individuais. Dados coletados de empresas que adotaram sistemas de incrementar o movimento mostram um retorno do investimento, com aumento da produtividade.

## **EXERCÍCIOS NO TRABALHO**

A Universidade da Califórnia estimula um “break” com exercícios de grupo regulares de 10 minutos. É chamado “recesso de um instante”, fazendo com que os trabalhadores parem o que estão fazendo e se reúnam em um local para exercícios de baixo impacto (*No Brasil, a chamada ginástica laboral*)

Isso significa que exercício regulares por instantes tem levado a um decréscimo de lesões além de aumentar a moral e o envolvimento dos trabalhadores e de reduzir o absenteísmo.

O foco não é só perda de peso, mas promover saúde e bem estar. Sobre a questão porque as pessoas negligenciam atividade física, os pesquisadores afirmam que não é realmente uma questão só de ignorância, mas uma questão de motivação ou sobre a percepção do que é prioridade na vida das pessoas.

Sucesso no local de trabalho requer uma mudança na cultura assim como nos níveis de atividade. É necessário ter em mente que o nível de atividade física das pessoas tem sido extremamente baixo. Nós temos que tentar fazer da atividade uma opção básica.

Data: 27 de Março de 2017 às 23:00

Autor: Professor Samuel Gueiros, Médico do Trabalho e Auditor Fiscal

Publicação: NR Fácil SST Center

Disponível em: <http://www.nrfacil.com.br/index.php/news-2/item/1740-riscos-comportamento-sedentario-trabalho>