

Scientific Electronic Archives

Issue ID: Sci. Elec. Arch. Vol. 17 (5)

Sept/Oct 2024

DOI: <http://dx.doi.org/10.36560/17520241972>

Article link: <https://sea.ufr.edu.br/SEA/article/view/1972>



Avaliação de saúde dos enfermeiros atuantes em Unidades Básicas de Saúde

Health assessment of nurses working in Basic Health Units

Corresponding author

Cezar Augusto da Silva Flores

Universidade Federal de Mato Grosso, Câmpus Universitário de Sinop

cezar.flores@ufmt.br

Samara Borowski

Universidade Federal de Mato Grosso, Câmpus Universitário de Sinop

Rafael Soares de Arruda

Universidade Federal de Mato Grosso, Câmpus Universitário de Sinop

Resumo. Introdução: A Organização Mundial de Saúde define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia, incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer. **Objetivo:** Avaliar a saúde dos(as) enfermeiros(as) que atuam em Unidades Básicas de Saúde através da anamnese, avaliação física e exames clínicos laboratoriais, analisando a existência de correlação entre a prática de exercícios físicos com as condições físicas dos enfermeiros e sua qualidade de vida. **Metodologia:** Abordagem quantitativa com delineamento descritiva-correlacional realizada através de entrevistas estruturadas, exame físico e clínicos com enfermeiros(as) que trabalham nas Unidades Básicas de Saúde. **Resultados:** Participaram da pesquisa oito enfermeiros(as), sendo que destes apenas um realiza atividade física (12,5%). Constatamos que entre os participantes da pesquisa, dois são obesos (25%), quatro apresentam sobrepeso (50%) e dois (25%) estão com nível de glicose em jejum acima do valor de referência. **Conclusão:** Devido à escassez de enfermeiros que se dedicam regularmente a alguma forma de atividade física, torna-se desafiador correlacionar a prática de exercícios com as condições físicas e a qualidade de vida desses profissionais. Indivíduos que se engajam em atividades físicas estão menos suscetíveis ao desenvolvimento de doenças como sedentarismo, obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, entre outras.

Palavras-chaves: Enfermagem; Exercício físico; Comportamento Sedentário; Qualidade de vida.

Abstract. Introduction: The World Health Organization defines physical activity as any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure, including physical activities performed at work, during play, carrying out household chores, traveling, and engaging in recreational activities. **Objective:** To assess the health of nurses working in Primary Health Care Units through anamnesis, physical evaluation, and clinical laboratory tests, analyzing the correlation between physical exercise practice and the nurses' physical conditions and quality of life. **Methodology:** A quantitative approach with a descriptive-correlational design conducted through structured interviews, physical and clinical examinations with nurses working in Primary Health Care Units. **Results:** Eight nurses participated in the study, of which only one engages in physical activity (12.5%). Among the study participants, two are obese (25%), four are overweight (50%), and two (25%) have fasting glucose levels above the reference value. **Conclusion:** Due to the scarcity of nurses who regularly engage in any form of physical activity, it is challenging to correlate exercise practice with their physical conditions and quality of life. Individuals who engage in physical activities are less susceptible to developing diseases such as sedentary lifestyle, obesity, diabetes, cardiovascular diseases, among others.

Keywords: Nurse; Exercise; Sedentary Behavior; Quality of life.

Introdução

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), atividade física é caracterizada como qualquer movimento corporal que envolva os músculos esqueléticos com gasto de energia, como atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer (MENEZES et al., 2021). A falta de atividade física leva à vida sedentária, que está correlacionada com várias doenças, incluindo obesidade, diabetes, hipertensão, complicações cardíacas, distúrbios do sono entre outros. O sedentarismo é reconhecido como um dos principais fatores de risco para problemas de saúde em todo o mundo e também no Brasil, sendo agora destacado como uma questão significativa de saúde pública em diversas comunidades (FROES et al., 2022).

Para promover saúde e bem-estar, a OMS recomenda que adultos dediquem entre 150 e 300 minutos por semana a atividades físicas de intensidade moderada (ou equivalente em atividade física vigorosa), e que crianças e adolescentes realizem, em média, 60 minutos diários de atividade física aeróbica moderada. Essas atividades podem ser incorporadas ao trabalho, prática esportiva, momentos de lazer ou transporte, como caminhada, patinação e/ou ciclismo, bem como em tarefas cotidianas e domésticas (BRASIL, 2021).

Os profissionais de enfermagem concentram-se no cuidado e na promoção da saúde dos pacientes, muitas vezes relegando sua própria saúde e não se desconectando completamente dos problemas enfrentados pela população, mesmo durante os períodos de descanso (DIAS et al., 2020). Quando relacionada às condições de trabalho, muitas vezes se depara com ambientes ou condições inadequados, o que contribui para o desgaste físico e emocional. Como resultado, é comum que enfermeiros(as) sejam afastados do trabalho devido a licenças médicas relacionadas às condições ergonômicas deficientes (DIAS et al., 2020). A prática de atividade física contribui para a sua saúde, impactando na redução dos custos com tratamentos médicos. Isso se deve ao fato de que indivíduos com boa condição física têm uma incidência menor de doenças crônico-degenerativas, graças aos benefícios fisiológicos e psicológicos resultantes do exercício regular (CAMARGO et al., 2021).

Diane disto, o nosso objetivo principal foi investigar a saúde dos(as) enfermeiros(as) atuantes em Unidades Básicas de Saúde na cidade de Sinop, Mato Grosso, Brasil. Para determinar este objetivo, nós utilizamos a anamnese, a avaliação física e exames clínicos laboratoriais dos(as) enfermeiros(as). Nós esperamos existir correlação entre a prática de exercícios físicos com as condições físicas dos(as) enfermeiros(as) e sua qualidade de vida. A hipótese alternativa é que enfermeiros(as) engajados em atividade física

apresentam um condicionamento físico superior, consequentemente melhor estado de saúde.

Material e Método

A investigação ocorreu com enfermeiros(as) atuantes em Unidades Básicas de Saúde na cidade de Sinop, Mato Grosso, Brasil, no período de novembro de 2023 a fevereiro de 2024. A pesquisa adotou uma abordagem quantitativa com delineamento descritivo-correlacional com o objetivo de investigar a relação entre as variáveis em questão (anamnese, exame físico e clínico) (NUNES, 2021). Para atingir esse propósito, foi elaborado um questionário estruturado, avaliação antropométrica e exames clínicos laboratoriais. Como base, foi utilizado o guia de recomendações *Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology - Strobe* como ferramenta para subsidiar a comunicação dos resultados evidenciados (CUSCHIERI, 2019).

A pesquisa foi conduzida em três etapas. Inicialmente, a coleta de dados teve início com uma anamnese, realizada na própria Unidade Básica de Saúde de trabalho do participante. Esta anamnese teve uma duração aproximada de 30 minutos e foi guiada pelo questionário estruturado, desenvolvido pelos pesquisadores, contendo questões norteadoras para se obter informações sobre o estado de saúde atual e de atividades físicas dos participantes da pesquisa. O questionário nos trouxe variáveis numéricas como idade, tempo de atividade física diária, frequência semanal de atividade física. Já as variáveis nominais abordadas foram sexo, comorbidade, tipos de atividades físicas e razão para realização de atividades físicas.

Na segunda etapa, foi realizado a coleta de dados antropométricos, que também ocorreu na Unidade Básica de Saúde do participante em dia e horário agendado, em que, utilizando-se de uma balança de bioimpedância se mensurou o Índice de Massa Corporal (IMC), Nível de gordura visceral, Nível de gordura corporal, Nível de musculatura esquelética e a Relação cintura/quadril (C/Q). Com estes dados foi possível analisar a relação entre o IMC com a atividade física dos participantes. O Índice de Massa Corporal (IMC) dos participantes é calculado a partir do peso dividido pela altura ao quadrado, considerado como eutrófico de 18,5 a 24,99 pontos; sobrepeso de 25 a 29,99 pontos; e obeso com 30 ou mais pontos (BRASIL, 2021).

O Nível de gordura corporal adequado varia de acordo com o sexo e a faixa etária, para o sexo feminino entre 20 e 39 anos o nível normal é de 21,0% a 32,9%; nível alto 33,0% a 38,9% e nível muito alto maior que 39,0%; para a faixa etária de 40 a 59 anos o nível normal é de 23,0% a 33,9%; nível alto de 34,0 a 39,9% e nível muito alto maior que 40%. Para o sexo masculino, entre 20 e 39 anos o nível normal é de 8,0% a 19,9%; nível alto de 20,0% a 24,9% e nível muito alto maior que 25,0% (BRASIL, 2021).

O Nível de musculatura esquelética também varia de acordo com o sexo e faixa etária. Para o sexo feminino o nível normal de músculo esquelético na faixa etária de 18 a 39 anos é de 24,3% a 30,3% e o nível baixo seria menor que 24,3%, enquanto para a faixa etária de 40 a 59 anos o nível normal varia de 24,1% a 30,1%. Para o sexo masculino o valor de referência muda e temos o nível normal de músculo esquelético de 33,3% a 39,3% para a faixa etária de 18 a 39 anos (BRASIL, 2021). Dentre os pontos de cortes estabelecidos para discriminar valores adequados dos inadequados da Relação cintura/quadril, o mais utilizado tem sido 0,8 para o sexo feminino e 1,0 para o masculino com variação de 0,70 a 0,85 para o sexo feminino e 0,8 a 1,0 para o sexo masculino (BATISTA et al., 2022).

Por fim, na terceira etapa da pesquisa, os participantes foram orientados para a coleta de amostra biológica (sangue) para a realização de exames laboratoriais com jejum de oito horas, que deveria ser coletado em laboratório de análises clínicas na própria cidade de Sinop, Mato Grosso, Brasil, em data e horário pré-agendados de acordo com a disponibilidade dos participantes do estudo. Através da coleta de sangue arterial dos participantes foram realizados os exames laboratoriais de hemograma, glicose e triglicérides.

A análise e interpretação de dados foi realizada através de método estatístico descritivo-correlacional, onde os participantes que realizam atividade física e aqueles que não realizam atividade física foram analisados e associados ao seu estado de saúde. Para a construção de todos os gráficos foi utilizado o ambiente R de programação (R CORE TEAM, 2023). Os dados foram agrupados por similaridade e comparados, afim de trazer a avaliação de saúde dos enfermeiros.

Princípios Éticos

Essa pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Mato Grosso, Campus Sinop – UFMT, CAAE 73260223.2.000.8097, seguindo as diretrizes estabelecidas na Resolução Nº 466/12, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde do Ministério de Saúde, sendo aprovada dentro dos princípios éticos e da legislação vigente com parecer nº 6.487.158 em 06 de novembro de 2023.

Resultados e discussões

Dos 43 enfermeiros aptos a participar da pesquisa, inicialmente, 16 aceitaram participar da mesma, assinando o TCLE e realizando a primeira etapa do estudo que consistia da anamnese. Um participante desejou não realizar a avaliação física e os exames laboratoriais, duas participantes foram excluídas por estarem gestantes e sua avaliação seria divergente. Assim, 13 participantes realizaram a segunda etapa da pesquisa que consistia na avaliação física, porém cinco não realizaram os exames laboratoriais, chegando a terceira etapa da

pesquisa com oito enfermeiros que concluíram todas as etapas do estudo, que corresponde a 18,6% da amostra inicial. É evidente um baixo índice de adesão pelos enfermeiros, principalmente na última etapa da pesquisa.

Isso pode ter explicação no fato de que na terceira etapa da pesquisa os participantes deveriam ir até o laboratório de análises clínicas contratado pelos pesquisadores. Mesmo não tendo custo para a realização dos exames, demonstra a dificuldade dos participantes em ir por conta própria até o laboratório, seja por vergonha em realizar os exames, seja por falta de tempo para se deslocar até o referido laboratório. Portanto, constata-se a necessidade de se pensar em outras alternativas para a realização de exames laboratoriais, para mitigar a perda de participantes em pesquisas futuras.

Quanto a questão de comorbidade, os participantes do sexo masculino (25%) responderam que não possuem nenhuma comorbidade. Em relação as enfermeiras, duas se autodeclararam obesas (25%), uma respondeu que possui asma (12,5%), uma possui hipertensão arterial (12,5%) e duas não possuem nenhuma doença ou comorbidade (25%).

Quando inquiridos sobre a relevância da atividade física para a saúde, todos os participantes (100%) afirmaram que a consideram importante para a manutenção da saúde. Entretanto, quando questionados sobre a prática da atividade física, apenas um participante se considera fisicamente ativo (12,5%), realizando atividades físicas diárias, enquanto os outros sete participantes se consideram sedentários (87,5%).

O único enfermeiro que realiza atividades físicas é do sexo masculino, informa que pratica corrida e academia, cerca de uma hora e meia por dia e cinco vezes na semana. Relata também que pratica atividade por questões estéticas e para melhorar o seu condicionamento físico, se sente disposto para realizar suas atividades diárias, assim como se sente animado e bem disposto antes e após a prática de exercícios físicos.

De acordo com Brasil (2021), a obesidade é considerada como um problema de saúde pública e orienta que, diante do atual quadro epidemiológico do país, sejam prioritárias as ações de promoção da alimentação adequada e saudável, de prevenção da obesidade e intervenções para a construção de ambientes alimentares saudáveis. Do ponto de vista conceitual, tanto o sobrepeso quanto a obesidade se referem ao acúmulo excessivo de gordura corporal³. A obesidade é fator de risco para outras enfermidades, como: doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão e alguns tipos de cânceres. Isso sem falar da maneira como o problema é visto pela sociedade, podendo levar a estereótipos e discriminação e é justamente nesse ponto que fica evidente como aspectos sociais e psicológicos do indivíduo podem ser afetados, para além da questão física (BRASIL, 2021).

De acordo com a OMS, recomenda-se praticar no mínimo 150 minutos de atividade física durante a semana, no entanto, 81% dos adolescentes e 27,5% dos adultos atualmente não atingem os níveis recomendados pela OMS de atividade física e isso afeta não apenas os indivíduos ao longo de sua vida como também suas famílias, os serviços de saúde e a sociedade como um todo (BRASIL, 2021). Relacionado aos trabalhadores das UBS, constata-se que 51,5% dos Agentes Comunitários de Saúde estão acima do peso. Este é um fato interessante pois os agentes acreditam que por trabalharem caminhando entre os bairros, não é necessária uma atividade física além do que já realizam no seu dia a dia (DIAS et al., 2020). Com relação a atividade física, o papel do profissional não é apenas repassar informação, mas sim estimular, sendo sujeito da ação proposta, através de exemplo próprio.

Em relação ao local de trabalho, foi questionado quanto tempo os participantes passam sentados e em pé no mesmo, sendo que um participante respondeu que passa uma hora sentado (12,5%), três participantes passam duas horas sentados (37,5%), um participante passa quatro horas sentado (12,5%) e três participantes passam seis horas sentados (37,5%). Já em relação ao tempo em pé no local de trabalho, dois participantes passam uma hora em pé (25%), três participantes passam duas horas (37,5%), um participante passa três horas (12,5%) e dois participantes passam quatro horas em pé no seu local de trabalho (25%).

Constatamos que os participantes da pesquisa permaneçam em média três horas e meia sentados e duas horas em pé, o que pode levar a danos osteomusculares e doenças ergonômicas, resultado principalmente em queixas de dor na região lombar, pescoço/cervical, ombros, dorsal/torácica e tornozelos/pés (LOPES et al., 2021). Constata-se também que profissionais de Enfermagem que trabalham em UBS sofrem com cargas horárias de trabalho acentuados, problemas posturais e cadeiras sem conforto como principais riscos ergonômicos. A falta de apoio para os pés e a sobrecarga de trabalho também foram indicados como fatores associados à prevalência de sintomas osteomusculares. Portanto evidencia-se uma associação entre a sobrecarga de trabalho e a redução da qualidade do atendimento de acordo com o tempo e qualidade necessários e esperados pelos usuários (DIAS et al., 2020).

Pudemos observar que das seis participantes do sexo feminino, duas possuem o IMC eutrófico (25%), duas possuem IMC de sobrepeso (25%) e duas possuem IMC de obesa (25%), já entre os participantes do sexo masculino, os dois possuem IMC de sobrepeso (25%).

De acordo com a avaliação do IMC, 75% dos participantes possuem o IMC acima dos valores adequados (sobrepeso ou obeso), o que nos acende um sinal de alerta para a saúde dos enfermeiros, pois a obesidade traz consequências para diferentes pontos da saúde com acúmulo de gordura no organismo, aumenta o risco de doenças como hipertensão arterial, aumento do colesterol e triglicérides, diabetes, apneia do sono, acúmulo de gordura no fígado, infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral – AVC (BRASIL, 2021).

Em relação ao Nível de gordura visceral, o sexo feminino apresenta cinco participantes com nível adequado (62,5%) e uma com nível alto de gordura visceral (12,5%), com relação ao sexo masculino todos possuem nível normal de gordura visceral (25%). Tais resultados correspondem a um resultado satisfatório, pois a maioria dos participantes da pesquisa estão dentro dos padrões normais (87,5%). A gordura visceral é o acúmulo de gordura ao redor dos órgãos localizados na região abdominal, como o fígado, intestinos e estômago. Há indícios de que esse tipo de acúmulo está ligado a diversas condições e problemas de saúde como colesterol alto, diabetes tipo 2, AVC, problemas de fertilidade, alguns tipos de câncer, doenças hepáticas e neurológicas (RAUEN, 2023).

Analisar do Nível de gordura corporal, de acordo com Almeida et al. (2019), podemos evidenciar que no sexo feminino entre a faixa etária de 20 a 39 anos, possuem três participantes com nível muito alto (37,5%) e duas com nível alto de gordura corporal (25%) e na faixa etária de 40 a 59 anos, uma participante apresenta nível normal de gordura corporal (12,5%). No que se refere ao sexo masculino, um participante possui nível alto (12,5%) e um participante apresenta nível muito alto de gordura corporal (12,5%) (Figura 1).

Ao analisarmos os dados do Nível de musculatura esquelética, podemos notar que quatro participantes do sexo feminino estão com nível baixo (50%) e duas com nível normal de musculatura esquelética (25%), de acordo com a faixa etária. Entre os homens, todos os participantes possuem nível normal de musculatura esquelética (25%).

Portanto temos três participantes com nível alto (37,5%) e quatro com nível muito alto (50%), e ao avaliarmos o nível de musculatura esquelética temos quatro participantes com nível baixo (50%) e quatro com nível normal (50%), isso acontece porque o nível de gordura corporal e o nível de musculatura esquelética são proporcionais, ou seja, se o participante tem um nível alto de gordura, ele terá um nível baixo de musculatura esquelética e assim vice-versa (ALMEIDA et al., 2019).

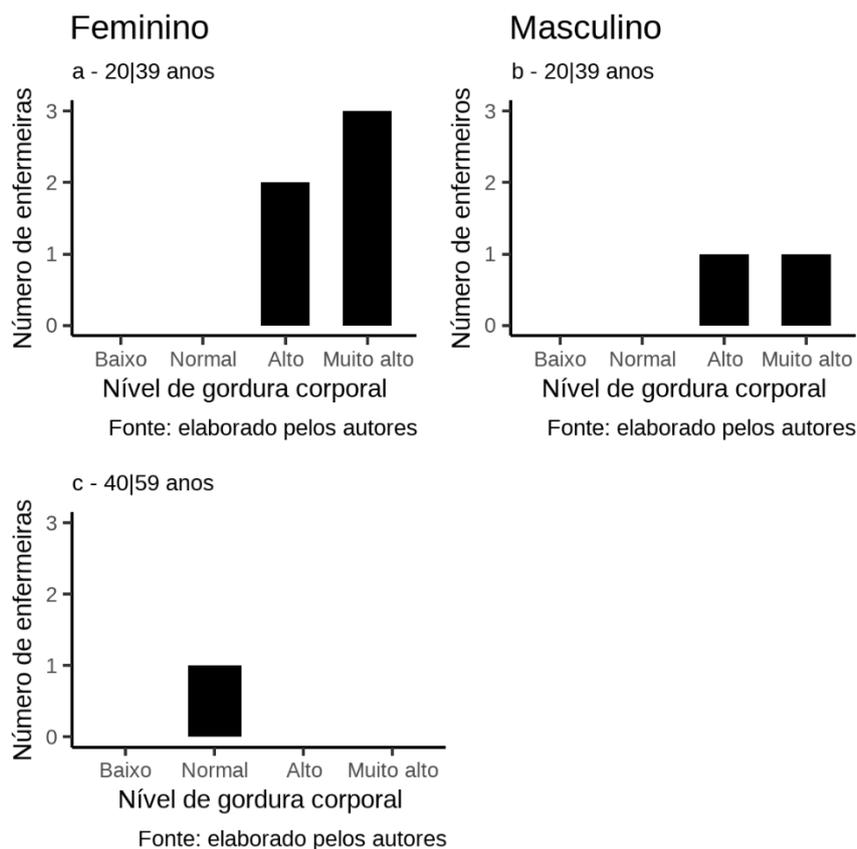


Figura 1: Nível de gordura corporal em enfermeiros e enfermeiras das Unidades Básicas de Saúde de Sinop em diferentes faixas etárias.

A Relação cintura/quadril (C/Q) e para avaliar a distribuição de gordura corpórea, estudos epidemiológicos utilizam, desde a década de 70, a relação cintura-quadril (RCQ), obtida pela divisão dos perímetros da cintura (cm) e do quadril (cm). Constatamos que duas participantes do sexo feminino possuem uma relação cintura/quadril acima do valor de referência (25%). No caso do sexo masculino ambos os participantes estão dentro do valor de referência, o que nos diz que esses participantes possuem um nível dentro do estabelecido.

A avaliação da relação cintura/quadril, nos traz um valor para avaliar alguns riscos à saúde, isso acontece porque quanto maior a concentração da gordura abdominal, maior o risco de ter problemas cardiovasculares, colesterol alto, diabetes e/ou pressão alta (SILVA et al., 2021).

Por fim, foi realizado a Relação entre o IMC com a atividade física dos sete participantes que não praticam tal atividades (Figura 2). Podemos observar que dois participantes (25%) estão abaixo da linha divisória verde, o que indica IMC eutrófico, enquanto três participantes (37,5%) possuem IMC com sobrepeso (25 a 29,9) e dois (25%) possuem IMC para obesidade (maior que 30).

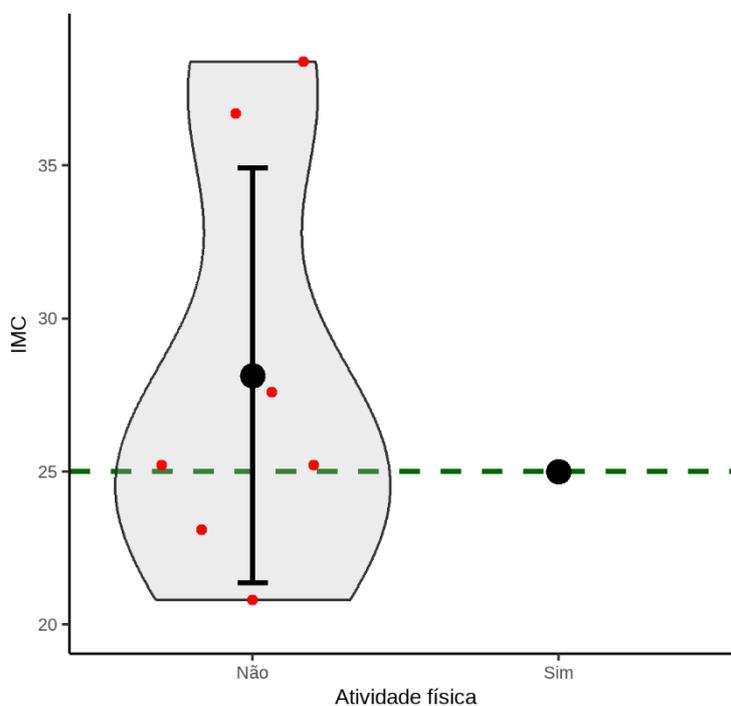
Pacientes com sobrepeso ou com obesidade, aumento do IMC e circunferência da cintura elevada, contribuem para um aumento no risco cardiovascular, uma vez que o acúmulo de

gordura em torno dos órgãos viscerais dificulta o bom funcionamento do coração (SILVA et al., 2023). Além disso, a gordura visceral possui caminho circulatório para o fígado, podendo ser utilizada para sintetizar colesterol adicional e elevar o risco de infarto agudo do miocárdio (VALENTINI, VELOSO e ABUCHAIM, 2020). O acúmulo de gordura abdominal acarreta problemas relacionados à pressão arterial, pois exige uma sobrecarga do coração causando várias alterações fisiopatológicas no indivíduo. O estudo de Ribeiro da Costa et al. (2023) correlacionou os parâmetros IMC e circunferência da cintura, demonstrando que o excesso de peso associado ao aumento de gordura abdominal contribui para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, pois a elevação nos valores desses fatores sobrecarrega o coração e induz a várias alterações fisiopatológicas no indivíduo. Constata-se também que o IMC e a circunferência da cintura são ferramentas de triagem para risco cardiovascular e que valores superiores a 24 kg/m² para o IMC de ambos os sexos são os melhores pontos de corte para determinação do risco cardiovascular (MARQUES, KOIKE e SANCHES, 2022).

Na terceira etapa da pesquisa foram realizados os exames laboratoriais, na qual constatamos que os participantes enf1 e enf6 apresentam níveis de glicose em jejum acima dos valores de referência estabelecidos, com

destacamos para o participante enf6, no qual os níveis de glicose ultrapassam os 120 mg/dL, sugerindo um risco significativo de desenvolvimento de Diabetes Mellitus. O exame de glicemia em jejum é o meio clássico de se diagnosticar o Diabetes Mellitus. Considerando que quando a taxa de glicose circulante no sangue encontrar-se entre 100 e 125 mg/dL, significa que o paciente apresenta alteração na glicemia em jejum, também

denominada hiperglicemia não diabética ou pré-diabetes. A definição pré-diabetes baseia-se no fato de que 1 a cada 4 pacientes com alteração na glicemia de jejum, desenvolverão critérios para o desencadeamento do Diabetes Mellitus dentro de 3 a 5 anos, e, ainda, se o paciente apresentar outros fatores de risco como obesidade e histórico familiar, o risco torna-se ainda maior (MALTA et al., 2019) (Figura 3).



Fonte: elaborado pelos autores

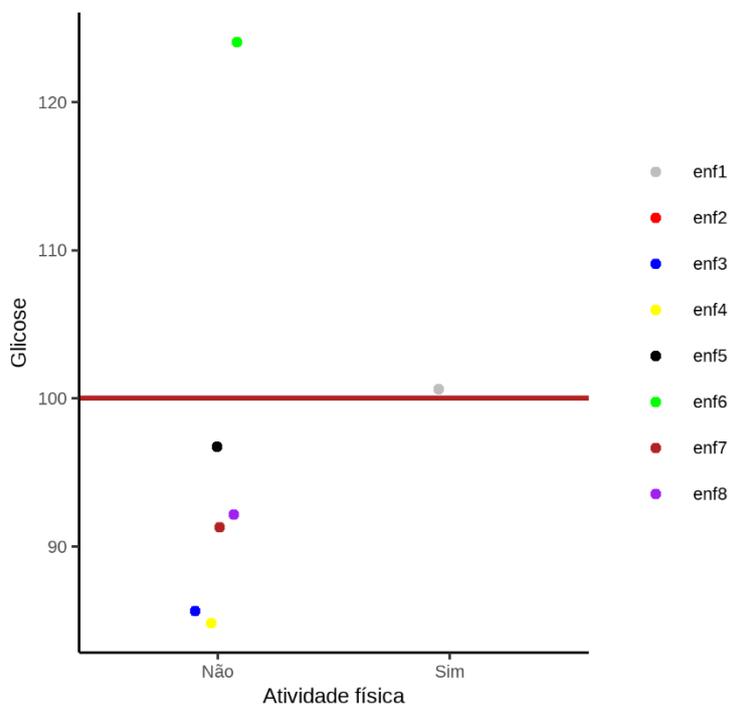
Figura 2: Relação IMC/Atividade física em enfermeiros e enfermeiras das Unidades Básicas de Saúde de Sinop. A linha divisória em verde está no limite máximo do IMC eutrófico, considerado entre 18,5 e 24,9 pontos. Cada participante está representado pelos pontos em vermelho, e o violino representa maior agregação de pontos no espaço bidimensional dos atributos. Ponto preto representa média com respectivo desvio padrão (quando foi possível calcular com repetições dentro do nível do fator).

Quanto aos resultados dos exames de hemograma, apenas um participante apresentou um nível de hemoglobina acima do valor de referência (acima de 15,0 g/dL), todos apresentam hematócrito com níveis normais (36% a 46%). Quanto aos triglicérides, dois participantes (25%) apresentem resultados fora dos valores de referência (Figura 4).

Importante ressaltar que os níveis baixos de triglicérides podem indicar algumas condições como desnutrição, alteração metabólica e hipertireoidismo, enquanto os níveis altos podem causar pancreatite (inflamação do pâncreas), esteatose hepática (gordura no fígado), aterosclerose (placas de gordura nos vasos sanguíneos), diabetes, obesidade, hipertensão e acidente vascular cerebral (RIBEIRO DA COSTA et al., 2023).

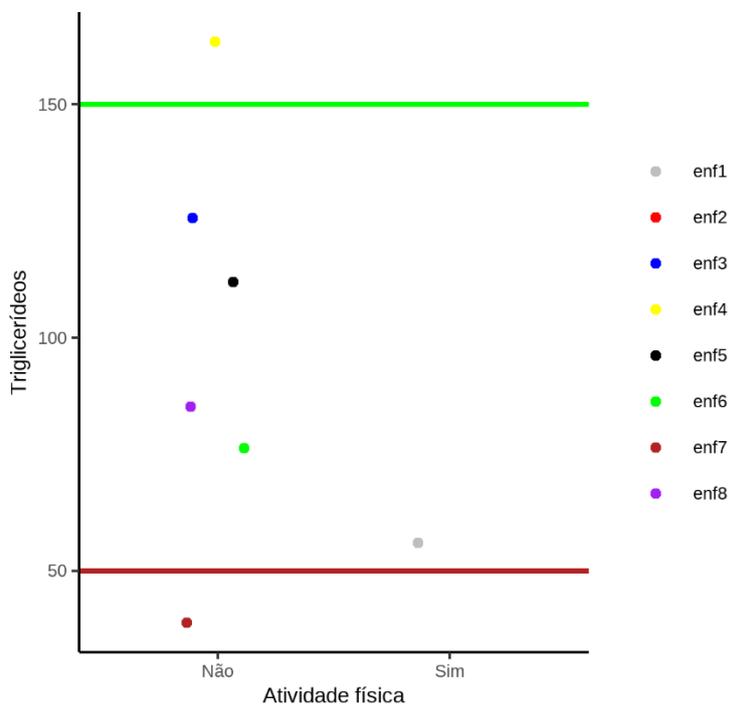
Vários fatores de risco contribuem para o aumento das concentrações de lipídeos e lipoproteínas no sangue, entre eles estão a

hipertensão arterial, o diabetes mellitus, a obesidade, níveis elevados de estresse e predisposição genética. Essas condições influenciam as alterações no perfil lipídico dos indivíduos, aumentando assim o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares desses indivíduos (RIBEIRO DA COSTA et al., 2023). Pesquisas já demonstram que o sedentarismo é o fator de risco de maior prevalência, principalmente entre estudantes universitários, contribuindo para o aumento do sobrepeso e da obesidade na população e constituindo um grande problema de saúde pública que eleva o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, principalmente quando não há um acompanhamento e monitoramento adequado dos níveis séricos de lipídeos, que poderia estimular a adoção de hábitos de vida mais saudáveis pelos indivíduos (TEIXEIRA et al., 2022).



Fonte: elaborado pelos autores

Figura 3: Resultados do exame de glicose em enfermeiros e enfermeiras das Unidades Básicas de Saúde de Sinop. O valor de referência vai até 100 mg/dL em jejum.



Fonte: elaborado pelos autores

Figura 4: Resultados do exame de triglicerídeos dos enfermeiros e enfermeiras das Unidades Básicas de Saúde de Sinop. As linhas horizontais escalam os valores de referência esperados de triglicerídeos no sangue.

Ao examinar apenas o participante que realiza atividade física (12,5%), observamos que este indivíduo reconhece a importância da atividade física para a saúde. Ele pratica atividades como

musculação e corrida com uma frequência de cinco vezes por semana, e está convencido de que a atividade física melhora seu desempenho diário, além de expressar satisfação com sua aparência

física atual. Ao analisar os resultados do exame físico, constatamos que o participante possui um Índice de Massa Corporal (IMC) de 25,0 indicando sobrepeso de acordo com os valores de referência. Seu nível de gordura corporal é considerado muito alto, entretanto, os níveis de musculatura esquelética e gordura visceral encontram-se dentro da faixa considerada normal. Além disso, a avaliação da relação cintura/quadril está dentro dos parâmetros esperados. Em relação aos exames laboratoriais, foi observada uma alteração apenas no exame de glicose, com o participante apresentando um valor acima do padrão de referência, isso pode indicar jejum inadequado para o exame, uma dieta inadequada ou predisposição genética. Com base nos dados apresentados, podemos evidenciar que este participante está utilizando a atividade física como uma estratégia para melhorar sua saúde e conseqüentemente, sua qualidade de vida.

Com base nos dados apresentados no presente estudo, não foi possível corroborar a hipótese inicial do estudo, uma vez que houve uma participação muito pequena da população alvo. Assim como também se constatou que poucos enfermeiros praticam atividades físicas, o que acabou prejudicando as análises realizadas. Através dos dados colhidos, evidenciamos que há um enfermeiro que pratica atividade física, mas sua condição de saúde não é considerada de referência, uma vez que apresenta sobrepeso, nível de gordura corporal muito alto e nível de glicose elevado. Da mesma forma evidenciamos que há enfermeiros que não praticam atividades físicas e que apresentam todos os níveis de avaliação física e exames laboratoriais dentro dos padrões recomendáveis. Portanto, outros fatores, além da atividade física, interferem nos condicionantes de saúde dos enfermeiros, e para isso, há a necessidade de novos estudos para se aprofundar nestas questões.

A prática de atividades físicas é fundamental para se obter uma melhor qualidade de vida, especialmente para os profissionais de enfermagem, que devem demonstrar uma boa saúde para orientar seus pacientes de maneira eficaz. No entanto, devido à baixa participação e ao número reduzido de enfermeiros que praticam exercícios físicos, não foi possível correlacionar a prática de atividades físicas com as condições físicas dos enfermeiros e sua qualidade de vida no presente estudo. Estudos científicos como de Camargo et al. (2021), comprovam que há uma conexão significativa entre um estilo de vida ativo, uma menor probabilidade de mortalidade e uma melhor qualidade de vida. Além disso, a prática regular de atividades físicas contribui para a saúde pública, tendo um impacto substancial na redução dos custos com tratamentos médicos. Isso ocorre porque indivíduos com boa condição física apresentam uma menor incidência de doenças crônicas e degenerativas, graças aos benefícios

fisiológicos e psicológicos proporcionados pelo exercício regular.

Portanto, é crucial que os enfermeiros cuidem melhor de sua própria saúde por meio de atividades físicas regulares. Isso não só melhora sua qualidade de vida, mas também os capacita a servir de exemplo e a proporcionar melhores orientações de saúde aos seus pacientes. Indivíduos que se engajam em atividades físicas estão menos suscetíveis ao desenvolvimento de doenças como sedentarismo, obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, entre outras. Este estudo apresentou limitações como a não conclusão das três etapas da pesquisa, a falta de tempo para realização dos exames laboratoriais, o número da amostra abaixo da necessidade para validar os resultados encontrados. Devido à heterogeneidade da amostra, os resultados não podem ser generalizados para enfermeiros que trabalham em Unidades Básicas de Saúde de outras regiões do Brasil. Portanto, é necessário realizar pesquisas adicionais em ampla escala geográfica com amostras espaciais mais abrangentes para validar os resultados encontrados.

Considerações finais

O perfil dos participantes pode ser descrito como sendo em sua maioria composto pelo sexo feminino, com faixa etária entre 23 e 42 anos de idade, 25% dos participantes se autodeclararam como obesos, 87,5% se declaram como sedentários, 100% dos participantes consideraram atividades físicas importantes, mas apenas 12,5% realizam alguma atividade física o que nos mostra um baixo índice entre os enfermeiros atuantes nas Unidades Básicas de Saúde que realizam alguma atividade física. Os participantes do estudo relatam estar com a saúde excelente e contentes com sua aparência física atual, porém quando analisamos a avaliação física e os exames clínicos, constatamos alto índice de sobrepeso (50%) e obesos (25%), demonstrando divergências com os relatos dos profissionais pois, o estado de saúde dos participantes possui indícios de desenvolvimento de doenças que podem ser evitadas com a prática de exercícios, como a obesidade, hipertensão arterial, diabetes, entre outras.

Devido à escassez de enfermeiros que se dedicam regularmente a alguma forma de atividade física, torna-se desafiador correlacionar a prática de exercícios com as condições físicas e a qualidade de vida desses profissionais. A realidade é que a prática regular de atividade física não apenas fortalece o corpo, mas também melhora a saúde mental, aumenta os níveis de energia e promove uma sensação geral de bem-estar. Em um ambiente exigente como o da enfermagem, onde o estresse e a pressão são frequentes, o cuidado com a saúde física e mental torna-se ainda mais crucial. Portanto, a relevância deste estudo reside não apenas na conscientização sobre a importância vital

de se engajarem em atividades físicas, mas também na promoção de uma cultura que priorize o autocuidado entre os profissionais de enfermagem. Com isso, espera-se que os dados apresentados possam auxiliar na importância da realização de atividades físicas principalmente para os profissionais de enfermagem atuantes em Unidades Básicas de Saúde, e também novas pesquisas sobre o assunto possam ser realizadas a fim de alcançar um maior índice de participação dos profissionais.

Referências

ALMEIDA, S. C. DE, SOUZA, A. C. DE, MIRANDA, M. V., VIEIRA, S. R., FERNANDES, E. DE L., PORTO, E. F. Relações entre massa magra e estilo de vida em idosos longevos. *Revista Kairós-Gerontologia*, v. 22, n. 4, p. 429-446, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.23925/2176-901X.2019v22i4p429-446>. Acesso em: 01 mar. 2024.

BATISTA, A. C. V.; ALMONDES, K. G. DE S.; PACHECO, T. V.; SOUSA, F. I. DA S. E.; MEDEIROS, L. T.; SANTOS, C. C. DOS; VIEIRA, L. C. O.; BRAGA, R. A. M.; SALES, A. E. C.; MATOS, M. R. T. Relação cintura-altura e cintura-quadril na predição de risco cardiovascular: um estudo transversal em uma unidade básica de saúde. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 15, n. 99, p. 1513-1523, 2022. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1904>. Acesso em: 20 fev. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 20 dez. 2023.

CAMARGO, J. F.; MARTINS, E. T. J. SANTOS, L. P.; BOCK, P. M. Avaliação da atividade física e qualidade de vida da enfermagem. *Revista de Enfermagem da UFPI*, v. 10:e879, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.26694/reufpi.v10i1.879>. Acesso em: 20 fev. 2024.

CUSCHIERI, S. The STROBE guidelines. *Saudi Journal of Anaesthesia*, v. 13(Suppl 1):p S31-S34, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.4103/sja.SJA_543_18. Acesso em: 20 fev. 2024.

DIAS, E. G.; SOUZA, S. P. D.; GOMES, J. P.; CALDEIRA, M. B.; TEIXEIRA, J. A. L. Riscos ergonômicos do ambiente de trabalho do enfermeiro na atenção básica e no pronto atendimento / Ergonomic risk of the nurse's work environment in primary care and prompt service. *Journal of Nursing and Health*, v. 10, n. 2, 2020. Disponível em:

<https://doi.org/10.15210/jonah.v10i2.18036>. Acesso em 20 fev. 2024.

FROES, M. M. B.; COELHO, W. S.; CARVALHO, M. H. A.; MAGALHÃES, M. L.; ALMEIDA, M. P. B. DE; BANDEIRA, J. R.; MACEDO, M. T. S.; ROCHA, J. S. B. Atividade física e fatores associados entre os profissionais de saúde antes e durante a pandemia da covid-19. *RBPfEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 16, n. 101, p. 96-102, 2022. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2332>. Acesso em: 20 dez. 2023.

LOPES, A. R.; TRELHA, C.S.; ROBAZZI, M. L. C.C.; REIS, R.A.; PEREIRA, M. J. B.; SANTOS, C. B. Fatores associados a sintomas osteomusculares em profissionais que trabalham sentados. *Revista de Saúde Pública*, v. 55, n. 2, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055002617>. Acesso em: 15 jan. 2024.

MALTA, D. C.; DUNCAN, B. B.; SCHMIDT, M. I.; MACHADO, Í. E.; SILVA, A. G.; BERNAL, R. T. I.; PEREIRA, C. A.; DAMACENA, G. N.; STOPA, S. R.; ROSENFELD, L. G.; SZWARCOWALD, C. L. Prevalência de diabetes mellitus determinada pela hemoglobina glicada na população adulta brasileira, Pesquisa Nacional de Saúde. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 22, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720190006.supl.2>. Acesso em: 20 fev. 2024.

MARQUES, E. L. L.; KOIKE, M. K.; SANCHES, A. M. Qualidade de vida da população com sobrepeso na Atenção Básica de Saúde. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 35, p. 10, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5020/18061230.2022.12716>. Acesso em: 01 mar. 2024.

MENEZES, A. P. V. N.; SANTANA, C. L.; OLIVEIRA, C. A.; SANTOS, F. A.; SILVA J. J.; SOUZA, J. I. S. A relevância da atividade física e exercício físico em tempos pandêmicos: Um olhar para a saúde e qualidade de vida. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 4, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i4.XXXXX>. Acesso em: 20 dez. 2023.

NUNES, C. Sobre os métodos de pesquisa na ciências da educação: passos teóricos iniciais e aproximações práticas preliminares. *Revista de Educação e Ensino da Faculdade Unina*, v. 2, n. 4, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.51399/reunina.v2i4.93>. Acesso em: 17 abr. 2024.

R CORE TEAM. R: A Language and Environment for Statistical Computing. R Foundation for Statistical Computing, 2023. Disponível em: <https://www.R-project.org/>. Acesso em 20 de fev. 2024.

RAUEN, E. Os riscos da gordura visceral: a gordura que você nem sempre vê. *Forbes Saúde*, 2023. Disponível em: <https://forbes.com.br/forbessaude/2023/12/eduardo-rauen-os-riscos-da-gordura-visceral/>. Acessado em 20 fev. 2024.

RIBEIRO DA COSTA, A.; FERRARI, N.; BUBLITZ, C.; CARLOS, C. P.; IEMBO, T. Perfil lipídico de alunos ingressantes do curso de medicina. RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar, v. 4, n. 4, p. e443007, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.47820/recima21.v4i4.3007>.

Acesso em: 20 fev. 2024.

SILVA, M. J. R. B.; MATOS, A. L. A.; ANDRADE, E. G. R.; NEGRÃO, S. M. C.; PINHEIRO, A. N.; NOBRE, G. G.; PEREIRA, A. L. R. R.; ALMEIDA, M. G. C.; RODRIGUES, I. L. A.; NOGUEIRA, L. M. V.; MATOS, E. C. O. Fatores de risco para doenças cardiovasculares entre acadêmicos de enfermagem: estudo transversal. Revista de Enfermagem e Atenção Saúde, v. 12, n. 2, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.18554/reas.v12i2.6593>. Acesso em 01 abr. 2024.

VALENTINI, A. B.; VELOSO, F. C.; ABUCHAIM, Érika de S. V.; SANTOS, V. B.; LOPES, J. de L. Fatores de risco cardiovascular modificáveis em profissionais de enfermagem do setor de

SILVA, D. M. C.; SANTOS, T. S. S.; CONDE, W. L.; SLATER, B. Estado nutricional e risco metabólico em adultos: associação com a qualidade da dieta medida pela ESQUADA. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 24, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720210019>.

Acesso em 20 fev. 2024.

TEIXEIRA, V. M.; SOARES, L. G.; PRETTO, A. D. B.; UARTE, B. M.; COLVARA, Y. P.; TELIS, A. P.; FURTADO, L. DE A.; SPECHT, N. A.; MAGALHÃES, L. S.; MOREIRA, A. N. Fatores de risco associados à dislipidemia de pacientes adultos atendidos em um ambulatório de nutrição. RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 15, n. 98, p. 1271-1281, 2022. Disponível em:

<https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1545>. Acesso em: 20 fev. 2024.

cardiologia: estudo transversal. Revista Eletrônica de Enfermagem, v. 22, p. 59914, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/ree.v22.59914>. Acesso em: 01 mar. 2024.