



O IMPACTO DA ROTINA DE PAUSAS ATIVAS NO AMBIENTE DE TRABALHO NO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E NA PERCEPÇÃO DO ESTRESSE: UMA PERSPECTIVA DA MEDICINA DO ESTILO DE VIDA

LAIANE SOUZA; MICHELE RODRIGUES; LEANDRA BATISTA; DANIEL SANDY

INTRODUÇÃO

Com a tecnologia, o sedentarismo no ambiente de trabalho aumentou. Estudos sobre intervenções para diminuir o comportamento sedentário ocupacional apontam benefícios na percepção do estresse em pessoas que passam a maior parte do dia trabalhando sentado.

OBJETIVO

Investigar se uma rotina de pausas ativas no local de trabalho impacta no comportamento sedentário e no estresse em um grupo de profissionais administrativos.

METODOLOGIA

Estudo descritivo exploratório com 70 profissionais, 89% mulheres (35±9,4 anos). O procedimento de 25 semanas incluiu palestra, suporte e apoio por meio de aplicativo. Inicialmente o grupo respondeu um questionário de auto relato validado em outros estudos prévios para identificação do tempo sentado, frequência de pausas ativas, frequência de exercício e percepção do estresse, e foram orientados a praticar uma Pausa Ativa moderada à vigorosa, de 3 a 5 minutos pela manhã (10h) e outra duas horas após retorno do almoço (15h). Durante o procedimento, foram encorajados a manter suas atividades físicas no lazer e, após a 25ª semana, reaplicamos o questionário. Para análise aplicamos teste descritivo por frequência e teste de Wilcoxon. Devido a característica da amostra e do local da intervenção, não fomos capazes de mensurar a taxa de adesão à rotina de pausas ativas. Estudo foi aprovado por comitê de ética nº 5.572.893.

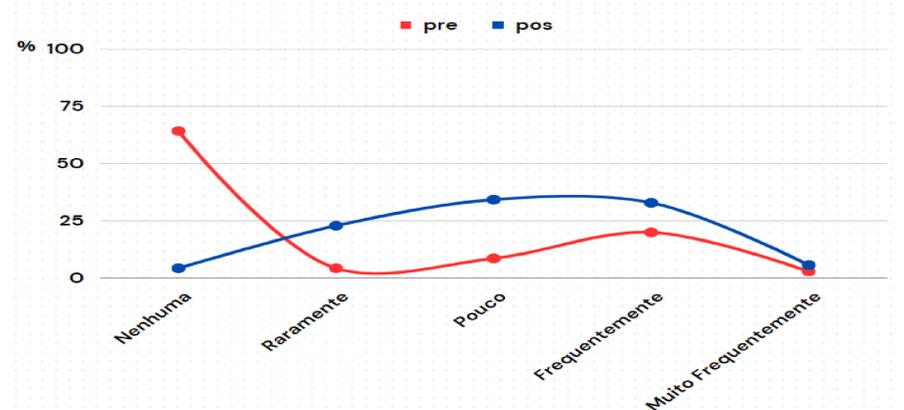


Figura 1. Protocolo de intervenção da rotina de Pausas Ativas

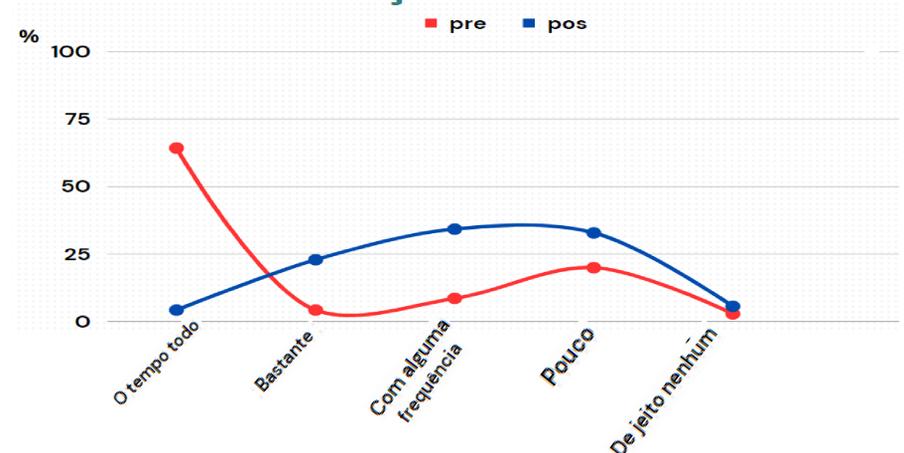
RESULTADOS

Os resultados mostraram que 60% dos colaboradores passaram a fazer as pausas ativas após a intervenção, sendo que 41,5% das pessoas passaram a fazê-las diariamente. Foi observada uma redução significativa do tempo sentado superior a 10 horas em um dia de trabalho ($p < 0,05$) e do tempo sentado superior a 8 horas nos dias de folga ($p < 0,05$), além de uma redução significativa no sedentarismo em todo o grupo ($p < 0,05$). Além disso, houve uma redução de 30% na percepção do estresse, resultado que está em consonância com pesquisas anteriores.

PAUSA ATIVA



PERCEPÇÃO DE ESTRESSE



CONCLUSÃO

A prática de pausas ativas no local de trabalho, aparentemente impactou positivamente na redução do sedentarismo comportamental e na percepção do estresse diário no grupo, podendo se tornar uma estratégia simples e viável de promoção de movimento e manejo do estresse, corroborando com as perspectivas da medicina do estilo de vida.

REFERÊNCIAS

- BLASCHE G., et al. "Comparison of rest-break interventions during a mentally demanding task." *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress* vol. 34,5 (2018): 629-638. doi:10.1002/smi.2830
- BULL F., et al. "World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour." *British journal of sports medicine* vol. 54,24 (2020): 1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955.
- CHAUNTRY A., et al. "Frequently Interrupting Prolonged Sitting With Light Body-Weighted Resistance Activity Alters Psychobiological Responses to Acute Psychological Stress: A Randomized Crossover Trial." *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*, kaac055. 25 Aug. 2022, doi:10.1093/abm/kaac055
- GUTHOLD R., et al. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Global Health* vol.6 (2018): 1077-86.
- LI S., et al. "Association of Sitting Time With Mortality and Cardiovascular Events in High-Income, Middle-Income, and Low-Income Countries." *JAMA cardiology* vol. 7,8 (2022): 796-807. doi:10.1001/jamacardio.2022.1581
- TREMBLAY M., et al. "Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome." *The international journal of behavioral nutrition and physical activity* vol. 14,1 75. 10 Jun. 2017, doi:10.1186/s12966-017-0525-8.
- WAONGENNGARM P., et al. "Effects of an active break and postural shift intervention on preventing neck and low-back pain among high-risk office workers: a 3-arm cluster-randomized controlled trial." *Scandinavian journal of work, environment & health* vol. 47,4 (2021): 306-317. doi:10.5271/sjweh.3949