

ANÁLISE DO PERFIL DA SAÚDE DE SERVIDORES DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

ANALYSIS OF THE HEALTH PROFILE OF SERVERS OF THE UNIVERSITY OF CAMPINAS

Carlos Aparecido Zamai¹
Antonia Dalla Pria Bankoff²
Cláudia Maria Peres³
Renata Cristina di Grazia⁴

Resumo

Este estudo foi realizado pelo Programa Mexa-se Unicamp em 2014 a 2017 abrangendo 254 pessoas das áreas da saúde através da aplicação de questionário específico sobre itens relacionados a saúde e qualidade de vida. O objetivo deste foi analisar o perfil da saúde e qualidade de vida de servidores das áreas da saúde da Unicamp, abrangendo as áreas da saúde da Unicamp, sendo Hospital de Clínicas, Hemocentro, Centro de Atenção Integral à Saúde da Mulher (Caism), Faculdade de Ciências Médicas e Centro de Saúde da Comunidade (Cecom), encontrando resultados como: hipertensão arterial 59,3%; riscos cardíacos 30,4%; osteoporose 21,7%; diabetes 29,9%; artrose 21,7%; artrite 16,4%, bem como dores abrangendo diversas partes do corpo (cabeça, ombro, braços, costas e pernas). Há alta incidência de dores, fatores de risco e doenças crônicas não transmissíveis entre os servidores analisados, mas também a necessidade de ampliação, da elaboração e divulgação de campanhas internas junto as áreas da saúde e administrativa para conscientização sobre a importância da prática de atividades físicas dentro da Universidade, com intuito de melhorar a saúde e a qualidade de vida destes.

Palavras chave: Saúde, Servidores, Área da saúde.

Abstract

This study was carried out by Programa Mexa-se Unicamp in 2014 - 2017 covering 254 people from the health areas through the application of a specific questionnaire with items related to health and quality of life. The purpose of this study was to analyze the health and quality of life profile of health service employees of Unicamp, covering the health areas of Unicamp, being Hospital de Clínicas, Hemocentro, Centro de Atenção Integral à Saúde da Mulher (Caism), Faculdade de Ciências Médicas, Centro de Saúde da Comunidade (Cecom), finding results such as: Arterial hypertension 59.3%; Cardiac risks 30.4%; Osteoporosis 21.7%; Diabetes 29.9%; Arthrosis 21.7%; Arthritis 16.4% as well as pains covering various parts of the body (head, shoulder, arms, back and legs). There is a high incidence of pain, risk factors and chronic diseases not transmissible among the analyzed servers, but also the need to expand the elaboration and dissemination of internal campaigns in health and

¹Doutorado em Ciências do Esporte – Faculdade de Educação Física – Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

²Pós-Doutorado Sênior no Exterior - Roma Itália - Università La Sapienza Di Roma

³Doutorado em Saúde Pública/Epidemiologia - Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

⁴Doutorado em Qualidade de Vida - Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

administrative areas to raise awareness about the importance of Activities within the University, in order to improve their health and quality of life.

Key-words: Health, Servers, Health area.

Resumen

Este estudio fue realizado por el programa Unicamp Move en 2014 - 2017 que cubre 254 personas de las áreas de la salud mediante la aplicación de los ítems del cuestionario específicos relacionados con la salud y calidad de vida. El propósito de esto era analizar la salud y la calidad de vida de los servidores en las áreas de salud de la Unicamp, cubriendo las áreas de salud de la Unicamp, Hospital de Clínicas, Hemocentro, Centro de Atenção da Saúde da Mulher (Caism), Faculdade de Ciências Médicas e Centro de Saúde da Comunidade (CECOM), logrando resultados como: Hipertensión 59,3%; cardiaca corre el riesgo de 30,4%; osteoporosis 21,7%; Diabetes 29,9%; osteoartritis 21,7%; 16,4% artritis y el dolor que implica varias partes del cuerpo (cabeza, hombros, brazos, la espalda y las piernas). Hay una alta incidencia de dolor, factores de riesgo y las enfermedades crónicas entre los servidores analizados, sino también la necesidad de ampliar, el desarrollo y la difusión de campañas internas de las áreas de salud y administrativo para crear conciencia sobre la importancia de practicar actividades físicas dentro de la Universidad, con el fin de mejorar la salud y calidad de vida de estos.

Palabras clave: Salud, Servidores, área de salud.

Introdução

Inúmeros problemas de saúde pública são atribuídos aos fatores induzidos pelo ambiente de trabalho que, associados ao estilo de vida sedentário, contribuem para deteriorar a qualidade de vida do trabalhador. Neste sentido, procuramos descrever o perfil, avaliar a condição física e o risco cardiovasculares dos funcionários da saúde.

A literatura tem mostrado que os fatores de risco e as doenças crônicas não transmissíveis, são responsáveis pela alta morbidade e mortalidade, na maioria dos países, inclusive o Brasil, que implicam em elevados custos sociais e econômicos.^{1,2,3} Dentre estas, destaca-se a obesidade, o diabetes mellitus (DM), a hipertensão arterial sistêmica (HAS) e as dislipidemias e o sedentarismo entre outras.

Muitos problemas de saúde pública são atribuídos aos fatores induzidos pelo ambiente de trabalho que, associados ao estilo de vida sedentário, contribuem para deteriorar a qualidade de vida do trabalhador.^{4,5,6,7,8,9,10}

Os avanços tecnológicos, a forte pressão psicológica, pouco tempo de lazer, atividades ocupacionais excessivas, baixos salários e dificuldades de acesso à assistência médica são considerados potenciais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.^{11,10}

Embora muitos estudos já tenham comprovado os benefícios do exercício físico regular, há uma expressiva parcela da população que é sedentária. Entre os brasileiros, 80,3%

¹Doutorado em Ciências do Esporte – Faculdade de Educação Física – Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

²Pós-Doutorado Sênior no Exterior - Roma Itália - Università La Sapienza Di Roma

³Doutorado em Saúde Pública/Epidemiologia - Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

⁴Doutorado em Qualidade de Vida - Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

não praticam exercícios habitualmente e, na região sudeste, esta proporção atinge 78,2% dos adultos.¹²

A OPAS¹³ aponta que as doenças crônicas representam a principal causa de mortalidade e incapacidade no mundo inteiro. As doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, câncer e doenças respiratórias estão matando a população na sua maioria na faixa etária de 15 a 60 anos de idade, ou seja, no início da vida e na fase considerada como melhor idade.

Pesquisa da PRDU-Unicamp¹⁴ aplicado em de 1.834 trabalhadores da Unicamp de ambos os sexos e em várias faixas etárias pelo Grupo Qualidade de Vida do Trabalhador (QVT) sobre as condições de saúde revela que 73,0% dos trabalhadores têm idade acima de 40 anos; 47,0% que declararam não praticar nenhum tipo de atividade física. Entre os entrevistados. Para a PRDU-Unicamp os hábitos alimentares e a ausência de atividades físicas podem estar relacionados ao fato de 52,0% dos pesquisados estarem com peso acima dos padrões considerados saudáveis, sendo que 16,0% já apresentam algum grau de obesidade.

Levantamentos do Programa Mexa-se Unicamp, encontrou dados relativos a: problemas cardíacos 36,0%; osteoporose 19,0%; diabetes 33,0%; hipertensão arterial 60,0%; artrite e artrose somam 37,0%.¹⁵

Estes mesmos autores dizem que além destes fatores deve-se considerar também o somatório de dores apresentados pelos 254 colaboradores das áreas da saúde, sendo: dor de cabeça 64,0%; dor nas costas 80,0% (cervical 39,0%, torácica 12,0%, lombar 59,0%); dores nos braços 56,0%, com maior incidência para os ombros 43,0%; pernas 54,0%.

Várias iniciativas têm sido efetuadas para sensibilizar e conscientizar a população a adotar hábitos regulares de exercícios físicos, no entanto, a maioria das campanhas é muito pontual (um dia) e por isso causam poucos impactos positivos sobre a atitude das pessoas.

A exemplo destas o Programa Mexa-se Unicamp deste junho de 2004 tem oferecido em 02 Estações de Atividades Físicas atividades de alongamentos/relaxamento, caminhadas, ginástica localizada, dança de salão e condicionamento físico aos servidores e professores da Universidade Estadual de Campinas, proporcionando diversos benefícios aos que praticam as atividades oferecidas, com o objetivo de combater as dores articulares, os fatores de risco e as doenças crônicas não transmissíveis entre servidores das áreas da saúde e administrativa da Unicamp.

Metodologia

Para o desenvolvimento desta pesquisa foi elaborado e aplicado um questionário específico abrangendo questões relacionadas à saúde e a qualidade de vida de servidores de diversas áreas da Unicamp, ou seja, HC, Hemocentro, FCM, Caism e Cecom, sendo o mesmo enviado via eletrônica (e-mail institucional), após consentimento dos mesmos e das unidades.

Resultados

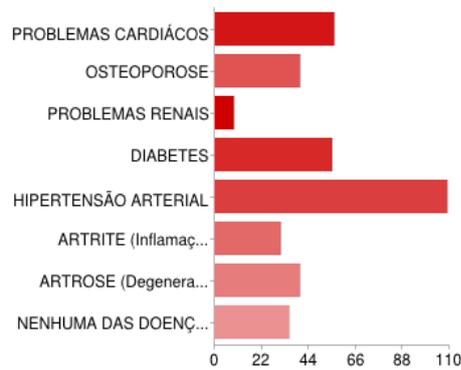
Gráfico 1. Fatores de risco e doenças crônicas não transmissíveis apontadas pelos servidores.

¹Doutorado em Ciências do Esporte – Faculdade de Educação Física – Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

²Pós-Doutorado Sênior no Exterior - Roma Itália - Università La Sapienza Di Roma

³Doutorado em Saúde Pública/Epidemiologia - Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

⁴Doutorado em Qualidade de Vida - Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)



Analisando o gráfico 1, observa valores expressivos em relação a saúde e a qualidade de vida desta população, ou seja hipertensão arterial 59,3%; problemas cardíacos 30,4%; diabetes 29,9%; osteoporose 21,7%; artrite 21,7%.

Segundo estudo de Campos e Rodrigues Neto¹⁶, os principais fatores de risco para as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), são responsáveis por 45,9% da carga mundial de doenças, englobando a hipertensão arterial, tabagismo, consumo excessivo de álcool, inatividade física, sobrepeso e obesidade, consumo inadequado de frutas e hortaliças, hiperglicemia.

Gráfico 2. Dores de cabeça apontadas pelos servidores.

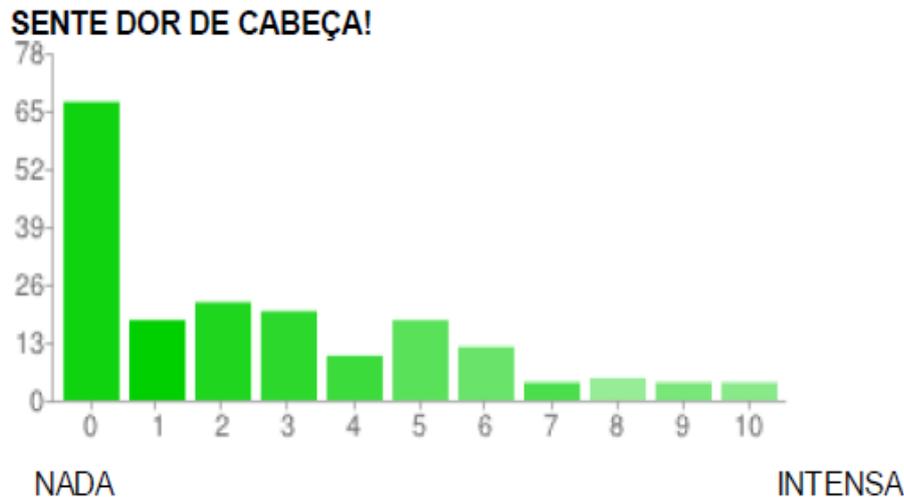


Gráfico 3. Dores nas costas apontadas pelos servidores.

¹Doutorado em Ciências do Esporte – Faculdade de Educação Física – Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

²Pós-Doutorado Sênior no Exterior - Roma Itália - Università La Sapienza Di Roma

³Doutorado em Saúde Pública/Epidemiologia - Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

⁴Doutorado em Qualidade de Vida - Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

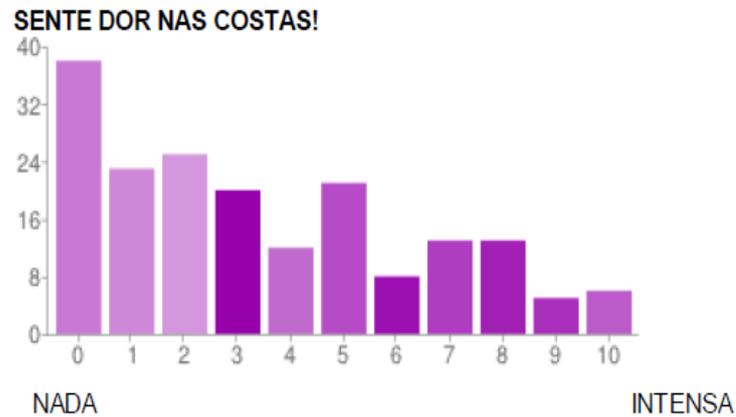


Gráfico 4. Dores na coluna cervical, torácica e lombar apontadas pelos servidores.

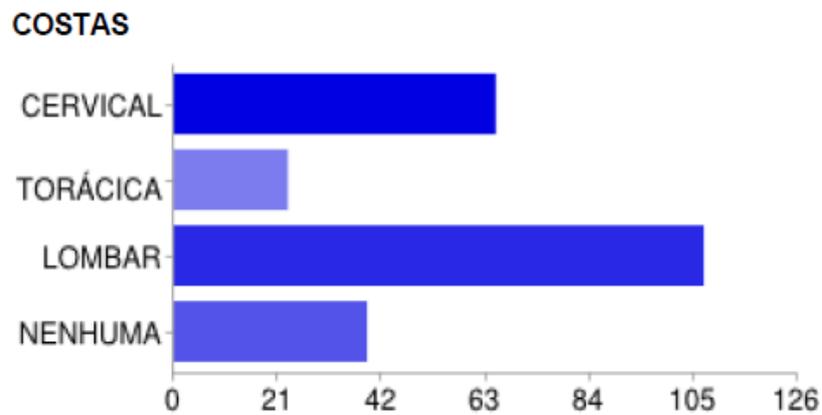
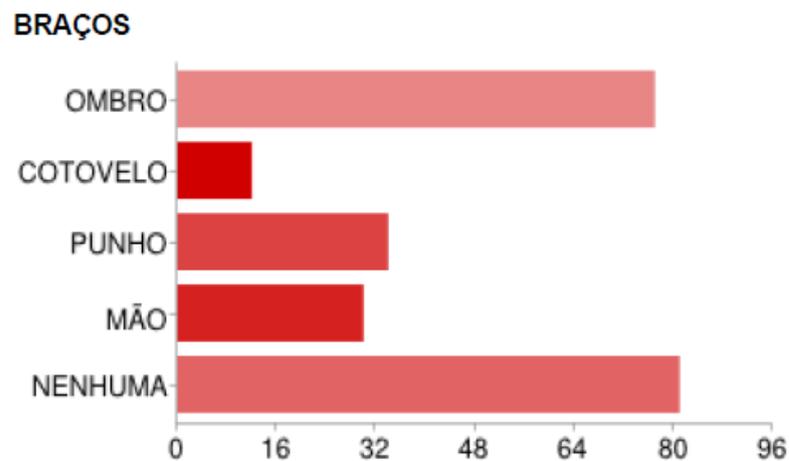


Gráfico 5. Dores nos braços apontadas pelos servidores.



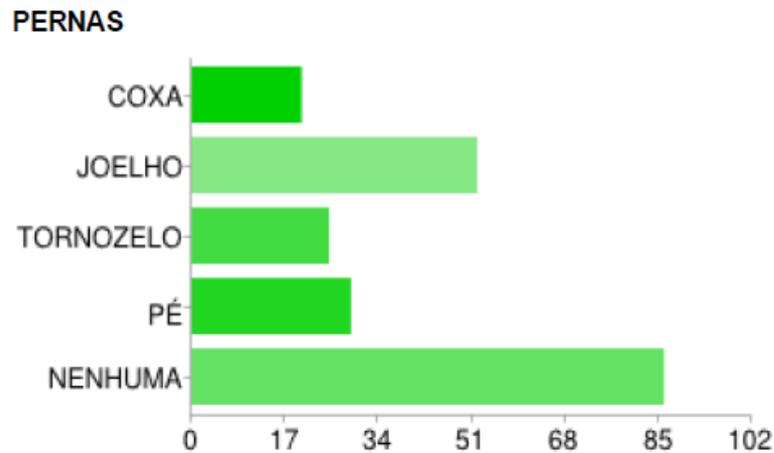
¹Doutorado em Ciências do Esporte – Faculdade de Educação Física – Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

²Pós-Doutorado Sênior no Exterior - Roma Itália - Università La Sapienza Di Roma

³Doutorado em Saúde Pública/Epidemiologia - Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

⁴Doutorado em Qualidade de Vida - Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

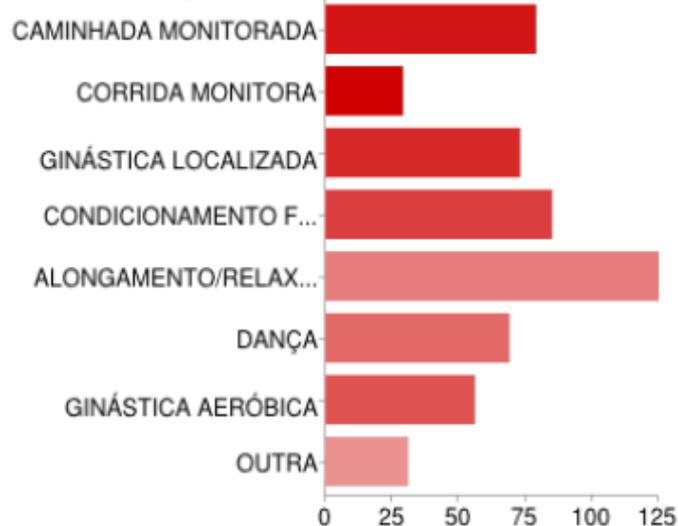
Gráfico 6. Dores nas pernas apontadas pelos servidores.



Os gráficos de 2 a 6 nos mostram outros fatores importantes que merecem nossa atenção, são as dores que os sujeitos desta pesquisa apresentaram englobando cabeça, pescoço, costas, ombros, braços e pernas, que somando aos fatores de risco e as DCNT, podemos afirmar que temos um quadro de saúde pública no âmbito desta Universidade e que certamente tem grandes perdas em relação a gastos públicos com consultas, internações e procedimentos hospitalares, bem como muitas horas de trabalho perdidas.

As doenças crônicas, em geral, levam à invalidez parcial ou total do indivíduo, com graves repercussões para esse, sua família e a sociedade, levando à diminuição da qualidade de vida (QV) e ao aumento dos custos da assistência à saúde.¹⁷ A medida de QV é utilizada na medicina para caracterizar a percepção do indivíduo sobre seu estado de saúde em grandes domínios ou dimensões de sua vida.^{18,16}

Gráfico 7. Atividades escolhidas e praticadas pelos servidores, 2014 a 2017.



¹Doutorado em Ciências do Esporte – Faculdade de Educação Física – Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

²Pós-Doutorado Sênior no Exterior - Roma Itália - Università La Sapienza Di Roma

³Doutorado em Saúde Pública/Epidemiologia - Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

⁴Doutorado em Qualidade de Vida - Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

Verifica-se no gráfico 7, que a preferência dos servidores pela prática de atividades físicas englobam alongamento/relaxamento, condicionamento físico, caminhada monitorada, ginástica localizada e dança de salão, focando a perda de peso e a melhora da qualidade de vida, conforme mostra o gráfico 8.

Há ainda os benefícios cardiorrespiratórios que são evidentemente perceptíveis com a atividade física regular e que, portanto é imprescindível para a prevenção, manutenção ou recuperação do estado geral de saúde física e mental.¹⁹

O estudo realizado por Grúspan²⁰ mostra que várias empresas incluíram seus funcionários em atividades físicas, que resultou em satisfação com o trabalho, melhor desempenho e melhor qualidade de vida do trabalhador.

Gráfico 8. Objetivos dos praticantes em relação às atividades praticadas no Programa Mexa-se Unicamp, 2014 a 2017.



Em relação aos objetivos dos praticantes em relação às atividades praticadas no Programa Mexa-se Unicamp, 2014 a 2017, nota-se focam a perda de peso corporal e a melhoria da qualidade de vida, o que também abrange certamente a saúde e a imagem corporal deles e delas.^{21,22,23}

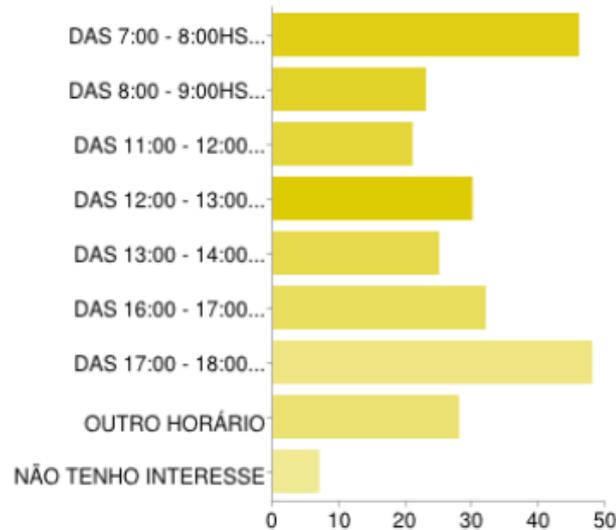
Gráfico 9. Preferências de horários apontadas pelos servidores para as práticas oferecidas pelo Programa Mexa-se Unicamp, 2014 a 2017.

¹Doutorado em Ciências do Esporte – Faculdade de Educação Física – Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

²Pós-Doutorado Sênior no Exterior - Roma Itália - Università La Sapienza Di Roma

³Doutorado em Saúde Pública/Epidemiologia - Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

⁴Doutorado em Qualidade de Vida - Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)



Quanto aos horários os participantes na sua maioria preferem praticar as atividades em horários relativamente flexíveis, englobando das 7h00 as 8h00; 12h00 as 13h00 e das 16h00 as 18h00, o que não influencia de maneira prejudicial os horários de trabalho dos mesmos na universidade que abrange das 8h30 às 17h30min.

Quadro 1. Contribuições/benefícios (%) das atividades oferecidas pelo Programa Mexa-se Unicamp para a população praticante, 2014 a 2017.

Melhora do desempenho das atividades cotidianas no setor de trabalho e fora dele	75,5
Diminuição do peso corporal	29,0
Diminuição da pressão arterial	27,5
Diminuição % de gordura e do RCQ	34,5
Diminuição das dores articulares e desconfortos físicos no trabalho	50,5
Ganho de flexibilidade	30,5
Melhoria da qualidade de vida, da saúde e bem estar geral dos participantes	75,5
Gostaria de continuar as práticas no programa	92,0

O que se observa neste quadro coincide com a literatura encontrada, recomendando que sejam implantados e oferecido aos colaboradores, trabalhadores junto as empresas, organizações e setor público para que os mesmos se beneficiam dos mais variados benefícios que a atividade física realizada no mínimo 30 minutos, de duas a três vezes por semana, as quais podem ser no ambiente e horários de trabalho, ou até mesmo antes e depois destes.

¹Doutorado em Ciências do Esporte – Faculdade de Educação Física – Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

²Pós-Doutorado Sênior no Exterior - Roma Itália - Università La Sapienza Di Roma

³Doutorado em Saúde Pública/Epidemiologia - Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

⁴Doutorado em Qualidade de Vida - Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

¹Doutorado em Ciências do Esporte – Faculdade de Educação Física – Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

²Pós-Doutorado Sênior no Exterior - Roma Itália - Università La Sapienza Di Roma

³Doutorado em Saúde Pública/Epidemiologia - Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

⁴Doutorado em Qualidade de Vida - Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

Conclusão

Analisando os resultados verifica-se a alta incidência de dores, fatores de risco e doenças crônicas não transmissíveis entre os servidores analisados, mas também a necessidade de ampliação, da elaboração e divulgação de campanhas internas junto a as áreas da saúde e administrativa para conscientização sobre a pratica de atividades físicas no âmbito da Universidade através das Estações de Atividades físicas onde são oferecidas gratuitamente de segunda a sexta-feira (alongamentos/ relaxamento, caminhada monitorada, ginástica localizada, condicionamento físico, dança de salão e auto-massagem) no Programa Mexa-se, como proposta de melhoria da saúde e da qualidade de vida dos servidores, como mostra o quadro 1, mencionado anteriormente.

Referências

1. Zamai CA et al. Estudo dos fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis entre funcionários. Revista Conexões, Campinas, v. 6, n. 1, p. 14-30, 2008. Disponível em: <http://polaris.bc.unicamp.br/seer/fef/viewarticle.php?id=%20265&layout=abstract>
2. Zamai CA. Impacto das atividades físicas nos indicadores de saúde de sujeitos adultos: Programa mexa-se. Tese de doutorado. Unicamp, 2009. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000469078> Campinas, 2009.
3. Zamai CA, , Bankoff ADP, Moraes MA de M. Levantamento do índice de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis entre servidores da Unicamp. Revista Conexões v. 10, n. 1, 2012. Disponível em: <http://fefnet178.fef.unicamp.br/ojs/index.php/fef/article/view/613>
4. Gus I, Harzheim E, Zaslavsky C, Medina C, Gus M. Prevalence, awareness, and control of systemic arterial hypertension in the State Rio Grande do Sul. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo, v.83, p.429-33, 2004.
5. Gus I, Fischmann A, Medina C. Prevalência dos fatores de risco da doença arterial coronariana no Estado do Rio Grande do Sul. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo, v.78, p.478-83, 2002.
6. Matos MFD, Silva NAS, Pimenta AJM, Cunha AJLA. Prevalence of risk factors for cardiovascular disease in employess of the research center at Petrobras. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo, v.82, p.5-8, 2004.
7. Rosini N, Machado MJ, Xavier HT. Study of the prevalence and multiplicity of cardiovascular risk factors in hypertensive individuals from the city of Brusque, SC, Brazil. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, Brasil, v.86, p.219-22, 2006.
8. Valles M, Mate G, Bronsoms J, Campins M, Rosello J, Torquet P, Mauri JM. Prevalence of arterial hypertension and other cardiovascular risk factors among hospital workers. Medicina Clínica, Barcelona, v.108, p.613-4, 1997.
9. Viebig RF, Valero MP, Araújo F, Yamada AT, Mansur AJ. Cardiovascular health profile of an adult population from the Metropolitan of São Paulo. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo, v.86, p.353-60, 2006.

¹Doutorado em Ciências do Esporte – Faculdade de Educação Física – Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

²Pós-Doutorado Sênior no Exterior - Roma Itália - Università La Sapienza Di Roma

³Doutorado em Saúde Pública/Epidemiologia - Univeridade Estadual de Campinas (Unicamp)

⁴Doutorado em Qualidade de Vida - Univeridade Estadual de Campinas (Unicamp)

10. Barel M.; Louzada, JCA de.; Monteiro, HL.; Amaral, SL da. Associação dos fatores de risco para doenças cardiovasculares e qualidade de vida entre servidores da saúde. *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte*, São Paulo, v.24, n.2, p.293-303, abr./jun. 2010.
11. Hwang, L.C.; Tsai, C.H.; Chen, T.H. Overweight and obesity-related metabolic disorders in hospital employees. *Journal of the Formosan Medical Association*, Taipei, v.105, p.56-63, 2006.
12. Sociedade Brasileira de Cardiologia. Atlas: corações do Brasil. São Paulo: SBC, 2005. v.1, p.40-54.
13. Organização Pan-Americana da Saúde. CARMEN – Iniciativa para Conjunto de Ações para Redução Multifatorial de Enfermidades Não Transmissíveis. Brasília: OPAS; 2003.
14. Planejamento Estratégico – Pró-Reitoria de desenvolvimento universitário. PLANES PRDU. Integrar ações que proporcionem qualidade de vida no trabalho. Campinas: PRDU/Unicamp, 2008.
15. Zamai CA, Bankoff ADP. Atividade física, saúde e qualidade de vida: experiências bem sucedidas nas empresa, organizações e setor público. Jundiaí: Paco Editorial, 2013.
16. Campos M O, Rodrigues Neto JF. Doenças crônicas não transmissíveis: fatores de risco e repercussão na qualidade de vida. *Revista Baiana de Saúde Pública*. v.33, n.4, p.561-581 out./dez. 2009.
17. Collins JL, Giles HW, Holmes-Chavez A. Old dilemmas, new commitments: toward a 21st century strategy for community health promotion. *Prev Chronic Dis* [serial online] 2007 jul Extraído de [http://www.cdc.gov/pcd/issues/2007/jul/07_0037.htm], acesso em [11 de julho de 2014].
18. Brousse C, Boisauvert B. Quality of life and scales measuring. *La Revue de Médecine Interne* 2007;28:458-62.
19. Dreher DZ, Godoy LP. A qualidade de vida e prática de atividades físicas. XXIII Encontro Nacional de Engenharia de produção, Ouro Preto, MG, Brasil, 21 a 24 2003.
20. Grünspan M. A prática de atividades físico-esportivas para profissionais do setor de serviços: um método de aprimoramento das condições psicofísicas no labor. UFSM, Dissertação de mestrado, Santa Maria, 2001.
21. Bргуês V, Zamai CA. Análise dos benefícios da pratica de atividades físicas para grupos especiais do Programa Mexa-se. Trabalho de Conclusão de Curso. Campinas: Unip, 2011.
22. Moraes FJT. de. Efeitos da intervenção multidisciplinar na qualidade de vida e parâmetros bioquímicos de adultos e crianças com excesso de peso. PUC Goiás, Goiânia: 2012.
23. Nahas MV. Atividade física e qualidade de vida. Núcleo de Pesquisas em Atividade Física & Saúde. UFSC, 2006.
24. Zamai CA. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Jundiaí: Paco Editorial, 2015.

¹Doutorado em Ciências do Esporte – Faculdade de Educação Física – Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

²Pós-Doutorado Sênior no Exterior - Roma Itália - Università La Sapienza Di Roma

³Doutorado em Saúde Pública/Epidemiologia - Univeridade Estadual de Campinas (Unicamp)

⁴Doutorado em Qualidade de Vida - Univeridade Estadual de Campinas (Unicamp)