

# **Gestão do tempo sentado e a rotina de Pausas Ativas, o caminho para saúde e bem-estar dentro da jornada de trabalho.**

*Daniel Dias Sandy<sup>ID</sup> e Paula Cristina Moreira C. Silva<sup>ID</sup>*

O sedentarismo comportamental é considerado um grave problema de saúde no ambiente de trabalho. De acordo com Dempsey, o tempo médio em comportamento sedentário no mundo é de 8,2 horas por dia e o aumento da tecnologia e das demandas ocupacionais predominantemente sedentárias promoveu um aumento expressivo no tempo consecutivo sentado na jornada de trabalho e nos deslocamentos e, por consequência, uma variedade de complicações de saúde, perda de engajamento, produtividade e qualidade de vida dentro e fora do local de trabalho, gerando elevados custos para empresas públicas e privadas e para o sistema de saúde em todo o mundo.

O local de trabalho é um ambiente importante para abordar e promover a gestão do comportamento sedentário, visto que em ocupações baseadas em escritório os trabalhadores podem passar até 80% do dia de trabalho sentados, com um maior tempo em comportamento sedentário e menor atividade física o regime de trabalho remoto.

A crescente prevalência do comportamento sedentário no contexto ocupacional pode estar associada com uma variedade de comprometimentos, tanto psicológicas quanto físicas. Este fenômeno é frequentemente atribuído ao prolongado tempo em posição sentada ou em pé parada em atividade cognitiva contínua, fatores que contribuem para o aumento da tensão muscular, redução da atividade metabólica e da oxigenação celular, fazendo com que estudos sobre a gestão do comportamento sedentário no ambiente de trabalho e estratégias de intervenção ganhem destaque, mostrando benefícios na saúde, na produtividade e no bem-estar dos trabalhadores.

Investigações recentes apontam que fazer interrupções ativas do comportamento sedentário com movimentos físicos moderados a vigorosos superiores a 1 minuto no decorrer do dia e da jornada de trabalho, parece ser uma estratégia viável e eficaz para compensar os efeitos negativos gerados no sistema fisiológico em resposta a redução do fluxo sanguíneo, sobrecarga física, cognitiva e metabólica decorrente de um longo período sentado em atividade cognitiva, beneficiando funções neuro vasculares centrais e periféricas e observando positivas interações com a saúde mental, prevenção de DCNT, desordens musculoesqueléticas, produtividade e longevidade em adultos.

As Pausas Ativas ou Snacks de Exercícios são normalmente contextualizadas como curtos ataques de movimento consciente moderado a vigoroso, superior a 2 minutos, entre dois momentos sedentários, praticado periodicamente ao longo do dia e geralmente são recomendadas a cada 30' a 2h de trabalho sentado.

Após anos de estudos, organizações importantes em todo mundo apontam a implementação da rotina de pausas ativas como uma estratégia necessária para reduzir os efeitos do sedentarismo e aumento da tecnologia do mercado de trabalho e, diante das evidências, sugerimos, de acordo com estudos prévios e diretrizes internacionais a recomendação da prática das pausas ativas de 2 a 5 minutos a cada 1 a 2 horas, como estratégia viável e com boa aceitabilidade para reduzir os riscos à saúde relacionados ao trabalho sentado.

Esta sugestão foi amparada por recomendações existentes para países da União Europeia, Estados Unidos e Canadá, em estudo que apontou 2 hora como período limite de permanência em condição sentado para prevenir aumento da percepção de melancolia, ansiedade, estresse e, em recente estudo de Rogers que investigaram a aceitabilidade da implantação de pausas ativas a cada 30 minutos, 60 minutos e 120 minutos, concluindo que a prática pausas ativas a cada 2 horas foi considerada a frequência de maior aceitação (88%), em comparação com 30 minutos (9%) e 1 horas (49%) sendo recomendada entre 1 e 2 horas como estratégia promissora para diminuição do risco do comportamento sedentário no trabalho.

Em apoio a esta recomendação, estudo publicado por Hargreaves, verificou a viabilidade da implementação de uma rotina de pausas ativas ocupacional de dois minutos a cada 30 minutos, trazendo a conclusão de que esta rotina, apesar de apresentar algum benefício não se mostrou viável, sugerindo para a necessidade de adaptações para aumentar a adesão em vida real.

Sendo assim, orienta-se a comunidade médica do trabalho para a importância de educar e implementar a gestão do comportamento sedentário e promoção de pausas ativas a cada 1 a 2 horas dentro da jornada de trabalho no PCMSO, como estratégia para preservar a saúde física e mental dos trabalhadores, reduzindo os riscos de doenças relacionadas ao trabalho.