

PROMOÇÃO DA SAÚDE E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NA PERSPECTIVA DE SERVIDORES PÚBLICOS DE UMA UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

HEALTH PROMOTION AND SEDENTARY BEHAVIOR FROM THE PERSPECTIVE OF PUBLIC SERVANTES AT A FEDERAL UNIVERSITY IN MINAS GERAIS TÍTULO DO TRABALHO EM

Wander Delon de Moura Fontes¹
Patrícia Aparecida Baumgratz de Paula²
Simone de Pinho Barbosa³

RESUMO: Este estudo analisou a percepção de servidores públicos federais ocupantes do cargo de assistente em administração da Universidade Federal de Juiz de Fora acerca das ações institucionais de promoção da saúde e seu papel no enfrentamento do comportamento sedentário. Trata-se de uma pesquisa qualitativa de caráter descritivo-analítico, desenvolvida por meio de entrevistas semiestruturadas com servidores públicos federais na função de assistente em administração. Os dados foram tratados por análise de conteúdo com categorias de análise temática. Os resultados evidenciam a predominância de ações fragmentadas, com limitada integração intersetorial e forte dependência de iniciativas pontuais, o que compromete sua sustentabilidade. As percepções sobre promoção da saúde apontam para uma perspectiva individualizada centrada na prática de atividade física, em detrimento da consideração dos determinantes organizacionais e das condições de trabalho. O ambiente laboral se caracteriza majoritariamente por servidores com comportamento sedentário e inadequações ergonômicas, reforçando a necessidade de estrutura de qualidade no ambiente de trabalho. Conclui-se que a promoção da saúde no contexto analisado opera de forma parcial e desarticulada, demandando a superação de abordagens centradas no indivíduo e a incorporação de estratégias estruturais que integrem a saúde ao planejamento institucional e à organização do trabalho.

1

Palavras-chave: Promoção da Saúde. Comportamento Sedentário. Universidades Promotoras da Saúde.

¹ Mestrando pela Universidade Federal de Juiz de Fora. Discente e Técnico Administrativo em Educação da Universidade Federal de Juiz de Fora.

² Doutora pela Universidade Estadual do Rio de Janeiro. Coorientadora e Docente permanente do Mestrado Profissional em Administração Pública da Universidade Federal de Juiz de Fora.

³ Doutora pela Universidade Federal de Minas Gerais. Orientadora e Docente permanente do Mestrado Profissional em Administração Pública da Universidade Federal de Juiz de Fora.

ABSTRACT: This study analyzed the perception of federal public servants holding the position of administrative assistant at the Federal University of Juiz de Fora regarding institutional actions to promote health and their role in addressing sedentary behavior. This is a qualitative, descriptive-analytical study, developed through semi-structured interviews with federal public servants in the role of administrative assistant. The data were analyzed using content analysis with thematic analysis categories. The results show a predominance of fragmented actions, with limited intersectoral integration and a strong dependence on specific initiatives, which compromises their sustainability. Perceptions about health promotion point to an individualized perspective centered on the practice of physical activity, to the detriment of considering organizational determinants and working conditions. The work environment is characterized mainly by employees with sedentary behavior and ergonomic inadequacies, reinforcing the need for a quality work environment. It is concluded that health promotion in the analyzed context operates in a partial and disjointed manner, demanding the overcoming of approaches centered on the individual and the incorporation of structural strategies that integrate health into institutional planning and work organization.

Keywords: Health Promotion. Sedentary Behavior. Health-Promoting Universities.

INTRODUÇÃO

2

Em escala global, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que 31% dos adultos são fisicamente inativos (OMS, 2024). Em resposta a esse cenário, o “Guia de Atividade Física para a População Brasileira” recomenda interromper períodos prolongados em comportamento sedentário (CS), sugerindo, por exemplo, movimentar-se por pelo menos cinco minutos a cada uma hora (BRASIL, 2021).

O CS, definido como atividades de baixo gasto energético ($\leq 1,5$ METs) realizadas em posição sentada ou reclinada, e a atividade física (AF) insuficiente, abaixo das recomendações mínimas, estão associados ao aumento do risco de diversas condições crônicas, como diabetes do tipo 2, obesidade, hipertensão, dislipidemia, osteoporose e alguns tipos de câncer; além de agravar doenças das articulações, dos músculos e da coluna (PARK JH, *et al.*, 2020; PATTERSON R, 2018; TIAHJONO CT e ARHAMIN MZ, 2024). Nesse contexto, a promoção da saúde (PS) constitui uma abordagem estratégica para a redução do CS e da inatividade física.

A Carta de Ottawa (1986), marco conceitual da PS, estabelece que a melhoria das condições de saúde depende da atuação sobre os determinantes sociais, por meio de ações intersetoriais e integradas voltadas ao fortalecimento de indivíduos e comunidades. Essa perspectiva desloca o foco de intervenções estritamente individuais para abordagens que reconhecem o ambiente e a organização social como centrais na produção da saúde (OMS, 1986; BRASIL, 2002, 2018). Nessa direção, a Agenda 2030 e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) consolidam um marco global orientado à redução das iniquidades, articulando saúde, educação, redução da pobreza e sustentabilidade urbana. Assim, o ODS 3 relaciona-se diretamente a metas interdependentes, reforçando a necessidade de incorporar o princípio da “Saúde em Todas as Políticas”. Além disso, o ODS 17 destaca a importância das parcerias institucionais e da ação coletiva para a construção de ambientes saudáveis e sustentáveis.

Nesse sentido, a PS não se restringe à mudança de comportamentos individuais, mas implica a atuação sobre determinantes sociais, organizacionais e ambientais. Conforme argumenta Buss PM (2000), a efetividade das ações depende da articulação entre políticas institucionais, criação de ambientes favoráveis e integração ao planejamento organizacional. De modo complementar, Czeresnia D (2003) destaca que reduzir a promoção da saúde a estilos de vida obscurece as condições que produzem o adoecimento, exigindo intervenções estruturais no contexto de trabalho. Para a autora, focar exclusivamente na mudança de hábitos individuais despolitiza a saúde ao ignorar os determinantes que restringem a real autonomia do sujeito. Assim, a PS deve buscar o fortalecimento da capacidade de escolha mediante a transformação das estruturas que sustentam o cotidiano, combatendo a lógica de culpabilização da vítima e priorizando a criação de ambientes favoráveis que qualifiquem a existência humana em suas dimensões social e ética (CZERESNIA D, 2003).

No contexto das Instituições de Ensino Superior (IES), o CS é observado entre os servidores Técnicos Administrativos em Educação (TAEs) ocupantes do cargo de assistente em administração (AA). A informatização e a digitalização agilizaram os procedimentos típicos do ofício desses trabalhadores, aumentando a produtividade e o tempo prolongado em posição sentada diante do computador, contribuindo para o desenvolvimento de agravos à saúde relacionados ao sistema musculoesquelético.

Evidências científicas reforçam essa associação. Em estudo conduzido na Turquia com 131 trabalhadores de escritório, Keskin Y *et al.* (2019) identificaram que a duração da lombalgia

se correlaciona positivamente com o tempo em postura sentada e negativamente com o tempo em movimento. Além disso, a intensidade da dor aumenta conforme o percentual de tempo em postura sentada. Esses resultados sugerem que a exposição prolongada em comportamento sedentário constitui um fator relevante na intensificação e manutenção de quadros de lombalgia, reforçando a necessidade de intervenções voltadas à redução do tempo sentado no ambiente laboral.

Um estudo realizado por Cruz RN (2019), na Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) indicou o aumento progressivo das licenças médicas entre os ocupantes do cargo de assistente em administração, que passaram de 11% em 2010, para 22% entre 2015 e 2016. No que se refere aos transtornos osteomusculares, estes representam 20% das licenças em 2010, atingindo um pico de 32% em 2014. Nesse mesmo estudo, paralelamente, observou-se o baixo índice na prática regular de atividade física, com 62% dos servidores relatando não praticá-la de forma habitual (CRUZ RN, 2019). Em conjunto, esses achados sugerem a convergência de fatores ocupacionais e comportamentais que potencializam o risco de adoecimento, reforçando a necessidade de estratégias institucionais de promoção da saúde direcionadas a esses profissionais.

Apesar do avanço das discussões sobre a PS no ambiente universitário e da difusão do conceito de universidade promotoras de saúde (UPS), ainda são escassos os estudos que investigam a percepção dos assistentes em administração acerca dessas iniciativas, especialmente nas universidades públicas brasileiras. A literatura disponível concentra-se majoritariamente na descrição de programas e condições de trabalho, com limitada atenção à forma como essas ações são percebidas e experienciadas pelos trabalhadores. Nesse sentido, Martínez-Riera JR *et al.* (2018) reforçam que a consolidação de uma UPS exige a compreensão da universidade como uma comunidade, transcendendo a mera execução técnica de serviços. Assim, a ausência de investigações sobre a percepção dos AA representa uma lacuna crítica, pois a verdadeira promoção da saúde só se materializa quando as ações são inclusivas e estruturadas a partir do reconhecimento das particularidades e do desenvolvimento do sentido de comunidade entre seus membros (MARÍNEZ-RIERA JR *et al.*, 2018).

Compreender essa dimensão é importante, visto que a efetividade das ações de PS depende não apenas de sua implementação, mas também de sua apropriação pelos sujeitos a quem se destinam. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar a percepção dos servidores públicos federais ocupantes do cargo de assistente em administração da UFJF acerca

das ações de promoção da saúde e de seu papel no enfrentamento ao comportamento sedentário no contexto institucional.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo exploratório descritivo, de abordagem qualitativa, desenvolvido por meio de entrevistas individuais com servidores públicos ocupantes do cargo de assistente em administração, realizado na Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF).

Os participantes foram técnicos administrativos em educação (TAE) ocupantes do cargo de assistente em administração (AA). O universo da amostra foi de 332 AA lotados no campus sede, sendo excluídos aqueles em estágio probatório. A amostra foi definida inicialmente com 5% do universo totalizando a princípio 16 AA, podendo ser ajustada conforme o critério de saturação de dados.

As entrevistas foram individuais, presenciais, gravadas em áudio e realizadas no ambiente de trabalho dos participantes, durante o expediente de trabalho. Utilizou-se um roteiro semiestruturado abordando aspectos relacionados à promoção da saúde, processo de trabalho e prática de atividade física. O material foi integralmente transcrito e conferido pelo pesquisador.

A análise dos dados buscou compreender as relações entre as condições de trabalho, as práticas institucionais de promoção da saúde e as percepções dos servidores acerca do comportamento sedentário no contexto laboral. As categorias analíticas foram construídas a partir da recorrência, relevância e convergência temática dos sentidos presentes nas entrevistas, considerando os aspectos organizacionais e ambientais relacionados ao trabalho administrativo em universidade pública (BARDIN L, 2016; MINAYO MCS, 2007).

Para as entrevistas, adotou-se a análise de conteúdo, conforme proposto por Bardin L (2016), contemplando as etapas de pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados. A codificação permitiu a identificação de unidades de registro e a organização em categorias temáticas, definidas a partir da recorrência e relevância dos sentidos presentes nos dados, sendo identificadas quatro categorias finais de análise temática: 1) condições de trabalho e movimento corporal; 2) divulgação e percepção de ações de PS; 3) impacto do trabalho na saúde; e 4) práticas individuais e concepções de promoção da saúde.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFJF sob CAAE nº 86628425.8.0000.5147 e sob parecer substanciado nº 7.529.134.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quanto ao perfil da amostra, participaram do estudo 16 servidores técnicos administrativos em educação ocupantes do cargo de assistente em administração, vinculados ao campus sede da instituição. No que diz respeito ao perfil sociodemográfico e profissional dos AA, dos 16 entrevistados, a maioria é do gênero feminino, apresenta maior frequência na faixa etária entre 30 e 39 anos, está lotada em unidades acadêmicas e ocupa o cargo há aproximadamente nove anos, sendo apenas um com mais de vinte anos de experiência como AA. Quanto à escolaridade, nenhum dos participantes possui somente o ensino médio, dois possuem graduação, nove têm especialização, quatro possuem mestrado e um tem doutorado. Todos cumprem uma carga horária semanal de trinta horas e fazem atendimento ao público, sendo que a maioria o faz na posição sentada. Durante a jornada de trabalho, quatro AA se levantam até cinco vezes ao dia, cinco se levantam de seis a doze vezes, três se levantam de treze a dezesseis vezes, e somente quatro se levantam mais de vinte vezes,

Condições de trabalho e movimento corporal

Considerando que o CS constitui uma das características inerentes às atividades administrativas de modo geral, verificou-se que esse aspecto foi o elemento mais mencionado dentro dessa categoria pelos participantes da pesquisa, demonstrando sua centralidade nas rotinas laborais descritas, conforme se pode constatar nos depoimentos apresentados a seguir:

Eu trabalho sentado. Então, assim, em termos de movimentação, basicamente é só mesmo quando eu vou no banheiro, ou, às vezes, tirar uma dúvida com um colega. Basicamente, essa é a minha movimentação. (P01)

Eu, pela função que eu exerço, eu passo mais tempo realmente sentada e a demanda que me exige que eu levante são poucas. A maioria do tempo mesmo é sentada. (P14)

A participante P13 destaca ainda, de maneira complementar às demais falas apresentadas, a relação existente entre o tempo prolongado dedicado ao mesmo tipo de atividade ao longo da jornada laborativa, chamando atenção para a permanência contínua nessa condição durante o período de trabalho:

Bem parado. A gente trabalha basicamente com computador, então fico praticamente as seis horas voltada para isso. Fisicamente não trabalho esforço físico. (P13)

Esse cenário, impulsionado pelo avanço tecnológico e pela crescente informatização das atividades laborais, tem contribuído para a consolidação de ambientes caracterizados por elevados níveis de comportamento sedentário, especialmente em funções administrativas. O CS é apontado por Panahi S e Tremblay A (2018) como um preditor independente de risco

metabólico, enquanto Silva GS (2021) destaca que o tempo excessivo em CS está intimamente associado ao aumento do Índice de Massa Corporal (IMC) e à adiposidade. Além disso, ambos os estudos indicam de maneira convergente que os efeitos deletérios do CS persistem mesmo em indivíduos que atendem às diretrizes atuais de atividade física estabelecidas pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020).

Nesse contexto, incentivar apenas a prática de AF fora do trabalho não é suficiente, enquanto o comportamento sedentário permanece como rotina nas atividades administrativas. Corroborando essa interpretação, o estudo de Park J *et al.* (2020) demonstrou que a circunferência da cintura aumentou em 3,1 cm com um aumento de 10% no tempo sedentário em trabalhadores de escritório. Dessa forma, os achados reforçam que é preciso que o enfrentamento ao CS ocorra durante o expediente a despeito das práticas realizadas após a jornada de trabalho com fomento à promoção da saúde.

Embora tenha sido observada a predominância do tempo despendido em posição sentada ao longo da jornada de trabalho, alguns participantes relataram a realização de determinadas ações pontuais que demandavam algum nível de movimentação corporal, tais como deslocar-se para ir ao banheiro, dirigir-se ao bebedouro para pegar água, levantar-se para utilizar a impressora e realizar pausas destinadas à alimentação.

7

Eu fico bastante sentada, eu trabalho muito no computador, mas eu levanto muitas vezes também, preciso imprimir um documento, acessar impressora, eu levanto [...]. (P03)

Através dos relatos anteriores, é possível perceber que as movimentações corporais dos servidores acontecem de forma ocasional, sem qualquer regularidade ou objetivando um enfrentamento ao sedentarismo.

Todavia, entre os participantes lotados em unidades administrativas e os lotados em unidades acadêmicas, destaca-se a fala desses últimos, os quais relataram apresentar mais deslocamento ao longo da jornada de trabalho, circunstância essa atribuída, sobretudo, à necessidade frequente de atendimento a outros setores da IES, conforme exemplificado nas falas a seguir:

[...] A maioria das atividades é no computador. Mas aqui no setor a gente tem uma diversidade muito grande de atividades e atendimento. Então, apesar da maior parte ser sentada, eu levanto muito. Eu ainda preciso me levantar, deslocar, pegar coisas. Eu preciso sair do meu setor para resolver alguma coisa fora [...]. (P05)

O participante Po₄, lotado em uma unidade acadêmica, expõe a sua rotina de trabalho, distinguindo-se dos relatos de outros assistentes em administração entrevistados que executam suas atividades em unidades administrativas:

[...] O trabalho aqui é muito dinâmico. Nós temos outros setores que a gente tem que estar toda hora circulando, então não vejo um trabalho... Eu não fico, por exemplo, três horas sentada direto, não. A gente costuma fazer atendimento em outros setores, então seria isso. (Po₄)

Com base nesses relatos, há uma diferença no tocante à movimentação durante a rotina laboral entre servidores ocupantes do mesmo cargo lotados em setores distintos. Nesse sentido, mesmo com esta distinção nas práticas diárias, deve-se ressaltar que, independente da frequência que os assistentes em administração de cada unidade interrompem o comportamento sedentário, a sua substituição por qualquer intensidade de atividade, traz benefícios substanciais, pois descontinuar a imobilidade ajuda a melhorar o metabolismo da glicose e reduzir os riscos cardiometabólicos (MENEGUCI J *et al.*, 2015; WHO, 2020).

Os relatos indicam a necessidade de tornar mais equitativa a relação com o movimento corporal entre unidades acadêmicas e administrativas. Nesse sentido, a adoção, por parte da gestão, de diretrizes voltadas à orientação e à padronização de pausas pode se configurar como uma estratégia para a redução do comportamento sedentário, inclusive em contextos nos quais as atribuições não exigem interrupções frequentes. Entretanto, a implementação de pausas periódicas pode gerar tensões entre produtividade e saúde, especialmente em culturas organizacionais que desencorajam interrupções durante o trabalho (HUANG Y *et al.*, 2017).

Acerca de outro aspecto relacionado às condições de trabalho, os participantes relataram preocupação com a ergonomia e muitos manifestaram inquietação quanto à postura adotada durante a execução das atividades, apontando a cadeira utilizada no trabalho como o principal exemplo de equipamento considerado inadequado.

[...] Então, eu tenho o agravante de ser no computador. Então, ele tem que estar bem colocado na minha visão. A cadeira. A cadeira aqui também é bem ruim, né? Vamos ser sinceros. A minha cadeira não é boa. Então, isso também atrapalha um pouco no conforto, na ergonomia. Acho que seria isso. (P₁₁)

O participante P₁₆ cita, de maneira adicional, outros detalhes considerados negativos no que se refere às condições ergonômicas presentes em seu cotidiano de trabalho, chamando a atenção para aspectos específicos que, segundo seu relato, interferem de forma desfavorável seu bem-estar:

[...] Eu acho que a nossa condição de trabalho física, ela é ruim, que não é adaptada para a questão da ergonomia. Principalmente teclado, mouse, a gente não tem um apoio de punho. Poderia melhorar. (P16)

Com relação aos relatos sobre inadequação ergonômica, Fatima S *et al.* (2023) apontam que a maioria das cadeiras em ambientes administrativos apresenta projeto ergonômico inadequado, em especial no que diz respeito ao suporte lombar, o que contribui que a dor nas costas seja a queixa mais comum entre os profissionais que permanecem longos períodos sentados. Ademais, Carvalho TN e Lessa MR (2014) explicam que a atenção insuficiente com a ergonomia nos postos de trabalho favorece para intensificação de problemas posturais, tais como o aumento da pressão nos discos intervertebrais em mais de 70%, predispondo a processos degenerativos e hérnias de disco, agravados pelo comportamento sedentário. Nesse cenário, 68,9% dos funcionários administrativos apresentam alto risco de desenvolver distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) associados, entre outros fatores, a estações de trabalho inadequadas (FATIMA S *et al.*, 2023).

Os relatos indicam que as inadequações ergonômicas não se restringem ao comportamento individual dos trabalhadores, mas refletem limitações institucionais relacionadas à estrutura física e à organização dos postos de trabalho.

Divulgação e percepção de ações de promoção da saúde

Quanto à divulgação das ações de promoção da saúde pelo setor de comunicação da UFJF, os entrevistados afirmaram que o e-mail institucional se configura como o canal mais eficaz e democrático para esse tipo de comunicação, uma vez que se trata de uma ferramenta de trabalho.

Eu acredito que o e-mail [...]. Às vezes eu tenho uma rede, você tem outra, eu opto por uma, você por outra, agora o e-mail não, o e-mail institucional é uma ferramenta de trabalho. E aí você, mesmo que você não vá ler fora do seu horário de trabalho, mas no dia seguinte, quando você chegou e logou para trabalhar, você vai ler aquela mensagem. Acho, acho, penso eu, né? Seria a forma mais eficaz de alcançar o maior número de pessoas. (P15)

Outros meios de divulgação também emergiram nas falas dos participantes, sendo mencionados canais como o Instagram, a utilização de cartazes no ônibus dos funcionários, o website institucional e ainda formas consideradas menos usuais, como a distribuição de panfletos informativos.

[...] Além do website e do e-mail, hoje uma ferramenta que atinge mais rápido as pessoas é o Instagram. Então, eu sigo a página da universidade e o Instagram da universidade é bem ativo [...]. (Po6)

Os participantes também sugeriram combinar diferentes meios de divulgação para adequar a comunicação às características e aos objetivos de cada ação:

Para mim, eu não diria um meio, eu diria um mix de vários meios, suportes, plataformas e adequar esses meios à atividade proposta. [...] eu acho que hoje em dia, redes sociais, Instagram, mas a gente pode ter alguma coisa que funcione, encontros no Meet, a própria ideia do presencial no pós-pandemia que eu acho fundamental também, cursos que são promovidos na própria unidade ou em outros espaços da reitoria também, [...] o importante seria a preocupação maior com a adequação da proposta ao ambiente, ao espaço. [...] pode explorar tanto a questão de mídias e de espaços virtuais quanto de espaços físicos, dependendo da proposta. (Po8)

Outro meio mencionado como sendo mais viável pelos participantes foi uma abordagem mais direta realizada por meio do contato pessoal, estratégia que, segundo os relatos apresentados, poderia favorecer maior proximidade e efetividade na comunicação, conforme sugere o participante Po4:

Eu acho que o contato pessoal [...] você achar que a tecnologia vai conseguir suprir a questão do contato de pessoa a pessoa, de você estar conversando, de você estar orientando, eu acho que não supre não. Então eu acho que o contato pessoal [...] é importante, sabe? Fazer as ações, já vamos fazer um dia de promoção à saúde. Vamos fazer hoje no ICB, depois a gente vai no ICE, depois a gente vai na reitoria. Até para se aproximar do que as pessoas estão precisando, né? [...] (Po4).

Observou-se que o desconhecimento acerca das ações de promoção da saúde apresenta-se de forma significativa entre os entrevistados. Nesse sentido, o participante P11 sustenta o seguinte discurso:

Desde que eu estou aqui, em 2019, eu não soube de nada, não. Mas o pessoal já falou que antigamente tinha algumas coisas que os servidores iam para aquela área externa [...] Mas enquanto eu estou aqui, eu não fiquei sabendo de nada, não. (P11)

Já o entrevistado P13, ao se referir especificamente aos programas e projetos desenvolvidos pela UFJF, revela:

Para servidor específico não, mas eu sei, por exemplo, que tem aquelas ações que a FAEFID faz, que abre aulas de, pelo menos uma época eu sabia que tinha de vôlei, algumas coisas, mas que é aberta a comunidade como um todo, não específico para servidor. Então, específico para servidor, eu não conheço nenhum. (P13)

Apesar da existência de canais institucionais, os relatos revelam desconhecimento significativo sobre as ações de promoção da saúde, indicando limitações na efetividade da divulgação institucional.

Dessa forma, para se tornar uma universidade promotora da saúde, a IES deve integrar a promoção da saúde e suas interfaces como parte indissociável dos valores e da missão do projeto institucional, gerando uma cultura da saúde que envolva não apenas ações pontuais, mas a revisão de sistemas, processos e relações interpessoais (ARROYO HV, 2018). Nesse sentido,

uma situação que favoreceria a divulgação e contribuiria para a redução do comportamento sedentário seria a pausa do trabalho para a divulgação na forma de uma reunião, com todos de pé. Panahi S e Tremblay A (2018) sugerem que o desenvolvimento de reuniões ativas no ambiente profissional, que permitam aos indivíduos interagir enquanto se movimentam ou permanecem em pé, constitui uma modalidade de trabalho cognitivo com inclusão de movimento capaz de reduzir o tempo sedentário e melhorar o desempenho e o bem-estar.

Além disso, a simples posição em pé, mesmo sem realização de deslocamento, não é classificada como comportamento sedentário, pois exige contração isométrica da musculatura para se opor à gravidade, ativando processos fisiológicos como o funcionamento da enzima LPL, que são suprimidas durante a postura sentada prolongada (MENEGUCI J *et al*, 2015). Diante disso, interrupções de curta duração, como pausas ativas, entre períodos sentados são recomendadas para mitigar riscos cardiovasculares e metabólicos, independentemente do nível de atividade física regular do indivíduo (MENEGUCI J *et al*, 2015; NAHAS MV, 2017).

Os dados também apontam para a sensação de descontinuidade que permeia os relatos de servidores mais antigos que recordam ações de promoção da saúde que não ocorrem mais. Há menções ao grupo de corrida da Faculdade de Educação Física exclusivo para os servidores e à ginástica laboral nos setores. Os participantes P01 e P16 relembram com saudosismo essas práticas:

[...] Vinha estudantes direcionados na área de, não sei se educação física, acho que é educação física. E ficavam ali 15 minutos fazendo atividade física. Levanta o braço, mexendo o corpo, entendeu? E a gente achou, na época, interessante isso aí. (P01)
[...] existiu um projeto da Pró-reitoria de Gestão de Pessoas com a FAEFID de ginástica laboral. [...] Eles vinham até o setor duas vezes por semana e eles orientavam [...] era um projeto muito interessante que eu acho que previne muito as questões das lesões (P16).

Em relação ao projeto “Servidor Saudável”, observou-se que seu último registro institucional disponível encontra-se vinculado ao Núcleo de Extensão (NEX) da Faculdade de Educação Física e Desportos (FAEFID), sem atualizações posteriores a 2019. Os relatos dos participantes, associados à ausência de continuidade identificada, evidenciam a descontinuidade de ações anteriormente percebidas como relevantes no cotidiano laboral dos servidores.

Esse cenário sugere fragilidade na institucionalização das iniciativas de promoção da saúde no contexto universitário, cuja manutenção permanece dependente de fatores como disponibilidade de recursos, financiamento e articulação institucional (BRITO RO *et al*.2024; COSTA JFA, 2018). Assim, a interrupção dessas ações não pode ser compreendida apenas como

evento pontual, mas como expressão da dificuldade de consolidação de políticas permanentes de promoção da saúde no ambiente universitário.

Impacto do trabalho na saúde

Ao analisar como o cotidiano laboral interfere no bem-estar dos servidores, a percepção de que o trabalho desfavorece a saúde física foi predominante. Os relatos convergem para o impacto do comportamento sedentário e da precariedade ergonômica, resultando em dores crônicas. A participante P11 refere-se ao fato de sua rotina de ficar muito tempo sentada e em um mobiliário inadequado agravar estes problemas preexistentes.

[...] Então, eu fico muito tempo sentada. E eu já tenho alguns problemas de coluna, quadril. Então, acaba que isso interfere muito na minha saúde mesmo [...]. (P11)

O estudo de Baker R *et al.* (2015) revelou que o desconforto na região do quadril apresentava um aumento clinicamente significativo aos 90 minutos de permanência na posição sentada, e na região lombar, após 120 minutos ininterruptos. Já a pesquisa de Keskin Y *et al.* (2019) demonstrou a correlação entre a duração e a intensidade da dor na região lombar e o tempo sentado. Esses dados convergem para a categoria que trata sobre as condições de trabalho, especificamente à subcategoria CS, indicando uma relação de causa e consequência, em que as condições de trabalho (em comportamento sedentário prolongado) impactam negativamente a saúde do trabalhador.

12

O fator psicossocial apareceu como segundo elemento mais citado, com o trabalho sendo apontado como algo que desfavorece a saúde mental em virtude do estresse causado por demandas excessivas, relações interpessoais e entraves burocráticos.

[...] Existem determinados períodos ali do ano em que há uma concentração muito grande de demandas, e nesses períodos é realmente complicado fazer esse controle, esse estresse. (P15)

[...] Não favorece a promoção da saúde, não. Principalmente saúde mental. [...] O atendimento ao público não é uma coisa fácil. As equipes também não são fáceis, porque você tem essa relação interpessoal, que passa muitas vezes por conflitos, etc. E muitas vezes, assim, cumprimentos de prazos [...] Então, isso às vezes estressa demais o dia a dia (Po4)

Um apontamento que desvincula aspectos que são inerentes ao atendimento ao público e ao serviço em escritório é a pressão por prazos, cuja responsabilidade recai sobre as instituições de ensino superior, que enfrentam o desafio de revisar práticas baseadas no produtivismo acentuado e no acúmulo de tarefas, que ocorrem muitas vezes em detrimento da qualidade de vida (FARIA MGA; MARTÍNEZ-RIERA JR, 2023). Nesse contexto, a insuficiência de

concursos públicos para suprir áreas deficitárias em pessoal, embora relevante, mostra-se um argumento limitado para a manutenção desse cenário, uma vez que podem ser consideradas alternativas de gestão, como a reorganização da distribuição das atribuições laborais e a eventual remoção de servidores entre setores, ainda que de forma sazonal (JITHITIKULCAHI T, 2022).

Por outro lado, alguns servidores apresentam percepções que ultrapassam a dicotomia entre o trabalho favorecer ou desfavorecer a saúde. A participante Po5 expressa uma avaliação equilibrada ao afirmar:

Eu acho que em alguns pontos favorece, em alguns pontos não. [...] por ter uma carga horária reduzida, me ajuda muito [...] ter uma vida mais equilibrada e mais saudável. Então, nesse ponto, o trabalho aqui me ajuda muito. Agora, a gente tem muitas dificuldades aqui [...] Ergonomia, em adquirir uma cadeira mais adequada [...] (Po5)

Uma revisão sistemática de estudos publicados de janeiro de 2000 a novembro de 2019 intitulada “*How the reduction of working hours could influence health outcomes: a systematic review of published studies*” revela que a redução da carga horária com manutenção do salário, pode ser uma intervenção eficaz no ambiente laboral para melhorar o bem-estar, especialmente em relação ao estresse e sono (VOGLINO G *et al*, 2022). Sob essa perspectiva, a chamada flexibilização, que foi implementada na UFJF pela Resolução CONSU nº 54/2016, e evidencia a importância dos determinantes sociais da saúde para a promoção da saúde ao indicar que políticas institucionais de gestão de tempo podem atuar como fatores mitigadores de riscos (BUSS PM; PELLEGRINI FILHO A, 2007).

13

O entrevistado Po3 apresenta um discurso caracterizado pela presença de elementos que denotam incerteza ao afirmar:

[...] Acho que não favorece. Porque... Eu não sei se desfavorece, mas eu também não sei se favorece. Eu acho que é algo que, assim, eu tento pelo menos ficar equilibrado ali no não faz mal, mas também não faz bem [...] (Po3).

Essas dualidades expostas pelos participantes demonstram o quanto o trabalho na universidade é um espaço de interação entre pensamentos opostos, em que o ambiente laboral pode ser percebido tanto como fonte de satisfação, como na fala do participante Po2 que afirma que “é bom você se sentir produtivo”, quanto como fonte de desgastante, como na fala do participante P15, que relata que “é realmente complicado fazer esse controle, esse estresse”; mas apesar de contraditórias, estas falas são perfeitamente plausíveis (JOSÉ MARIA WV, 2019).

Práticas individuais e concepções de promoção da saúde

Nessa categoria de análise, o autocuidado emergiu como tema predominante, sendo associado à adoção de hábitos de caráter preventivo e/ou voltados à manutenção da atual condição de saúde. Nesse contexto, foram identificados dois tipos de ações de autocuidado descritas pelos participantes: aquelas desenvolvidas durante o expediente de trabalho e aquelas praticadas fora do horário do serviço.

Alguns exemplos de ações a serem realizadas durante o expediente foram relacionadas ao manejo das condições do trabalho, pode ser observada no relato a seguir:

[...] Muitas vezes a gente está se movimentando, tem que às vezes se deslocar de um prédio para o outro, tem que se deslocar entre andares, e às vezes eu prefiro ir por escada do que elevador. Então, assim, de uma certa forma, ajuda a me manter ativo, pelo menos dentro de um tempo aqui do serviço. (P06)

Já entre as ações realizadas fora do horário de serviço, a musculação se destacou entre os entrevistados, sendo citada como uma rotina regular:

Eu pratico atividade física. Para a minha saúde, meu bem-estar... Eu pratico praticamente todos os dias. Faço musculação [...]. (P11)

Para a minoria dos participantes a atividade física é encarada como uma obrigação ou é realizada por necessidade:

Pratico atividade física porque eu gosto, sempre pratiquei, sempre participei de competição, esporte, então isso me acostumou a gostar. Mas a musculação para mim, não gosto de fazer musculação, mas eu faço 5 vezes por semana por conta da saúde mesmo. Então é um dever que eu tenho. (P12)

Além da musculação, outras atividades praticadas no sentido do autocuidado foram citadas: pilates, yoga, alongamento, caminhada e ciclismo. Dentre estas, apenas o yoga foi mencionada como uma ação que teve sua origem vinculada à UFJF.

[...] Às vezes a gente recebe algum informativo do SIASS, né? Eu já participei de uma oficina de meditação, yoga, que foi muito benéfico, foi muito bom e pratico até hoje. (P09)

Nessa perspectiva do autocuidado, nota-se uma diferença substancial no comportamento dos assistentes em administração. Em uma pesquisa de Cruz RN (2019) realizada na UFJF com uma amostra de 135 AA, 38% relataram praticar atividades físicas regularmente, enquanto 62% alegaram não fazer exercícios físicos de forma habitual. Ao comparar com a pesquisa atual, com uma amostra de 16 AA, 75% relataram uma rotina de AF e 25% assumiram não realizar nenhuma atividade. Esses dados indicam uma mudança no perfil das amostras em relação ao estilo de vida sedentário.

No entanto, esse pensamento de autocuidado, centrado no indivíduo, reflete uma das vertentes clássicas da promoção da saúde, que foca na transformação dos comportamentos e nos estilos de vida, localizando a responsabilidade pela saúde nas escolhas pessoais (BUSS PM, 2000). Deste modo, é fundamental destacar que o amadurecimento do conceito de promoção da saúde aponta para a superação de enfoques meramente behavioristas ou comportamentalistas (SÍCOLI JL; NASCIMENTO PR, 2003).

No que tange à concepção de promoção da saúde, foram identificados dois aspectos nos relatos dos entrevistados. O primeiro, com maior ocorrência, associa a PS diretamente à atividade física e ao movimento.

Se for institucionalmente falando, é o órgão oferecendo propostas de fazer alguma atividade física, que seja num local, ou num local de trabalho, ou num local pré-determinado [...]. (P01)

Conscientização quanto à importância das atividades físicas, de ter maior movimentação durante o dia, durante o trabalho também. Necessidade de se levantar mais, procurar se movimentar mais, acredito que seja isso. (P07)

[...] A questão de se exercitar, de utilizar a caminhada para se deslocar, se movimentar mesmo. Procurar fazer uma atividade física regular, tanto musculação como cárdio, uma localizada. (P16)

Embora os entrevistados tenham associado predominantemente a promoção da saúde à atividade física, esse conceito apresenta maior amplitude. De acordo com Czeresnia D (2003), a PS supera a mera adoção de hábitos individuais, como a AF, e está relacionada ao fomento do bem-estar geral, não se restringindo à prevenção de doenças específicas, mas à qualificação da existência em suas dimensões social, existencial e ética. As estratégias de PS devem enfatizar a transformação das condições de trabalho que conformam a estrutura subjacente aos problemas de saúde, demandando, necessariamente, uma abordagem intersetorial (CZERESNIA D, 2003). A Política Nacional de Promoção da Saúde define, em seu Art. 10, uma lista de seus temas prioritários, incluindo, em seu inciso III, a atividade física como um deles (BRASIL, 2018). Contudo, deve-se atentar que, o foco exclusivo no comportamento individual pode incorrer no risco da culpabilização da vítima, ao ignorar que as escolhas pessoais são fortemente condicionadas por determinantes sociais, como acesso específico para a prática ou tempo disponível (SÍCOLI JL; NASCIMENTO PR, 2003).

Outra percepção aponta uma abordagem mais ampla e integral da promoção da saúde nos relatos dos entrevistados, incorporando as dimensões física e mental. Os participantes descreveram elementos como atividade física, alimentação, sono, espiritualidade e saúde mental.

Eu creio que seja assim, você procurar uma atividade física, se alimentar bem também, tudo alinhado ao exercício físico, o que leva o corpo ao movimento, né? Seja ele um esporte, uma musculação, né? Eu acho que eu creio que seja isso, tudo alinhado. Lógico, você tem que pensar no corpo, mas também no mental e no espiritual, né? Como um ser humano como um todo. (Po9)

Eu não sei se existe uma definição específica para promoção de saúde. Mas, assim, se eu for pensar o que eu acho do conceito, eu acho que é incentivar nessa busca pela saúde, talvez, integral, assim. Tanto física quanto mental. Não sei se seria específico para o ambiente de trabalho, que você está perguntando, ou vida pessoal também, engloba tudo. Então, me passa uma ideia também de algo preventivo, né? Promoção da saúde, ter esses incentivos para você prevenir problemas antes deles surgirem. Algo nesse sentido, eu acho. Primeiro que vem na cabeça, atividade física. Acho que é a mais clássica, né? [...]. (Po5)

Nessa perspectiva, a saúde deixa de ser vista como um estado estático ou mera ausência de doença para ser compreendida como um recurso para a vida cotidiana e um estado dinâmico socialmente produzido (BUSS PM, 2000). Promover significa impulsionar ou estimular, e a promoção da saúde é mais ampla que a prevenção, pois se refere a medidas que não se direcionam a uma doença ou agravo específico, mas que buscam ampliar a saúde e o bem-estar de maneira integral (CZERESNIA D, 2003).

Ainda sobre essa perspectiva, o participante Po8 se destacou ao apresentar uma compreensão ampliada e articulada do conceito, ao trazer uma abordagem holística de PS contextualizando-a no ambiente de trabalho:

[...] A questão de ergonomia no ambiente de trabalho, hidratação e também boas relações no sentido de interpessoal também psicológico, não sei se estou enganado, mas para mim é um conceito que meio que abarca isso tudo. Alimentação também no ambiente de trabalho (Po8).

A fala do entrevistado Po8 remete às diferentes camadas que envolvem a promoção da saúde, ao reconhecer que o local onde as pessoas vivem e trabalham exerce influência decisiva na saúde. Nesse sentido, a literatura aponta campos primordiais de intervenção para a PS em universidades, quais sejam: nutrição, atividade física, consumo de álcool e outras drogas, bem como fatores sociais e ambientais (ARROYO HV, 2018). Nos contextos institucionais, em particular a universidade pública, torna-se necessário ampliar a abordagem de curativa para uma perspectiva promotora da saúde, por meio da criação de ambientes mais saudáveis e da implementação de ações voltadas à proteção e à PS, que ultrapassem a assistência médica e incluam atividades favoráveis às condições de trabalho, a saúde física e mental, com vistas à redução de vulnerabilidades e do estresse (BRASIL, 2018; CZERESNIA D, 2003).

A análise das respostas dos participantes indica que os assistentes em administração possuem uma percepção conceitual acerca da promoção da saúde, entendida como um conjunto

de fundamentos científicos e práticos voltados à modificação de hábitos e à melhoria das condições de saúde e bem-estar (NAHAS MV, 2017). Tal compreensão articula-se ao ambiente de trabalho, o qual pode assumir caráter prejudicial quando associado ao uso de mobiliário ergonomicamente desajustado (FATIMA S *et al.*, 2023). Além disso, a natureza e as características da função exercida favorecem a adoção de comportamentos sedentários, definidos como atividades realizadas em estado de vigília. Nesse contexto, os participantes relatam a adoção de práticas de autocuidado como estratégia para compensar a ausência ou descontinuidade de ações institucionais voltadas à promoção da qualidade de vida no trabalho, transferindo essa responsabilidade para o indivíduo (SÍCOLI JL; NASCIMENTO PR, 2003).

CONCLUSÃO

Os resultados evidenciam que, embora a instituição disponha de iniciativas voltadas à promoção da saúde, sua operacionalização ocorre de certa forma fragmentada, com pouca integração e apropriação por parte dos servidores entrevistados. Observa-se a predominância de uma abordagem centrada no indivíduo, o que restringe o alcance das ações e reduz sua efetividade frente aos determinantes organizacionais do CS.

A consolidação de uma universidade promotora da saúde demanda a incorporação de estratégias institucionais estruturadas, que integrem a promoção da saúde ao planejamento organizacional, à gestão do trabalho e às condições do ambiente laboral. Destaca-se, ainda, a necessidade de superação de ações pontuais e descontinuadas, em direção a políticas permanentes que promovam mudanças estruturais no cotidiano de trabalho.

Nesse contexto, a promoção da saúde, quando restrita a ações pontuais e centradas no indivíduo, tende a reproduzir as próprias condições que busca modificar. A superação desse limite exige a incorporação da saúde como dimensão estruturante da organização do trabalho, com intervenções que incidam sobre seus determinantes institucionais. Assim, mais do que ampliar iniciativas, trata-se de redefinir o lugar da PS no âmbito da gestão universitária, de modo a enfrentar as contradições identificadas entre discurso institucional e prática cotidiana.

REFERÊNCIAS

ARROYO HV. El movimiento de universidades promotoras de la salud. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 2018; 31(4).

BAKER, R. *et al.* The Short Term Musculoskeletal and Cognitive Effects of Prolonged Sitting During Office Computer Work. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2018; 15.

BARDIN L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016; 288p.

BRASIL. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. *As cartas da promoção da saúde*. Brasília, DF, 2002.

BRASIL. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRITO RO, *et al.* Context between university extension and continuing teacher training: challenges and possibilities. *Journal of Media Critiques*, 2024; 10(26), 1-24.

BUSS PM. Promoção da saúde e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2000; 5(1): 163-177.

BUSS PM, PELLEGRINI FILHO A. A saúde e seus determinantes sociais. *Physis: revista de saúde coletiva*, 2007; 17, 77-93.

CARVALHO TN, LESSA MR. Sedentarismo no ambiente de trabalho: os prejuízos da postura sentada por longos períodos. *Revista Eletrônica Saber*, 2014; 23(1), 1-12.

COSTA JFA. Articulação entre pesquisa, ensino e extensão: um desafio que permanece. *Revista Ciência em Extensão*, 2018; 14(2), 9-19.

CRUZ, RN. Absenteísmo-doença e qualidade de vida no trabalho entre os técnicos administrativos em educação da UFJF. Dissertação (Mestrado Profissional em Gestão e Avaliação da Educação Pública) Universidade Federal de Juiz de Fora. Juiz de Fora, 2019.

CZERESNIA D. O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção. In: Czeresnia D, Freitas CM (orgs.). *Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências*. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2003.

FARIA MGA, MARTÍNEZ-RIERA JR. Universidades Promotoras da Saúde: desafios no pós-pandemia. *Rev. Enferm. UERJ (Online)*, 2023; e76810-e76810.

FATIMA S, *et al.* Ergonomic Evaluation of Workstation of University Administrative Staff in Rawalpindi and Islamabad. *Pakistan Journal of Public Health*, 2023; 13(2).

HUANG Y, *et al.* Office Workers' Perceived Barriers and Facilitators to Taking Regular Micro-breaks at Work: A Diary-Probed Interview Study, 2017; 149-161.

JITHITIKULCHAI T. Improving allocative efficiency from network consolidation: a solution for the health workforce shortage. *Human Resources for Health*, 2022; 20.

KESKIN Y, et al. Correlation Between Sitting Duration and Position and Lumbar Pain Among Office Workers. *Haydarpasa Numune Med J*, 2019; 61(1), 1-6.

MENEGUCI J, *et al.* Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. *Motricidade*, 2015; 11(1), 160-174.

MINAYO MCS (org). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. Petropolis: Vozes, 2007, 108p.

NAHAS MV. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida saudável*. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017; 354p.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Fatos e dados sobre a atividade física. *Organização Mundial da Saúde*, 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em: 02 ago. 2024.

SÍCOLI JL, NASCIMENTO PR. Promoção de saúde: concepções, princípios e operacionalização. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação, Botucatu*, 2003; 7(12), 091-112.

PANAHI S, TREMBLAY A. Sedentariness an Health: is sedentary behavior more than just physical inactivity? *Frontiers in Public Health*, 2018; 6.

PATTERSON R, et al. Sedentary behavior and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *European Journal of Epidemiology*, 2018; 33, 811-829.

19

PARK J, *et al.* Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 2020; 41, 365-373.

PEREIRA GP, SILVA CMGD. Prática de atividade física e qualidade de vida no trabalho do docente universitário: revisão bibliográfica / Practice of physical activity and quality of life at work of professors: bibliographic review. *Brazilian Journal of Development*, 2020; 6(10), 74997-75013.

TJAHJONO CT, ARTHAMIN MZ. Sedentary Lifestyle as a Leading cause of Some Diseases and Disability. *Clinical and Research Journal in Internal Medicine*, 2024; 5(1); 60-85.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Ottawa Charter for Health Promotion*. [Geneva]: WHO, 1986.

VOGLINO G, *et al.* How the reduction of working hours could influence health outcomes: a systematic review of published studies. *BMJ Open*, 2022.