



Universidade de Brasília - UnB
Faculdade de Educação Física - FEF
Programa de Graduação em Educação Física

GUSTAVO PÁBULA MIRANDA

AVALIAÇÃO DE PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA DE
UM ÓRGÃO PÚBLICO FEDERAL, À LUZ DOS PRINCÍPIOS DA PROMOÇÃO
DA SAÚDE

Brasília - DF

2021



Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao programa de Bacharelado em Educação Física, da Universidade de Brasília como requisito para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Luiz Guilherme Grossi Porto

Co-orientador: Prof. MSc. Daniel Rodrigues Ferreira Saint-Martin

Brasília – DF

Maio / 2021

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço ao professor Luiz Guilherme Grossi Porto, orientador e conselheiro, onde tive o prazer de acompanhar por três semestres seguidos e despertar a vontade de promover saúde.

Agradeço também aos professores Daniel, Edgard e Guilherme por conduzirem com maestria as aulas de graduação, ajudando no crescimento profissional.

Em especial, ao grande amigo Márcio Henrique, um dos representantes da Diretoria de Saúde do Tribunal de Contas da União, por sempre zelar a saúde biopsicossocial de seus funcionários e demonstrar um real interesse em promover saúde a este importante órgão público.

Por fim, agradeço a Universidade de Brasília e por todas as experiências vividas através de portas que somente ela é capaz de abrir.

RESUMO

Promover saúde e aumentar os níveis de atividade física no ambiente de trabalho é um assunto presente há anos, ganhando mais força e espaço com o passar dos anos. Para atendermos as demandas de forma correta é necessário avaliar periodicamente as ações propostas. Sendo assim, o presente estudo apresenta caráter descritivo e buscou avaliar os programas de promoção de atividade física do Tribunal de Contas da União, no ano de 2019, através dos sete princípios de promoção da saúde propostos pela Organização Mundial da Saúde. De um modo geral, os resultados obtidos indicaram que as ações promovidas pelo tribunal estão mais focadas nos princípios de ações multi estratégicas e concepção holística, 100% e 92% do máximo, respectivamente. As atividades oferecidas apresentaram resultados positivos nos demais princípios da promoção da saúde, com exceção do princípio da equidade, quando considerado de maneira mais ampla e não apenas na ótica da questão trabalhista.

Palavras-chave: Órgão público federal; Sete princípios de promoção da saúde; Programa de promoção da atividade física.

1. Introdução

Na histórica série do periódico “The Lancet” publicada no ano de 2012 por ocasião dos Jogos Olímpicos de Londres, a inatividade física foi caracterizada como uma pandemia, Kohl e colaboradores (2012), reforçando-se assim sua importância no cenário da saúde pública. Nesse contexto, a atividade física vem sendo avaliada e promovida em quatro domínios, a saber: em atividades domésticas, de deslocamento, no trabalho/escola e no lazer, Nahas (2017). No domínio do trabalho, atenção especial tem sido dada às profissões administrativas ou técnicas, tipicamente desenvolvidas em posto de trabalho informatizado e com baixa exigência de atividade física, chamadas de profissões do colarinho branco, em contraposição às profissões de colarinho azul, que envolvem maior demanda física, Smith e colaboradores (2016). Nesse contexto, as atividades de um servidor público de áreas administrativas, técnicas e/ou de gerenciamento tendem a não ser muito ativas. No Tribunal de Contas da União (TCU) a maior parte das funções tendem a ser caracterizadas como sedentárias, Tremblay e colaboradores (2017), e existem funcionários que cumprem uma carga horária de até 12 horas por dia, sendo a maior parte da jornada exercida na posição sentada.

O tempo que passamos sentados por dia pode ser muito prejudicial para nossa saúde. De acordo com Katzmarzyk e colaboradores (2009), a quantidade diária de tempo sentado está positivamente associada às taxas de mortalidade por todas as causas, doenças cardiovasculares e outras causas. As recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) mais recentes para adultos indicam a necessidade de limitar a quantidade de tempo em

comportamento sedentário e acumular atividades físicas de qualquer intensidade, inclusive baixas intensidades.

O estilo de vida hipoativo ou sedentário não traz benefícios ao corpo e quando relacionado ao tempo sentado os problemas parecem ser ainda maiores. Contribuir para que as pessoas sejam fisicamente ativas de forma moderada e que reduzam o tempo sedentário pode ajudar bastante a melhorar a saúde (Whitsel e colaboradores, 2019)

O papel da atividade física e do exercício físico é muito importante para o combate ao sedentarismo. De acordo com *U.S Department of Health and Human Services (2018)*, mesmo os adultos que passam menos tempo sentados têm um risco elevado se não realizarem atividades físicas de intensidades moderadas a vigorosas.

Atualmente, as recomendações de atividade física para adultos (*WHO Guidelines for Physical Activity and Sedentary Behavior*) (2020), coordenado pela OMS, sugerem um mínimo de 150 a 300 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada ou 75 a 150 minutos em intensidade vigorosa, aliados ao exercício de força pelo menos duas vezes por semana para os principais grupos musculares. Essa recomendação se assemelha à proposta pelo *Physical Activity Guidelines advisory committee report* liderado pelo pesquisador Buchner e colaboradores (2018). A principal novidade dessas diretrizes é a recomendação de que qualquer atividade, independente do tempo executado, como algo eficiente para promover saúde, incentivando a população a iniciar com pequenos passos. Esse incentivo já é proposto por programas que são reconhecidos mundialmente, como o Agita São Paulo, coordenado pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS).

A preocupação com saúde é algo crescente, ainda mais na área de prevenção. Visando essa temática, diversas empresas apostam em programas de atividade física para melhorar as condições de saúde dos seus funcionários, buscando diminuir o número de afastamentos, redução dos gastos em saúde e aumento da produtividade. Inicialmente muito se concentrou a atenção para a prevenção de Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). De acordo com Barbosa e colaboradores (2007), LER/DORT de hoje não é simplesmente uma lesão causada por um esforço repetitivo qualquer, as causas vão além dos sintomas físicos, passam pela organização do trabalho, dificuldades interpessoais bem como os fatores ergonômicos. As indicações mais modernas indicam que programas de saúde devem objetivar o gerenciamento total da saúde dos trabalhadores e não somente aqueles incluídos nos grupos de risco, visto que os saudáveis de hoje, se não cuidados, serão aqueles dos grupos de risco no futuro, Whitsel e colaboradores (2019).

No TCU, assim como outros órgãos públicos, investiu em uma secretaria de saúde, comandada pela Diretoria de saúde, onde se apresenta o Sistema Integrado de Atenção à Saúde, oferecendo diversos serviços preventivos, sendo quatro ações oferecidas por profissionais de Educação Física, são eles: Ginástica Laboral, Laboral Fitness, Combate ao Sedentarismo e Ergonomia.

De acordo com a OMS as iniciativas de promoção de saúde, os programas, as políticas e as atividades planejadas e executadas são caracterizadas de acordo com os seguintes princípios: concepção holística, intersetorialidade, empoderamento, participação social, equidade, ações multiestratégicas e sustentabilidade (WHO, 1998), e de acordo com Sícoli e

Nascimento (2003), os sete princípios possuem distinta relevância para a viabilização da promoção de saúde.

A concepção holística é definida analisando os programas e a população como um todo, fomentando saúde física, mental, social e espiritual (WHO, 1998). Intersetorialidade de acordo com o envolvimento e colaboração de agências de setores relevantes (WHO,1998). Participação social, procurando envolver os interessados em todas as partes de planejamento, implementação e avaliação (WHO, 1998). Empoderamento, permitindo que os indivíduos e a comunidade assumam mais poder sobre os fatores pessoais, socioeconômicos e ambientais que afetam sua saúde (WHO, 1998). Equidade, pautada pela preocupação com a equidade e a justiça social (WHO, 1998). Ações multi estratégicas, partindo de uma variedade de abordagens, incluindo desenvolvimento de políticas, mudança organizacional, desenvolvimento comunitário, legislação, defesa, educação e comunicação, em combinação umas com as outras (WHO, 1998). Sustentabilidade, trazer mudanças que os indivíduos e as comunidades podem manter uma vez que o financiamento inicial tenha terminado (WHO, 1998).

Para saber se o programa de promoção da saúde e da atividade física proposto por uma empresa está sendo efetivo é necessário avaliá-lo. São vários os meios de realizar a avaliação dos resultados de um programa, levando-se em consideração, por exemplo, aspectos como a relação custo-benefício, a diminuição do número de afastamentos, e por modelo de gestão.

Sendo assim, o objetivo deste estudo foi avaliar as ações de promoção de atividade física do Tribunal de Contas da União, tendo como base os sete princípios da promoção da saúde. Secundariamente, objetivou-se fazer uma descrição exploratória das atividades oferecidas, o ambiente construído, a

sustentabilidade e manutenção do programa, assim como identificar as áreas melhor estabelecidas e aquelas mais carente de atenção.

2. MÉTODOS

Realizou-se um estudo transversal descritivo, a partir de dados referentes a ações de promoção da saúde para funcionários do Tribunal de Contas da União no ano de 2019. São elas: 1) a Ginástica Laboral, serviço que busca atender as demandas de atividade para cada setor; 2) Laboral Fitness, acompanhamento em academia oferecido para funcionários em estilo de vida sedentário ou hipoativo; 3) Combate ao Sedentarismo, produção de materiais didáticos enviados por e-mail a cada mês e 4) Ergonomia, atendendo as necessidades específicas de cada funcionário. Para a realização da pesquisa, estabeleceu-se contato prévio com o responsável pelo programa, com o objetivo de avaliar a viabilidade do estudo.

Os sete princípios de promoção da saúde avaliados

Para a avaliação da atividade oferecida e se ela atendia a cada um dos sete princípios, foram utilizadas três opções de classificação, são elas: não atende, atende parcialmente e atende completamente. O princípio foi classificado como atendido quando a ação em análise demonstrava, através de sua função e atividades, estar coeso com as definições propostas pela Organização Mundial de Saúde. Princípio parcialmente atendido foi aquele que atendeu alguns, mas não todos, os pontos propostos. Princípio não atendido foi

aquele que através da análise, não apresentou elementos suficientes para estar de acordo com as definições propostas pela OMS.

Critérios para Avaliação dos Programas

Os itens abaixo representam características que a ação avaliada deve apresentar. Considerando a escala abaixo:

[1] não atende

[2] atende parcialmente

[3] atende completamente

Os sete princípios de promoção da atividade física analisados foram: Concepção Holística, Intersetorialidade, Participação Social, Empoderamento, Equidade, Ações Multi Estratégicas e Sustentabilidade. Na sequência apresentam-se breve descrição de cada um deles de acordo com Sícoli e Nascimento (2003).

Concepção Holística: A promoção de saúde envolve a população como um todo e também a interdependência entre Ambiente e Saúde (WHO, 1984, p.20).

- a. O ambiente permite a realização das atividades?
- b. Há participação de servidores, terceirizados e estagiários?
- c. Fomenta a saúde física, mental, social e espiritual?

Intersetorialidade: Verificando a atuação de diversos setores e sua contribuição para o melhor funcionamento e desenvolvimento do programa.

- d. Há atuação de três ou mais profissionais de diferentes áreas da saúde?
- e. Empresas externas atuam como parceiras do TCU?
- f. Três ou mais setores participam na elaboração do programa?

Participação Social: fazendo com que todos participantes estejam a par de tudo que acontece durante o programa, da construção à execução da aula, garantindo acesso à informação.

Empoderamento: fazendo com que os servidores participem da decisão sobre os tipos de aulas que podem ser ministradas, com quais materiais e horários as aulas poderão ser realizadas, ampliando a capacidade de controle e perspectivas de mudanças.

- g. Há envolvimento do público alvo nas decisões do programa?
- h. Existe processo avaliativo pré e pós intervenção?
- i. O programa amplia a capacidade de controle e perspectivas?

Equidade: visando ampliar o acesso, e criar ambientes de suporte, com políticas que viabilizem condições de vida favoráveis à saúde (WHO, 1984). Permitindo uma avaliação através do ambiente construído e das oportunidades de se manter ativo mesmo no ambiente de trabalho.

- j. Existe ambiente construído para a prática da atividade?
- k. Todos os funcionários possuem as mesmas chances de participação do programa?

- I. Há uma política que regulariza a realização de pausas para a prática das atividades?

Ações Multi Estratégicas: oferecendo uma gama de serviços em prol de uma maior qualidade de vida e saúde para os funcionários.

- m. São feitas ações em união à comunidade?
- n. Há logística no atendimento e utilização de espaços?
- o. São feitas campanhas informativas sobre o programa e seus benefícios?

Sustentabilidade: onde será observado a chance de garantir um processo forte e duradouro para os programas oferecidos pela Diretoria de Saúde do TCU.

- p. A ação possui mais de três anos?
- q. Há acompanhamento do estilo de vida ativo após o término da participação na ação?
- r. A procura do programa oferecido mantém a mesma ou aumenta o número?

Forma de análise

Realizou-se uma análise descritiva com cálculo das notas de cada uma das ações oferecidas com base nos sete princípios da promoção da saúde (participação social e empoderamento foram unidos) e empregando-se a escala Lickert proposta. Desta forma, cada ação poderia atingir um máximo de 18

pontos. O mesmo foi feito para se pontuar o grau de atendimento de cada um dos princípios de promoção da saúde nas quatro ações de promoção da atividade física que são ofertadas, perfazendo um máximo de 12 pontos possíveis para cada um dos princípios.

3. RESULTADOS

Foram avaliadas quatro ações de promoção da atividade física oferecidos pelo Tribunal de Contas da União. Cada programa foi analisado de forma individual dentro dos sete princípios de promoção da saúde. Os princípios de empoderamento e participação social foram analisados em conjunto, assim como preconiza Sícoli e Nascimento (2003).

Todas as figuras representam os dados obtidos de forma isolada de cada programa. A Figura 1 do programa de Ginástica Laboral passou por sete análises, sete princípios de promoção da saúde, cada uma com três subdivisões, não atende, atende parcialmente e atende completamente, prevalecendo o atendimento de forma parcial dos princípios de promoção.

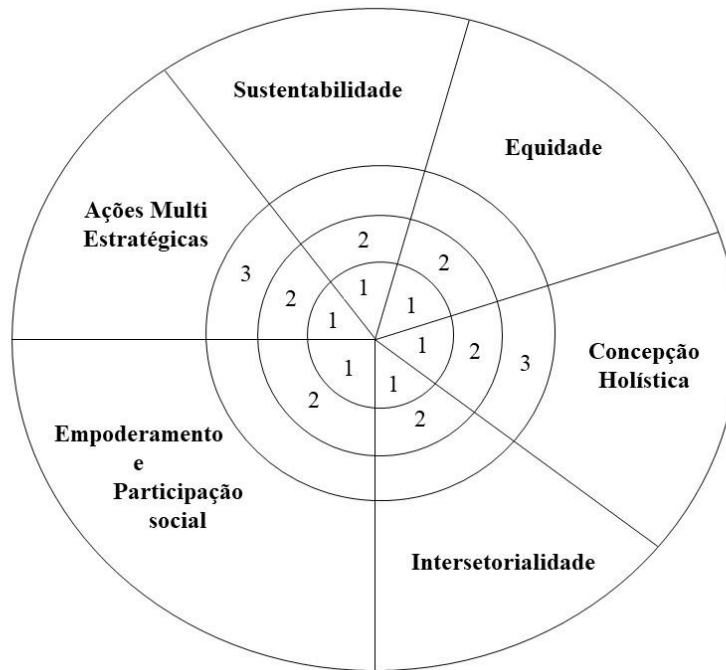


Figura 1. Resultados referentes ao programa Ginástica Laboral

A Figura 2 e 3 correspondem aos programas de Laboral Fitness e Ergonomia, respectivamente. São os programas com maior destaque dentro do Tribunal, já que atingiram as maiores notas, predominando o atendimento de forma completa dos sete princípios.

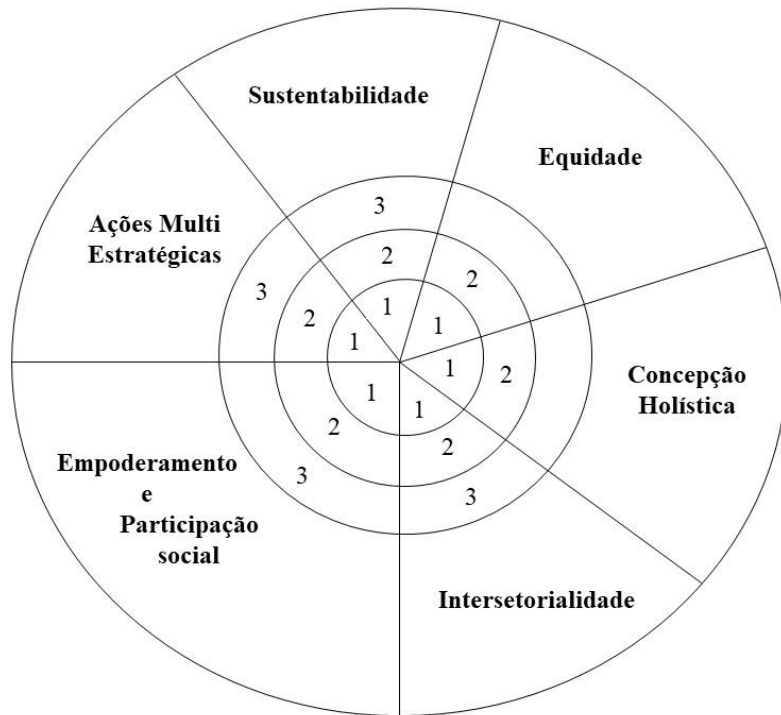


Figura 2. Resultados referentes ao programa Laboral Fitness

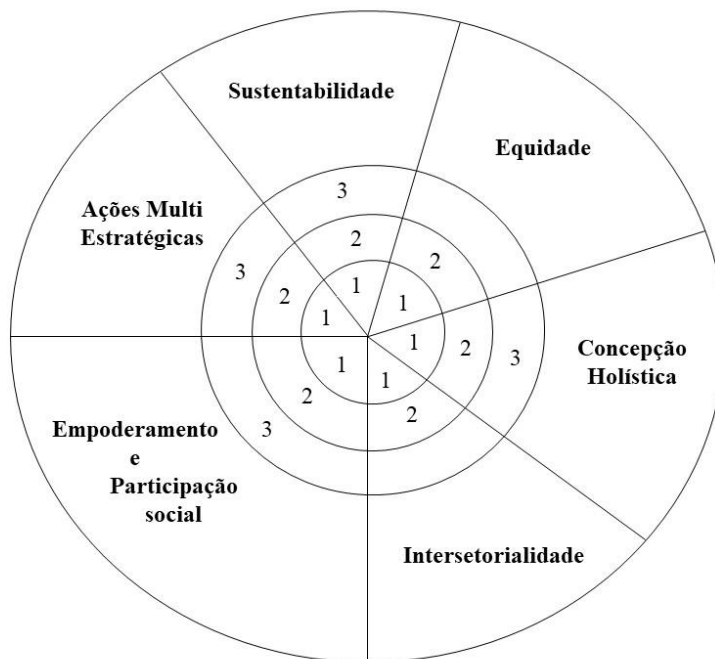


Figura 3. Resultados referentes ao programa Ergonomia

A Figura 4 apresenta a análise do programa de Combate ao Sedentarismo. É o único que não atende um dos sete princípios, equidade. Sendo assim, é o programa que atingiu as piores notas, mesmo sendo classificado como parcialmente atendido.

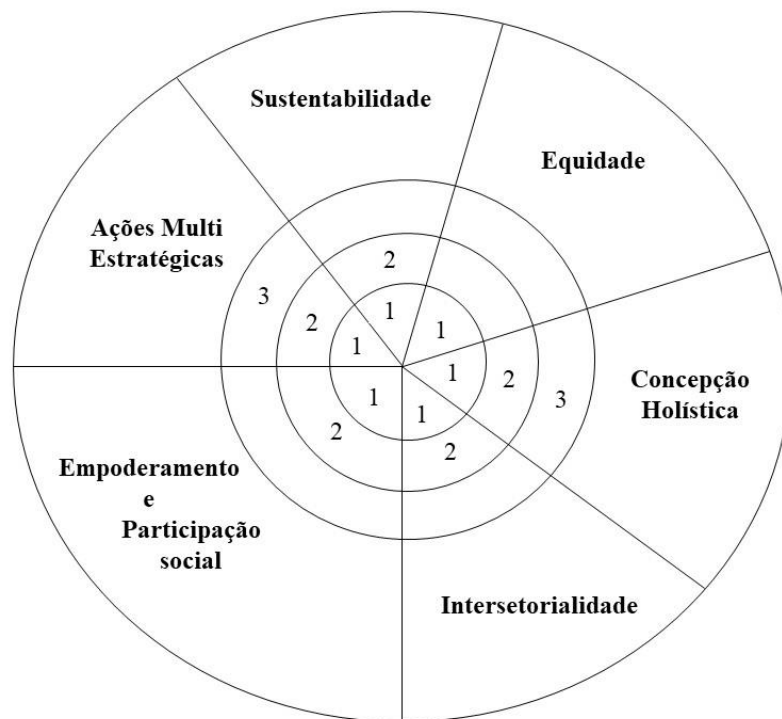


Figura 4. Resultados referentes ao programa Combate ao Sedentarismo

Tabela 1. Análise comparativa da avaliação dos princípios da saúde entre as quatro atividades oferecidas no TCU.

	Ginástica laboral	Laboral Fitness	Ergonomia	Combate ao Sedentarismo	Total	% do máximo
Sustentabilidade	2	3	3	2	10	83
Equidade	2	2	2	1	7	58
Concepção Holística	3	2	3	3	11	92
Intersetorialidade	2	3	2	2	9	75
Empoderamento e Participação Social	2	3	3	2	10	83
Ações Multi Estratégicas	3	3	3	3	12	100
Total	14	16	16	13	--	--
% do máximo possível	78%	89%	89%	72%	--	--

4. DISCUSSÃO

Os resultados obtidos indicam que as quatro atividades atendem em elevados percentuais aos sete princípios da promoção da saúde, sendo que duas das quatro ações oferecidas (laboral fitness e ergonomia) estão com as maiores classificações, causando um relativo desequilíbrio na atenção em que cada programa recebe, o que demonstra que alguns programas talvez sejam considerados mais importantes do que outros quando se trata de promover saúde dentro do TCU.

Entre todas as análises feitas, o princípio que necessita de maior atenção no momento é o de equidade, que recebeu apenas 58% do total de pontos possíveis. Pautado pela justiça social, por mais que o tribunal ofereça ambientes construídos para a prática de atividade física, as chances de realização não são as mesmas para todos os funcionários, ao passo que estagiários e alguns terceirizados, por mais que necessitem das atividades ofertadas, acabam não podendo utilizar de alguns destes benefícios. Outro fator que poderia ajudar a ter uma maior equidade seria a implementação de uma política que regulariza a pausa para que todos os funcionários possam cuidar, mesmo que de forma mínima, de sua saúde. Por outro lado, é importante salientar que do ponto de vista trabalhista, é possível que o entendimento seja de que a obrigação do TCU é ofertar as ações apenas para seus próprios servidores. Entretanto, em uma visão ampliada de equidade, seria interessante que este órgão possibilitasse a oferta a todos que atuam em suas dependências, independentemente do vínculo de trabalho.

De acordo com Fletcher e colaboradores (2008), os trabalhadores de colarinho branco têm maior probabilidade de participar de programas estruturados e não estruturados de exercícios no local de trabalho supervisionado do que os trabalhadores de colarinho azul, especialmente aqueles com empregos de baixa remuneração. Essa afirmação demonstra que com este tipo de público os programas devem ser um pouco mais atenciosos, oferecendo uma gama de oportunidades e principalmente de informações.

No que tange o princípio intersetorialidade, Sícoli e Nascimento (2003) afirmam que, apesar das resistências e lacunas, deve também merecer maior destaque, à medida que é essencial para viabilizar ações que de fato modifiquem

as condições de vida cotidianas. Podemos observar uma forte participação interna dos setores no tribunal visto que, todos os programas apresentam a participação de diversos profissionais da saúde e até mesmo profissionais dos setores de marketing e comunicação estão integrados. Mas somente um programa apresenta a participação de empresas externas, Laboral Fitness, com o acompanhamento no treinamento resistido.

No programa Agita São Paulo ações como parcerias com as diversas especialidades médicas, em especial com as associações que lidam com outros fatores de risco, como diabetes, tabagismo, hipertensão, obesidade, além de participação mútua em congressos, eventos e veículos de publicação, estão sendo utilizadas para promover saúde, já que o médico tem sido apontado como o profissional que mais pode influenciar a mudança de estilo de vida (Matsudo e colaboradores, 2006). O contato permanente entre gestores, conselhos de saúde e equipes técnicas é importante porque possibilita que as decisões em saúde sejam pautadas em evidências científicas e na realidade local, e não apenas pelo contexto político inerente ao cargo (Becker e colaboradores, 2018).

De acordo com Sícoli e Nascimento (2003), ao discutir a promoção da saúde, o “princípio-chave” talvez seja a participação ativa da população, tendo como pressuposto o processo de empoderamento. Os programas Ergonomia e Laboral Fitness representam bem isso. Os dois iniciam com um processo avaliativo, o primeiro através de uma queixa relatada por e-mail e o segundo através de exames laboratoriais realizados nas instalações do TCU, passam por processo de acompanhamento e terminam com avaliações pós intervenção, ampliando assim, o controle de mudanças e perspectivas de vida relacionados a saúde.

De acordo com Genin e colaboradores (2019), os programas são utilizados por pessoas ativas e que buscam manter o nível de atividade física, enquanto os indivíduos inativos não se envolvem de forma duradoura, permanecendo menos do que três meses. Ressaltam também que as estratégias de redução do tempo sedentário devem ser feitas além do ambiente do local de trabalho, levando em consideração o perfil dos funcionários e a natureza central de suas tarefas. Sendo assim, as ações que utilizam esta forma de abordagem estão mais propensas a dar controle de vida e saúde para cada funcionário participante.

Ziglio e colaboradores (2000) afirmam que a sustentabilidade remete a um duplo significado: criar iniciativas que estejam de acordo com o princípio do desenvolvimento sustentável e garantir um processo duradouro e forte. E isso pode ser observado em todas as atividades oferecidas, visto que todas possuem mais de três anos de duração, sendo a principal delas, Ginástica Laboral, tendo iniciado há 18 anos. Todas as atividades apresentam um número crescente de procura a cada ano que passa, sendo a Ergonomia a principal das atividades.

Vale ressaltar a importante conquista do TCU em manter os programas em crescimento visto que, com a demanda de trabalho dos funcionários de um órgão público, muitos poderiam deixar de realizar as pausas e atividades oferecidas. De acordo com Soares e colaboradores (2006), uma primeira explicação a ser avaliada para a recusa da ginástica refere-se à exposição pública quando se faz uma atividade física. A ginástica laboral é um momento de intimidade. Alguns trabalhadores, por razões e sentimentos pessoais, sentem-se demasiadamente expostos quando começam a fletir o tronco, estirar as

pernas, massagear os dedos frente aos colegas de trabalho. O que torna mais importante ainda ter a Ginástica Laboral em funcionamento há 18 anos.

Concepção Holística é a base para um projeto que visa ampliar as questões de saúde de algum grupo ou população. Fomentar saúde física, mental, social e espiritual. O SIAS apresenta bem esta característica com todos os projetos que ofertam aos seus funcionários e familiares, principalmente aos servidores. Em relação às ações, Laboral Fitness é o único que não atende completamente este princípio, visto que o acompanhamento com treinamento de força é oferecido somente aos servidores que apresentam quadro de saúde instável ou estilo de vida hipoativo/sedentário, sendo assim, não atende totalmente a população do tribunal.

Uma forma de acrescentar esta atividade para todos os funcionários seria a flexibilização de horário. Fletcher e colaboradores (2008) afirmam que as políticas de promoção que visam gerenciar o tempo, oferecendo as atividades durante o expediente de trabalho, são mais voltadas para os trabalhadores de colarinho branco, enquanto para os de colarinho azul, instalações no local que podem ser usadas em horários não tradicionais, seriam mais benéficas.

As ações multi-estratégicas parecem remeter mais a um princípio operativo e acabam sendo “naturalmente” contempladas quando a proposta é trabalhar com problemas e determinantes de ordem geral, Sícoli e Nascimento (2003). É o único princípio que é atendido com maestria em todos os programas: todos eles possuem cronogramas para iniciar e terminar, logística na divisão de tarefas e de turmas para cada funcionário da saúde e as campanhas informativas sobre cada programa sendo enviadas periodicamente por e-mail institucional, além de campanhas presenciais. A própria diversidade das ofertas é um bom

exemplo de atendimento de ações multi-estratégicas, quando se pensa no programa global de promoção da atividade física do TCU.

Em 2002, Winick e colaboradores, analisaram um programa de perda de peso no trabalho através da alimentação e descobriram que um programa que substitui a refeição no local de trabalho pode ser mais efetivo que programas anteriores utilizando outras abordagens. Este tipo de ação precisa levar em conta os métodos não invasivos e constrangedores ao tratar sobre emagrecimento e melhora da qualidade de vida. Este modelo de abordagem também acontece dentro do tribunal através da parceria da Dsaud com o restaurante do TCU e pode trazer resultados ainda mais satisfatórios quando feitos com outras ações preventivas.

Em um programa como o SIAS, com todos os serviços de promoção à saúde que oferecem, a complexidade de gerenciar cada ação se torna maior ainda. Matsudo e colaboradores (2005) afirmam que o modelo de “gestão móbil” pode servir como catalisador para enfrentar o desafio de gerenciar intervenções em vários setores e níveis, o que poderia facilitar a visualização da balança e o foco, de acordo com cada princípio, que o programa necessita, mantendo todos em constante evolução.

Este estudo possui limitações em relação ao número de avaliadores dos programas. Durante o estudo somente um avaliador foi utilizado e entendemos que a presença de dois ou três avaliadores daria uma maior confiabilidade aos dados apresentados.

5. CONCLUSÃO

A presente pesquisa conclui que todas as atividades oferecidas apresentaram excelência no que diz respeito as ações multi estratégicas, além disso elas apresentaram resultados positivos nos demais princípios da promoção da saúde, com exceção do princípio da equidade, quando considerado de maneira mais ampla e não apenas na ótica da questão trabalhista. A partir do presente achado sugere-se que os responsáveis pelas atividades oferecidas tenham como objetivo fortalecer aquelas ações que já contemplam bem os princípios da promoção da saúde, assim como ter especial atenção quanto à ampliação do acesso as atividades de promoção da saúde a todos os trabalhadores, e aprendizes, que exercem suas funções no TCU, independentemente de sua forma ou empresa de contratação, o que conseqüentemente poderá promover saúde, além de melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores que atuam neste órgão público de grande importância para a sociedade.

6. REFERÊNCIAS

Barbosa, M. S. A., Santos, R. M., Trezza, M. C. S. F. A vida do trabalhador antes e após a Lesão por Esforço Repetitivo (LER) e Doença Osteomuscular Relacionada ao Trabalho (DORT). *Rev. bras. enferm.*, Brasília, v. 60, n. 5, p. 491-496, Oct. 2007.

Becker, L. A., Rech, C. R., Hino, A. A. F., Reis, R. S. (2018). Tomada de decisão baseada em evidências e promoção da atividade física entre secretários municipais de saúde. *Revista de Saúde Pública*, 52, 90. Epub November 23, 2018. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2018052000379>

David M. Buchner, et al. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report. <https://Health.Gov/Paguidelines/Second Edition/Report>. 2018, p. 118.

Fletcher, G. M., Behrens, T. K., & Domina, L. (2008). Barriers and Enabling Factors for Work-Site Physical Activity Programs: A Qualitative Examination, *Journal of Physical Activity and Health*, 5(3), 418-429. Retrieved May 10, 2021, from <http://journals.humankinectics.com/view/journals/jpah/5/3/article-p418.xml>

Genin, P., Beaujouan, J., Thivel, D., & Duclos, M. (2019). Is workplace an appropriate setting for the promotion of physical activity? A new framework for worksite interventions among employees. *Work (Reading, Mass.)*, 62(3), 421–426. <https://doi.org/10.3233/WOR-192873>.

Katzmarzyk, P. T., Church, T. S., Craig, C. L., & Bouchard, C. (2009). Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer.

Medicine and science in sports and exercise, 41(5), 998–1005.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181930355>

Kohl, H. W., 3rd, Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., Kahlmeier, S., & Lancet Physical Activity Series Working Group (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet (London, England)*, 380(9838), 294–305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)

Matsudo, V., Guedes, J., Matsudo, S., Andrade, D., Araújo, T., Oliveira, L., et al. Políticas de intervenção: A experiências do agita São Paulo na utilização da gestão móvel do modelo ecológico na promoção da atividade física. *R. bras. Ci e Mov.* 2005; 13(2):7-15.

Matsudo, V. K., Araújo, T. L., Matsudo, S. M. M., Guedes, J. S. Usando a gestão móvel do modelo ecológico para promover atividade física. *Diagn Tratamento.* 2006; 11(3):184-9.

Nahas, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo / Markus Vinicius Nahas. – 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

SÍCOLI, J. L. & NASCIMENTO, P. R. Health promotion: concepts, principles and practice, *Interface - Comunic, Saúde, Educ*, v.7, n.12, p.91-112, 2003.

Smith, L., McCourt, O., Sawyer, A., Ucci, M., Marmot, A., Wardle, J., & Fisher, A. (2016). A review of occupational physical activity and sedentary behaviour correlates. *Occupational medicine (Oxford, England)*, 66(3), 185–192. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqv164>

Soares, R. G., Assunção, A. Á., Lima, F. P. A. A baixa adesão ao programa de ginástica laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema. *Rev. bras. saúde ocup.*, São Paulo, v. 31, n. 114, p. 149-160, Dec. 2006.

Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S., Altenburg, T. M., Chinapaw, M., & SBRN Terminology Consensus Project Participants (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 14(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>

U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.

Whitsel, L. P., Arena, R., Kaminsky, L. A., Berrigan, D., Katzmarzyk, P. T., Calitz, C., Grossmeier, J., Pshock, J., Lobelo, F., & Pronk, N. P. (2019). Assessing Physical Activity, Sedentary Behavior, and Cardiorespiratory Fitness in Worksite Health Promotion. *American journal of health promotion : AJHP*, 33(2), 318–326. <https://doi.org/10.1177/0890117118816750e>

Winick, C., Rothacker, D. Q., & Norman, R. L. (2002). Four worksite weight loss programs with high-stress occupations using a meal replacement product. *Occupational medicine (Oxford, England)*, 52(1), 25–30. <https://doi.org/10.1093/occmed/52.1.25>

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020. ISBN 978-92-4-001512-8 (electronic version).

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Discussion document on the concept and principles. In: _____. Health promotion: concepts and principles, a selection of papers presented at Working Group on Concepts and Principles. Copenhagen: Regional Office for Europe, 1984.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Health promotion evaluation: recommendations to policymakers. Copenhagen: European Working Group on Health Promotion Evaluation, 1998.

ZIGLIO, E., HAGARD, S., McMAHON, L., HARVEY, S., LEVIN, L. Inversión en favor de la salud. In: CONFERÊNCIA MUNDIAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD, 5, 2000, México. Informe técnico... México, 2000. Disponível em acesso em 20 nov. 2001.