

RESUMO SIMPLES - REABILITAÇÃO E DESEMPENHO FUNCIONAL

ATIVIDADE FÍSICA NO EXPEDIENTE LABORAL DE SERVIDORES PÚBLICOS SOBRE O DESEMPENHO FUNCIONAL E SUA APLICABILIDADE NA UFVJM: UMA REVISÃO NARRATIVA

Pablo Paolli Soares Guedes (pablo.guedes27@outlook.com)

Jonatas Ferreira Da Silva Santos (jonatas.santos@ufvjm.edu.br)

Introdução: A inserção de atividade física durante o expediente laboral é uma estratégia promissora para reduzir os efeitos do comportamento sedentário e promover saúde, desempenho funcional e produtividade. Servidores públicos, frequentemente expostos a altas demandas cognitivas e longos períodos sentados, podem se beneficiar de intervenções breves e estruturadas no ambiente de trabalho. **Objetivo:** Reunir evidências sobre a relevância e as vantagens da atividade física durante o expediente de servidores públicos, com foco no desempenho funcional, e discutir sua aplicabilidade na Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM). **Métodos:** Revisão narrativa da literatura, incluindo estudos experimentais e revisões sistemáticas que analisaram intervenções de atividade física no ambiente laboral, como pausas ativas, micropausas e programas estruturados, e seus efeitos sobre desfechos cognitivos, físicos e ocupacionais. **Resultados:** Pausas ativas de 5–15 minutos, envolvendo caminhada, alongamentos ou exercícios no posto de trabalho, melhoram atenção, funções executivas e memória de trabalho, além de reduzir fadiga mental e aumentar a produtividade em tarefas cognitivas. Micropausas de 5 minutos por hora elevam energia e vigor sem prejuízo do desempenho cognitivo. Programas estruturados (2–3 sessões semanais, por

8–20 semanas), combinando exercícios aeróbios e de força, promovem ganhos na aptidão cardiorrespiratória e força muscular, reduzem dor musculoesquelética, melhoram bem-estar e capacidade de trabalho, com possível redução do presenteísmo. Entretanto, intervenções excessivas ou mal planejadas podem elevar o estresse e comprometer o engajamento, sendo a adesão um desafio recorrente. Conclusão: A atividade física no expediente é relevante para servidores públicos por melhorar atenção, energia, capacidade de trabalho e indicadores de produtividade, além de reduzir dor e fadiga. Recomenda-se a adoção de pausas breves e regulares associadas a programas estruturados, com planejamento alinhado às demandas institucionais e ao suporte organizacional, favorecendo sua implementação na UFVJM.

Palavras-chave: saúde do trabalhador; promoção da saúde; produtividade do trabalho; qualidade de vida; ergonomia.