

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC PROFESSOR EDSON GALVÃO
CURSO TÉCNICO EM ADMINISTRAÇÃO**

**GISLAINE NUNES
MILAINE NOZAKI RIBEIRO
RAFAEL JYU ANBO LECHINIESKI**

SEDENTARISMO NO AMBIENTE DE TRABALHO

**São Miguel Arcanjo
2023**

**GISLAINE NUNES
MILAINÉ NOZAKI RIBEIRO
RAFAEL JYU ANBO LECHINIESKI**

SEDENTARISMO NO AMBIENTE DE TRABALHO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Administração do Centro Paula Souza Escola Técnica Estadual Edson Galvão, orientado pelo Prof. Antônio da Silva como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Administração.

São Miguel Arcanjo

2023

SEDENTARISMO NO AMBIENTE DE TRABALHO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso técnico em Administração do Centro Paula Souza – Escola Técnica Estadual Edson Galvão, orientado pelo Prof. Antônio da Silva como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Administração.

BANCA EXAMINADORA

EXAMINADOR 1

EXAMINADOR 2

EXAMINADOR 3

SÃO MIGUEL ARCANJO, 29 de Junho de 2023

Dedicatória

Dedico este trabalho a todas as pessoas que estiveram ao meu lado e que de alguma forma contribuíram para a minha jornada.

À minha família e amigos, dedico este trabalho com imensa gratidão. Obrigado por compreenderem minhas ausências, por me encorajarem a perseverar e por celebrarem cada uma das minhas conquistas. Vocês foram meu pilar durante essa caminhada e sou grato por ter cada um de vocês ao meu lado.

Aos meus professores e orientadores, Daniel Antunes Junior e Antonio da Silva, meu profundo agradecimento. Suas orientações, conhecimentos transmitidos e desafios propostos foram fundamentais para o meu crescimento. Agradeço por terem investido seu tempo e conhecimento em minha formação, inspirando-me a buscar sempre mais.

À instituição de ensino, seus docentes e colaboradores, agradeço pela oportunidade de me desenvolver academicamente e pela infraestrutura oferecida. Sinto-me privilegiado por ter tido acesso a um ambiente que estimula o aprendizado e promove o conhecimento.

Por fim, dedico este trabalho a todos aqueles que buscam constantemente o conhecimento, superando desafios e obstáculos para alcançar seus objetivos. Que este trabalho possa contribuir, de alguma forma, para o avanço do conhecimento em nossa área e inspire outros estudantes a trilharem o caminho da pesquisa e do desenvolvimento.

Esta dedicação é uma pequena forma de expressar minha gratidão a todos que estiveram presentes nessa jornada. Que possamos continuar aprendendo, crescendo e compartilhando conhecimento juntos.

Agradecimentos

Agradecemos primeiramente aos nossos mentores, António da Silva e Daniel Moreira Antunes Júnior, que nos motivaram em todas as aulas, e que tiveram paciência em compartilharem suas sabedorias, que contribuíram para nossa jornada com seus conhecimentos.

Também queríamos agradecer a nossa família que sempre nos apoiou e tiveram paciência e nos deram força, que incentivaram a estar presente nas aulas, a nunca desistir de nossos sonhos.

Aos nossos colegas de classe que também nos ajudaram com as suas opiniões sobre o nosso trabalho de conclusão de curso e que criamos grandes laços de amizade que levaremos para vida.

Agradecemos a Deus por ter nos ajudado a não desistir, nos dando força, sabedoria e determinação, para chegar até o final do curso.

E queríamos agradecer a todos envolvidos diretamente e indiretamente para a realização deste trabalho.

Epígrafe

“A falta de atividade física destrói a boa condição de qualquer ser humano, enquanto o movimento e o exercício físico metódico o salva e o preserva.”

(Platão, 428 a.C.- 348 a.C.)

RESUMO

Neste trabalho temos o propósito de mostrar o equilíbrio da saúde física e mental sobre o sedentário, que pode estar presente em nosso cotidiano, que pode contribuir para diversos problemas de saúde e afetando a nossa rotina. Por isso precisamos ter cuidado com a nossa saúde, praticando atividades físicas regularmente e uma postura adequada para o trabalho. Com uma rotina de atividades físicas adequada, os problemas do sedentarismo poderiam ser evitados e com isso poderíamos ter mais qualidade de vida melhor, aumentando nosso rendimento no trabalho e nosso cotidiano. O importante é fazer um intervalo em determinados tempos e fazer atividades que movimentem o corpo, como por exemplo, um alongamento.

Palavras Chaves: sedentário, mental, alongamento, saúde, postura, trabalho, atividades, equilíbrio da saúde físico e mental

ABSTRACT

In this work we have the purpose of showing the balance of physical and mental health on the sedentary, which can be present in our daily lives, which can contribute to various health problems and affect our routine. That's why we need to be careful with our health, practicing physical activity regularly and having a proper posture for work. With a routine of adequate physical activities, the problems of a sedentary lifestyle can be avoided and with that required a better quality of life, increasing our performance at work and our daily lives. The important thing is to take a break at certain times and do activities that move the body, such as stretching.

Keyword: sedentary, mental, stretching, health, posture, work, activities, physical and mental health balance

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	1
1.1 Objetivo Geral.....	2
1.2 Objetivos Específicos.....	2
1.3 Justificativa.....	3
2. DESENVOLVIMENTO	4
3. METODOLOGIA	9
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	9
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	14
6. REFERÊNCIAS.....	17

1. INTRODUÇÃO

Na idade média a agricultura, domesticação, e pecuária-eram bastante ativas nas sociedades. No hodierno, é fulcral ressaltar de maneira oposta a antiguidade, a grande ausência de exercícios físicos através da evolução na modernidade, coadunando se para o avanço na perpetuação do sedentarismo no cenário mundial.

O comportamento humano possui divergências em interpretações no meio em que está inserido. Executa ações inapropriadas na sua rotina profissional, de acordo com a função imposta. Contudo, isso corrobora com a posição precária na atualidade, pois demonstra através da tal atitude o alto índice de agravamento na saúde da população nacional e internacional.

O avanço tecnológico agregou como um fator influente no desenvolvimento da problemática, sendo assim, levando a desvalorização de pratica cultural como pular corda, amarelinha, pega-pega, e optando em jogar vídeos games em seu ambiente residencial. De acordo com Steve Jobs “a tecnologia move o mundo”. Nessa perspectiva, é valido postular a revolução como agente impulsionada desse revés. A escassez no nível de conhecimento em exercer atividades físicas, para a prevenção de doenças, abrange inúmeras consequências devastadoras.

Atualmente o home office se tornou uma opção para o trabalho que trouxe benefícios como menos tempo no trânsito, maior flexibilidade de horário e mais produtividade, porém isso trouxe o sedentarismo para sua vida, pois poucas pessoas tem uma ergonomia adequada e isso também trás maleficio como, a possibilidade de excesso de carga de trabalho, indefinição de horários de trabalho e lazer, tendência ao isolamento social.

Segundo o site de Jornalismo G1, o rendimento sobre o trabalho em home Office sobe em 53% ganhando do sistema presencial. A priori é valido postular o extremo avanço de problemáticas causadas pelo sedentarismo no Ranking Mundial, podendo afetar alto índice de colaboradores que passaram a adaptar se ao método de trabalho em sua própria residência, para evitar a proliferação do vírus da COVID-19, respeitando a quarentena decretada pela OMS (Organização Mundial da Saúde). Sendo assim, corroborando com a perpetuação de sérios agravantes a saúde por meio da falta de atividades físicas gerando a redução de gastos calórica.

É imprescindível que se desperte o interesse em mudanças de hábitos, que obtenham a conscientização e o combater aos problemas relacionados ao sedentarismo no âmbito social. Afinal, como dizia o diretor geral da OMS “ser fisicamente ativo é fundamental para a saúde e o bem estar e pode adicionar anos a vida e vida aos anos”.

1.1 Objetivo geral

Este trabalho tem como objetivo, orientar a população tanto quanto sobre a importância da saúde através da prática de exercícios, educação alimentar, tanto sobre a reflexão sobre seus hábitos e da mecanização da rotina não regrada.

Também visa a incentivar a prática de atividades físicas no dia a dia, para melhora em suas condições e capacidades em suas disciplinas e responsabilidades.

Aumentando sua produção e idas com alta frequência a clínicas médicas e postos de saúde, trazendo praticidade, conforto e segurança para o medicado.

1.2 Objetivos específicos

O sedentarismo traz muitas consequências para a vida de um indivíduo, tais como redução da massa muscular, ganho de peso, problemas de saúde cardiovascular, baixa resistência física, problemas posturais, falta de energia e até mesmo o risco de problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão.

Essa condição, além de afetar a pessoa, também impacta a empresa, uma vez que quando um funcionário se torna sedentário, seu desempenho no trabalho começa a diminuir e o risco de lesões aumenta. A falta de movimento e exercícios físicos pode enfraquecer os músculos, tornando-os mais suscetíveis a lesões.

Além disso, o sedentarismo pode afetar até mesmo a economia global. Ele contribui para o aumento de doenças crônicas, o que pode resultar em um aumento nos custos médicos e na redução da produtividade das empresas. Funcionários sedentários podem apresentar fadiga, problemas de concentração e níveis de energia baixos, o que afeta negativamente o desempenho e a função na empresa.

Em resumo, o sedentarismo é um assunto que precisa ser levado a sério, pois afeta tanto o funcionário, trazendo malefícios para sua saúde, quanto a empresa, com a diminuição do desempenho e o aumento do absenteísmo devido a problemas de saúde. Além disso, afeta até mesmo a economia mundial, com os altos gastos médicos e a baixa produtividade no trabalho, resultando em menor crescimento econômico.

1.3 Justificativa

O sedentarismo afeta significativamente o bem-estar e a saúde dos trabalhadores, pois, com o avanço da tecnologia, os funcionários passam longas horas sentadas em suas estações de trabalho. A falta de atividade física regular acarreta consequências negativas tanto para a saúde física quanto mental.

O objetivo deste trabalho de conclusão de curso é investigar e analisar as principais causas e consequências do sedentarismo, bem como propor possíveis soluções para promover um estilo de vida mais ativo no ambiente de trabalho. Por meio da prática regular de atividade física, espera-se que os funcionários experimentem um aumento de energia, produtividade e estímulo à criatividade e inovação.

2. DESENVOLVIMENTO

O sedentarismo é caracterizado pela falta de atividade física regularmente do cotidiano e pela predominância de comportamentos sedentários. É considerado um dos principais fatores de risco para a saúde que podem agregar para doenças, como diabetes, obesidade, hipertensão, problemas musculoesqueléticos, doenças cardíacas, entre outras doenças que podem afetar drasticamente a saúde de um indivíduo.

Um jeito de descobrir se o sedentarismo está presente em sua rotina e ficar de olho em alguns sintomas que podem te ajudar a identificar se essa doença pode estar presente em seu cotidiano, como a redução de força muscular, acúmulo de gordura corporal, cansaço intenso sem razão aparente e dores nas articulações.

O sedentarismo pode ser classificado por quatro níveis:

- 1° Quando a pessoa tem o hábito de fazer algum exercício físico leve.
- 2° A pessoa faz uma vez ou outra, algum tipo de atividade física não mantendo uma frequência de exercício no seu dia a dia.
- 3° O indivíduo evita fazer atividades físicas, como caminhar, carregar pesos.
- 4° A pessoa não faz nenhum tipo de atividade física, optando por ficar sentada ou deitada a maior parte do tempo.

O nível quatro é o estágio mais perigoso da doença, pois elas afetam a qualidade de vida. Abalam a saúde, causam limitações físicas e prejuízos para a saúde mental.

No ambiente do trabalho as características de uma pessoa sedentária é a inatividade física que é quando o funcionário tem pouca ou nenhuma atividade física, dependência de tecnologia com o uso excessivo de tecnologia, poderá contribuir para o sedentarismo, pois pode levar a longos períodos de tempo gasto sentado sem nenhuma atividade física e também o prolongado de tempo sentado que agrega muito para o sedentarismo, pois com longas horas sentados, muitas vezes em posições inadequadas, o que pode levar a problemas posturais como dores nas costas e outros problemas musculoesqueléticos, essas são as principais características de como o sedentarismo pode estar presente na vida de um funcionário.

Os impactos do sedentarismo no trabalho podem afetar o funcionário e a função do seu trabalho, pois o funcionário que tem essa doença pode ter os sintomas de

absenteísmo, desânimo, ganho de peso e obesidade, problemas musculares e articulares, redução da produtividade, depressão entre outros malefícios que afetam a produtividade no trabalho e seu bem-estar.

Uma maneira de ter uma remissão para o sedentarismo é procurar algum exercício, escolhendo um exercício que agrade a pessoa. Isso faz com que essa atividade não seja desanimadora, mas sim que motive a continuar e, aos poucos, ir aumentando gradualmente a intensidade e a duração da atividade física algumas vezes por semana. Definir metas para que a prática deste exercício seja constante e essas metas podem ajudar a manter o foco e a motivação.

Fazer pequenas mudanças em seu cotidiano também pode ser uma forma de atividade física, como optar pelas escadas em vez do elevador, fazer pausas regulares para se mover ou um alongamento durante o trabalho, estacionar o carro um pouco mais longe para fazer uma caminhada até o destino.

Procurar a orientação de um profissional, como médico ou até um personal trainer, para orientação de uma alimentação saudável e uma rotina de exercícios adequada é fundamental. O fundamental para se livrar do sedentarismo é manter o foco e a consistência, pois com o tempo, provavelmente, a pessoa se sentirá mais motivada a continuar e vai aumentar gradualmente sua atividade física.

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde). "os adultos devem fazer entre 150 e 300 minutos de atividade física moderada ou entre 75 e 150 minutos de atividade física intensa por semana", ou seja, uma rotina de exercícios saudável pode variar entre 150 a 300 minutos de atividades físicas durante a semana. No entanto, uma pessoa sedentária que quer começar a praticar exercícios não precisa necessariamente seguir esse tempo, pois é uma quantidade bastante intensa que pode trazer risco de lesões e sobrecarga ao corpo. É importante começar devagar e, com o tempo, ir aumentando gradualmente a quantidade de exercícios ao longo do tempo.

Nos primeiros dias ou semanas de exercícios, é comum a pessoa se sentir cansada ou com algumas dores musculares por causa da adaptação do corpo. No entanto, a constância do exercício irá fazer a pessoa notar algumas melhorias, como a melhoria do humor, aumento de energia, aumento da resistência e a melhoria na qualidade do sono. Mas é importante lembrar que os resultados podem variar de

pessoa para pessoa e dependem de diversos fatores individuais. A consistência e a firmeza na rotina de exercícios são fundamentais.

A pandemia teve um impacto muito grande na saúde das pessoas, trazendo consequências significativas, como a depressão e ansiedade que aumentaram em 25% segundo a OMS "1 a cada 4 adultos e 4 a cada 5 adolescentes não praticam atividades físicas o suficiente", pois com o lockdown as pessoas ficaram limitadas para fazerem suas atividades físicas, e isso fez com que as pessoas tivessem que trabalhar com o home office, e o home office trouxe diversas consequências para a saúde dos funcionários como a falta de atividades físicas, alimentação inadequada, estresse, cansaço, falta de ergonomia, diminuição da qualidade do sono, impacto na produtividade e motivação, entre outros fatores fazendo com que as pessoas não tenham uma rotina de exercícios regularmente, segundo um estudo, Projeto Covid-19 Pesquisa de Comportamento desenvolvimento diz que "mais de 60% dos brasileiros estão sedentários durante a pandemia".

Essa enfermidade é silenciosa e pode levar a morte. Segundos os dados da OMS "30% mortes cardiovascular, 400 mil pessoas morrem por ano, vítima de doenças cardíacas". As doenças cardíacas é uma das consequências do sedentarismo, e com esses dados podemos ter uma noção das consequências dessa doença, o que é uma estatística assustadora levando em conta que essa doença pode ser evitada.

Trabalhar em casa foi um desejo grande de muitas pessoas, e com a chegada da pandemia o home office se tornou uma opção para muitas empresas, e com isso trouxe diversas desvantagens.

Em 2021, 57,5% das empresas estavam em home office no Brasil, e essa mudança de rotina e desleixo trouxe diversos malefícios para os trabalhadores, por que além de eles não poderem sair de casa para fazer suas atividades físicas eles acabaram se acostumando com a rotina de não se importar com seu bem estar e sua alimentação e muitas vezes com uma ergonomia não adequada, como a má postura, má alimentação e esses hábitos são muitos prejudiciais a saúde e criam um costume em sua rotina.

O sedentarismo pode ter vários impactos negativos na vida dos trabalhadores e até mesmo na empresa. Um desses efeitos negativos é a perda de produtividade, pois a falta de atividade física regular pode levar à diminuição da produtividade. O

sedentarismo está associado à fadiga, falta de energia, problemas de concentração e menor capacidade cognitiva, afetando negativamente os funcionários em realizar suas tarefas.

Outra consequência negativa causada pelo sedentarismo é o absenteísmo. O risco de desenvolver doenças crônicas como diabetes, doenças cardíacas e obesidade pode levar o funcionário a tirar mais dias de folga devido a essas doenças.

A diminuição da qualidade de vida dos trabalhadores pode estar ligada a essas enfermidades. A falta de atividade física regular aumenta o risco de desenvolver problemas de saúde física e mental, como depressão, ansiedade e doenças cardíacas, afetando o bem-estar geral, a satisfação do cliente com o atendimento e os colegas de trabalho. O sedentarismo também pode resultar em funcionários doentes ou insatisfeitos, que tendem a ter um desempenho inferior, afetando a qualidade e eficiência no trabalho.

A imagem negativa da empresa também pode estar relacionada ao sedentarismo. Uma empresa que não se preocupa com a saúde e o bem-estar de seus funcionários pode gerar uma imagem negativa, afetando a percepção do público e a reputação da empresa. Os funcionários podem preferir empresas que ofereçam um ambiente de trabalho adequado com ergonomia adequada e que incentivem o seu bem-estar.

Uma pesquisa realizada em 05.08.2021 pela Ipsos em 29 países mostra que, entre eles, o Brasil tem a população mais sedentária. A média de horas de exercícios físicos por semana no país é de apenas 3 horas.

Em seguida vem o Japão, com uma média de 3,3 horas, a Itália com 3,6 horas, o Chile e a França com 3,7 horas. Esses são os cinco países com mais pessoas sedentárias.

Quadro 1: A média de horas de exercícios de cada país semanais

Países	Horas de exercícios semanais
Brasil	3:00 Horas
Japão	3:18 Horas
Itália	3:36 Horas
Chile	3:42 Horas
França	3:42 Horas

Essas nações são consideradas as mais sedentárias devido ao estilo de vida moderno, pois são países altamente desenvolvidos que geralmente valorizam o conforto, a tecnologia e a conveniência. As pessoas têm fácil acesso a tecnologia e entretenimento passivo, o que faz com que passem longas horas sentadas consumindo esses conteúdos e deixando de praticar atividades físicas.

Outro fato é que esses países são os mais sedentários devido às longas horas de trabalho, já que o trabalho pode ocupar a maior parte do tempo das pessoas, deixando pouco tempo livre e gerando estresse. Isso faz com que as pessoas não tenham motivação para se exercitar após um longo dia de trabalho ou se sintam muito cansadas para dar uma caminhada ou fazer até mesmo um alongamento.

3. METODOLOGIA

O presente trabalho emprega uma abordagem numérica para investigar o sedentarismo no ambiente de trabalho em diversas áreas. Com isso, foi utilizada uma pesquisa qualitativa na cidade de São Miguel Arcanjo, com o público alvo sendo pessoas que trabalham em empresas e atividades que exijam que o indivíduo permaneça muito tempo sentado. Assim, as principais profissões foram: caminhoneiros, tratoristas, estudantes, operadores de caixa, entre outros.

Diante disso, foi distribuído um questionário estruturado com questões voltadas para a dinâmica desses trabalhadores no dia a dia no trabalho como a prática de atividade física desses indivíduos, importância do cuidado da saúde, além de perguntas específicas sobre as características de cada profissão e suas possíveis influências no sedentarismo.

O questionário foi aplicado de forma online, pela ferramenta de Formulários do Google. Sendo assim fornecidas orientações claras sobre o preenchimento do questionário processo de aplicações.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

É importante ressaltar que é difícil determinar com precisão se o sedentarismo está presente na vida das pessoas, pois os dados podem variar dependendo das fontes e das metodologias utilizadas nas pesquisas o aconselhado e consultar um médico para um melhor resultado.

O sedentarismo vem crescendo a cada dia, isto é um fato irrefutável e podemos ver isso nas pessoas em nossa volta e seus hábitos não saudáveis como a má alimentação e a falta regular de exercícios físicos.

Segundo um dado da OMS “a falta de exercícios físicos vai fazer com que quase 500 milhões de pessoas adoeçam no mundo até 2030 pela falta de exercícios físicos”, ou seja, isto mostra que as pessoas estão deixando a saúde de lado, deixando com que essa enfermidade faça parte de suas vidas e de sua rotina, atrapalhando seu trabalho e de sua vida pessoal.

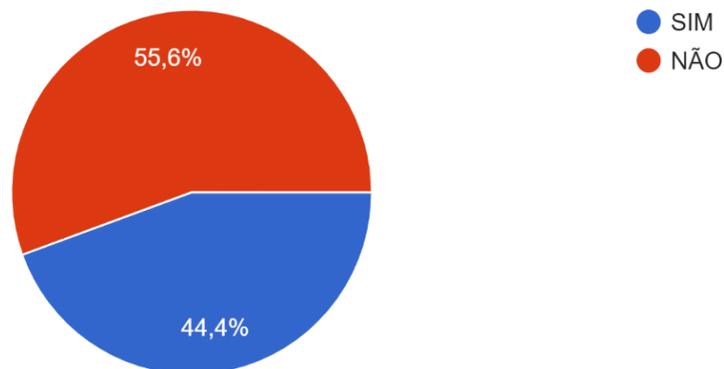
Este trabalho buscou analisar os funcionários de diversas áreas, como, operador de máquinas, escriturários, motoristas, recepcionistas, entre outras profissões, para que possamos analisar se os funcionários conseguem separar o horário de trabalho com seus exercícios físicos, como pausas necessárias para um alongamento.

De acordo com o formulário foi notado que 55,6% (equivalentes a 30 funcionários entrevistados) não praticam atividades físicas e outros 44,4% (equivalentes a 24 funcionários) praticam exercícios.

Gráfico 2: funcionários que praticam atividades físicas

Pratica algum exercício físico?

54 respostas



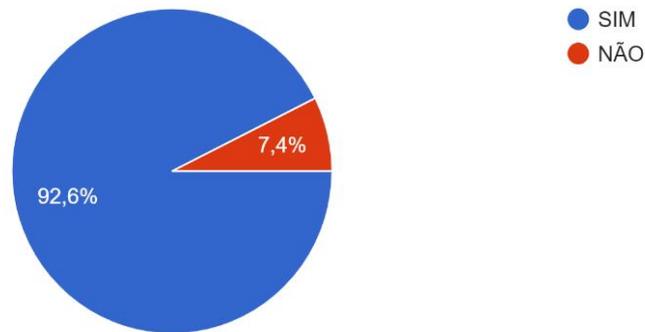
fonte: Google Docs.

Isso nos mostra que a maioria das pessoas não tem um hábito comum de incluir as atividades físicas no seu cotidiano e esse hábito acaba trazendo o sedentarismo para sua vida. No quadro 3 estudos mostram a opinião das pessoas que se importam com a sua saúde o mundo seria melhor. Para as pessoas terem uma base do conhecimento de que a falta de exercícios pode provocar diversos malefícios para sua saúde, e com a importância com a sua saúde o mundo seria melhor. 92,2% (representa 50 pessoas) concordam com a importância da sua saúde e os 7,4% (representam 4 pessoas) não veem sentido em cuidar de sua saúde.

Gráfico3: importância das pessoas com a saúde do mundo

Na sua opinião, se as pessoas se importassem com a sua saúde o mundo seria melhor?

54 respostas



Fonte: Google Docs.

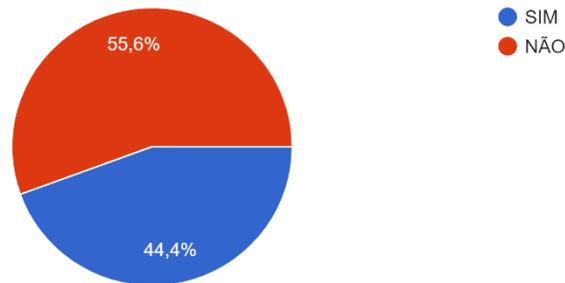
No quadro 4 buscamos saber se em seu trabalho, seus colegas incentivam a prática de exercícios e ter uma alimentação saudável e de acordo com formulários notamos que 55,6% (30 pessoas) não são incentivadas no trabalho a pratica de atividades físicos e não ter uma alimentação saudável e 44,4% (24 pessoas) recebem o incentivo para a pratica de exercícios e ter uma alimentação saudável.

Essa falta de incentivo pode ser muito prejudicial para a saúde, pois acabamos seguindo os hábitos de outras pessoas e trazemos para nosso cotidiano, juntamente acabamos tendo varias doenças, relacionadas com o sedentarismo.

Gráfico 4: Influencia através do seu cotidiano

No seu trabalho, você acha que as pessoas ao seu redor influenciam a prática de atividade físicas? ou uma alimentação saudável ?

54 respostas



Fonte: Google Docs.

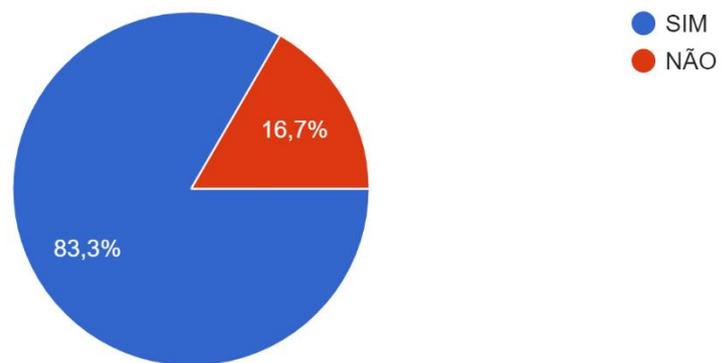
No gráfico 5 procuramos saber se as pessoas tem a consciência sobre as consequências sobre o sedentarismo é 83,3% (equivalem 45 pessoas) tem o conhecimento sobre o sedentarismo e outros 16,7% (equivalem a 9 pessoas) não tem o conhecimento das consequências do sedentarismo.

Com este dado, podemos ver que as pessoas tem a consciência sobre o impacto que o sedentarismo pode ter na vida de um indivíduo, e mesmo assim as pessoas não se importam em ter uma rotina de exercícios físicos ou uma alimentação saudável.

Gráfico 5: consciência do sedentarismo

Você sabe as consequências do sedentarismo?

54 respostas



Fonte: Google Docs

Com estes dados, podemos observar que as pessoas têm conhecimento sobre o sedentarismo, no entanto, não praticam atividades físicas regulares nem adotam uma alimentação saudável. Isso resulta na formação de hábitos não saudáveis e viciosos ao longo do tempo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O sedentarismo está progressivamente aumentando devido à tecnologia, ao modernismo e às comorbidades, que são os principais fatores que levam os indivíduos a permanecerem mais tempo inativos e menos propensos a se envolverem em atividades físicas, contribuindo para o agravamento da problemática.

A influência da mídia também promove frequentemente um estilo de vida sedentário, através da publicidade de alimentos não saudáveis. Essa propaganda pode levar a escolhas alimentares pouco saudáveis, juntamente com um estilo de vida sedentário, resultando em ganho de peso e desenvolvimento de doenças relacionadas à obesidade. A importância de um estilo de vida ativo acaba sendo menos prevalente na mídia, criando um desequilíbrio e menos incentivo para que as pessoas adotem hábitos saudáveis.

A falta de atividade física pode levar à perda de força muscular, flexibilidade e resistência. Isso também afeta a empresa em que o indivíduo trabalha, resultando em baixa produtividade e desempenho. A falta de exercícios regulares diminui a energia, a disposição e a resistência física, aumentando o absenteísmo com licenças médicas devido às doenças causadas pelo sedentarismo. Além disso, há um maior risco de lesões e acidentes, pois a falta de condicionamento físico e força muscular torna os funcionários mais propensos a cometer erros devido à falta de concentração ou fadiga.

O sedentarismo também pode afetar a economia mundial. De acordo com cálculos da OMS, "os custos com tratamentos de novos casos de doenças chegarão a quase US\$ 27 bilhões por ano". Haverá também uma queda na força de trabalho, pois o sedentarismo contribui para o envelhecimento precoce e deterioração da saúde. Funcionários sedentários podem enfrentar diversos problemas de saúde, limitações físicas e incapacidades, levando-os a se aposentar mais cedo.

Uma força de trabalho reduzida pode ter um impacto negativo no crescimento econômico de um país. Além disso, há um aumento nos gastos governamentais, devido aos custos crescentes com programas de saúde, medicamentos e tratamentos médicos, o que pode impactar o orçamento público. Para uma pessoa que deseja tratar o sedentarismo, é importante começar adotando uma alimentação saudável,

incluindo frutas, legumes, gorduras saudáveis, vegetais e água para manter o corpo bem hidratado. Além disso, é necessário estabelecer uma rotina de atividades físicas. No entanto, ao iniciar essas atividades, uma pessoa sedentária precisa tomar cuidado para adaptar gradualmente o corpo ao aumento das atividades, a fim de evitar lesões. Os músculos, tendões e articulações podem ser mais fracos e menos flexíveis, tornando-os suscetíveis a lesões, como distensões musculares ou entorses. Também é importante ter atenção à condição cardiovascular, que pode não estar preparada para atividades intensas.

Ao iniciar os exercícios gradualmente, o corpo começa a desenvolver mais resistência e os músculos se fortalecem. Isso também ajuda o coração a se adaptar ao aumento gradual da demanda. Alguns exercícios recomendados para pessoas sedentárias incluem caminhadas curtas de 10 a 15 minutos, rotinas simples de alongamento para melhorar a flexibilidade e mobilidade, natação e ciclismo leve, que aumentarão a resistência ao longo do tempo. Conforme o corpo se adapta e o tempo passa, a pessoa pode aumentar a intensidade e a duração dos exercícios. No entanto, é sempre recomendado consultar um profissional de saúde especialista na área antes de iniciar qualquer prática.

As empresas podem desempenhar um papel importante no combate ao sedentarismo, promovendo conscientização sobre os riscos dessa condição por meio de campanhas. Além disso, podem implementar programas de incentivo, como recompensas para os funcionários que se envolvem em atividades físicas regulares, que pode aumentar a motivação. Programas de bem-estar também podem ser implementados, abordando não apenas as atividades físicas, mas também uma alimentação saudável e a saúde mental.

Um exemplo de líder que promove um estilo de vida ativo é Mark Zuckerberg, criador e cofundador do Facebook. Ele reconhece os perigos do sedentarismo e incentiva seus funcionários a se envolverem em atividades físicas. Elon Musk, CEO da Tesla e SpaceX, também destaca a importância de cuidar da saúde, acreditando que um estilo de vida ativo e equilibrado é essencial para o sucesso a longo prazo.

Atualmente, o sedentarismo está associado ao avanço tecnológico. As crianças deixaram de praticar hábitos saudáveis, como brincar de pega-pega, pular amarelinha ou esconde-esconde, e optam por ficar em casa jogando videogames ou assistindo

televisão, criando uma rotina sedentária sem perceber. Michelle Obama, ex-primeira-dama dos Estados Unidos, realizou a campanha "Let's Move" para combater a obesidade infantil e promover hábitos saudáveis, a fim de ajudar as crianças a sair desse ciclo vicioso do modernismo e da tecnologia.

O Ministério da Saúde desempenha um papel de extrema importância na promoção de hábitos saudáveis e no combate ao sedentarismo. Por exemplo, ele pode conscientizar a população por meio de campanhas sobre os riscos do sedentarismo e incentivar a prática regular de atividades físicas. Além disso, é possível implementar diretrizes e regulamentações relacionadas à promoção da atividade física, incluindo recomendações sobre espaços adequados para exercícios e a inclusão de pausas durante o expediente, visando melhorar a postura dos funcionários e reduzir dores musculares.

O Ministério da Saúde também pode estabelecer parcerias com profissionais da saúde, como educadores físicos, nutricionistas e médicos, a fim de desenvolver orientações e programas para combater o sedentarismo. Além disso, o Ministério pode apoiar estudos e pesquisas sobre os impactos do sedentarismo no ambiente de trabalho, buscando descobrir novas estratégias para combatê-lo de maneira eficaz.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CNN. **Sedentarismo no ambiente de trabalho**. 2023. 26 f. Tese - Curso de Administração, Etec, São Miguel Arcanjo, 2023. Acesso: 22.05.2023.

IBGE. **Sedentarismo no ambiente de trabalho**. 2023. 26 v. Tese (Doutorado) - Curso de Administração, Etec, São Miguel Arcanjo, 2023. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/ibge-403-dos-adultos-sao-considerados-sedentarios-no-brasil?amp>. Acesso em: 14 jun. 2023.

BLOG. **Sedentarismo no ambiente de trabalho**. 2023. 26 f. Tese - Curso de Administração, Etec, São Miguel Arcanjo, 2023. Disponível em: <https://www.institutoaprimorar.com.br/iap/blog/post/sedentarismo-no-trabalho:-qual-a-importancia-da-atividade-fisica-na-saude-do-trabalhador>. Acesso em: 11 mar. 2023.

OMS. **Sedentarismo no ambiente de trabalho**. 2023. 26 f. Tese - Curso de Administração, Etec, São Miguel Arcanjo, 2023. Disponível em: <https://www.bio.fiocruz.br/index.php/br/noticias/2085-oms-atualiza-diretrizes-sobre-sedentarismo-e-atividade-fisica>. Acesso em: 03 abr. 2023.

CNN. **Sedentarismo no ambiente de trabalho**. 2023. 26 f. Tese - Curso de Administração, Etec, São Miguel Arcanjo, 2023. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/mais-de-60-dos-brasileiros-estao-sedentarios-durante-a-pandemia-diz-estudo/>. Acesso em: 21 mar. 2023.