

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM PROFISSIONAIS DE DUAS UNIDADES DE PRONTO ATENDIMENTO DO TOCANTINS¹

EVALUATION OF THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY IN PROFESSIONALS OF TWO UNITS OF EMERGENCY ROOM TOCANTINS

EVALUACIÓN DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PROFESIONALES DE DOS UNIDADES DE PRONTO ATENCIÓN DE TOCANTINS

Álvaro Antonio de Abranches Campos, Fundação Escola Saúde Pública (FESP),

alvaro.campos7@hotmail.com

Alyne Nunes Mota, Faculdade de Medicina do ABC (FMABC),

alynenmota@gmail.com

Thaizi Campos Barbosa, Faculdade de Medicina do ABC (FMABC),

thaizi@gmail.com

Gustavo Noleto Mendonça, Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP),

gustavonoletto18@gmail.com

Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma, Universidade Federal do Tocantins (UFT),

ferodriguesto@gmail.com

Erika da Silva Maciel, Universidade Federal do Tocantins (UFT),

erikasmaciel@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: *saúde do trabalhador; exercício; serviços de saúde.*

A qualidade de vida de profissionais do setor de urgência é comprometida pelo elevado nível de estresse desses trabalhadores, pela tensão muscular e pelo desgaste físico, entre outros (BARROSO *et al.*, 2015). A prática regular de atividade física pode auxiliar a reduzir a exaustão emocional e melhorar os níveis de dor e fadiga provenientes do desgaste físico (FREITAS *et al.*, 2014). Portanto, o objetivo do estudo foi avaliar o nível de atividade

¹ O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

física dos profissionais que trabalham em Unidades de Pronto Atendimento na região norte do Brasil. Trata-se de estudo transversal, de caráter exploratório, com amostra composta por conveniência, na qual participaram 165 profissionais, de duas unidades de pronto atendimento da cidade de Palmas – TO. Os instrumentos utilizados foram o questionário socioeconômico e demográfico, produzido pelos pesquisadores, e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) (MATSUDO *et al.*, 2001) para avaliar o Nível de Atividade Física e Equivalente Metabólico. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CAAE: 07564412.0.00005516). O resultado mostra que 60,6% dos entrevistados foram classificados como insuficientemente ativos e sedentários. Os técnicos de RX (MET total – 6825,50) e os farmacêuticos (MET total – 3892,50) foram os profissionais mais ativos, já os odontólogos (MET total – 383,75) e auxiliar de odontologia (MET total – 819,00) foram os menos ativos, por desempenharem suas funções sentados. Sendo a prática regular de atividade física um importante fator para um bom estado de saúde, faz-se necessário a formulação de estratégias de inclusão de programas para fomento à prática de atividade física, visando à qualidade de vida e bem-estar desses profissionais.

REFERÊNCIAS

- BARROSO, M. L. *et al.* Estresse e uso de álcool em enfermeiros que trabalham em urgência e emergência. *Cadernos de Cultura e Ciência*, v. 13, n. 2, p. 60–75, 13 mar. 2015.
- FREITAS, A. R. *et al.* Impacto de um programa de atividade física sobre a ansiedade, depressão estresse ocupacional e síndrome de Burnout dos profissionais de enfermagem no trabalho. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, v. 22, n. 2, p. 332–336, 2014.
- MATSUDO, S. *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 6, n. 2, p. 5–18, 2001.