

## Servidor da Saúde X Sedentarismo

### Você pode vencer essa competição!

**O perfil de saúde dos funcionários da SES/SP, obtido juntamente com a Pesquisa de Clima Organizacional, apontou que 77,3% das mulheres e 63,3% dos homens são sedentários, ou seja, não praticam atividade física de forma satisfatória.**

Os funcionários considerados ativos nesta pesquisa foram os que relataram praticar atividades físicas vigorosas por pelo menos três vezes na semana e/ou atividades físicas moderadas ao menos cinco vezes por semana. Como já mencionado, a situação ainda é mais grave para as mulheres, já que apenas 18,6% destas são ativas, enquanto que, entre os homens, a prevalência de ativos foi de 31,9% (Veja quadro abaixo).

VARIÁVEL	CATEGORIAS	FEM. (%)	MAS. (%)
ATIVIDADE FÍSICA	Ativos	18,6	31,9
	Inativos	77,3	63,3
	Não responderam	4,1	4,8

Fonte: Observatório RH/GADI/SES-SP

Todo mundo sabe que fazer exercícios físicos faz bem à saúde. O que a maioria desconhece é que o risco de mortalidade sobe até 30% para pessoas insuficientemente ativas, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), e que o sedentarismo mata mais de 3 milhões de pessoas por ano.

Aparentemente os inofensivos minutos poupados em tarefas cotidianas, como usar o elevador, trabalhar no computador, pedir comida por telefone, entre outras, na medida em que tornam a vida menos cansativa, também contribuem para que as pessoas façam cada vez menos esforços e o sedentarismo cresça a passos largos.

O perfil de saúde da SES/SP apontou os efeitos do sedentarismo entre seus servidores. Destaca-se a avaliação do Índice de Massa corpórea (IMC), em que apenas 33,6% dos funcionários do sexo feminino e 29,5% do sexo masculino apresentaram o valor deste índice adequado. A grande maioria dos funcionários apresenta o valor do IMC acima do recomendado, por apresentar sobrepeso ou obesidade (Figura 1).

O IMC é uma medida reconhecida internacionalmente que permite avaliar o nível de gordura em cada pessoa, variando sua escala desde subnutrição até obesidade grau III. Conhecer o resultado do cálculo do seu IMC pode ser um primeiro indicativo para reconhecer se você está ou não fora dos padrões

ideais de saúde, tanto no que se refere à obesidade quanto à desnutrição.

A obesidade deve ser tratada por meio de acompanhamento médico e orientação nutricional, contudo, a prática de exercícios contribui de forma importante, tanto na prevenção, quanto no tratamento da mesma.

**Outro fator que chamou atenção no perfil de saúde foi o alto índice de servidores portadores de patologias,** tais como hipertensão, diabetes, dislipidemias e, até mesmo, depressão (Tabela 1).

Aqui novamente vamos ressaltar a importância da prática de atividade física, já que esta contribui na prevenção e tratamento de graves disfunções orgânicas e metabólicas, que podem ser desencadeadas pela obesidade e sedentarismo, como no caso do diabetes, da dislipidemia e da hipertensão. Além disto, estes podem ser considerados importantes fatores de risco para as doenças coronarianas, lembrando que no Estado de São Paulo, as doenças do aparelho circulatório, como as coronarianas, foram a maior causa de óbito (29,8%) no ano de 2010.

Os especialistas afirmam que a prática de atividade física, mesmo sem a redução de peso, traz inúmeros benefícios em relação à saúde do indivíduo. O exercício melhora os padrões alimentares, promove a autoconfiança, a auto-estima, além de trazer efeitos benéficos em relação a problemas psicológicos e sociais.

Outra vantagem obtida a partir dos exercícios físicos, sobretudo para as pessoas que precisam reduzir o peso, é sua capacidade de minimizar os efeitos psicológicos negativos que geralmente acompanham a restrição dietética, tais como a ansiedade e a depressão. Além disso contribui para aumentar o gasto energético diário, permitindo medidas dietéticas menos rígidas no processo de emagrecimento.

É importante lembrar que a ausência prolongada de exercícios físicos faz com que o corpo sofra mudanças estruturais e metabólicas: a frequência cardíaca pode aumentar muito durante a atividade física,

músculos podem atrofiar, diminuindo a resistência física e o volume sanguíneo. Estas alterações no corpo afastam ainda mais o sedentário da atividade, porque, quando ele tenta fazer um exercício, cansa rapidamente ou sente tontura e/ou outros desconfortos.

**Calcule o seu IMC:**

$$IMC = \frac{\text{Peso (em Kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (em Metro)}}$$

Menor de 18,5 → abaixo do peso ideal  
De 18,5 a 24,9 → peso ideal  
De 25,0 a 29,9 → sobrepeso  
De 30,0 a 34,9 → obesidade I  
De 35,0 a 39,9 → obesidade II  
40,0 ou mais → obesidade III

Além dos exercícios físicos, para termos uma vida saudável é importante adotarmos uma dieta balanceada, o que ajudará no controle do peso corporal e na prevenção e tratamento de muitas doenças.

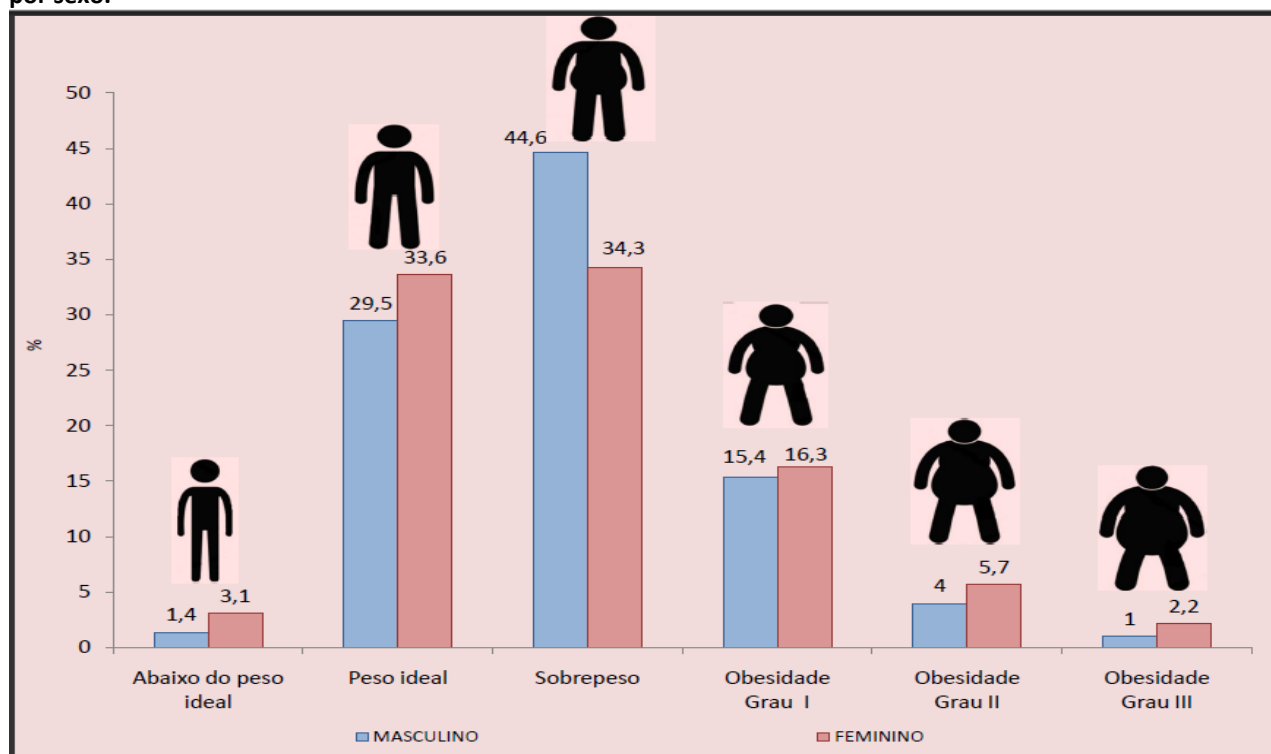
**Portanto, NÃO seja vencido pelo sedentarismo.**

A SES/SP conta com sua contribuição para juntos mudarmos esta realidade entre nossos servidores. Atividade física, leve como um alongamento, dez

minutos por dia, três vezes por semana, já é um começo. Projetos bem sucedidos, como o **Agita SES**, que promove caminhadas em grupo monitoradas, e o **Meu Prato Saudável** (site: [www.meupratosaudavel.com.br](http://www.meupratosaudavel.com.br)), com dicas para melhorar a alimentação, podem ajudá-lo na busca de uma melhor qualidade de vida.

**Informe-se! Movimente-se!** Qualquer dúvida converse com o RH da sua unidade.

**Figura 1 - Frequência relativa da classificação do IMC (índice de massa corpórea) entre os funcionários da SES-SP, por sexo.**



\*Obs.: Sem informação do IMC de 4,8% dos funcionários do sexo feminino e 4,1% do sexo masculino  
 Fonte: Observatório RH/GADI/SES-SP

**Tabela 1. Frequência relativa de hipertensão, dislipidemia, depressão e diabetes entre os funcionários da SES-SP, por sexo.**

VARIÁVEL	CATEGORIAS	FEMININO (%)	MASCULINO (%)
HIPERTENSÃO	Não responderam	2	3
	Não têm	70,5	68,2
	Têm	27,5	28,8
DISLIPIDEMIA	Não responderam	2,2	3,5
	Não têm	69,3	66,5
	Têm	23,5	24,4
	Não sabe	5	5,6
DEPRESSÃO	Não responderam	2	3
	Não têm	70,5	68,2
	Têm	27,5	28,8
DIABETES	Não responderam	2,3	3,3
	Não têm	91	87,1
	Têm	6,7	9,6

Fonte: Observatório RH/GADI/SES-SP



Secretaria de Estado da Saúde – São Paulo  
 Coordenadoria de Recursos Humanos / Grupo de Apoio ao Desenvolvimento Institucional  
 Observatório de Recursos Humanos em Saúde para o SUS/SP.

**Equipe técnica:**

- Arnaldo Sala (Diretor do Grupo de Apoio ao Desenvolvimento Institucional)
- Adriana Rosa Linhares Carro (Diretora do Observatório de Recursos Humanos em Saúde para o SUS-SP)
- Andréa Zanaroli (Assistente Observatório)
- Flávia Kelli Alvarenga Pinto (Técnica Observatório)
- Eliana Franco Pereira (Técnica Observatório)