

Universidade Federal de Minas Gerais
Faculdade de Medicina
Programa de Pós Graduação em Saúde Pública

Flávia Avelino Goursand

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER EM UMA AMOSTRA DE SERVIDORES DO
JUDICIÁRIO

Belo Horizonte
2018

Flávia Avelino Goursand

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER EM UMA AMOSTRA DE SERVIDORES DO
JUDICIÁRIO

Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Saúde Pública.

Área de concentração: Epidemiologia

Orientadora: Prof^a. Ada Ávila Assunção

Coorientador: Prof. Rafael Moreira Claro

Belo Horizonte

2018

Goursand, Flávia Avelino.
G716p Prática de atividade física no lazer em uma amostra de servidores do judiciário [manuscrito]. / Flávia Avelino Goursand. - - Belo Horizonte: 2018.
76f.
Orientador: Ada Ávila Assunção.
Coorientador: Rafael Moreira Claro.
Área de concentração: Saúde Pública.
Dissertação (mestrado): Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Medicina.

1. Exercício. 2. Poder Judiciário. 3. Saúde do Trabalhador. 4. Condições de Trabalho. 5. Estudos Transversais. 6. Dissertações Acadêmicas. I. Assunção, Ada Ávila. II. Claro, Rafael Moreira. III. Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Medicina. IV. Título.
NLM: WA 400

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

Reitor

Prof. Jaime Arturo Ramirez

Vice-reitora

Prof^a Sandra Regina Goulart Almeida

Pró-Reitor da Pós-Graduação

Prof. Humberto Stumpf

Pró-Reitor de Pesquisa

Prof. Ado Jório

FACULDADE DE MEDICINA

Diretor

Prof. Tarcizo Afonso Nunes

Chefe de Departamento de Medicina Preventiva e Social

Prof. Antônio Thomáz G. da Matta Machado

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE PÚBLICA

Coordenadora

Prof.^a Eli Iola Gurgel Andrade

Vice coordenadora:

Prof.^a Luana Giatti Gonçalves

Colegiado

Prof.^a Luana Giatti Gonçalves - Titular

Prof.^a Eli Iola Gurgel Andrade-Titular

Prof.^a Mariângela Leal Cherchiglia -Titular

Prof.^aSandhi Maria Barreto -Titular

Prof.^a. Waleska Teixeira Caiaffa-Titular

Prof.^a. Ada Ávila Assunção - Suplente

Prof. Francisco de Assis Acurcio - Suplente

Prof.^a. Cibele Comini César - Suplente

Prof.^a. Amélia Augusta Friche– Suplente

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha orientadora, Ada Ávila, pela oportunidade de ampliar meus conhecimentos na área de saúde do trabalhador, pela confiança e pelos ensinamentos passados.

Ao meu coorientador, Rafael Claro, pela experiência única que é conviver e aprender ao seu lado todos os dias. Agradeço por me proporcionar crescimento pessoal e profissional e por ser um grande exemplo, ensinando através de sua postura como ser alguém melhor.

À minha família, que sempre apoiou e incentivou minhas escolhas. Minha mãe, Lucy, pelo amor incondicional, por ser meu maior exemplo de força e dedicação e de que é possível fazer o bem em todos os momentos. A minha irmã, Renata, pelas conversas profundas e por me ensinar tanto sobre o mundo, mesmo sendo mais nova. Ao meu pai, Gladstone, por mostrar que com estudos podemos ser tudo o que queremos.

Às amigas do Logó, Dilian, Jana, Marina, Sara, por serem minhas amigas desde sempre, e por essa amizade tão linda que prova que o amor está acima de todas as diferenças.

Às amigas e companheiras do NEST, Alme, Manu, Fê, Júlia, Camila e Ana Paula pela parceria, ajuda e confidências. Vocês deixaram o meu dia a dia mais leve e divertido.

Às amigas da Nutrição, Carol, Lê, Lu, Rah, pela amizade e companheirismo desde do primeiro período da faculdade até os dias de hoje.

Aos amigos da Amar é simples, em especial, Thaís, Lud, Guiga e Leozin pela sintonia imediata e pelos momentos tão lindos e conversas profundas que vivenciamos juntos.

À Izabella e Babi pelo companheirismo imensurável, pelo carinho e pelas confidências compartilhadas.

RESUMO

A prática de atividade física no lazer (AFL) nos níveis recomendados está associada à melhora da condição geral de saúde e ao menor risco de adoecimento e morte. Evidências indicam que diversos fatores influenciam essa prática, entre os quais características individuais e de trabalho. No entanto, pouco se sabe a respeito da prática de AFL entre trabalhadores. O objetivo deste estudo foi investigar a prática de atividade física no lazer entre servidores do judiciário de Minas Gerais (MG), analisar sua relação com características sociodemográficas e de trabalho e comparar o percentual de prática de AFL dos servidores com a população de Belo Horizonte e de Minas Gerais. Trata-se de um estudo transversal analítico com dados representativos dos servidores da primeira instância do Tribunal de Justiça de Minas Gerais (*JUSTICEL*) ($n=1.005$). A partir de informações sobre o tipo, frequência e duração de prática de AFL identificou-se o percentual de prática suficiente de atividade física (≥ 150 min/semana) no lazer. Modelos de regressão de Poisson foram utilizados para análise da relação entre prática de atividade física suficiente no lazer e características sociodemográficas (sexo, idade, escolaridade, situação conjugal), de saúde (presença de doenças crônicas não transmissíveis e obesidade) e características e condições de trabalho (carga horária semanal, horário flexível, renda, trabalhar mais que o estipulado e modelo demanda-controle). O percentual de prática suficiente de AFL identificado entre os servidores do judiciário foi então comparado - sem ajustes e equiparando as características demográficas das populações (sexo, faixa de idade e nível de escolaridade) - àquele estimado para a população adulta (≥ 18 anos) de Belo Horizonte (em 2016) e do estado de Minas Gerais (em 2013) com auxílio de bancos de dados suplementares (VIGITEL 2016 para o município de Belo Horizonte e PNS 2013 para o estado de Minas Gerais). Os servidores apresentaram elevado percentual de prática de AFL (56,9%), com grande homogeneidade entre os estratos pesquisados. Maiores percentuais foram observados no sexo masculino, entre aqueles com companheiro e sem DCNT (resultado obtido em modelo de regressão multivariado ajustado por características sociodemográficas, de saúde, características e condições de trabalho). A prática de AFL entre os servidores foi superior àquela identificada na população adulta de Belo Horizonte (40,7%) e do estado de Minas Gerais (22,8%). A equiparação das características sociodemográficas das populações reduziu as diferenças nos percentuais de prática de atividade física de forma importante, mas não foi suficiente para eliminar a superioridade dos servidores do judiciário. Concluiu-se que os servidores do judiciário apresentam elevada prevalência de prática de AFL, devido à sua composição sociodemográfica favorecida e à homogeneidade nessa população.

Palavras chave: Exercício; Poder Judiciário; Saúde do Trabalhador; Condições de Trabalho

ABSTRACT

Leisure-time physical activity (LTPA) at the recommended levels is associated with an improvement in the general health condition and the lower risk of illness and death. Several factors influence this practice, including individual and environmental characteristics. In this context, work characteristics and conditions play an important role, since it has the potential to act both as a protective factor and as a risk factor for LTPA. However, little is known about the practice of LTPA in specific occupations. The aims of this study were to investigate LTPA among judicial workers of Minas Gerais (MG) state, analyze its relationship with sociodemographic and work characteristics and conditions, and compare the percentage of LTPA among the judicial workers with that identified for population of Belo Horizonte and Minas Gerais state. This is a cross-sectional analytical study with data representative of the judicial workers of Minas Gerais (JUSTICEL) (n = 1,005). Based on information on the type, frequency and duration of LTPA, the percentage of sufficient practice (≥ 150 min / week) was identified. Poisson regression models were used to analyze the relationship between LTPA and sociodemographic and health characteristics (gender, age, schooling, marital status, presence of non-communicable diseases (NCD)) work characteristics and conditions (income, total weekly hours, flexible schedule, necessity to work more than stipulated in contract and demand-control scale). The percentage of sufficient LTPA identified among judicial workers was then compared - without adjustment and equating the demographic characteristics of the populations (sex, age and schooling) - to that identified for the adult population (≥ 18 years) of Belo Horizonte (in 2016) and the state of Minas Gerais (in 2013) with the help of supplementary databases (VIGITEL 2016 for Belo Horizonte and PNS 2013 for the state of Minas Gerais). The judicial workers presented a high percentage of LTPA (56.9%), with great homogeneity among its strata. Higher percentages were observed in males, among those with partners and those without NCDs (result obtained in multivariate regression model adjusted for sociodemographic characteristics, health, characteristics and working conditions). LTPA level among judicial workers was higher than the one identified in the adult population of Belo Horizonte (40.7%) and the state of Minas Gerais (22.8%). Equating the demographic characteristics of the populations reduced the differences in an important way, but it was not enough to eliminate the superiority of the judiciary's workers. In conclusion, judicial workers presented a high prevalence of LTPA, due to their favored sociodemographic composition and homogeneous levels of practice in the population strata

Keywords: Leisure-Time Physical Activity; Judiciary Power; Occupational Health; Working Conditions

LISTA DE FIGURA

Figura 1 - Modelo demanda-controle(Karasek, 1979).....	19
--	----

LISTA DE QUADRO

Quadro 1 - Questões e opções de resposta do JUSTICEL a serem utilizadas no estudo.....	29
--	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Distribuição dos servidores da 1ª instância do judiciário do Tribunal de Justiça de Minas Gerais segundo características sociodemográficas e de saúde, e características e condições de trabalho. JUSTICEL. 2016.....	38
Tabela 2: Percentual de servidores da 1ª instância do judiciário do Tribunal de Justiça de Minas Gerais com prática de atividade física no lazer nos últimos 3 meses, com prática de atividade de intensidade moderada, com prática em 3 ou mais dias por semana e com prática em episódios de 50 ou mais minutos, segundo características sociodemográficas e de saúde, e características e condições de trabalho. JUSTICEL. 2016.....	40
Tabela 3: Percentual de servidores da 1ª instância do judiciário do Tribunal de Justiça de Minas Gerais com prática suficiente de atividade física no lazer e razões de prevalência (RP) brutas e ajustadas segundo características sociodemográficas e de saúde, e características e condições de trabalho. JUSTICEL. 2016.....	42
Tabela 4: Comparação da distribuição da população segundo características sociodemográficas e de percentual (bruto e ajustado) de prática de atividade física suficiente no lazer (equivalente a 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana) entre a população de servidores da primeira instância do Tribunal de Justiça de Minas Gerais e o conjunto da população adulta (≥ 18 anos) do município de Belo Horizonte e do estado de Minas Gerais. JUSTICEL 2016, VIGITEL 2016 e PNS 2013.....	44

LISTA DE ABREVIATURAS

COEP- Comitê de Ética em Pesquisa.

DCNT - Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

ERI - *Effort-RewardImbalance*.

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

IMC- Índice Massa Corporal.

JUSTICEL - Inquérito sobre condições de trabalho e saúde e dos servidores da primeira instância do Tribunal de Justiça de Minas Gerais.

JSS -*Job Stress Scale*.

NEST/UFMG- Núcleo de Estudos e Trabalho da Universidade Federal de Minas Gerais.

OMS- Organização Mundial da Saúde.

PA- Pressão Arterial.

PJE - Processo Judicial Eletrônico.

PNS- Pesquisa Nacional de Saúde.

PSG- Percepção de Saúde Geral.

Q-JUS- Questionário eletrônico de coleta de dados do Tribunal de Justiça de Minas Gerais.

SERJUSMIG- Sindicato dos Servidores da Justiça de primeira instância de Minas Gerais.

RS- Rio Grande do Sul.

SC- Santa Catarina.

TJMG - Tribunal de Justiça de Minas Gerais.

UFMG- Universidade Federal de Minas Gerais.

VIGITEL- Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico.

Sumário

1. INTRODUÇÃO	13
2. REVISÃO DA LITERATURA	16
2.1 Atividade física e saúde	16
2.2 Benefícios e determinantes da atividade física no lazer	17
2.3 Relação Saúde-Doença-Trabalho e a prática da atividade física no lazer	18
2.4 Trabalhadores do Judiciário do estado de Minas Gerais	21
3 OBJETIVOS	23
3.1 Objetivo Geral	23
3.2 Objetivos Específicos	23
4 MÉTODOS	24
4.1 Delineamento do estudo	24
4.2 Definição do objeto de estudo e preparação do JUSTICEL	24
4.3 Amostragem e coleta dos dados	25
4.4 Consolidação e análise de consistência dos dados	26
4.5 Questionário	26
4.6 Seleção e organização de dados	28
4.7 Inquéritos auxiliares	32
4.8 Análise dos dados	34
4.9 Aspectos éticos	36
5 RESULTADOS	37
6 DISCUSSÃO	45
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	49
8 CONCLUSÃO	50
REFERÊNCIAS	51
ANEXOS	61

1. INTRODUÇÃO

A presente dissertação aborda aspectos relacionados à prática de atividade física no lazer com amostra representativa dos servidores do judiciário da primeira instância do Tribunal de Justiça de Minas Gerais (TJMG). Trata-se de um estudo transversal analítico tendo como base os dados provenientes do “Inquérito sobre condições de trabalho e saúde dos servidores da primeira instância do Tribunal de Justiça de Minas Gerais (JUSTICEL)”, realizado pelo Núcleo de Estudos Saúde e Trabalho da Universidade Federal de Minas Gerais (NEST/UFMG) em parceria com o Sindicato dos Servidores de Minas Gerais (SERJUSMIG). Detalhes adicionais sobre o inquérito JUSTICEL são descritos no relatório oficial da pesquisa (ASSUNÇÃO, 2016).

O trabalho exercido pelos servidores do judiciário sofreu profundas modificações tecnológicas a partir da implantação do Processo Judicial Eletrônico (PJE) em 2012. Essas modificações têm causado um impacto significativo em sua atividade laboral devido às novas exigências laborais e que por sua vez podem acarretar em consequências à saúde desses trabalhadores (GRIFFITHS, 2007). Ademais, condições inerentes à natureza desse serviço, como a alta demanda intelectual, pressão social e intensificação do ritmo de trabalho podem acarretar em níveis elevados de estresse e influenciar de forma negativa a adoção de comportamentos saudáveis (CUNHA, 2009; FONSECA, 2011).

Nesse contexto, informações quanto aos principais hábitos de vida que influenciam o processo saúde-doença dessa população de trabalhadores são essenciais para o desenvolvimento de atividades de promoção da saúde e prevenção de doenças junto a essa população. No entanto, poucos estudos se voltaram a investigar questões relacionadas à condição de saúde desses trabalhadores, sendo a maioria relacionada à ocorrência de transtornos mentais, como depressão e transtorno bipolar (FONSECA, 2011; ANTLOGA, 2014). Assim, a pouca disponibilidade de informações acerca da saúde dos trabalhadores do judiciário - categoria profissional numerosa e de importância estratégica para o país - destaca a urgência da investigação e acompanhamento dessas condições nessa população. Faz-se necessário também a ampliação da compreensão das relações entre as características e condições de trabalho e associação com desenvolvimento de doenças e adoção de hábitos saudáveis. À vista disto, esse estudo avança ao investigar a prática de atividade física na população de servidores do judiciário de Minas Gerais e associação com características ocupacionais e sociodemográficas.

Atividade física é definida como qualquer movimentação corporal que provoca gasto energético acima daqueles gastos em repouso (WHO, 2011). Pode ser praticada em quatro domínios: lazer, ocupacional, descolamento e atividades domésticas. Entretanto, maiores benefícios

à saúde são identificados nas atividades físicas praticadas no lazer, ou seja, aquelas realizadas no tempo livre e de forma programada (LEINO-ARJAS, 2004; CLAYS, 2012; HOLTERMANN, 2012). Os benefícios da prática de atividade física no lazer sobre as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são extensivamente consolidados na literatura (COLBERG, 2016; KYU, 2016; KUBOTA, 2017). Para que esses benefícios sejam usufruídos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde do Brasil (MS) recomendam a prática semanal de, no mínimo, 150 minutos de atividade física de intensidade moderada ou equivalente (75 minutos de intensidade vigorosa) (WHO, 2013). Entretanto, estudos revelam que a prática de atividade física no lazer não é determinada apenas por fatores individuais, mas também por fatores educacionais, culturais, socioeconômicos e ocupacionais (WADDELL, 2006; ESQUIROL, 2009).

Tendo em vista o perfil sociodemográfico dos servidores do judiciário (população composta em sua maioria por indivíduos adultos jovens, com alta escolaridade e renda superior à média nacional) e as características gerais do seu serviço (atividades predominantemente sedentárias, jornadas de trabalho de 30 horas em média e estabilidade no emprego), esse estudo tem duas hipóteses: 1) Servidores do judiciário possuem prevalência de prática de atividade física no lazer superior à da população em geral; 2) características e condições de trabalho dessa população (e não apenas seu perfil sociodemográfico) exercem influência sobre sua prática de atividade física no lazer.

O presente estudo teve como objetivo analisar a prática suficiente (≥ 150 min/semana) de atividade física no lazer entre servidores do judiciário da primeira instância TJMG e sua associação com características sociodemográficas (sexo, idade, escolaridade, situação conjugal), de saúde (presença de doenças crônicas não transmissíveis) e características e condições de trabalho (carga horária semanal, horário flexível, renda, trabalhar mais que o estipulado e modelo demanda-controle).

A coleta dos dados foi realizada em maio de 2016, por meio de um questionário eletrônico aplicado via entrevista telefônica. O desenvolvimento da dissertação foi articulado ao processo da pesquisa em todas as suas etapas. A autora da presente dissertação ingressou no mestrado no momento em que teve início a coleta de dados do JUSTICEL. Assim, pôde participar dos treinamentos dos entrevistadores e acompanhar a coleta de dados por meio da escuta das ligações telefônicas no momento em que estavam sendo realizadas. Esse contato auxiliou na sua aproximação com a pesquisa e possibilitou ampliação do conhecimento nos métodos de pesquisas realizadas por telefone.

Este estudo originou um manuscrito com os resultados da análise da prática de atividade física de lazer na população de servidores do judiciário do TJMG com a comparação da prevalência de prática de atividade física de lazer entre a população de servidores do judiciário e o conjunto da população adulta de Belo Horizonte (investigada pelo VIGITEL 2016) (BRASIL, 2017) e do estado de Minas Gerais (investigada pela Pesquisa Nacional de Saúde, 2013) (IBGE, 2014).

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Atividade física e saúde

No ano de 2013, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) - como as doenças cardiovasculares, o diabetes, o câncer e as doenças respiratórias crônicas - foram responsáveis por 38 milhões de mortes no mundo (WHO, 2014), configurando-se como uma das principais causas de mortalidade em países de alta, média e baixa renda per capita (GBD, 2016). Em sentido coincidente, o número de indivíduos com essas doenças encontra-se em seu patamar histórico mais elevado (WHO, 2016). Estima-se que em todo mundo a hipertensão arterial atinja mais de um bilhão de pessoas (WHO, 2016) e a diabetes mais de 400 milhões (WHO, 2016a).

No Brasil, verifica-se cenário semelhante. No ano de 2013 as DCNT responderam por 75% das mortes (aproximadamente um milhão de mortes ao ano), com forte impacto em todos os estratos econômicos da população (IBGE, 2014). Dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2013, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), indicavam prevalência de hipertensão arterial de 21,4% (equivalente a um contingente de 31,3 milhões de pessoas) e de diabetes de 6,2% (equivalente a um contingente de 9,1 milhões de pessoas) entre indivíduos adultos no país (≥ 18 anos) (IBGE, 2014).

Sabe-se que a prática insuficiente de atividade física está intimamente relacionada a esse cenário (LEE, 2012). No ano de 2015 ela respondeu por 2,9% do total de mortes em âmbito global (correspondente a 1,6 milhões de mortes) (GBD, 2016) e por 4,4% do total de mortes no Brasil (correspondente a 59,2 mil mortes) (GBD, 2016). Neste ano (2015) a inatividade física ocupou o oitavo lugar no ranking global das causas de morte e o quinto lugar no ranking para o Brasil (GBD, 2016).

A prática de atividade física em níveis adequados reduz o risco de várias doenças, como as cardiovasculares (LEE, 2000; MANSON 2002), o diabetes tipo II (TUOMILEHTO 2001; SMITH, 2002) e certos tipos de câncer (VAINIO, 2002). Além disso, atua de forma determinante no gasto de energia e é, portanto, fundamental para o controle do peso e prevenção da obesidade (SARIS 2003; WHO, 2013). Além dos benefícios em longo prazo, a prática de atividade física confere resultados imediatos à saúde do indivíduo como aumento da massa muscular (HASKELL, 2007), melhora do perfil lipídico sanguíneo (GORDON, 2008), dos índices glicêmicos (GORDON, 2008), da função cardiorrespiratória (BAUMAN, 2004), aumento na função do sistema imunológico (ROMEO, 2010), redução do estresse, da ansiedade e da depressão (PALUSKA, 2000), bem como melhoria da qualidade do sono (FOX, 1999). A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde (MS) recomendam a prática semanal mínima de 150 minutos de atividade física de

intensidade moderada ou equivalente (75 minutos de intensidade vigorosa) (WHO, 2013), divididos em seções com duração mínima de 10 minutos. Para o alcance dessa recomendação são consideradas as combinações de atividades realizadas em quatro diferentes domínios: lazer, ocupacional, deslocamento e atividades domésticas (WHO, 2013).

2.2 Benefícios e determinantes da atividade física no lazer

Ainda que esclarecidos os benefícios da prática de atividade física, as ações de saúde pública no âmbito da promoção concentram-se prioritariamente na atividade física no lazer e, de forma menos contundente, naquelas promovidas no tempo destinado ao deslocamento. Esse foco possivelmente se relaciona às evidências encontradas na literatura da superioridade dos benefícios para a saúde das atividades realizadas no tempo de lazer em comparação com os outros domínios, especialmente no laboral (LEINO-ARJAS, 2004; KIRK, 2011; CLAYS, 2012; HOLTERMANN, 2012). Estudo de coorte conduzido na Finlândia com amostra de funcionários da indústria metalúrgica, de 1973 a 2000, examinou a associação de estilo de vida e declínio da capacidade funcional. Os resultados indicaram menor risco de redução da capacidade funcional, no grupo que informou praticar atividade física de qualquer intensidade durante o tempo livre. Entretanto, o grupo que informou exercer atividades físicas extenuantes durante a jornada de trabalho apresentou maior risco de incapacidade funcional (LEINO-ARJAS, 2004). Na mesma direção, estudo de coorte realizado na Dinamarca, no período de 2005 a 2007, identificou relação direta entre a atividade física ocupacional e risco de absenteísmo prolongado por doença em amostra representativa de trabalhadores dos mais variados setores. Contrariamente, evidenciou-se efeito protetor contra o absenteísmo-doença da atividade física realizada no tempo dedicado ao lazer (HOLTERMANN, 2012). Ao encontro desses resultados, pesquisa realizada em subamostra de uma coorte de trabalhadores de diversos setores da Bélgica, entre 2002 e 2003, identificou a prática de atividade física ocupacional vigorosa como fator de risco para o aumento da pressão arterial (PA) sistólica, mesmo após o ajuste para sexo, idade, IMC, tabagismo, estresse no trabalho e nível habitual de atividade física no lazer. Em contraste, o grupo que relatou prática de atividade física moderada e vigorosa no lazer, após ajustado para as mesmas variáveis, apresentou níveis mais favoráveis de PA sistólica quando comparado ao grupo de indivíduos sedentários e aquele com prática de atividade física laboral (CLAYS, 2012).

Ainda assim, observa-se, no Brasil, baixa prevalência da prática de atividade física durante o tempo destinado ao lazer. Segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), no ano de 2013, apenas 22,5% dos adultos (≥ 18 anos) praticavam atividade física suficiente no lazer. Esse hábito foi mais frequente entre os homens (27,1%) do que entre as mulheres (18,4%), e entre os indivíduos de 18 a 24 anos (35,3%) do que entre aqueles com 60 anos ou mais (13,6%) (IBGE, 2014). A

prevalência desse comportamento aumentou de acordo com a escolaridade, variando de 11,7% para indivíduos com ensino fundamental incompleto até 37,6% para aqueles com ensino superior completo (IBGE, 2014).

No entanto, resultado de análise de tendência temporal para o período entre 2009 a 2014, com dados do VIGITEL (Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico), evidenciam uma melhora do percentual de prática de AFL na população adulta das capitais dos estados e Distrito Federal. O percentual de indivíduos atendendo as recomendações aumentou de 31,0%, em 2009, para 35,8%, em 2014 (elevação de 0,41pp em homens e de 1,61pp em mulheres) (CRUZ, 2015, BRASIL, 2015). Cenário semelhante foi verificado em todos os níveis de escolaridade analisados (CRUZ, 2015).

Sabe-se que a prática de atividade física no lazer não é determinada exclusivamente por fatores individuais, mas também por fatores socioeconômicos, educacionais e culturais (BAUMAN, 2002). Nesse contexto, características do trabalho como a realização de atividades estressantes, ou mesmo de longas jornadas são capazes de influenciar intensamente tanto a adoção da prática de atividade física no lazer, como de outros hábitos comportamentos relacionados à saúde (KIM, 2002; WADDELL, 2006; ESQUIROL, 2009).

2.3 Relações saúde-doença-trabalho e a prática da atividade física no lazer

Características e condições de trabalho são determinantes do perfil de saúde dos indivíduos (SPARKS, 1997; CUNHA, 2009; SILVA, 2012; ROBROEK, 2013). Assim, o estudo da relação entre condições laborais e desfechos de saúde tem se tornado cada vez mais frequente (NIEUWENHUIJSEN, 2010; SILVA, 2010a; ROBONE, 2011). Cargas excessivas de trabalho (GYÓRFFY, 2016), organização e ambientes de trabalho inadequados (DOLLARD, 2010) e demandas contraditórias (BURNS, 2016) são alguns aspectos que influenciam diretamente a saúde física e mental dos trabalhadores (NAHRGANG, 2011).

Longas jornadas de trabalho geram efeitos sobre os padrões de sono, saúde mental, risco de doenças cardiovasculares, comprometimento da vida social e familiar, risco de acidentes de trabalho, aumento do estresse e fadiga e adoção de comportamentos adversos para a saúde, como tabagismo, consumo excessivo de álcool e inatividade física no lazer (JOHNSON, 2006). Fatores psicossociais do trabalho têm também despertado o interesse dos pesquisadores (CRAWFORD, 2010; KIVIMÄKI, 2012; SLOPEN, 2012). Conforme ilustra a Figura 1, o modelo demanda-controle desenvolvido por Karasek (1979) tem sido amplamente aceito para identificar os níveis de estresse psicossocial, baseado na interação entre demandas psicológicas (ritmo e intensidade no trabalho) e de controle (autonomia e desenvolvimento de habilidades no trabalho) no trabalho.

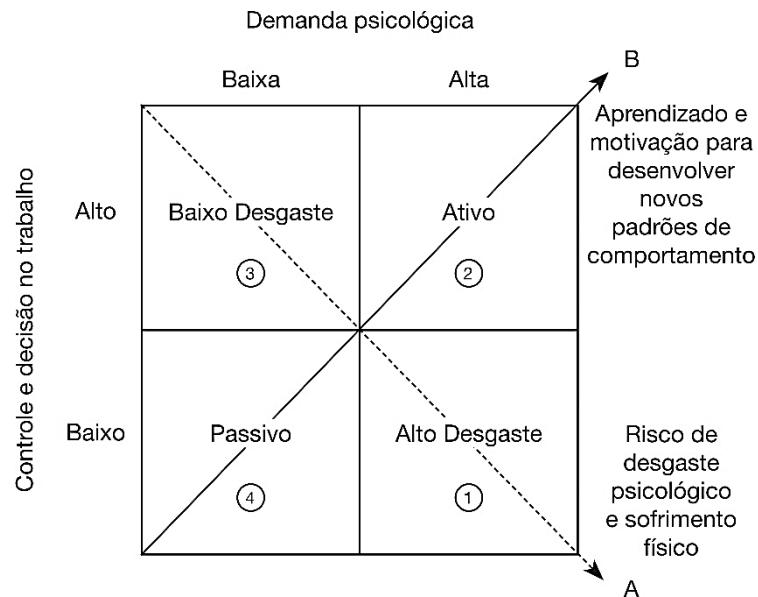


Figura 1: Representação gráfica do modelo demanda-controle.

Fonte: Karasek (1979)

O trabalho ativo, localizado no quadrante superior direito, é caracterizado por elevadas exigências psicológicas e um alto nível de controle sobre o gerenciamento dessas demandas (THEORELL, 1996). Exemplo de profissionais com esse perfil de trabalho são médicos de pronto socorro. Na diagonal oposta, encontra-se o trabalho passivo, caracterizado por baixas exigências psicológicas e baixo nível de controle, e geralmente associado a trabalhos monótonos. Em longo prazo, trabalhos desse tipo estão associados à perda de habilidades e à redução da capacidade de enfrentamento dos problemas (GRIEP, 2011). Exemplo de profissionais nesse quadrante são os porteiros. No quadrante superior esquerdo está o trabalho de baixo desgaste, com baixa demanda psicológica e alto controle no trabalho, sendo essa a situação considerada ideal e, portanto, associada a melhores indicadores de saúde e à adoção de hábitos saudáveis (HEIKKILÄ, 2013). Exemplo de profissionais nesse quadrante são os consultores autônomos. No quadrante inferior direito está o trabalho de alto desgaste que combina alta demanda e baixo controle e é considerado o quadrante de maior risco para a saúde, sendo associado a desfechos como *burnout* (AHOLA, 2007), depressão e ansiedade (BURNS, 2016). Exemplos de profissões com esse perfil são operador de *callcenter* e garçons.

Poucos estudos se dedicaram a analisar a relação entre as características e condições psicossociais do trabalho e a prática de atividade física no lazer (CHOI, 2010; FRANSON, 2012; GRIEP, 2015). Estudo transversal envolvendo 2.019 trabalhadores de diversos setores dos Estados Unidos identificou associação direta entre a prática de atividade física no lazer e a realização de trabalhos de baixo desgaste ou trabalhos ativos (ou seja, aqueles com maior controle no trabalho), mesmo após ajuste por características do trabalho e condições de trabalho (*oddsratio* = 1,4 e

oddsratio =1,5, respetivamente)(CHOI, 2010). Em convergência, uma metanálise de 14 estudos de coorte de oito países europeus, conduzidos entre 1985 e 2008, com 170.162 trabalhadores de diversos setores reexaminados em período de 2 a 9 anos ($n = 56.735$), identificou chance 26% maior de inatividade física (*oddsratio* = 1,26) entre indivíduos com trabalhos de alto desgaste e 21% maiores (*oddsratio*= 1,21) para aqueles com trabalhos passivos (baixo controle / baixa demanda) (análise apenas dos dados da linha de base dos estudos). Nas análises prospectivas, as chances de permanecer fisicamente inativo durante o seguimento foram 21% maiores para aqueles com alto desgaste (*oddsratio* = 1,21) e 20% para aqueles em trabalho passivo (FRANSSON, 2012). Em concordância com esses achados, um estudo transversal, com dados da linha de base de um estudo de coorte brasileiro, multicêntrico, com servidores públicos universitários ($n=11.779$), identificou que indivíduos com trabalhos de alto desgaste ou trabalho passivo tiveram, respectivamente, 34% e 22% maior chance de serem inativos no lazer, mesmo após ajuste por características sociodemográficas e horas de trabalho (GRIEP, 2015).

Prática de atividade física é tida também como importante forma de melhora no trabalho e de promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas entre os trabalhadores (CLAYS, 2012; OSHIO, 2016). Em estudo de coorte com 2.952 trabalhadores de diversos setores da Dinamarca investigou-se a associação entre intensidade e duração da atividade física no lazer e capacidade para o trabalho em relação às exigências físicas. Resultados ajustados por sexo, idade, fatores psicossociais do trabalho, estilo de vida e doenças crônicas mostraram que a duração da atividade física de alta intensidade durante o lazer foi positivamente associada à capacidade para o trabalho, como trabalhadores que executaram mais de 5 horas/semana de atividade física de lazer de intensidade vigorosa (mas não leve ou moderada) apresentando capacidade de trabalho superior aos demais (CALATAYUD, 2015). Estudo transversal realizado com bancários de Florianópolis (SC) investigou a relação entre nível de atividade física, estresse e condições de saúde desses trabalhadores ($n = 283$). Os bancários ativos ou muito ativos fisicamente mostraram-se menos estressados, com menor frequência de adoecimento e com melhor avaliação da própria saúde. Entretanto, apesar desses benefícios, mais de 60% dos trabalhadores investigados eram inativos (VIANA, 2010). Em sentido coincidente, estudo transversal com 414 professores da rede municipal de Bagé (RS) identificou relação positiva entre a prática de atividade física suficiente no lazer (≥ 150 min/semana) e melhor percepção de saúde geral. Além disso, entre os ativos, a proporção de indivíduos com percepção de saúde geral ruim/regular foi três vezes menor comparado com aqueles com percepção de saúde geral muito boa/ótima. Entretanto, 34,8% dos professores eram inativos no lazer (SANTOS, 2013).

Compreender como o trabalho pode influenciar a atividade física do trabalhador é importante para o desenvolvimento de intervenções efetivas, uma vez que fatores do ambiente de trabalho e tensão no trabalho possuem reconhecido potencial de influenciar a atividade física (CHOI, 2010; CLAYS, 2012; HEIKKILÄ, 2013; ROBROEK, 2013; GRIEP, 2015). Cabe salientar, entretanto, que dada à natureza peculiar dos diferentes tipos de trabalho e emprego, é natural acreditar que trabalhadores de diferentes setores possuam estilos e hábitos de vida distintos. No entanto, para muitos setores, alguns até com grande volume de empregados e de importância estratégica para sociedade (caso dos servidores do judiciário brasileiro), os impactos do trabalho sobre a prática de atividade física no lazer e dessa sobre a produtividade no trabalho ou sobre a saúde do trabalhador, permanecem pouco explorados.

2.4 Trabalhadores do Judiciário do estado de Minas Gerais

O Poder Judiciário é o poder do Estado que tem como função o exercício da jurisdição, ou seja, a aplicação das normas às controvérsias a ele submetidas. É estruturado em diversos órgãos, cada um com competência e posição hierárquica distintas. Os processos judiciais que não são de competência da Justiça Federal Comum, Justiça do Trabalho, Justiça Eleitoral e Justiça Militar são julgados pela justiça comum estadual (BRASIL, 1988). Em Minas Gerais, esses processos são julgados pelos órgãos que compõem o Tribunal de Justiça de Minas Gerais (TJMG, 2016).

Em regra, os processos judiciais se iniciam na 1ª instância, sendo que os juízes de direito são competentes para apreciar tais casos. Os recursos são julgados pelo Tribunal (2ª instância). Como exceção, há processos que são julgados originalmente pelo Tribunal, como quando os deputados estaduais são acusados de crimes comuns. As atribuições e competências de cada órgão são determinadas por normas da Constituição Federal, do Código de Processo Civil, da Constituição do Estado de Minas Gerais, do Regimento Interno do TJMG e dos demais instrumentos normativos que regulam os processos e procedimentos judiciais (TJMG, 2016).

Quanto ao efetivo, a 1ª instância do TJMG contava, em 2016, com 921 juízes, 14.337 servidores efetivos e 925 contratados. A análise da evolução do quadro no período entre 2005 e 2014 mostra que o total de juízes e servidores cresceu 15,4% e 31,7%, respectivamente. Os dados indicam ainda uma substituição maciça de contratados por efetivos nesse mesmo período. Em 2005, os contratados representavam 42,7% do total de trabalhadores; em 2014, tal percentual caiu para 6,1% (ASSUNÇÃO, 2016).

No TJMG a maior parte dos servidores é do sexo feminino (62,7%), com idade média de 43,6 anos (desvio padrão (dp) = 9,1 anos). Mais da metade ocupa o cargo de Oficial de Apoio Judicial (n= 6.520) e um quarto atua como Oficial Judiciário (n=3.081). A população é composta

ainda por 1.695 Técnicos Judiciários, 590 Assessores de Juiz e 324 Agentes Judiciários (ASSUNÇÃO, 2016). A maior parte dos trabalhadores do judiciário de Minas Gerais tem alto nível de instrução, com curso superior completo, e, segundo informações colhidas no portal da transparência do TJMG, renda mensal média acima de R\$5.000,00, ou seja, aproximadamente seis salários mínimos (TJMG, 2016) e parcela significativa dos servidores do TJMG (exceto os Oficiais de Justiça) desenvolve atividades laborais predominantemente sedentárias.

Assim, estudos realizados junto a servidores do judiciário Federal ou de outros estados podem auxiliar no entendimento do perfil de saúde dos servidores de Minas Gerais. Estudo realizado com 383 servidores de diferentes lotações do Poder Judiciário Federal, com o objetivo de avaliar o contexto de trabalho e o custo humano no trabalho, identificou alto índice de má avaliação dos trabalhadores quanto aos fatores “organização do trabalho” e “relações socioprofissionais”. Em relação ao custo afetivo (que expressa o dispêndio emocional sob a forma de reações afetivas, sentimentos e de estados de humor) e custo cognitivo (que expressa o dispêndio intelectual para aprendizagem, resolução de problemas e tomada de decisão no trabalho), ambos tiveram classificações de moderada à crítica, indicando que os trabalhadores estão tendo um grande dispêndio intelectual e emocional para suprir as exigências das tarefas demandadas, acarretando em risco aumentado para problemas de saúde (ANTLOGA, 2014). Em sentido coincidente, estudo realizado na cidade de Porto Alegre e região metropolitana junto a mais de oito mil servidores do judiciário estadual do Rio Grande do Sul, apontou que 16,5% dos servidores já haviam sido afastados do trabalho, por licença-saúde relacionada à transtornos mentais, com média de três licenças por servidor, entre aqueles que foram afastados (FONSECA, 2011).

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Analisar a prevalência da prática de atividade física no lazer e fatores associados entre servidores do judiciário da primeira instância de Minas Gerais em 2016.

3.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar a intensidade, frequência e duração da prática de atividade física no lazer dos servidores.
- Descrever o percentual de prática de atividade física suficiente no lazer entre os servidores.
- Analisar a associação entre a prática de atividade física suficiente no lazer e características sociodemográficas, ocupacionais e de saúde.
- Comparar o percentual de prática de atividade física suficiente no lazer entre a população de servidores e a população adulta de Belo Horizonte e de Minas Gerais.

4 MÉTODOS

4.1 Delineamento do estudo

Trata-se de um estudo transversal analítico tendo como base os dados provenientes do “*Inquérito sobre condições de trabalho e saúde e dos servidores da primeira instância do tribunal de justiça de Minas Gerais (JUSTICEL)*” (ASSUNÇÃO, 2016), realizado pelo Núcleo de Estudos Saúde e Trabalho da Universidade Federal de Minas Gerais (NEST/UFMG). O inquérito teve como alvo a população de servidores que atuam na Primeira Instância do Tribunal de Justiça de Minas Gerais (TJMG) e objetivou analisar as condições de trabalho e saúde dos servidores.

O universo de estudo do JUSTICEL foi composto por 12.251 servidores que atuam na primeira instância do TJMG, distribuídos nas 296 comarcas do estado de Minas Gerais (MG). No ano 2016, no estado de Minas Gerais, existiam 178 comarcas de primeira entrância, 89 de segunda entrância e 29 de entrância especial, sendo que, 2.446 servidores trabalhavam em comarcas de primeira entrância, 3.292 em comarcas de segunda entrância e 6.513 em comarcas de entrância especial (ASSUNÇÃO, 2016).

4.2 Definição do objeto de estudo e preparação do JUSTICEL

A etapa preparatória do inquérito foi dividida em duas etapas: Definição do objeto e Preparação.

- *Definição do objeto:* o estudo JUSTICEL foi concebido a partir de demanda do Sindicato dos Servidores da Justiça de Primeira Instância do Estado de Minas Gerais (SERJUSMIG). Após reuniões que contaram com a presença de representantes do sindicato e pesquisadores do NEST/UFMG, definiram-se os objetivos do inquérito e foi firmado um convênio entre a UFMG e o SERJUSMIG, constando o cronograma de trabalho, o orçamento e os produtos almejado.
- *Preparação:* nessa etapa foi realizada uma análise da legislação relativa à estrutura do TJMG e ao trabalho desenvolvido pelos servidores. As informações resumidas consideram dados sobre comarcas, cargos e a estrutura organizacional da Primeira Instância do TJMG. Buscou-se ainda descrever as estratégias de controle de produção vigentes (volume de casos, número de servidores, índice de baixa de processos, etc.). Simultânea à análise da legislação, deu-se início a revisão de artigos cujo enfoque fosse à relação entre as condições de trabalho e a situação de saúde no setor judiciário brasileiro. Em seguida uma equipe de engenharia de produção da UFMG realizou visitas às unidades do TJMG, com o propósito de observar as condições e os processos de

trabalho e entrevistar os servidores lotados na capital do estado. Tais ações buscaram reunir subsídios para a construção do instrumento de coleta de dados, denominado Q-JUS (ANEXO A), desenvolvido especialmente para o estudo.

4.3 Amostragem e coleta dos dados

A estrutura geral do plano amostral adotado no JUSTICEL teve como base o método de amostragem estratificada, com seleção das unidades de estudos (trabalhadores do TJMG) por escolha aleatória simples nos estratos. A estratificação da população foi definida a partir de uma combinação de categorias das variáveis: a) tipo de comarca (3 categorias: primeira entrância, segunda entrância e entrância especial, b) cargo atual (5 categorias: oficial judiciário, oficial de apoio judicial, assessor de juiz, técnico judiciário e agente judiciário), c) faixas etárias (3 categorias: <40 anos; 40-49; >50 anos) e d) sexo (2 categorias: feminino e masculino).

Para o cálculo do tamanho da amostra, foram tomados em consideração os seguintes parâmetros: 1) nível de confiança de 95%, 2) taxa de recusa de no máximo 45%, 3) principal parâmetro de interesse do estudo com a prevalência de absenteísmo de 40%, 4) margem de erro na estimativa de prevalência de 3% e 5) correção para populações finitas. Ao final, a partir de lista contendo dados do universo de servidores (informações usadas na estratificação da amostra, além do telefone de contato comercial) fornecida pelo SERJUSMIG, foram sorteados 1.537 servidores com a necessidade que, ao menos, 1.000 desses fossem efetivamente entrevistados.

A coleta dos dados foi realizada no período entre 05 e 31 de maio de 2016, por meio de um questionário eletrônico, aplicado via entrevista telefônica. As entrevistas foram realizadas por empresa especializada na área de pesquisa telefônica contratada especialmente para a realização do JUSTICEL. A equipe da coleta de dados contou com dez entrevistadores, dois supervisores e um coordenador e obteve apoio e assessoria de equipe técnica do NEST/UFMG tanto no treinamento da equipe envolvida por parte da empresa contratada para a coleta dos dados quanto na avaliação de qualidade dos procedimentos realizados (efetuada por meio de acompanhamento diário da realização de entrevista e monitoramento do áudio gravado em cada contato).

A entrevista telefônica envolveu duas etapas: contato inicial para apresentação do inquérito e entrevista (ou coleta de dados). O contato inicial era utilizado para verificação da elegibilidade do indivíduo sorteado e de sua disposição em participar do JUSTICEL. Para tanto, o entrevistador procedia com uma breve explanação a respeito dos objetivos do inquérito, sucedida por questões chave para verificação da elegibilidade do indivíduo sorteado. Foram considerados inelegíveis os servidores afastados do trabalho há mais de 30 dias consecutivos, transferidos de comarca e sem telefone de contato disponível. Essa etapa era realizada, necessariamente, com o servidor sorteado.

Caso esse se fizesse ausente e outro servidor atendesse ao telefone, seria realizado apenas uma explanação do inquérito como justificativa para o contato e o agendamento para uma nova tentativa com o dia e horário mais favorável. Um total de cinco tentativas deveriam ser efetuadas antes que o servidor não fosse mais procurado. Caso o servidor selecionado se encontrasse disponível já no contato inicial, após obtenção de seu consentimento em participar do estudo, a entrevista era realizada de imediato. A todos os indivíduos era oferecida a possibilidade de agendar a participação para data e horário mais conveniente, inclusive com a possibilidade de participar por meio de entrevista por telefone residencial ou celular (desde que fornecidos pelo servidor sorteado).

Do total de servidores selecionados (n=1.537), 215 não foram encontrados (por exemplo, por não mais trabalhar na comarca ou pelo telefone fornecido estar incorreto), 227 não responderam a cinco tentativas de entrevista após agendamento (o servidor selecionado foi considerado elegível e a entrevista foi agendada, mas não pode ser realizada), 65 se recusaram a participar, 23 estavam temporariamente ausentes (por exemplo, em férias ou licença médica) e 2 não concluíram a entrevista. Ao final, 1.005 servidores participaram do Estudo JUSTICEL (taxa de resposta=65%).

4.4 Consolidação e análise de consistência dos dados

Uma vez concluída a coleta de dados, a empresa responsável por essa etapa do inquérito procedeu com identificação de incongruências nas respostas - especialmente valores extremos (fora da faixa esperada de resposta) e consistência de itens condicionais. O áudio gravado das entrevistas era utilizado sempre que necessário, sendo possível ainda contatar novamente o servidor entrevistado em casos extremos. Em seguida, a equipe do NEST/UFMG realizou nova análise de consistência de itens condicionais, categorização de respostas abertas, verificação de valores ausentes (valores *missing*), construção de variáveis compostas e as análises descritivas preliminares.

Por fim, uma análise inicial da situação e saúde dos servidores foi realizada com vistas a apresentar a prevalência dos principais indicadores de saúde ao SERJUSMIG na forma de um relatório técnico.

4.5 Questionário

O inquérito do JUSTICEL buscou caracterizar o perfil de saúde e trabalho dos servidores da Primeira Instância do TJMG, com especial atenção à implementação do Processo Judicial Eletrônico (PJE). O questionário Q-JUS (**Questionário JUSTICEL**) (ANEXO A) foi desenvolvido especialmente para o inquérito de modo a viabilizar a opção do JUSTICEL pela realização de entrevistas telefônicas feitas com o emprego de computadores (CATI), ou seja, entrevistas cujas perguntas são lidas diretamente na tela de um computador e cujas respostas são registradas direta e imediatamente em meio eletrônico. Este procedimento possibilitou, ainda, o salto de questões não

aplicáveis e a crítica inicial de respostas não válidas, além de propiciar a alimentação direta e contínua no banco de dados do JUSTICEL.

O Q-JUS foi composto por quatro módulos: o módulo 1 foi desenvolvido após observações das tarefas realizadas pelos servidores no Tribunal (construído especificamente para o JUSTICEL) e refere-se às informações gerais sobre trabalho e emprego: tempo no cargo e na comarca atual, tempo na profissão, ocupação exercida no setor judiciário, uso do PJE e exercício de outra atividade não vinculada ao judiciário. O módulo 2 trata de informações sobre estressores ocupacionais (ruído, iluminação, temperatura, ventilação, mesas e cadeiras), avaliação de demanda psicológica, controle sobre o trabalho e apoio social no trabalho avaliado pela versão validada e traduzida em português do *Swedish Demand-Control-Support Questionnaire* (DCSQ) (MELLO ALVES, 2004), relação entre esforço e recompensa avaliado pela Escala *Effort-Reward Imbalance* (ERI) (SILVA et al., 2010), avaliação de assédio moral, violência e absenteísmo no trabalho com questões adaptadas do questionário utilizado no inquérito “Situação de saúde e condições do exercício profissional dos magistrados trabalhistas no Brasil” (ASSUNÇÃO, 2011). O módulo 3 refere-se às questões de saúde e hábitos de vida, práticas alimentares, ao consumo de bebida alcoólica, atividades domésticas e de lazer, prática de atividade física no lazer, relato da autopercepção de saúde, peso corporal, estatura e hábito de fumar, com questões validadas retiradas do questionário do VIGITEL (BRASIL, 2016). Por último, o módulo 4 apresenta questões sobre a identificação geral dos indivíduos (sociodemográficas), como idade, escolaridade, raça e situação conjugal.

A validação do Q-JUS foi organizada em três procedimentos principais. No primeiro, a versão inicial do instrumento foi submetida à avaliação de um comitê formado por quatro especialistas em saúde do trabalhador (professores e pesquisadores com doutorado em Saúde Pública ou Epidemiologia). Cada avaliador emitiu um parecer sobre a dimensionalidade dos itens do Q-JUS, levando em consideração os seguintes construtos: ambiente de trabalho; aspectos ergonômicos; informatização dos processos de trabalho; demanda psicológica de trabalho e caracterização do trabalho e da situação de emprego. O segundo procedimento consistiu na análise semântica do instrumento. Uma amostra de servidores (n=15), heterogênea quanto às características sociodemográficas e ocupacionais, foi convidada a participar de entrevistas presenciais na sede do SERJUSMIG. Os participantes foram alocados em grupos de 2 a 4 pessoas e orientados a julgar a pertinência de cada item do instrumento, considerando a realidade de trabalho dos servidores da Primeira Instância do TJMG. Clareza dos itens, uso apropriado de termos e erros ou inconsistências foram analisados. O terceiro procedimento foi um estudo piloto para a investigação das características psicométricas do instrumento. Uma amostra de servidores (n=60) foi convidada a responder ao Q-JUS por telefone. As entrevistas foram realizadas em dois momentos distintos, com

um intervalo entre 10 e 15 dias. O objetivo foi estudar a confiabilidade temporal e a consistência interna do Q-JUS. Buscou-se também investigar a viabilidade da aplicação por telefone.

Dois procedimentos operacionais na preparação do inquérito merecem destaque. O primeiro, a criação de uma estratégia de divulgação do estudo JUSTICEL, com vistas a atrair a adesão dos servidores. A divulgação foi operacionalizada na forma de múltiplas ações: mensagens no website do SERJUSMIG, vídeo de divulgação, apresentando os objetivos da pesquisa (enviado por e-mail, mensagem telefônica e grupos de WhatsApp) e informações no website do NEST/UFMG, com o objetivo de favorecer a comunicação entre os servidores do TJMG e a equipe de pesquisa. Tais ações foram intensificadas na semana anterior ao início da coleta. O segundo, a realização de uma licitação pública para a contratação da empresa responsável pelas entrevistas telefônicas. Entre as exigências, destacam-se a necessidade de experiência pregressa com inquéritos por telefone e disponibilidade de estrutura física suficiente para a coleta de dados em um prazo máximo de 30 dias (equipamentos, equipe de entrevistadores etc.). A empresa selecionada foi responsável ainda pela construção do banco de dados e pelo armazenamento dos áudios.

4.6 Seleção e organização de dados

Dentre as informações disponíveis no JUSTICEL foram de interesse central do presente estudo àquelas referentes à prática de atividade física no lazer, às características sociodemográficas, de saúde e às características e condições do trabalho. No Quadro 1 são expostas as questões do JUSTICEL utilizadas no presente estudo e as respectivas opções de resposta.

Quadro 1 – Questões do JUSTICEL utilizadas no presente estudo e respectivas opções de resposta.

Questão	Opções de resposta
Prática de atividade física no lazer –JUSTICEL*	
Nos últimos três meses, o(a) sr(a) praticou algum tipo de exercício físico ou esporte?	Sim Não
Qual o principal tipo de exercício físico ou esporte que o(a) sr(a) praticou?	Artes marciais e luta basquetebol bicicleta caminhada caminhada em esteira corrida (<i>cooper</i>) corrida em esteira dança futebol futsal ginástica aeróbica ginástica em geral hidroginástica musculação natação tênis voleibol futevôlei outros.
O(a) sr(a) pratica o exercício pelo menos uma vez por semana?	Sim Não
Quanto dias por semana o(a) sr(a) costuma praticar exercício físico ou esporte?	1 a 2 dias 3 a 4 dias 5 a 6 dias Todos os dias
No dia que o(a) sr(a) pratica exercício ou esporte, quanto tempo dura esta atividade?	Menos que 10 minutos 10 a 19 minutos 20 a 29 minutos 30 e 39 minutos 40 a 49 minutos 50 a 59 minutos 60 minutos ou mais
Características sociodemográficas- JUSTICEL*	
Qual a sua idade?	[Questão aberta]
Sexo	Feminino Masculino
Qual o seu estado civil?	Solteiro Casado Divorciado Separado Viúvo União estável
Qual a sua escolaridade?	Ensino fundamental/1º grau Ensino médio/2º grau Curso superior/graduação/3º grau Especialização Mestrado/doutorado
Condições de saúde- JUSTICEL*	
Alguns médicos já lhe disseram que você tem? I) Diabetes II) Pressão alta III) Colesterol alto IV) Triglicérides alto	Sim Não
Qual o seu peso?	[Questão aberta]
Qual a sua altura?	[Questão aberta]

Características de trabalho- JUSTICEL*	
Qual a carga horária SEMANAL estipulada em seu contrato de trabalho no TJMG?	[Questão aberta]
O sr(a) possui horário variável?	Sim Não
Com que frequência você trabalha mais horas do que o estipulado em seu contrato de trabalho no TJMG?	Frequentemente Às vezes Raramente Nunca ou quase nunca
Em relação ao seu salário, vou indicar umas faixas salariais e você poderia indicar quanto você recebe no final do mês pelo seu trabalho no TJMG?	Até R\$2.640,00 Entre R\$2.641,00 e R\$5.280,00 Entre R\$5.281,00 e R\$7.920,00 Entre R\$7.921,00 e R\$10.560,00 Entre R\$10.561,00 e R\$13.200,00 Acima de R\$13.200,00
Condições de trabalho-JUSTICEL*	
<i>Demanda psicológica</i>	
Com que frequência você tem que fazer suas tarefas de trabalho com muita rapidez?	Frequentemente Às vezes Raramente Nunca ou quase nunca
Com que frequência você tem que trabalhar intensamente (<i>isto é, produzir muito em pouco tempo</i>)?	Frequentemente Às vezes Raramente Nunca ou quase nunca
Seu trabalho exige demais de você?	Frequentemente Às vezes Raramente Nunca ou quase nunca
Você tem tempo suficiente para cumprir todas as tarefas de seu trabalho?	Frequentemente Às vezes Raramente Nunca ou quase nunca
O seu trabalho costuma apresentar exigências contraditórias ou discordantes?	Frequentemente Às vezes Raramente Nunca ou quase nunca
<i>Controle</i>	
Você tem possibilidade de aprender coisas novas em seu trabalho?	Frequentemente Às vezes Raramente Nunca ou quase nunca
Seu trabalho exige muita habilidade ou conhecimentos especializados?	Frequentemente Às vezes Raramente Nunca ou quase nunca
Seu trabalho exige que você tome iniciativas?	Frequentemente Às vezes Raramente Nunca ou quase nunca
No seu trabalho, você tem que repetir muitas vezes as mesmas tarefas?	Frequentemente Às vezes Raramente Nunca ou quase nunca
Você pode escolher COMO fazer o seu trabalho?	Frequentemente Às vezes Raramente Nunca ou quase nunca
Você pode escolher O QUE fazer no seu trabalho?	Frequentemente Às vezes Raramente Nunca ou quase nunca

*: O questionário do JUSTICEL encontra-se integralmente disponível no ANEXO A. Maiores informações sobre a construção do instrumento podem ser obtidas na seção “3.5 Questionário” do presente projeto.

Cinco indicadores de prática de atividade física no tempo lazer foram construídos a partir das questões apresentadas: 1- porcentagem de servidores com prática de atividade nos últimos três meses; 2- porcentagem de servidores com prática de atividade de intensidade moderada; 3- porcentagem de servidores com prática de atividade física por três ou mais dias da semana; 4- porcentagem de servidores com prática de atividade física de ao menos 50 minutos por episódio; e 5- porcentagem de servidores com prática de atividade física suficiente no lazer (prática semanal de atividade física de, ao menos, 150 minutos de atividade moderada ou equivalente). Para a construção dos quatro primeiros indicadores, cada uma das questões envolvidas (Quadro 1) foi recategorizada de modo a exibir apenas dois valores (variável dicotômica), contrastando a condição de interesse do indicador ao conjunto de todas as demais possíveis respostas. O cálculo do indicador de prática de atividade física suficiente no lazer deu-se em duas etapas. Na etapa inicial, o número total de minutos de atividade física por semana foi estimado. Para tanto, multiplicou-se o ponto médio da faixa de prática semanal por aquele da duração média dos episódios de prática (por exemplo, indivíduos que praticam atividade “1 a 2 dias”, por “50 a 59 minutos” teriam seu tempo total de prática na semana definido como $1,5 \text{ dias/sem} * 54,5 \text{ min/episódio} = 81,75 \text{ min/sem}$). Por fim, a prática de atividades vigorosas foi multiplicada por dois (2) de forma a ser comparável com a prática de atividades de intensidade moderada. Atividades com duração inferior a 10 minutos não foram consideradas (HASKELL, 2007). Caminhada, caminhada em esteira, musculação, hidroginástica, ginástica em geral, natação, artes marciais, ciclismo e voleibol foram classificados como práticas de intensidade leve ou moderada; corrida, corrida em esteira, ginástica aeróbica, futebol, basquetebol e tênis foram classificados como práticas de intensidade vigorosa (AINSWORTH, 2011). A partir desse cálculo, a etapa final consistiu em dividir os servidores em duas categorias, aqueles que realizaram ao menos 150 minutos de atividade física por semana (de intensidade moderada ou equivalente) e todos os demais.

A classificação quanto à intensidade da prática de atividade física foi a mesma utilizada pelo VIGITEL (BRASIL, 2017) que classifica em moderada aquelas atividades que segundo o compêndio de atividade física (AINSWORTH, 2011) têm em média de 3 a 6 METs e em atividades vigorosas aquelas com média acima de 6 METs. Um (1) MET é definido como 1 kcal / kg / hora e é equivalente ao custo de energia de sentar-se silenciosamente. Um MET também é definido como absorção de oxigênio equivalente a 3,5 ml / kg / min.

Em relação às características sociodemográficas, a idade dos servidores foi categorizada em três faixas (menos de 40 anos, de 40 a 49 anos, e 50 anos ou mais), assim como seu nível de escolaridade (até ensino médio completo, ensino superior completo e pós-graduação completa). Em

relação à situação conjugal, os indivíduos foram divididos entre aqueles com companheiro (incluindo aqueles que se declaravam casados e união estável) e aqueles sem companheiro (incluindo aqueles que se declaravam solteiros, divorciados, separados e viúvos). Em relação às condições de saúde, identificaram-se os servidores com ao menos uma das DCNT estudadas (diabetes, hipertensão e dislipidemia) ou presença de obesidade classificada por meio do Índice de Massa Corporal ($IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$) calculado pelo peso e altura auto referidos.

Já no que diz respeito às características e condições de trabalho, os servidores foram classificados em relação ao salário recebido em três faixas (até 6 salários mínimos por mês, entre 7 e 12 salários mínimos e superior a 12 salários mínimos), em relação à carga horária semanal de trabalho em duas faixas (30 horas ou menos por semana e mais de trinta horas de trabalho por semana). Tanto a realização de jornada de trabalho maior que o estipulado quanto à impossibilidade de controle do próprio horário de trabalho (identificada como “horário flexível”) foram identificadas na forma de variáveis dicotômicas.

Por fim, para avaliar os aspectos psicossociais do trabalho a escala do modelo demanda-controle foi elaborada segundo procedimento descrito por MELLO ALVES (2004). Inicialmente, um escore independente foi calculado para demanda psicológica e para o controle com base em, respectivamente, cinco e seis questões, com 4 opções de resposta (frequentemente | às vezes | raramente | nunca ou quase nunca) (Quadro 1). A variável demanda contempla questões relacionadas aos seguintes aspectos: intensidade de trabalho, exigências excessivas e execução de tarefas contraditórias e discordantes enfrentadas durante a realização de tarefas. Essa variável foi construída a partir do somatório dos itens supracitados e para alguns itens foi atribuída a pontuação reversa. A definição de alta demanda deu-se pelos valores acima da mediana, enquanto a baixa demanda pelos valores abaixo da mediana (ARAÚJO, 2010). O valor mediano do escore de demanda psicológica foi 16. O controle contempla questões referente às imposições do trabalho e envolve dois aspectos principais: uso de habilidades e autoridade decisória. O primeiro aspecto corresponde à potencialidade do trabalhador em aprender coisas novas, ser criativo e realizar tarefas diversificadas. O segundo envolve as habilidades referentes a tomada de decisões como: autonomia, flexibilidade e poder de iniciativa (KARASEK, 1979). A variável controle foi construída a partir do somatório dos itens relativos a ele e para alguns itens foi atribuída a pontuação reversa. Na população do presente estudo o valor mediano do escore de controle foi 13.

4.7 Inquéritos auxiliares

Dois inquéritos foram empregados para comparação do percentual de prática suficiente de atividade física no lazer da população de servidores com aquela estimada para o conjunto completo

da população adulta de Belo Horizonte e de Minas Gerais. Dados do VIGITEL foram utilizados para caracterização do percentual de prática suficiente de atividade física no lazer da cidade de Belo Horizonte. Tal escolha se deu não apenas pela disponibilidade de informações em período coincidente àquele de realização do JUSTICEL (2016), mas também por ambos os inquéritos adotarem modal de coleta dos dados e questões idênticas para investigação da prática de atividade física no lazer (ANEXO C – Seção do questionário do VIGITEL destinada à investigação da prática de atividade física no lazer). Uma vez que universo de estudo do VIGITEL envolve apenas as capitais de estado, dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) realizada pelo IBGE em 2013 foram utilizados para caracterização do percentual de prática suficiente de atividade física no lazer no estado de Minas Gerais. A PNS permite a obtenção de medidas representativas para os estados, além de possuir instrumento de coleta dos dados similar aquele utilizado no JUSTICEL (ANEXO D– Seção do questionário da PNS destinada a investigação da prática de atividade física no lazer).

O VIGITEL foi implantado em 2006 pelo Ministério da Saúde nas 26 capitais dos estados brasileiros e no Distrito Federal. Com base em entrevistas por telefone o sistema possibilita a obtenção de informações atualizadas sobre a frequência, a distribuição e a evolução dos principais fatores que determinam as doenças crônicas na população brasileira (BRASIL, 2017). Os procedimentos de amostragem empregados pelo VIGITEL objetivam alcançar amostraprobabilística da população de adultos (≥ 18 anos) residentes em domicílios servidos por pelo menos uma linha telefônica fixa. Para investigação da prática de atividade física no lazer o VIGITEL se vale das mesmas questões utilizadas pelo JUSTICEL. Dessa forma, o indicador utilizado para comparação foi construído de forma análoga ao indicador utilizado no JUSTICEL. Detalhes adicionais sobre o VIGITEL, como seu processo de amostragem e instrumentos utilizados são descritos em detalhes no relatório oficial do inquérito (BRASIL, 2017).

A PNS é um inquérito de base domiciliar realizada em parceria entre o Ministério da Saúde e o IBGE. A população-alvo do estudo constitui-se de indivíduos residindo em domicílios particulares do Brasil. Os procedimentos de amostragem empregados pela PNS objetivam obter amostra probabilística da população das macrorregiões do país, Unidades da Federação e capitais. Em cada domicílio pertencente à amostra, foi selecionado, de forma aleatória, um adulto para responder um questionário sobre informações do domicílio, da saúde dos demais moradores e sobre seu estilo de vida e estado de saúde. Para investigação da prática de atividade física no lazer a PNS se vale de três questões, envolvendo o tipo de atividade praticada, a frequência e a duração média de cada episódio de prática (em horas e minutos). Dessa forma, para definição do número total de minutos de atividade física praticados por semana procedeu-se inicialmente com a conversão da duração média de cada episódio para minutos (quando essa fosse superior a uma

hora). Posteriormente o valor encontrado foi multiplicado pelo número de dias de prática. Por fim, a prática de atividades vigorosas foi multiplicada por dois (2) de forma a ser comparável com a prática de atividades de intensidade moderada. A partir desse cálculo, a etapa final consistiu em dividir os indivíduos em duas categorias: (i) aqueles que realizaram ao menos 150 minutos de atividade física por semana (de intensidade moderada ou equivalente) e (ii) todos os demais. Detalhes adicionais sobre a PNS, como seu processo de amostragem e instrumentos utilizados são descritos em detalhes no relatório oficial da Pesquisa (IBGE, 2014).

4.8 Análise dos dados

A população estudada pelo JUSTICEL foi descrita por meio de sua distribuição (porcentagem e correspondente intervalo de confiança de 95%) segundo características sociodemográficas (sexo, faixa de idade, nível de escolaridade e situação conjugal), condição de saúde (autorrelato de DCNT) e características e condições de trabalho (faixa salarial, carga horária semanal de trabalho, demanda por jornada de trabalho superior a estipulada, horário flexível de trabalho, e escala de demanda psicológica e controle sobre o trabalho).

Em seguida, estimou-se o percentual de servidores (e seu erro padrão (Ep.)) com ao menos um episódio de prática de atividade física no lazer nos últimos três meses, com prática de atividade de intensidade moderada, com hábito de realizar atividade física ao menos 3 dias por semana e em episódios de ao menos 50 minutos, para o conjunto total da população estudada e segundo características sociodemográficas, condição de saúde e características e condições de trabalho. O teste do Qui-quadrado foi empregado para a investigação de diferenças no percentual de cada indicador para cada uma das categorias das variáveis de estratificação analisadas. Já para o indicador de prática de atividade física suficiente no lazer, devido a esse ser o principal indicador de interesse do presente estudo, optou-se por replicar a abordagem descritiva conferida aos demais e complementá-la com tratamento analítico mais aprofundado para investigação das eventuais diferenças entre os percentuais de prática suficiente de atividade física no lazer. Para tanto, modelos de regressão de Poisson foram empregados, inicialmente para o cálculo de razões de prevalência brutas (modelos envolvendo a prática de atividade física suficiente no lazer como variável dependente e cada uma das demais variáveis, isoladamente, como variável independente) e ajustadas (modelo envolvendo a prática de atividade física suficiente no lazer como variável dependente e todas as demais variáveis como independentes).

A comparação entre o percentual de prática de atividade física suficiente no lazer dos servidores e àquela da população de Belo Horizonte e de Minas Gerais exigiu abordagem em dois passos. Na etapa inicial comparou-se a distribuição das populações segundo sexo, faixa de idade e

nível de escolaridade (utilizando as estratificações definidas para o JUSTICEL como referência) com intervalo de confiança de 95%. A partir disso, fatores de ponderação foram estimados (utilizando o método Rake) para o VIGITEL 2016 (subamostra referente à população do município de Belo Horizonte) e para a PNS 2013 (subamostra referente à população do estado de Minas Gerais) de forma a equiparar a distribuição dessas variáveis na população desses inquéritos àquela observada no JUSTICEL (tal abordagem permitiu considerar o delineamento original da amostra dos inquéritos, de forma que o novo peso calculado apenas se unia aos valores já disponíveis). Quatro fatores foram criados dessa maneira, um para equiparar cada uma das variáveis isoladamente e um quarto permitindo equipará-las de forma conjunta. Na etapa seguinte estimou-se então o percentual do indicador de atividade física no lazer para cada um dos inquéritos considerando cada um dos fatores de ponderação desenvolvidos.

Todas as estimativas levaram em consideração o delineamento da amostra dos inquéritos de modo a representar sua população total. O aplicativo Stata, versão 13.1 (Stata 2013) foi utilizado para organização e análise dos dados.

4.9 Aspectos éticos

O presente projeto faz uso de dados primários, coletados pelo inquérito JUSTICEL. Nesse inquérito o consentimento livre e esclarecido foi substituído pelo consentimento verbal no momento do contato telefônico com os entrevistados. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (COEP) da Faculdade de Medicina da UFMG (CAAE- 52653316.5.0000.5149) (ANEXO B). Os dados disponibilizados pelo NEST/UFMG para uso nesse projeto não possibilitam a identificação dos indivíduos entrevistados (são removidas identificações, nomes de entrevistados e número de telefone).

Tanto o VIGITEL quanto a PNS 2013 foram aprovados pela Comissão Nacional de Ética para Seres Humanos (CONEP) do Ministério da Saúde. Tais bases de dados encontram-se disponíveis para acesso e utilização pública e não permitem a identificação dos respondentes. A base de dados do VIGITEL foi obtida junto a Secretaria de Vigilância em Saúde (SVS) do Ministério da Saúde (por meio do Site do DATASUS), enquanto a base de dados da PNS 2013 foi obtida junto ao IBGE.

5 RESULTADOS

5.1 Descrição da população

A população estudada pelo JUSTICEL era em sua maioria composta por mulheres (62,8%), por indivíduos com menos de 50 anos (70,8%, sendo 38,0% o percentual de indivíduos com menos de 40 anos e 32,8% o de indivíduos com idade entre 40 e 49 anos) e com ensino superior ou pós-graduação (90,5%, sendo 41,9% o percentual de indivíduos com ensino superior completo e 48,6% àquele de indivíduos com ao menos um curso de pós-graduação completo). Em relação às características e condições de trabalho, a maioria dos servidores recebia salário superior a sete salários mínimos por mês¹ (56,6%, sendo 37,1% o percentual de indivíduos com salário na faixa entre 7e 12 salários mínimos por mês e 19,5% àquele de indivíduos com salário superior a 12 salários mínimos por mês) e jornada de trabalho de 30 horas semanais (80,6%). No entanto, cerca de dois a cada três servidores (64,5%) relataram trabalhar mais horas que o estipulado no contrato de trabalho, enquanto pouco mais da metade relatou não possuir flexibilidade na definição de seu horário de trabalho (56,2%). Em relação à demanda psicológica e controle sobre o trabalho, os relatos da maioria dos servidores são compatíveis com trabalho de baixo desgaste(33,8%), enquanto 22,6% se encontrava na condição alto desgaste (condição menos desejável por sua maior associação com inatividade física no lazer) (Tabela 1).

¹ R\$6.160,00/mês no período de realização do estudo

Tabela 1: Distribuição dos servidores da 1ª instância do judiciário do Tribunal de Justiça de Minas Gerais segundo características sociodemográficas e de saúde, e características e condições de trabalho. JUSTICEL. 2016

Características da população	n	%*	IC 95%
Características sociodemográficas e de saúde			
Sexo			
Masculino	474	37,2	37,2 - 37,3
Feminino	531	62,8	62,7 - 62,8
Faixa etária			
< 40	311	38,0	37,3 - 38,7
40 a 49	305	32,8	30,6 - 35,1
> 49	389	29,2	27,1 - 31,3
Situação conjugal			
Sem companheiro (a)	669	66,8	62,0 - 71,2
Com companheiro (a)	336	33,2	28,8 - 28,8
Escolaridade			
Ensino Médio	118	9,5	7,3 - 12,3
Superior	389	41,9	36,9 - 47,0
Pós-graduação	498	48,6	43,6 - 53,7
DCNT			
Não	512	56,5	51,7 - 61,2
Sim	493	43,5	38,8 - 48,3
Características e condições de trabalho			
Renda			
Até 6 salários mínimos ⁺	344	43,3	39,2 - 47,6
De 7 a 12 salários mínimos ⁺	442	37,1	32,8 - 41,7
Acima de 12 salários mínimos ⁺	219	19,5	16,5 - 23,0
Carga horária			
Até 30 horas	744	80,6	76,9 - 84,3
>30 horas/semana	261	19,4	15,7 - 23,0
Trabalha mais horas que o estipulado			
Não	297	35,5	30,8 - 40,6
Sim	708	64,5	59,4 - 69,2
Horário flexível			
Sim	481	43,8	39,2 - 48,5
Não	524	56,2	51,5 - 60,7
Demanda			
Alta demanda	372	42,7	37,8 - 47,8
Baixa demanda	633	57,3	52,2 - 62,2
Controle			
Alto controle	591	54,0	48,9 - 59,0
Baixo controle	414	46,0	41,0 - 51,1
Modelo demanda controle			
Baixo desgaste	391	33,8	29,3 - 38,7
Trabalho ativo	200	20,2	16,3 - 24,6
Trabalho passivo	242	23,4	19,7 - 27,7
Alto desgaste	172	22,6	18,4 - 27,4

JUSTICEL: Inquérito sobre condições de trabalho e saúde e dos servidores da primeira instância do tribunal de justiça de Minas Gerais; IC95%: Intervalo de Confiança de 95%; *Percentual ponderado para ajustar a distribuição sociodemográfica da amostra do JUSTICEL à distribuição da população de servidores da Primeira Instância do Tribunal de Justiça de Minas Gerais (TJMG). ⁺Salário mínimo do ano de 2016 (R\$880), equivalente a: Até R\$5.280,00 | De R\$6.160,00 a R\$10.560,00 | Acima de R\$10.560,00

5.2 Indicadores de prática de atividade física entre os servidores do judiciário

Pouco mais de três quartos dos servidores haviam praticado algum tipo de atividade física no lazer nos três meses que antecederam sua participação no inquérito (75,2%). Atividades de intensidade moderada – como a caminhada e musculação – responderam pela maior parte das atividades realizadas (77,3%). Observou-se alta homogeneidade no percentual desses indicadores entre as diversas estratificações pesquisadas. Em ambos os casos, diferenças significativas foram observadas apenas quanto à condição de saúde, com aqueles indivíduos relatando possuir uma ou mais DCNT apresentando menores percentuais ($p < 0,05$). Pouco mais de metade dos servidores (56,0%) praticava atividade física no lazer por três ou mais dias da semana, parcela semelhante àquela que referia praticar atividades em episódios com duração mínima de 50 minutos (60,1%), sem diferenças estatisticamente significativas entre os subgrupos de servidores (Tabela 2).

Tabela 2: Percentual* de servidores da 1ª instância do judiciário do Tribunal de Justiça de Minas Gerais de segundo indicadores de prática de atividade física por características sociodemográficas, de saúde, e características e condições de trabalho. JUSTICEL. 2016.

Características	Indicadores de pratica de atividade física no lazer							
	≥ 1 episódio de prática nos últimos 3 meses		Prática de atividade de intensidade moderada**		≥ 3 dias por semana		≥ 50 minutos por episódio de prática	
	%	Ep.	%	Ep.	%	Ep.	%	Ep.
Características sociodemográficas e de saúde								
Sexo								
Masculino	77,8	2,5	71,3	3,1	56,9	3,0	60,7	2,9
Feminino	73,6	3,3	81,0	3,7	55,4	3,7	59,7	3,7
Faixa etária								
< 40	76,9	4,0	72,1	4,5	58,4	4,5	62,6	4,5
40 a 49	76,0	4,5	78,5	5,0	57,4	4,9	61,6	4,9
> 49	72,0	3,0	83,1	3,2	51,3	3,5	55,1	3,5
Escolaridade								
Ensino Médio	68,3	6,1	80,1	6,3	51,3	7,0	46,3	6,9
Superior	75,5	3,1	76,2	4,4	56,7	4,1	57,8	4,1
Pós-graduação	76,2	3,4	77,7	3,5	56,3	3,6	64,7	3,6
Situação conjugal								
Sem companheiro (a)	72,3	2,8	76,7	3,1	52,8	3,1	55,9	3,1
Com companheiro (a)	80,9	3,7	78,3	4,6	62,3	4,1	68,5	4,4
DCNT								
Não	81,1	2,7	73,4	3,8	62,9	3,2	65,8	3,4
Sim	67,4 ^P	3,6	83,2 ^P	2,8	46,9	3,4	52,5	3,6
Características e condições de trabalho								
Salário								
Até 6 salários mínimos ⁺	72,9	3,9	77,3	4,2	54,4	4,4	58,4	4,3
De 7 a 12 salários mínimos ⁺	79,3	3,0	75,1	4,2	60,3	3,7	63,0	3,7
Acima de 12 salários mínimos ⁺	72,5	5,0	81,6	4,2	51,2	5,3	58,2	5,3
Carga horária								
≤30 horas/semana	74,5	2,6	75,5	3,1	55,8	2,9	58,8	2,9
>30 horas/semana	78,1	4,8	84,2	3,3	56,6	5,4	65,1	5,1
Trabalha mais horas que o estipulado								
Não	70,5	4,8	75,6	5,6	54,7	5,1	58,8	5,1
Sim	77,8	2,2	78,1	2,6	56,7	2,8	60,8	2,8
Horário flexível								
Sim	76,4	2,8	74,3	3,5	53,1	3,4	59,8	3,3
Não	74,2	3,4	79,6	3,6	58,2	3,7	60,3	3,7
Demanda								
Baixa demanda	73,0	3,1	80,5	2,9	52,4	3,3	55,8	3,3
Alta demanda	78,1	3,1	73,2	4,5	60,7	3,9	65,7	3,9
Controle								
Alto controle	73,7	3,2	79,9	3,4	55,8	3,5	63,5	3,3
Baixo controle	76,9	3,2	74,3	4,0	56,1	3,8	56,1	3,9
Demanda e controle								
Alto desgaste	73,0	5,1	59,3	5,8	68,6	5,2	73,8	6,4
Trabalho ativo	82,6	3,5	62,1	5,3	63,2	5,6	72,7	6,3
Baixo desgaste	71,4	4,9	50,4	5,0	49,2	5,0	76,0	4,7
Trabalho passivo	74,1	4,0	53,8	4,4	60,4	4,2	83,5	3,7
Total	75,2	2,3	77,3	2,6	56,0	2,6	60,1	2,6

JUSTICEL: Inquérito sobre condições de trabalho e saúde e dos servidores da primeira instância do tribunal de justiça de Minas Gerais; IC95%: Intervalo de Confiança de 95%; Ep.: Erro padrão; *Percentual ponderado para ajustar a distribuição sociodemográfica da amostra do JUSTICEL à distribuição da população de servidores da Primeira Instância do Tribunal de Justiça de Minas Gerais (TJMG). **: Percentual referente aos servidores com ao menos um episódio de prática nos últimos três meses. ^P: p valor < 0,05. ⁺Salário mínimo do ano de 2016 (R\$880), equivalente a: Até R\$5.280,00 | De R\$6160,00 a R\$10.560,00 | Acima de R\$10.560,00.

5.3 Prática de atividade física suficiente no lazer e fatores associados

Mais da metade dos servidores (56,9%) referiu prática de atividade física suficiente no lazer (150 minutos de atividade física moderada ou equivalente por semana). Percentuais semelhantes foram observados entre as estratificações da população tanto em relação às características sociodemográficas quanto em relação às características e condições de trabalho. De fato, observou-se diferença significativa apenas em relação à condição de saúde, com os servidores possuindo uma ou mais DCNT apresentando menor percentual de prática quando comparados aos demais (48,6% vs. 63,2%, $p < 0,05$).

A partir de análise baseada em modelo multivariado considerando simultaneamente a associação entre características sociodemográficas, condição de saúde, e características e condições de trabalho (modelo de regressão multivariada de Poisson) com a prática suficiente de atividade física no lazer, foram observadas associações significativas ($p < 0,05$) quanto ao sexo, situação conjugal e presença de DCNT, com maiores percentuais verificados para os homens, para aqueles com companheiro e para os servidores sem DCNT. Características e condições de trabalho não apresentaram associação significativa à prática suficiente de atividade física no lazer. (Tabela 3).

Tabela 3: Percentual* de servidores da 1ª instância do judiciário do Tribunal de Justiça de Minas Gerais com prática suficiente de atividade física no lazer (equivalente a 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana) e razões de prevalência (RP) brutas¹ e ajustadas^{1,1} segundo características sociodemográficas e de saúde, e características e condições de trabalho. JUSTICEL. 2016.

Características	Prática ≥ 150 minutos por semana de atividade de intensidade moderada (ou equivalente)					
	%*	Ep.	Bruto ¹		Ajustado ^{1,1}	
			RP	valor p	RP	valor p
Características sociodemográficas e de saúde						
Sexo						
Masculino	60,7	2,9	Ref.		Ref.	
Feminino	54,6	3,7	0,90	0,201	0,85	0,045
Faixa etária						
< 40	57,6	4,6	Ref.		Ref.	
40 a 49	59,5	4,9	1,03	0,779	1,04	0,700
> 49	52,8	3,5	0,92	0,398	0,99	0,959
Escolaridade						
Ensino Médio	54,4	6,9	Ref.		Ref.	
Superior	54,8	4,2	1,01	0,959	0,99	0,935
Pós-graduação	59,1	3,6	1,09	0,559	1,03	0,820
Situação conjugal						
Sem companheiro (a)	54,1	3,1	Ref.		Ref.	
Com companheiro (a)	62,4	4,4	1,15	0,108	1,18	0,046
DCNT						
Não	63,2	3,3	Ref.		Ref.	
Sim	48,6	3,5	0,77	0,002	0,76	0,002
Características e condições de trabalho						
Salário						
Até 6 salários mínimos ⁺	54,3	4,4	Ref.		Ref.	
De 7 a 12 salários mínimos ⁺	61,5	3,7	1,13	0,209	1,16	0,129
Acima de 12 salários mínimos ⁺	53,7	5,3	0,99	0,931	1,02	0,886
Carga horária						
≤30 horas/semana	56,3	2,9	Ref.		Ref.	
>30 horas/semana	59,2	5,4	1,05	0,625	1,06	0,536
Trabalha mais horas que o estipulado						
Não	54,5	5,1	Ref.		Ref.	
Sim	58,2	2,8	1,07	0,540	1,06	0,586
Horário flexível						
Sim	56,4	3,4	Ref.		Ref.	
Não	57,2	3,7	1,02	0,864	1,05	0,609
Demanda e controle						
Alto desgaste	63,3	5,8	Ref.		Ref.	
Trabalho ativo	60,3	5,2	0,80	0,080	0,82	0,111
Baixo desgaste	54,9	5,0	0,95	0,705	0,93	0,564
Trabalho passivo	50,6	4,4	0,87	0,213	0,88	0,249
Total	56,9	2,6				

JUSTICEL: Inquérito sobre condições de trabalho e saúde e dos servidores da primeira instância do tribunal de justiça de Minas Gerais; IC95%: Intervalo de Confiança de 95%; Ep.: Erro padrão; *Percentual ponderado para ajustar a distribuição sociodemográfica da amostra do JUSTICEL à distribuição da população de servidores da Primeira Instância do Tribunal de Justiça de Minas Gerais (TJMG).¹ Razão de prevalência bruta obtida em modelo de regressão de Poisson. Maiores detalhes na seção “métodos”.^{1,1} Razão de prevalência ajustada por todas as características da tabela obtido em modelo de regressão de Poisson multivariada. Maiores detalhes na seção “métodos”. Ref.: Categoria de referência. ⁺Salário mínimo do ano de 2016 (R\$880), equivalente a: Até R\$5.280,00 | De R\$6.160,00 a R\$10.560,00 | Acima de R\$10.560,00.

5.4 Comparação entre a prática de atividade física de lazer da amostra de servidores do judiciário e as características da população de Belo Horizonte e Minas Gerais

A população de servidores do judiciário da 1ª instância do Tribunal de Justiça de Minas Gerais apresenta diferenças significativas quanto a sua composição sociodemográfica em relação à população adulta do município de Belo Horizonte e do estado de Minas Gerais. Destaca-se, especialmente, a maior frequência de mulheres, de indivíduos com idade entre 40 e 49 anos e daqueles com ensino superior completo entre os servidores (Tabela 4).

Em relação à prática de atividade física suficiente no lazer, a população de servidores apresenta valores sistematicamente mais elevados que os observados para Belo Horizonte e Minas Gerais, mas também expressa valores mais homogêneos. Diferenças significativas observadas no Município e no Estado – entre homens e mulheres, e entre as faixas de idade e níveis de escolaridade – não são observadas nas mesmas estratificações na população do JUSTICEL. Como resultado, o percentual estimado de prática de atividade física suficiente no lazer para os servidores (56,9%) foi 40% mais alto que aquele estimado para Belo Horizonte e 150% mais alto que aquele estimado para o estado de Minas Gerais (respectivamente 40,7% e 22,8%). A equiparação das três populações em relação a sua distribuição de sexo, faixa de idade e nível de escolaridade, assumindo como referência a população dos servidores, foi capaz de reduzir essas diferenças, sendo o nível de escolaridade a variável de maior influência. A equiparação da escolaridade entre as populações resultou em 20% de aumento no percentual estimado para o Município - de 40,7% para 49,4% - e em 50% naquele estimado para o Estado – de 22,8 para 34,0%. Por fim, equiparação simultânea das três variáveis sociodemográficas resultou em percentual de 46,2% (IC95%: 41,4 – 51,0) em Belo Horizonte e 32,6% (IC95%: 24,5 – 40,8) no estado de Minas Gerais, valores ainda inferiores ao estimado para população de servidores, 56,9% (IC95%: 51,8 – 61,8) (Tabela 4).

Tabela 4: Comparação da distribuição da população segundo características sociodemográficas e de percentual (bruto e ajustado) de prática de atividade física suficiente no lazer (equivalente a 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana) entre a população de servidores da primeira instância do Tribunal de Justiça de Minas Gerais e o conjunto da população adulta (≥ 18 anos) do município de Belo Horizonte e do estado de Minas Gerais. JUSTICEL2016, VIGITEL 2016 e PNS 2013.

	Servidores do Judiciário de Minas Gerais (JUSTICEL-2016)		População adulta (≥ 18 anos)			
	%	IC 95%	Município de Belo Horizonte (VIGITEL2016)		Estado de Minas Gerais (PNS 2013)	
	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%
Distribuição da população segundo características sociodemográficas						
Sexo						
Masculino	37,2	37,2 - 37,3	45,6	43,0 - 48,4	47,3	43,8 - 50,9
Feminino	62,8	62,7 - 62,8	54,4	51,6 - 57,0	52,7	49,1 - 56,2
Faixa etária(anos)						
< 40	38,0	37,3 - 38,7	45,0	42,3 - 47,8	46,7	43,4 - 50,1
40 a 49	32,8	30,7 - 35,1	19,2	17,2 - 21,3	17,4	15,4 - 19,6
> 49	29,2	27,1 - 31,3	35,8	33,5 - 38,1	35,9	32,8 - 39,1
Escolaridade						
Ensino médio	9,5	7,3 - 12,3	75,9	73,6 - 78,1	85,7	82,4 - 88,5
Ensino superior	90,5	87,7 - 92,7	24,1	21,9 - 26,4	14,3	11,5 - 17,6
% prática de atividade física suficiente no lazer						
Bruta^J:						
Sexo						
Masculino	60,7	54,9 - 66,5	45,4	41,1 - 49,6	24,3	21,0 - 27,7
Feminino	54,6	47,3 - 61,9	36,7	33,4 - 40,0	21,4	18,1 - 24,7
Faixa etária(anos)						
< 40	57,6	48,7 - 66,6	50,4	45,7 - 55,0	30,4	26,1 - 34,7
40 a 49	59,5	49,9 - 69,2	36,7	31,1 - 42,3	18,1	12,4 - 23,8
> 49	52,8	46,0 - 59,7	30,5	27,4 - 33,7	15,1	12,3 - 17,9
Escolaridade						
Ensino médio	54,4	40,9 - 67,9	37,5	34,5 - 40,5	21,4	18,7 - 24,1
Ensino superior	57,1	51,7 - 62,5	50,6	45,3 - 56,0	36,3	28,1 - 44,5
Total	56,9	51,8 - 61,8	40,7	38,0 - 43,3	22,8	20,4 - 25,1
Ajustada^{JJ}:						
Por sexo (1)	-	-	39,9	37,3 - 42,5	22,0	19,5 - 24,5
Por faixa de idade (2)	-	-	40,1	37,4 - 42,8	21,7	19,0 - 24,3
Por nível de escolaridade (3)	-	-	49,4	44,5 - 54,2	34,0	26,3 - 41,8
(1) + (2) + (3)	56,9	51,8 - 61,8	46,2	41,4 - 51,0	32,6	24,5 - 40,8

JUSTICEL: Inquérito sobre condições de trabalho e saúde e dos servidores da primeira instância do tribunal de justiça de Minas Gerais; VIGITEL: Vigilância de fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico; PNS: Pesquisa Nacional de Saúde; IC95%: Intervalo de Confiança de 95%; *Percentual ponderado para ajustar a distribuição sociodemográfica da amostra do JUSTICEL à distribuição da população de servidores da Primeira Instância do Tribunal de Justiça de Minas Gerais (TJMG).^J Dados originais dos inquéritos. ^{JJ} Ajuste para equiparar as populações tendo como referência a distribuição das características sociodemográficas do JUSTICEL. Maiores detalhes na seção “métodos”.

6 DISCUSSÃO

A partir da coleta sistemática de dados sobre características e condições de trabalho e de saúde de amostra representativa dos servidores do judiciário da primeira instância do Tribunal de Justiça de Minas Gerais, realizada no JUSTICEL, tornou-se possível, pela primeira vez, a identificação do perfil de prática de atividade física no lazer nessa população. A ampla maioria dos servidores (75,2%) havia realizado algum tipo de atividade física no lazer nos três meses que antecederam a entrevista. As atividades de intensidade moderada (como a caminhada ou a musculação) foram escolha de três a cada quatro servidores com prática de atividade física no lazer (77,3%). A prática de atividade física em três ou mais dias da semana, em episódios de 50 ou mais minutos foi reportada por mais da metade dos servidores (respectivamente, 56,0% e 60,1%). Percentuais semelhantes foram observados em todas as estratificações sociodemográficas e de características e condições de trabalho analisadas. A prática de atividade física suficiente no lazer (150 minutos semanais de atividade de intensidade moderada ou equivalente) foi observada em 56,9% dos servidores e mostrou-se associada ao sexo, situação conjugal e condição de saúde do servidor. Indivíduos do sexo masculino, aqueles com companheiro e sem DCNT apresentaram percentual de prática de atividade física suficiente no lazer superior aos demais (em modelo de regressão multivariado ajustado por características sociodemográficas, de saúde, características e condições de trabalho).

O percentual observado de prática de atividade física suficiente entre os servidores do judiciário de Minas Gerais foi 40% mais alto que aquele estimado para Belo Horizonte (em 2016) e 150% mais alto que aquele estimado para o estado de Minas Gerais (em 2013) (respectivamente 40,7% e 22,8%). Parte dessa superioridade deu-se pela vantagem da população dos servidores em relação a sua composição sociodemográfica (mais jovem e com maior nível de escolaridade quando comparada à população de Belo Horizonte ou do estado de Minas Gerais) e parte pela homogeneidade no percentual de prática entre os seus estratos populacionais. A equiparação das populações quanto à sua distribuição entre os sexos, faixas de idade e níveis de escolaridade reduziu essa diferença de forma importante, sobretudo com a equiparação do nível de escolaridade das populações. Uma vez que mais de 90% dos servidores do judiciário possuíam curso superior ou pós-graduação (condição associada ao maior nível de prática de atividade física no lazer) (DROOMERS, 2001; MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, 2001) contra 24% e 14% dos indivíduos na população de Belo Horizonte e do estado de Minas Gerais respectivamente. Contudo, nenhum dos ajustes foi suficiente para eliminar a superioridade do percentual de prática de atividade física dos servidores do judiciário.

Cabe destacar, no entanto, que o maior percentual de prática de atividade física encontrado entre os servidores do judiciário em comparação com a população de Belo Horizonte e Minas Gerais pode ser também explicado, ao menos parcialmente, pelo efeito do “trabalhador sadio”, um tipo de viés em estudos observacionais na área de saúde do trabalhador (CHOI, 1992). Esse efeito ocorre haja vistas que os trabalhadores em atividade possuem melhor saúde que a população em geral pelo fato de que os portadores de doenças graves ou incapacitados são normalmente excluídos da força de trabalho ativo (LI, 1999). Tal situação pode, inclusive, fornecer parte da explicação pela qual diferenças significativas no percentual de prática de atividade física no lazer na população em geral, como o menor percentual de prática entre os indivíduos nas maiores faixas de idade, não foram observadas nos servidores do judiciário de Minas Gerais.

De fato, o alto percentual de prática de atividade física no lazer entre os servidores pode ser considerado um resultado esperado. Um grande corpo de evidências indica a relação direta entre o nível de renda e de escolaridade dos indivíduos e a prática de atividade física no lazer (SALMON 2000; LINDSTROM, 2001; BROWN, 2011) e as informações já disponíveis sobre a população de servidores do judiciário da primeira instância de Minas Gerais davam conta de tratar-se de população com nível de renda e escolaridade acima da média do município de Belo Horizonte e do estado de Minas Gerais (TJMG, 2016; IBGE, 2017).

Resultados semelhantes aos do presente estudo, com elevadas prevalências de prática de atividade física no lazer não são propriamente incomuns em estudos sobre saúde de trabalhadores (SALMON 2000; KOUVONEN, 2013). Estudo de coorte realizado na Finlândia com trabalhadores do setor público (n=13.976), de 2000 a 2004, identificou que 76% dos trabalhadores eram suficientemente ativos na linha de base e 74% no seguimento de acompanhamento (KOUVONEN, 2013). Já inquérito transversal realizado na Austrália com amostra representativa da população das capitais de estado do país, encontrou percentual de prática de atividade física no lazer equivalente a 81,2% para trabalhadores de setores administrativos ou gerência (SALMON, 2000) (contra 61% para o conjunto completo da população adulta da Austrália em 2009) (ROSENBERG, 2010).

Por outro lado, a alta homogeneidade dos percentuais entre os estratos sociodemográficos e de características e condições de trabalho de servidores é tida como um achado surpreendente. Características e condições de trabalho possuem reconhecida influência sobre os indivíduos e podem ser a origem de várias desigualdades na saúde (SCOTT, 2012). Dentre as inúmeras características e condições de trabalho abordadas no JUSTICEL, optou-se por incluir nesse estudo aquelas relacionadas ao salário, ao tempo despendido com o trabalho e com a condição de demanda psicológica e controle sobre o trabalho dos servidores. Tais fatores foram escolhidos de forma a contemplar algumas das principais barreiras identificadas para prática de atividade física no lazer:

falta de recursos financeiros, falta de tempo, e de motivação ou disposição (REICHERT, 2007; CERIN, 2010).

Ainda que a renda não seja necessariamente um impeditivo para prática de atividade física no lazer, ela constitui importante indicador de acesso aos locais de prática (GILES-CORTI, 2002). Indivíduos de maior nível econômico tendem a morar em vizinhanças com melhor nível de urbanização e segurança, e com maior oferta de oportunidade para a prática de atividade física, seja em ambiente público (como ruas e parques) ou privado (como academias e clubes) (ESTABROOKS, 2003; GORDON-LARSEN, 2006). Ainda que a percepção de locais e recursos para prática de atividade física não tenha sido alvo de questionamento, o alto nível salarial referido pelos servidores (menos de 1% dos servidores recebia salário inferior à renda média da população no ano de realização do inquérito) (IBGE, 2017) pode ser assumido como um indicativo de que esse não constitui barreira para essa população.

A realização de longas jornadas de trabalho ou mesmo a necessidade frequente de prolongar a jornada regular (por meio da adoção de horas-extras de trabalho) pode impactar negativamente na adoção de comportamentos em saúde e consequente no aumento de risco de morbimortalidade por DCNT (SPARKS, 1997; JOHNSON, 2006; ARTAZCOZ, 2009). No presente estudo, não foi observada diferença no percentual de prática de atividade física no lazer entre aqueles que trabalhavam jornadas semanais de até 30 horas e os demais (com jornada de até 44 horas). Tal achado sugere que possivelmente, apenas jornadas mais longas de trabalho (de 50 ou 60 horas semanais) possam representar impeditivo real para prática de atividade física no lazer (VAN DER HULST, 2003).

O contexto psicossocial e a tensão no trabalho (mensurados no presente estudo por meio de escala do modelo demanda-controle) são também objetos frequente de estudos investigando os determinantes da adoção de hábitos saudáveis. Cargos em que os trabalhadores têm maior grau de autonomia e possibilidade de desenvolver novas habilidades estão diretamente associados a maior chance de prática de atividade físicas no lazer, mesmo nas situações em que esses trabalhos exerçam alta demanda psicológica sobre os trabalhadores (CHOI, 2010; GRIEP, 2015). Trabalhos de alto desgaste (alta demanda e baixo controle) ou trabalhos passivos (baixa demanda e baixo controle) são associados ao sedentarismo fora do ambiente de trabalho, mesmo após ajuste por variáveis sociodemográficas (FRANSSON, 2012; HEIKKILÄ, 2013). No presente estudo, não foi observada diferença no percentual de prática de atividade física no lazer em relação às quatro categorias do modelo demanda-controle. A homogeneidade da amostra no tocante às características e condições de trabalho talvez explique esse resultado.

Algumas limitações devem ser consideradas na apreciação dos resultados do presente estudo. A atividade física foi mensurada por meio de autorrelato e assim estava sujeita ao viés de memória o que pode acarretar em menor acurácia do valor referido (PRINCE, 2008). Ainda que o uso de acelerômetro triaxial constitua padrão ouro para mensuração da atividade física (TROIANO, 2008), trata-se de prática pouco viável em grandes inquéritos populacionais que não tenham o estudo da atividade física como principal objetivo (SALMON, 2001; LINDSTRÖM, 2001). Destaca-se ainda que procedimento semelhante de mensuração ao utilizado no presente estudo tem sido adotado também nos principais inquéritos nacionais em saúde (BRASIL, 2017; IBGE, 2014; IBGE, 2016). De fato, a grande maioria dos dados a respeito da prática de atividade em grandes populações se baseia em informações autorreferidas (LINDSTRÖM, 2001; JONSDOTTIR, 2010; HALL, 2012). A seleção do instrumento a ser utilizado para obtenção dessas informações também requer cautela. Ainda que questionários tradicionais como o Global Physical Activity Questionnaire -GPAQ (WHO, 2011) e o International Physical Activity Questionnaire-IPAQ (CRAIG et al., 2013) sejam frequentemente recomendados, sua aplicabilidade por entrevista telefônica é questionável e sua extensão (o primeiro possui cerca de 16 questões e o segundo 27) se mostra pouco prática em inquéritos investigando múltiplos desfechos. Acredita-se que o modo de obtenção da informação não tenha influenciado de forma decisiva os resultados, uma vez que o estudo se voltou à população de elevado nível de escolaridade, resultando em respostas de melhor qualidade (SABIA, 2014) e se valeu de questionário desenvolvido especialmente para entrevista telefônica e cuja validade já foi testada e aprovada (MONTEIRO, 2008). Entretanto, o questionário do presente estudo não possui questões relativas à prática de atividade física no deslocamento, como por exemplo, se locomover a pé ou de bicicleta para o trabalho. As atividades praticadas nesse domínio possuem benefícios semelhantes ao da prática de atividade física realizada no lazer e para alguns indivíduos este pode ser a principal atividade física realizada. Assim o percentual de indivíduos que atingiram a recomendação de prática de no mínimo 150 minutos/semana pode estar subestimado. Por fim, deve-se ter cautela também na comparação entre dados estimados para população de servidores e àqueles da população de Minas Gerais, uma vez que a PNS se baseou em entrevistas domiciliares e o ano de realização (2013) difere do ano de realização do JUSTICEL (2016).

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse estudo avança ao investigar a prática de atividade física com amostra representativa da população de trabalhadores do judiciário de Minas Gerais, setor estratégico para sociedade, porém pouco estudado (MERLO, 2012; ANTLOGA, 2011). Apesar de nossos resultados indicarem maior percentual de prática de atividade física na categoria dos judiciários quando comparados à população geral, cabe destacar que parcela significativa dos servidores (43,1%) não atingiu a recomendação de prática de atividade física no lazer de no mínimo 150 minutos/semana. A atividade física insuficiente resulta não apenas em prejuízos à saúde, como o ganho excessivo de peso (SARIS, 2003) e o risco aumentado para o desenvolvimento de DCNT (LEE, 2000; MANSON 2002; SMITH, 2002), mas também em prejuízos na capacidade para o trabalho em relação às exigências físicas e psicossociais do trabalho (CALATAYUD, 2015). Caso os resultados apresentados sejam admitidos como uma aproximação da situação global em que se encontra o funcionalismo público, eles representam uma situação de alerta.

Diante disso, incita-se a elaboração de estratégias de promoção da saúde. Experiências recentes foram bem-sucedidas ao estabelecer programas de prevenção de doenças e de promoção da saúde baseados em informações similares aos nossos resultados. O local de trabalho é considerado um cenário conveniente para a promoção da saúde, pois abarca um conjunto de pessoas, as quais ali permanecem muitas horas por dia (RONGEN, 2013). Nas últimas décadas estabeleceram-se estratégias para o desenvolvimento de programas de saúde para os trabalhadores (ROOS, 2004). Exemplificando, os serviços de saúde ocupacional dos tribunais podem fomentar ações educativas em saúde ou mesmo proporcionar instalações ou apoio material para a prática de atividade física. Tais abordagens já se provaram efetivas em condições semelhantes às dos trabalhadores do judiciário (ATLANTIS, 2004; BROX, 2005; TVEITO, 2009). A proposta sugerida poderia inclusive servir de base para instalação de ações semelhantes a outras áreas do setor público em que condições semelhantes se fizessem disponíveis, tal como nas demais instâncias do poder judiciário e servidores do poder legislativo.

8 CONCLUSÃO

Os servidores da primeira instância do poder judiciário de Minas Gerais possuem elevado percentual de prática de atividade física de lazer, ainda que parcela expressiva desses permaneça não atingindo as recomendações mínimas da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde.

O percentual de servidores que atingiu a recomendação de prática (ao menos 150 minutos/semana de atividades de intensidade moderada ou equivalente) foi maior do que aquele observado na população de Belo Horizonte e na de Minas Gerais. Este fato pode ser explicado pelas características sociodemográficas mais favorecidas desta população, pela homogeneidade dos percentuais de prática em seus diversos estratos e por suas características e condições de empregoespecíficas (como salários superiores à média da população, carga horária semanal de 30 horas e estabilidade no emprego).

REFERÊNCIAS

1. AINSWORTH, Barbara E. et al. Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 43, n. 8, p. 1575-1581, 2011.
2. AHOLA, Kirsi; HAKANEN, Jari. Job strain, burnout, and depressive symptoms: A prospective study among dentists. **Journal of Affective Disorders**, v. 104, n. 1, p. 103-110, 2007.
3. ANTLOGA, Carla Sabrina et al. Contexto de trabalho e custo humano no trabalho em um órgão do poder judiciário brasileiro. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 19, n. 12, p. 4787-4796, 2014.
4. ATLANTIS, Evan et al. An effective exercise-based intervention for improving mental health and quality of life measures: a randomized controlled trial. **Preventive Medicine**, v. 39, n. 2, p. 424-434, 2004.
5. ARAÚJO, Tânia Maria; KARASEK, Robert. Validity and reliability of the job content questionnaire in formal and informal jobs in Brazil. **SJWEH Supplements**, n. 6, p. 52-59, 2008.
6. ASSUNÇÃO, Ada Ávila et al. Inquérito sobre situação de saúde e condições de exercício profissional dos servidores da primeira instância do tribunal de justiça de Minas Gerais (JUSTICEL). (Relatório de pesquisa). Núcleo de Estudos Saúde e Trabalho. **Departamento de Medicina Preventiva e Social. Universidade Federal de Minas Gerais**. Minas Gerais. Brasil. 2016
7. ASSUNÇÃO, Ada Ávila. Inquérito sobre Saúde e Condições de Exercício Profissional dos Magistrados Trabalhistas no Brasil. Brasília. Brasil. 2011. Disponível em: <<http://www.anamatra.org.br/uploads/document/00002920.pdf>>. Acesso em: 25 de out. 2016.
8. BAUMAN, Adrian E. Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000–2003. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 7, n. 1, p. 6-19, 2004.
9. BAUMAN, Adrian E. et al. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 258-271, 2012.
10. BAUMAN, Adrian E. et al. Toward a better understanding of the influences on physical activity: the role of determinants, correlates, causal variables, mediators, moderators, and confounders. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 23, n. 2, p. 5-14, 2002.
11. BELLOC, Nedra B.; BRESLOW, Lester. Relationship of physical health status and health practices. **Preventive Medicine**, v. 1, n. 3, p. 409-421, 1972

12. BOOTH, Michael L. et al. Physical activity preferences, preferred sources of assistance, and perceived barriers to increased activity among physically inactive Australians. **Preventive Medicine**, v. 26, n. 1, p. 131-137, 1997.
13. BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF, 1988.
14. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. Vigitel Brasil 2014: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, 2015
15. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. Vigitel Brasil 2016: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, 2017
16. BROX, J. I.; FRØYSTEIN, O. Health-related quality of life and sickness absence in community nursing home employees: randomized controlled trial of physical exercise. **Occupationalmedicine**, v. 55, n. 7, p. 558-563, 2005.
17. BROWN, Heather; ROBERTS, Jennifer. Exercising choice: the economic determinants of physical activity behaviour of an employed population. **Social Science & Medicine**, v. 73, n. 3, p. 383-390, 2011.
18. BURNS, Richard A.; BUTTERWORTH, Peter; ANSTEY, Kaarin J. An examination of the long-term impact of job strain on mental health and wellbeing over a 12-year period. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, v. 51, n. 5, p. 725-733, 2016.
19. CALATAYUD, Joaquin et al. Dose-response association between leisure time physical activity and work ability: Cross-sectional study among 3000 workers. **Scandinavian Journal of Public Health**, v3, n. 8, p. 819-824, 2015.
20. CARVALHO, André Francisco Silva; DIAS, Elizabeth Costa. Promoção da saúde no local de trabalho: revisão sistemática da literatura-[doi: 10.5020/18061230.2012.p116](https://doi.org/10.5020/18061230.2012.p116). **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 25, n. 1, p. 116-126, 2012.
21. CERIN, Ester et al. Perceived barriers to leisure-time physical activity in adults: an ecological perspective. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 7, n. 4, p. 451-459, 2010.
22. CHOI, Bongkyoo et al. Psychosocial working conditions and active leisure-time physical activity in middle-aged US workers. **International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health**, v. 23, n. 3, p. 239-253, 2010
23. CHOI, Bernard CK. Definition, sources, magnitude, effect modifiers, and strategies of reduction of the healthy worker effect. **Journal of Occupational and Environmental Medicine**, v. 34, n. 10, p. 979-988, 1992.

24. CLAYS, Els et al. Occupational and leisure time physical activity in contrasting relation to ambulatory blood pressure. **BMC Public Health**, v. 12, n. 1, p. 1, 2012.
25. COBIAC, Linda J.; VOS, Theo; BARENDREGT, Jan J. Cost-effectiveness of interventions to promote physical activity: a modelling study. **PLoS Med**, v. 6, n. 7, p. e1000110, 2009.
26. COLBERG, Sheri R. et al. Physical activity/exercise and diabetes: a position statement of the American Diabetes Association. **Diabetes Care**, v. 39, n. 11, p. 2065-2079, 2016.
27. CRAIG, Cora L. et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 35, n. 8, p. 1381-1395, 2003.
28. CRAWFORD, Eean R.; LEPINE, Jeffery A.; RICH, Bruce Louis. Linking job demands and resources to employee engagement and burnout: a theoretical extension and meta-analytic test. **Journal of Applied Psychology**, v. 95, n. 5, p. 834, 2010..
29. CRUZ, Michele Santos. Tendência da prática de atividade física no lazer no Brasil (2006-2013). [Dissertação de mestrado]. Faculdade de Saúde Pública. **Universidade de São Paulo**. São Paulo. Brasil. 2015
30. CUNHA, Jane Bittencourt; BLANK, Vera Lúcia G.; BOING, Antonio Fernando. Tendência temporal de afastamento do trabalho em servidores públicos (1995-2005). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 12, p. 226-236, 2009.
31. DE JESUS, Gilmar Mercês; DE JESUS, Éric Fernando Almeida. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 2, 2011.
32. DOLLARD, Maureen F.; BAKKER, Arnold B. Psychosocial safety climate as a precursor to conducive work environments, psychological health problems, and employee engagement. **Journal of Occupational and Organizational Psychology**, v. 83, n. 3, p. 579-599, 2010.
33. DROOMERS, M; et al. Educational level and decreases in leisure time physical activity: predictors from the longitudinal GLOBE study. **Journal of Epidemiology & Community Health**, v. 55, n. 8, p. 562-568, 2001.
34. ESQUIROL, Yolande et al. Shift work and metabolic syndrome: respective impacts of job strain, physical activity, and dietary rhythms. **Chronobiology International**, v. 26, n. 3, p. 544-559, 2009.
35. ESTABROOKS, Paul A.; LEE, Rebecca E.; GYURCSIK, Nancy C. Resources for physical activity participation: does availability and accessibility differ by neighborhood socioeconomic status?. **Annals of Behavioral Medicine**, v. 25, n. 2, p. 100-104, 2003.

36. FONSECA, Rosália Maria Costa; CARLOTTO, Mary Sandra. Saúde mental e afastamento do trabalho em servidores do Judiciário do Estado do Rio Grande do Sul. **Psicologia em Pesquisa**, v. 5, n. 2, p. 117-125, 2011
37. FOX, Kenneth R. The influence of physical activity on mental well-being. **Public Health Nutrition**, v. 2, n. 3a, p. 411-418, 1999.
38. FRANSSON, Eleonor I. et al. Job strain as a risk factor for leisure-time physical inactivity: an individual-participant meta-analysis of up to 170,000 men and women: the IPD-Work Consortium. **American Journal of Epidemiology**, v. 176, n. 12, p. 1078-1089, 2012.
39. GBD 2015 DALYs and HALE Collaborators. Global, regional, and national disability-adjusted life-years (DALYs) for 315 diseases and injuries and healthy life expectancy (HALE), 1990–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. **The Lancet**. 2016
40. GILES-CORTI, Billie; DONOVAN, Robert J. Socioeconomic status differences in recreational physical activity levels and real and perceived access to a supportive physical environment. **Preventive Medicine**, v. 35, n. 6, p. 601-611, 2002.
41. GORDON-LARSEN, Penny et al. Inequality in the built environment underlies key health disparities in physical activity and obesity. **Pediatrics**, v. 117, n. 2, p. 417-424, 2006.
42. GORDON, Lorenzo A. et al. Effect of exercise therapy on lipid profile and oxidative stress indicators in patients with type 2 diabetes. **BMC Complementary and Alternative Medicine**, v. 8, n. 1, p. 21, 2008.
43. GRIEP, RosaneHärter et al. Combined use of job stress models and self-rated health in nursing. **Revista de Saúde Pública**, v. 45, n. 1, p. 145-152, 2011.
44. GRIEP, RosaneHärter et al. Job strain and unhealthy lifestyle: results from the baseline cohort study, Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). **BMC Public Health**, v. 15, n. 1, p. 309, 2015
45. GRIFFITHS, Karin Lindgren; MACKEY, Martin G.; ADAMSON, Barbara J. The impact of a computerized work environment on professional occupational groups and behavioural and physiological risk factors for musculoskeletal symptoms: a literature review. **Journal of Occupational Rehabilitation**, v. 17, n. 4, p. 743-765, 2007.
46. GYÖRFFY, Zsuzsa; DWEIK, Diana; GIRASEK, Edmond. Workload, mental health and burnout indicators among female physicians. **Human Resources for Health**, v. 14, n. 1, p. 12, 2016.
47. HALLAL, Pedro C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The lancet*, v. 380, n. 9838, p. 247-257, 2012.

48. HARRIS, Tess J. et al. A comparison of questionnaire, accelerometer, and pedometer: measures in older people. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 41, n. 7, p. 1392-1402, 2009.
49. HASKELL, William L. et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**, v. 116, n. 9, p. 1081, 2007.
50. HEIKKILÄ, Katriina et al. Job strain and health-related lifestyle: findings from an individual-participant meta-analysis of 118 000 working adults. **American Journal of Public Health**, v. 103, n. 11, p. 2090-2097, 2013.
51. HOLTERMANN, Andreas et al. The health paradox of occupational and leisure-time physical activity. **British Journal of Sports Medicine**, v. 46, n. 4, p. 291-295, 2012.
52. HOUDMONT, Jonathan et al. Psychosocial work environment and leisure-time physical activity: the Stormont Study. **Occupational Medicine**, v. 65, n. 3, p. 215-219, 2015.
53. IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde 2013. Percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas.. Rio de Janeiro, 2014
54. IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de saúde do escolar 2015. Rio de Janeiro. 2016.
55. IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa nacional por amostra de domicílios contínua 2016. Rio de Janeiro. 2017.
56. JOHNSON, Jeffrey V.; LIPSCOMB, Jane. Long working hours, occupational health and the changing nature of work organization. **American Journal of Industrial Medicine**, v. 49, n. 11, p. 921-929, 2006.
57. JONSDOTTIR, Ingibjörg H. et al. A prospective study of leisure-time physical activity and mental health in Swedish health care workers and social insurance officers. **Preventive Medicine**, v. 51, n. 5, p. 373-377, 2010.
58. KARASEK JR, Robert A. Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. **Administrative Science Quarterly**, p. 285-308, 1979.
59. KIM, Yoon Gyu et al. Effects of health on shift-work: general and psychological health, sleep, stress, quality of life. **Korean Journal of Occupational and Environmental Medicine**, v. 14, n. 3, p. 247-256, 2002.
60. KIVIMÄKI, Mika et al. Job strain as a risk factor for coronary heart disease: a collaborative meta-analysis of individual participant data. **The Lancet**, v. 380, n. 9852, p. 1491-1497, 2012.

61. KIRK, Megan A.; RHODES, Ryan E. Occupation correlates of adults' participation in leisure-time physical activity: a systematic review. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 40, n. 4, p. 476-485, 2011.
62. KOUVONEN, A. et al. Chronic workplace stress and insufficient physical activity: a cohort study. **Occupational and Environmental Medicine**, v. 70, n. 1, p. 3, 2013.
63. KUBOTA, Yasuhiko et al. Physical activity and lifetime risk of cardiovascular disease and cancer. **Medicine and science in sports and exercise**, 2017.
64. KYU, Hmwe H. et al. Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. **BMJ**, v. 354, p. i3857, 2016.
65. LACAZ, Francisco Antonio de Castro. O campo Saúde do Trabalhador: resgatando conhecimentos e práticas sobre as relações trabalho-saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 23, n. 4, p. 757-766, 2007.
66. LEE, I.-Min; PAFFENBARGER, Ralph S. Associations of light, moderate, and vigorous intensity physical activity with longevity The Harvard Alumni Health Study. **American Journal of Epidemiology**, v. 151, n. 3, p. 293-299, 2000.
67. LEE, I.-Min et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012.
68. LEINO-ARJAS, P. et al. Leisure time physical activity and strenuousness of work as predictors of physical functioning: a 28 year follow up of a cohort of industrial employees. **Occupational and Environmental Medicine**, v. 61, n. 12, p. 1032-1038, 2004
69. LI, C.-Y.; SUNG, F.-C. A review of the healthy worker effect in occupational epidemiology. **Occupational Medicine**, v. 49, n. 4, p. 225-229, 1999.
70. LIM, Stephen S. et al. A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. **The Lancet**, v. 380, n. 9859, p. 2224-2260, 2013.
71. LINDSTRÖM, Martin; HANSON, Bertil S.; ÖSTERGREN, Per-Olof. Socioeconomic differences in leisure-time physical activity: the role of social participation and social capital in shaping health related behaviour. **Social Science & Medicine**, v. 52, n. 3, p. 441-451, 2001.
72. MAGNAGO, Tânia Solange et al. Condições de trabalho de profissionais da enfermagem: avaliação baseada no modelo demanda-controle. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 23, n. 6, 2010.

73. MANSON, JoAnn E. et al. Walking compared with vigorous exercise for the prevention of cardiovascular events in women. **New England Journal of Medicine**, v. 347, n. 10, p. 716-725, 2002.
74. MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, M. A. et al. Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 33, n. 7, p. 1142-1146, 2001.
75. MELLO ALVES, Márcia Guimarães et al. Versão resumida da " job stress scale": adaptação para o português. **Revista de Saúde Pública**, v. 38, n. 2, p. 164-171, 2004.
76. MENDES, René; DIAS, Elizabeth Costa. Da medicina do trabalho à saúde do trabalhador. **Revista de Saúde Pública**, v. 25, n. 5, p. 341-9, 1991.
77. MERLO, Álvaro Roberto Crespo et al. O trabalho e a saúde dos Oficiais de Justiça Federal de Porto Alegre. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 15, n. 1, p. 101-113, 2012.
78. MONTEIRO, Carlos Augusto et al. Validade de indicadores de atividade física e sedentarismo obtidos por inquérito telefônico. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, n. 4, p. 575-581, 2008.
79. NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001. **Revista Baiana de Saúde Pública**, 2009.
80. NAHRGANG, Jennifer D.; MORGESON, Frederick P.; HOFMANN, David A. Safety at work: a meta-analytic investigation of the link between job demands, job resources, burnout, engagement, and safety outcomes. **Journal of Applied Psychology**, v. 96, n. 1, p. 71, 2011.
81. NIEUWENHUIJSEN, K.; BRUINVELS, D.; FRINGS-DRESEN, M. Psychosocial work environment and stress-related disorders, a systematic review. **Occupational medicine**, v. 60, n. 4, p. 277-286, 2010.
82. NUNES, Aline Vieira de Lima; LINS, Samuel Lincoln Bezerra. Servidores públicos federais: uma análise do prazer e sofrimento no trabalho. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 9, n. 1, p. 51-67, 2009.
83. OSHIO, Takashi; TSUTSUMI, Akizumi; INOUE, Akiomi. Can leisure-time physical activity improve health checkup results? Evidence from Japanese occupational panel data. **Journal of Occupational Health**, n. 0, 2016.
84. OVERGAARD, Dorthe; GYNTELBERG, Finn; HEITMANN, Berit L. Psychological workload and body weight: is there an association? A review of the literature. **Occupational Medicine**, v. 54, n. 1, p. 35-41, 2004

85. PALUSKA, Scott A.; SCHWENK, Thomas L. Physical activity and mental health. **Sports medicine**, v. 29, n. 3, p. 167-180, 2000.
86. PATE, Russell R. et al. Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. **American Journal of Public Health**, v. 86, n. 11, p. 1577-1581, 1996.
87. PARENT-THIRION, Agnès et al. Fourth european working conditions survey. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, Dublin. **European Survey on Working Conditions**, 2007.
88. PRINCE, Stéphanie A. et al. A comparison of direct versus self-report measures for assessing physical activity in adults: a systematic review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 5, n. 1, p. 56, 2008.
89. RASMUSSEN, Bruce; Sweeny, Kim; Sheehan, Peter. HEALTH AND THE ECONOMY The Impact of Wellness on Workforce Productivity in Global Markets. U.S. Chamber of Commerce. Victoria Institute of Strategic Economic Studies. **Victoria University Melbourne VIC**. 2016
90. REICHERT, Felipe F. et al. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. **American journal of Public Health**, v. 97, n. 3, p. 515-519, 2007.
91. ROBONE, Silvana; JONES, Andrew M.; RICE, Nigel. Contractual conditions, working conditions and their impact on health and well-being. **The European Journal of Health Economics**, v. 12, n. 5, p. 429-444, 2011.
92. ROBROEK, Suzan JW et al. Poor health, unhealthy behaviors, and unfavorable work characteristics influence pathways of exit from paid employment among older workers in Europe: a four year follow-up study. **Scandinavian Journal of Work, Environment & Health**, p. 125-133, 2013.
93. ROMEO, J. et al. Physical activity, immunity and infection. **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 69, n. 3, p. 390-399, 2010.
94. RONGEN, Anne et al. Workplace health promotion: a meta-analysis of effectiveness. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 44, n. 4, p. 406-415, 2013.
95. ROSENBERG, M. et al. Physical activity levels of Western Australian adults 2009: findings from the physical activity taskforce adult physical activity survey. **Perth: Health Promotion Evaluation Unit, The University of Western Australia**, 2010.
96. ROOS, E.; SÄRLIO-LÄHTEENKORVA, S.; LALLUKKA, T. Having lunch at a staff canteen is associated with recommended food habits. **Public Health Nutrition**, v.7, n.1, p. 53-61, 2004.

97. SABIA, Séverine et al. Association between questionnaire-and accelerometer-assessed physical activity: the role of sociodemographic factors. **American Journal of Epidemiology**, v. 179, n. 6, p. 781-790, 2014.
98. SALMON, Jo et al. Leisure-time, occupational, and household physical activity among professional, skilled, and less-skilled workers and homemakers. **Preventive Medicine**, v. 30, n. 3, p. 191-199, 2000.
99. SANTOS, Marcio Neres dos; MARQUES, Alexandre Carriconde. Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 3, p. 837-846, 2013.
100. SARIS, W. H. M. et al. How much physical activity is enough to prevent unhealthy weight gain? Outcome of the IASO 1st Stock Conference and consensus statement. **ObesityReviews**, v. 4, n. 2, p. 101-114, 2003.
101. SCOTT, Clare; JOHNSTONE, Alexandra M. Stress and eating behaviour: implications for obesity. **Obesityfacts**, v. 5, n. 2, p. 277-287, 2012.
102. SILVA, Luiz Sérgio; BARRETO, Sandhi Maria. Adaptação transcultural para o português brasileiro da escala effort-rewardimbalance: um estudo com trabalhadores de banco1. **Rev Panam SaludPublica**, v. 27, n. 1, p. 33, 2010.
103. SILVA, Amanda Aparecida et al. Health-related quality of life and working conditions among nursing providers. **Revista de SaúdePública**, v. 44, n. 4, p. 718-725, 2010.
104. SILVA, Eli Borges de Freitas et al. Transtornos mentais e comportamentais: perfil dos afastamentos de servidores públicos estaduais em Alagoas, 2009. **Epidemiologia e serviços de saúde**, v. 21, n. 3, p. 505-514, 2012.
105. SLOPEN, Natalie et al. Job strain, job insecurity, and incident cardiovascular disease in the Women's Health Study: results from a 10-year prospective study. **PLoS One**, v. 7, n. 7, p. e40512, 2012.
106. SMITH, G. Davey et al. Physical activity and cause-specific mortality in the Whitehall study. **Public Health**, v. 114, n. 5, p. 308-315, 2000.
107. SPARKS, Kate et al. The effects of hours of work on health: a meta-analytic review. **Journal of Occupational and Organizational Psychology**, v. 70, n. 4, p. 391-408, 1997.
108. Stata Corporation. Stata Statistical Software: Release 13.1. Stata Corporation: College Station, TX, 2013.
109. THEORELL, Töres et al. Changes in job strain in relation to changes in physiological state: a longitudinal study. **Scandinavian Journal of Work, environment & health**, p. 189-196, 1988.

110. THEORELL, Töres; KARASEK, Robert A. Current issues relating to psychosocial job strain and cardiovascular disease research. **Journal of Occupational Health Psychology**, v. 1, n. 1, p. 9, 1996.
111. TJMG. Detalhamento da folha de pagamento de pessoal (valores em Reais), outubro/2014. Disponível em: < <http://www.tjmg.jus.br/portal/transparencia/pessoal/> >. Acesso em: 31 de out. 2016.
112. TJMG. Conheça o TJMG. Disponível em: < <http://www.tjmg.jus.br/portal/conheca-o-tjmg/a-justica/apresentacao> >. Acesso em: 31 de out. 2016.
113. TROIANO, Richard P. et al. Physical activity in the United States measured by accelerometer. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 40, n. 1, p. 181, 2008.
114. TUOMILEHTO, Jaakko et al. Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. **New England Journal of Medicine**, v. 344, n. 18, p. 1343-1350, 2001.
115. TVEITO, Torill H.; ERIKSEN, Hege R. Integrated health programme: a workplace randomized controlled trial. **Journal of Advanced Nursing**, v. 65, n. 1, p. 110-119, 2009.
116. VAINIO, Harri; KAAKS, Rudolf; BIANCHINI, Franca. Weight control and physical activity in cancer prevention: international evaluation of the evidence. **European journal of cancer prevention: the official journal of the European Cancer Prevention Organisation (ECP)**, v. 11, p. S94-100, 2002.
117. VAN DER HULST, Monique. Long workhours and health. **Scandinavian Journal of Work, Environment & Health**, p. 171-188, 2003.
118. VIANA, M. S. et al. Nível de atividade física, estresse e saúde em bancários. **Motricidade**, v. 6, n. 1, p. 19-32, 2010.
119. WADDELL, Gordon; BURTON, A. Kim. Is work good for your health and well-being?. **The Stationery Office**, 2006.
120. WHO (World Health Organization) et al. Global Physical Activity Surveillance. Geneva. 2011
121. WHO (World Health Organization) et al. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva. 2013
122. WHO (World Health Organization) et al. Global status report on noncommunicable diseases 2014. Geneva. 2014
123. WHO (World Health Organization) et al. A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis. Geneva. 2016
124. WHO (World Health Organization) et al. Global report on Diabetes. Geneva. 2016a

ANEXOS**ANEXO A – QUESTIONÁRIO JUSTICEL (Q-JUS)****INQUÉRITO SOBRE CONDIÇÕES DE TRABALHO E SAÚDE DOS SERVIDORES DA PRIMEIRA INSTÂNCIA DO TRIBUNAL DE JUSTIÇA DE MINAS GERAIS (TJMG)**

Operador: [NOME DO OPERADOR]Réplica: [NÚMERO DA RÉPLICA]

Cidade/MG: [CIDADE], confirma a cidade: sim não (agradeça e encerre; excluir do banco amostral)**STATUS ANTERIORES**

- Fora de serviço (status=2)
- Não existe (status=3)
- Não atende (status=7)
- Secretária eletrônica (status=8)
- Ocupado (status=9)
- Fax (status=10)

Bom [DIA / TARDE / NOITE]! Meu nome é [NOME DO ENTREVISTADOR], trabalho na [NOME DA EMPRESA], eu posso falar com o(a) Sr(a)[NOME DO SERVIDOR] agora?

- Não
- Sim

- Se **NÃO**: O(a) Sr(a) saberia me dizer qual o melhor dia da semana e horário para conversarmos com o(a) Sr(a) [NOME DO SERVIDOR]? - _____ (anotar dia da semana e horário)
- Se **SIM**: prosseguir com leitura abaixo:

*Bom [DIA / TARDE / NOITE]! Meu nome é [NOME DO ENTREVISTADOR], trabalho na [NOME DA EMPRESA], empresa de pesquisa sediada em [CIDADE CEDE DA EMPRESA]. Estamos ligando a pedido da **Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)** e do **Sindicato dos Servidores da Justiça de Minas Gerais (SERJUSMIG)** para realização de um estudo sobre **as Condições de Trabalho e Saúde dos Servidores**. As informações de seu contato nos foram fornecidas pelo Sindicato (SERJUSMIG). O objetivo é conhecer as suas condições de trabalho e saúde. . Fizemos uma amostra e sorteamos os respondentes, para obter um panorama da situação do trabalho e da saúde dos servidores. Se você desejar mais informações, posso informar um telefone de contato para que o(a) Sr(a) se informe sobre o estudo: [Núcleo Saúde e Trabalho da UFMG - 31 3409 9112 nucleosaudetrabalho@medicina.ufmg.br]*

STATUS DO ENTREVISTADO

- Transferido (status=11)
- Aposentado (status=22)
- Falecido (status=33)
- Em férias (status=44)

- Licença médica (status=55)
 Não quer participar (status=99)

Apenas para confirmar, o(a) Sr(a) trabalha na comarca [NOME DA COMARCA]?

- Não
 Sim

Você pode nos ajudar respondendo um questionário com duração aproximada de 12 minutos?

- Não
 Sim

• Se **NÃO**: Qual é o melhor dia da semana e horário para conversarmos com o(a) Sr(a)? _____ (*anotar dia da semana e horário*).
 Caso o(a) Sr(a) deseje, posso entrar em contato por outro número de telefone. Qual seria? _____

• Se **SIM**: prosseguir com leitura abaixo:

ENTREVISTA

Vamos iniciar o questionário com perguntas gerais relacionados ao seu trabalho.

1. Em que ano você começou a trabalhar no TJMG? (*anotar o ano em que o entrevistado começou a trabalhar*) _____

2. Qual o seu cargo ATUAL? (*ler opções*)

- ¹ Oficial judiciário
 ² Oficial de apoio judicial
 ³ Assessor de Juiz
 ⁴ Técnico judiciário
 ⁵ Agente judiciário
 ⁶ Outro. Qual? _____

3. Há quanto tempo (em anos e meses) você trabalha no cargo ATUAL? (*se não souber exato, pode ser aproximado*)? _____ anos _____ meses

4. Qual o seu horário de trabalho atual no TJMG (*estimular resposta*)?

_____ horário início _____ horário término. Horário variável: _____

5. Qual a carga horária SEMANAL estipulada em seu contrato de trabalho no TJMG?

6. Com que frequência você trabalha mais horas do que o estipulado em seu contrato de trabalho no TJMG? (*ler opções*)

- ¹ frequentemente

- ² às vezes
- ³ raramente
- ⁴ nunca ou quase nunca

7. Há quanto tempo você trabalha na comarca atual? (*se não souber exato, pode ser aproximado*)

_____ anos _____ meses

8. Em qual vara ou setor você trabalha atualmente? (*ler opções*)

- ¹ Cível
- ² Criminal
- ³ Infância e Juventude
- ⁴ Precatória
- ⁵ Juizado
- ⁶ Saúde
- ⁷ Outra. Qual? _____

9. Atualmente, você possui outro trabalho remunerado (não vinculado ao TJMG)?

- ¹ não (*pular para Q10*)
- ² sim
- ³ não quis responder

9a. Quantas horas POR SEMANA você trabalha neste outro local? _____

Agora faremos algumas perguntas sobre os aspectos ergonômicos e do ambiente de trabalho. Para responder, considere a sua jornada de trabalho normal (ler opções).

10. Seu trabalho no TJMG exige que você fique em pé por muito tempo?

- ¹ frequentemente
- ² às vezes
- ³ raramente
- ⁴ nunca ou quase nunca

11. Seu trabalho no TJMG exige que você fique sentado por muito tempo?

- ¹ frequentemente
- ² às vezes
- ³ raramente
- ⁴ nunca ou quase nunca

12. Durante o seu horário de trabalho no TJMG, você adota posturas que podem gerar dores ou desconforto muscular?

- ¹ frequentemente
- ² às vezes
- ³ raramente
- ⁴ nunca ou quase nunca

13. Com que frequência o ruído no seu local de trabalho no TJMG é tão forte que você precisa elevar a voz para conversar com outra pessoa?

- ¹ frequentemente
- ² às vezes
- ³ raramente
- ⁴ nunca ou quase nunca

14. Em geral, a ventilação do seu local de trabalho no TJMG é: *(ler opções)*

- ¹ muito ruim
- ² ruim
- ³ razoável
- ⁴ boa
- ⁵ muito boa

15. Em geral, a temperatura do seu local de trabalho no TJMG é:

- ¹ muito ruim
- ² ruim
- ³ razoável
- ⁴ boa
- ⁵ muito boa

16. Em geral, a iluminação em seu local de trabalho no TJMG é:

- ¹ muito ruim
- ² ruim
- ³ razoável
- ⁴ boa
- ⁵ muito boa

17. Em geral, as cadeiras e mesas do seu local de trabalho no TJMG são:

- ¹ muito ruins
- ² ruins
- ³ razoáveis
- ⁴ boas
- ⁵ muito boas

18. Como você avalia o número atual de processos ativos em sua vara ou setor?

- ¹ reduzido *(pular para Q20)*
- ² normal *(pular para Q20)*
- ³ acumulado

19. Na sua opinião, quais as causas do acúmulo de processos ativos na sua vara ou setor?

19a. Falta de mobiliário?

- ¹ não
- ² sim

19b. Falta de computadores?

¹não

²sim

19c. Falta de recursos humanos?

¹não

²sim

19d. Problemas na gestão do tribunal?

¹não

²sim

19e. Falta de motivação dos servidores do tribunal?

¹não

²sim

19f. Excesso de demanda de trabalho?

¹não

²sim

19g. Outros?

¹não

²sim - Quais? -

Agora faremos algumas perguntas relacionadas à organização do seu trabalho, incluindo demandas, apoio de chefes e colegas e reconhecimento (ler opções).

20. Com que frequência você tem que fazer suas tarefas de trabalho com muita rapidez?

¹ frequentemente

² às vezes

³ raramente

⁴ nunca ou quase nunca

21. Com que frequência você tem que trabalhar intensamente (*isto é, produzir muito em pouco tempo*)?

¹ frequentemente

² às vezes

³ raramente

⁴ nunca ou quase nunca

22. Seu trabalho exige demais de você?

¹ frequentemente

² às vezes

³ raramente

⁴ nunca ou quase nunca

23. Você tem tempo suficiente para cumprir todas as tarefas de seu trabalho?

¹ frequentemente

² às vezes

³ raramente

⁴ nunca ou quase nunca

24. O seu trabalho costuma apresentar exigências contraditórias ou discordantes?

¹ frequentemente

² às vezes

³ raramente

⁴ nunca ou quase nunca

25. Você tem possibilidade de aprender coisas novas em seu trabalho?

¹ frequentemente

² às vezes

³ raramente

⁴ nunca ou quase nunca

26. Seu trabalho exige muita habilidade ou conhecimentos especializados?

¹ frequentemente

² às vezes

³ raramente

⁴ nunca ou quase nunca

27. Seu trabalho exige que você tome iniciativas?

¹ frequentemente

² às vezes

³ raramente

⁴ nunca ou quase nunca

28. No seu trabalho, você tem que repetir muitas vezes as mesmas tarefas?

¹ frequentemente

² às vezes

³ raramente

⁴ nunca ou quase nunca

29. Você pode escolher COMO fazer o seu trabalho?

¹ frequentemente

² às vezes

³ raramente

⁴ nunca ou quase nunca

30. Você pode escolher O QUE fazer no seu trabalho?

¹ frequentemente

² às vezes

- ³ raramente
- ⁴ nunca ou quase nunca

31. Existe um ambiente calmo e agradável onde você trabalha?

- ¹ frequentemente
- ² às vezes
- ³ raramente
- ⁴ nunca ou quase nunca

32. Você pode contar com o apoio dos seus colegas de trabalho?

- ¹ frequentemente
- ² às vezes
- ³ raramente
- ⁴ nunca ou quase nunca

33. Se não estiver num bom dia, seus colegas compreendem?

- ¹ frequentemente
- ² às vezes
- ³ raramente
- ⁴ nunca ou quase nunca

34. No trabalho, você se relaciona bem com seus chefes?

- ¹ frequentemente
- ² às vezes
- ³ raramente
- ⁴ nunca ou quase nunca

35. Você gosta de trabalhar com seus colegas?

- ¹ frequentemente
- ² às vezes
- ³ raramente
- ⁴ nunca ou quase nunca

36. As suas perspectivas de promoção no trabalho são: *(ler opções)*

- ¹ muito ruins
- ² ruins
- ³ razoáveis
- ⁴ boas
- ⁵ muito boas

37. Sua posição atual no trabalho reflete adequadamente seu nível educacional e seu treinamento?

- ¹ frequentemente
- ² às vezes
- ³ raramente
- ⁴ nunca ou quase nunca

38. Considerando todos os seus esforços e realizações, o seu salário/renda é adequado? (*ler opções*)

- ¹ não
 ² sim

39. Nos últimos 12 meses, você sofreu violência verbal no seu serviço?

- ¹ nunca (*parar para Q40*)
 ² uma vez
 ³ algumas vezes

39a. Foi praticada por quem?

39aa. Partes ou advogados?

- ¹ não
 ² sim

39ab. Colegas de trabalho?

- ¹ não
 ² sim

39ac. Administradores do tribunal?

- ¹ não
 ² sim

39ad. Juízes?

- ¹ não
 ² sim

40. Nos últimos 12 meses, você sofreu violência física no seu serviço?

- ¹ nunca (*parar para Q 41*)
 ² uma vez
 ³ algumas vezes

40a. Foi praticada por quem?

40aa. Partes ou advogados?

- ¹ não
 ² sim

40ab. Colegas de trabalho?

- ¹ não
 ² sim

40ac. Administradores do tribunal?

- ¹ não
 ² sim

40ad. Juízes?

- ¹ não
 ² sim

41. Seu chefe duvidou de sua responsabilidade ou capacidade profissional?
- ¹ nunca ou quase nunca
 - ² menos de 1 vez ao mês
 - ³ ao menos 1 vez ao mês
 - ⁴ mais de 1 vez ao mês
 - ⁵ ao menos 1 vez por semana
 - ⁶ várias vezes por semana
 - ⁷ várias vezes ao dia
42. Seu chefe lhe considerou culpado por erros que os outros cometeram?
- ¹ nunca ou quase nunca
 - ² menos de 1 vez ao mês
 - ³ ao menos 1 vez ao mês
 - ⁴ mais de 1 vez ao mês
 - ⁵ ao menos 1 vez por semana
 - ⁶ várias vezes por semana
 - ⁷ várias vezes ao dia
43. Seu chefe te ignorou em questões ou decisões que dizem respeito à sua área de trabalho?
- ¹ nunca ou quase nunca
 - ² menos de 1 vez ao mês
 - ³ ao menos 1 vez ao mês
 - ⁴ mais de 1 vez ao mês
 - ⁵ ao menos 1 vez por semana
 - ⁶ várias vezes por semana
 - ⁷ várias vezes ao dia
44. Seu chefe disse que você está louco(a) ou desequilibrado psicologicamente?
- ¹ nunca ou quase nunca
 - ² menos de 1 vez ao mês
 - ³ ao menos 1 vez ao mês
 - ⁴ mais de 1 vez ao mês
 - ⁵ ao menos 1 vez por semana
 - ⁶ várias vezes por semana
 - ⁷ várias vezes ao dia
45. Seu chefe lhe discriminou com relação aos seus colegas de trabalho?
- ¹ nunca ou quase nunca
 - ² menos de 1 vez ao mês
 - ³ ao menos 1 vez ao mês
 - ⁴ mais de 1 vez ao mês
 - ⁵ ao menos 1 vez por semana
 - ⁶ várias vezes por semana
 - ⁷ várias vezes ao dia

46. Na semana anterior, você manejou processos com mais de meio metro de altura (considerando todos os volumes de um único processo)?

- ¹ nunca
- ² uma vez
- ³ algumas vezes

Agora vamos perguntar sobre o uso do Processo Judicial Eletrônico (PJE) no seu trabalho.

47. Nos últimos TRÊS MESES, você utilizou o Processo Judicial Eletrônico (PJE) em suas atividades no TJMG?

- ¹ não (*passa para Q57*)
- ² sim

48. Com que frequência você utilizou o Processo Judicial Eletrônico (PJE) em suas atividades no TJMG?

- ¹ frequentemente
- ² às vezes
- ³ raramente
- ⁴ nunca ou quase nunca

49. Quando você utiliza o Processo Judicial Eletrônico (PJE), você dispõe de computadores, monitores e outros equipamentos de que precisa para este trabalho?

- ¹ não
- ² em quantidade inferior à demanda
- ³ em quantidade suficiente à demanda

50. Quando você utiliza o Processo Judicial Eletrônico (PJE), qual o estado de conservação dos computadores, monitores e outros equipamentos utilizados?

- ¹ muito ruins
- ² ruins
- ³ razoáveis
- ⁴ bons
- ⁵ muito bons

51. Durante a execução de suas tarefas com o Processo Judicial Eletrônico (PJE), o sistema “trava” ou “sai do ar”?

- ¹ frequentemente
- ² às vezes
- ³ raramente
- ⁴ nunca ou quase nunca

52. O uso do Processo Judicial Eletrônico (PJE) agilizou o seu trabalho no TJMG?

- ¹ frequentemente
- ² às vezes

- ³ raramente
- ⁴ nunca ou quase nunca

53. Quanto ao treinamento para utilizar o Processo Judicial Eletrônico (PJE), você:

- ¹ não recebeu treinamento
- ² recebeu treinamento insuficiente
- ³ recebeu treinamento suficiente

54. Quanto à execução das suas tarefas, você considera que a implantação do Processo Judicial Eletrônico (PJE):

- ¹ facilitou o seu trabalho
- ² dificultou o seu trabalho
- ³ nem facilitou nem dificultou o seu trabalho

55. Quanto à divisão das tarefas no seu local de trabalho, você considera que a implantação do Processo Judicial Eletrônico (PJE):

- ¹ melhorou a divisão das tarefas entre colegas
- ² piorou a divisão das tarefas entre colegas
- ³ nem melhorou nem piorou a divisão das tarefas entre colegas

56. Quanto ao volume de trabalho, você considera que a implantação do Processo Judicial Eletrônico (PJE):

- ¹ aumentou o seu volume de trabalho
- ² diminuiu o seu volume de trabalho
- ³ nem aumentou nem diminuiu o seu volume de trabalho

As próximas perguntas serão relacionadas à necessidade de se ausentar do trabalho.

57. Nos últimos DOZE MESES, você esteve ausente do trabalho por causa de problemas de SUA saúde? Não estou falando de problemas de saúde de outras pessoas, mas seu.

- ¹ não (*pular para 59*)
- ² sim

58. Nos últimos DOZE MESES, quantos DIAS no total você esteve ausente do trabalho por problemas de saúde? (*Considerar dias corridos e faltas resultantes da realização de exames ou consultas com profissionais de saúde desde que o entrevistado tenha se ausentado do trabalho por, ao menos, um dia inteiro*).

58a. Qual foi o motivo de problema de saúde (*considere apenas ausência nos últimos 12 meses*)?

58aa. Problemas emocionais (como depressão, estresse, ansiedade)?

- ¹ não
- ² sim – Quantos dias você esteve ausente por esse motivo? _____

58ab. Problemas de voz (como rouquidão, perda de voz)?

¹não

²sim – Quantos dias você esteve ausente por esse motivo? _____

58ac. Problemas respiratórios (como asma, bronquite, rinite, sinusite)?

¹não

²sim – Quantos dias você esteve ausente por esse motivo? _____

58ad. Problemas nos membros superiores (como bursite, tendinite)?

¹não

²sim – Quantos dias você esteve ausente por esse motivo? _____

58ae. Problemas nas costas (como lombalgia, lumbago, cialgia, hérnia de disco)?

¹não

²sim – Quantos dias você esteve ausente por esse motivo? _____

58af. Algum outro problema de saúde, não citado anteriormente?

¹não (*passa para Q59*)

²sim Quais?

Nas próximas perguntas, queremos saber sobre seus hábitos alimentares e suas atividades do dia-a-dia.

59. Em quantos dias da semana o(a) senhor(a) costuma comer frutas?

¹ 1 a 2 dias por semana

² 3 a 4 dias por semana

³ 5 a 6 dias por semana

⁴ quase nunca

⁵ nunca

60. Em quantos dias da semana o(a) senhor(a) costuma tomar suco de frutas natural?

¹ 1 a 2 dias por semana

² 3 a 4 dias por semana

³ 5 a 6 dias por semana

⁴ quase nunca

⁵ nunca

61. Em quantos dias da semana o(a) senhor(a) costuma comer salada de alface e tomate ou salada de qualquer outra verdura ou legume cru?

¹ 1 a 2 dias por semana

² 3 a 4 dias por semana

³ 5 a 6 dias por semana

⁴ quase nunca

⁵ nunca

62. Em quantos dias da semana o(a) senhor(a) costuma comer verdura ou legume cozido junto com a comida ou na sopa, como por exemplo, couve, cenoura, chuchu, berinjela abobrinha, sem contar batata, mandioca ou inhame?

- ¹ 1 a 2 dias por semana
- ² 3 a 4 dias por semana
- ³ 5 a 6 dias por semana
- ⁴ quase nunca
- ⁵ nunca

63. Em quantos dias da SEMANA o (a) Sr(a) costuma trocar a comida do almoço ou jantar por sanduíches, salgados, pizza ou outros lanches?

- ¹ 1 a 2 dias por semana
- ² 3 a 4 dias por semana
- ³ 5 a 6 dias por semana
- ⁴ quase nunca
- ⁵ nunca

64. Nos últimos 30 dias, o(a) Sr(Sra) chegou a consumir 5 ou mais doses de bebida alcoólica, se homem, ou 4 ou mais doses de bebida alcoólica, se mulher, em uma única ocasião? (*Uma dose de bebida alcoólica corresponde a uma lata de cerveja, uma taça de vinho ou uma dose de cachaça, whisky ou qualquer outra bebida alcoólica destilada*)

- ¹ não
- ² sim

65. Nos últimos TRÊS MESES, com que frequência você realizou tarefas domésticas como a limpeza da casa, passar, cozinhar, lavar roupas?

- ¹ frequentemente
- ² às vezes
- ³ raramente
- ⁴ nunca ou quase nunca

66. Durante a ÚLTIMA SEMANA, aproximadamente quantas horas completas você passou realizando estas tarefas domésticas?

- ¹ menos de 2 horas
- ² entre 2 e 6 horas
- ³ entre 7 e 10 horas
- ⁴ mais de 10 horas

67. Você participa de atividades de lazer? (*são exemplos: ir ao cinema, shows, visitar amigos, ir a barzinho*).

- ¹ não
- ² sim

68. Nos últimos TRÊS MESES, o(a) Sr(a) praticou algum tipo de exercício físico ou esporte? (*não considerar fisioterapia*)

- ¹ não (*pular para Q71*)
- ² sim

69. Qual o PRINCIPAL tipo de exercício físico ou esporte que o(a) Sr(a) praticou? (*anotar apenas um*).

- ¹ caminhada (*não vale deslocamento para trabalho*)
- ² caminhada em esteira
- ³ corrida (*cooper*)
- ⁴ corrida em esteira
- ⁵ musculação
- ⁶ ginástica aeróbica (*spinning, step, jump*)
- ⁷ ginástica em geral (*alongamento, pilates, ioga*)
- ⁸ natação
- ⁹ artes marciais e luta (*jiu-jitsu, karatê, judô, boxe, muaythai, capoeira*)
- ¹⁰ bicicleta (*inclui ergométrica*)
- ¹¹ futebol / futsal
- ¹² basquetebol
- ¹³ voleibol / futevolei
- ¹⁴ tênis
- ¹⁵ dança (*balé, dança de salão, dança do ventre*)
- ¹⁶ outros

70. O(a) Sr(a) pratica o exercício pelo menos uma vez por semana?

- ¹ não (*pular para Q71*)
- ² sim

70a. Quantos dias por semana o(a) Sr(a) costuma praticar exercício físico ou esporte?

- ¹ 1 a 2 dias por semana
- ² 3 a 4 dias por semana
- ³ 5 a 6 dias por semana
- ⁴ Todos os dias (inclusive sábado e domingo)

70b. No dia que o(a) Sr(a) pratica exercício ou esporte, quanto tempo dura esta atividade?

- ¹ menos que 10 minutos
- ² entre 10 e 19 minutos
- ³ entre 20 e 29 minutos
- ⁴ entre 30 e 39 minutos
- ⁵ entre 40 e 49 minutos
- ⁷ entre 50 e 59 minutos
- ⁸ 60 minutos ou mais

Agora conversaremos sobre suas condições de saúde.

71. Em geral, você diria que a sua saúde é:

- ¹ muito ruim
- ² ruim
- ³ regular
- ⁴ boa
- ⁵ muito boa

72. Algum médico já lhe disse que você tem? (*Entrevistador, leia as opções*)
- 72a. Diabetes ¹ não ² sim
- 72b. Pressão alta ¹ não ² sim
- 72c. Colesterol alto ¹ não ² sim
- 72d. Triglicérides alto ¹ não ² sim
73. Nas últimas semanas, com que frequência você tem perdido o sono por preocupações?
- ¹ de jeito nenhum
- ² não mais do que de costume
- ³ um pouco mais do que de costume
- ⁴ muito mais do que de costume
74. Você é ou já foi fumante, ou seja, já fumou pelo menos 100 cigarros (cinco maços de cigarros) ao longo da sua vida?
- ¹ não (*pular para Q75*)
- ² sim
- 74a. Você fuma cigarros atualmente?
- ¹ não
- ² sim
75. Nas últimas 4 SEMANAS, você usou algum tipo de medicamento ansiolítico ou antidepressivo (medicamento psiquiátrico de receita controlada como calmantes, remédios para dormir, entre outros)?
- ¹ não (*pular para Q76*)
- ² sim
- 75a. O medicamento foi prescrito por um médico?
- ¹ não
- ² sim
76. Nas últimas 4 SEMANAS, você está tendo problemas no trabalho ou para desenvolver sua profissão por causa da sua voz? (*ler opções*)
- ¹ frequentemente
- ² às vezes
- ³ raramente
- ⁴ nunca ou quase nunca
77. O(a) Sr(a) sabe seu peso? _____
78. O(a) Sr(a) sabe sua altura? _____
79. (SÓ PARA MULHERES) A Sra está grávida no momento? (*Não perguntar para mulheres com mais de 50 anos*).
- ¹ não
- ² sim

Agora estamos chegando ao final do questionário e precisamos de apenas algumas informações a mais.

80. Qual a sua idade? _____ anos

81. Qual o seu estado civil?

- ¹ solteiro
- ² casado
- ³ divorciado
- ⁴ separado
- ⁵ viúvo
- ⁶ união estável

82. A sua cor e raça é:

- ¹ branca
- ² preta
- ³ amarela
- ⁴ parda
- ⁵ indígena
- ⁷⁷ não sabe
- ⁸⁸ outros
- ⁹⁹ não quero responder

83. Qual a sua escolaridade (*considerar curso completo*)?

- ¹ ensino fundamental/1º grau completo
- ² ensino médio/2º grau completo
- ³ curso superior/graduação/3º grau completo
- ⁴ especialização
- ⁵ mestrado/doutorado

84. Qual a escolaridade de sua mãe?

- ¹ ensino fundamental/1º grau
- ² ensino médio/2º grau
- ³ curso superior/graduação/3º grau
- ⁴ especialização
- ⁵ mestrado/doutorado
- ⁷⁷ não sabe

85. Você tem filhos?

- ¹ não
- ² sim

85a. Quantos? _____ filhos

85b. Quantos destes filhos têm menos de 10 anos de idade? _____ filhos

86. Em relação ao seu salário, vou indicar umas faixas salariais e você poderia indicar quanto você recebe no final do mês pelo seu trabalho no TJMG?

- ¹ até R\$2.640,00
- ² entre R\$2.641,00 e R\$5.280,00
- ³ entre R\$5.281,00 e R\$7.920,00
- ⁴ entre R\$7.921,00 e R\$10.560,00
- ⁵ entre R\$10.561,00 e R\$13.200,00
- ⁶ acima de R\$13.200,00
- ⁹⁹ não quero responder

FINALIZAÇÃO: *Chegamos ao final da nossa pesquisa. Muito obrigado (a) pela sua participação!*

ANEXO B- Parecer do comitê de ética em pesquisa

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - COEP

Projeto: CAAE – 52653316.5.0000.5149

Interessado(a): Profa. Ada Avila Assunção
Departamento de Medicina Preventiva Social
Faculdade de Medicina- UFMG

DECISÃO

O Comitê de Ética em Pesquisa da UFMG – COEP aprovou, no dia 06 de abril de 2016, o projeto de pesquisa intitulado " **Inquérito sobre situação de saúde e condições de exercício profissional dos servidores da Primeira Instância do Tribunal de Justiça de Minas Gerais (TJMG)**" bem como o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O relatório final ou parcial deverá ser encaminhado ao COEP um ano após o início do projeto.

Prof. Dra. Telma Campos Medeiros Lorentz
Coordenadora do COEP-UFMG

ANEXO C - Seção do questionário do VIGITELdestinada a investigação da prática de atividade física no lazer

“ Nas próximas questões, vamos perguntar sobre suas atividades físicas do dia a dia.

Q42. Nos últimos três meses, o(a) sr.(a) praticou algum tipo de exercício físico ou esporte?

1 sim 2 não (pule para Q47)

Q43a. Qual o tipo principal de exercício físico ou esporte que o(a) sr.(a) praticou?

- 1 o caminhada (não vale deslocamento para trabalho)
- 2 o caminhada em esteira
- 3 o corrida (cooper)
- 4 o corrida em esteira
- 5 o musculação
- 6 o ginásticaaeróbica (spinning, step, jump)
- 7 o hidrogenástica
- 8 o ginástica em geral (alongamento, pilates, ioga)
- 9 o natação
- 10 o artes marciais e luta (jiu-jítsu, karatê, judô, boxe, muaythai, capoeira)
- 11 o bicicleta (inclui ergométrica)
- 12 o futebol/futsal
- 13 o basquetebol
- 14 o voleibol/futevôlei
- 15 o tênis
- 16 o dança (balé, dança de salão, dança do ventre)
- 17 o outros _____

Q44. O(a) sr.(a) pratica o exercício pelo menos uma vez por semana?

1 sim 2 não (pule para Q47)

Q45. Quantos dias por semana o(a) sr.(a) costuma praticar exercício físico ou esporte?

- 11 a 2 dias por semana
- 23 a 4 dias por semana
- 35 a 6 dias por semana
- 4 todos os dias (inclusive sábado e domingo)

Q46. No dia que o(a) sr.(a) pratica exercício ou esporte, quanto tempo dura esta atividade?

- 1 menos de 10 minutos
- 2 entre 10 e 19 minutos
- 3 entre 20 e 29 minutos
- 4 entre 30 e 39 minutos
- 5 entre 40 e 49 minutos
- 6 entre 50 e 59 minutos
- 7 60 minutos ou mais

ANEXO D- Seção do questionário do PNS-2013 destinada a investigação da prática de atividade física no lazer

“ Agora vou lhe perguntar sobre prática de atividade física.

P34. Nos últimos três meses, o(a) sr(a) praticou algum tipo de exercício físico ou esporte? (não considere fisioterapia)

1. Sim 2. Não

P35. Quantos dias por semana o(a) sr(a) costuma praticar exercício físico ou esporte?

Dias 0. Nunca ou menos de uma vez por semana

P36. Qual o exercício físico ou esporte que o(a) sr(a) pratica com mais frequência?

Caminhada (não vale para o trabalho)

Ginástica aeróbica/spinning/step/jump

Artes marciais e luta

Caminhada em esteira

Hidroginástica

Bicicleta/bicicleta ergométrica

Voleibol

Tênis

Corrida/cooper

Ginástica em geral/localizada/pilates/alongamento/ioga

Futebol

Corrida em esteira

Musculação

Natação

Basquetebol

Dança (com o objetivo de praticar atividade física)

Outro (Especifique:

P37. Em geral, no dia que o(a) sr(a) pratica exercício ou esporte, quanto tempo dura esta atividade?

Horas Minutos

Anexo E – Artigo submetido



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE PÚBLICA

UFMG

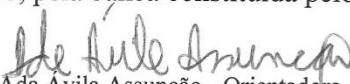
FOLHA DE APROVAÇÃO


Pratica de atividade física em uma amostra de servidores do judiciario

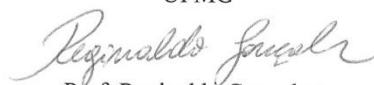
FLÁVIA AVELINO GOURSAND

Dissertação submetida à Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação em SAÚDE PÚBLICA, como requisito para obtenção do grau de Mestre em SAÚDE PÚBLICA, área de concentração EPIDEMIOLOGIA.

Aprovada em 26 de fevereiro de 2018, pela banca constituída pelos membros:


Prof(a). Ada Avila Assunção - Orientadora
UFMG


Prof. Rafael Moreira Claro
UFMG


Prof. Reginaldo Gonçalves
UFMG


Prof(a). Adriane Mesquita de Medeiros
UFMG

Belo Horizonte, 26 de fevereiro de 2018.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE PÚBLICA

UFMG

ATA DA DEFESA DA DISSERTAÇÃO DA ALUNA FLÁVIA AVELINO GOURSAND

Realizou-se, no dia 26 de fevereiro de 2018, às 14:00 horas, Sala 029 da Faculdade de Medicina da UFMG, da Universidade Federal de Minas Gerais, a defesa de dissertação, intitulada *Prática de atividade física em uma amostra de servidores do judiciário*, apresentada por FLÁVIA AVELINO GOURSAND, número de registro 2018653501, graduada no curso de NUTRIÇÃO, como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em SAÚDE PÚBLICA, à seguinte Comissão Examinadora: Prof(a). Ada Ávila Assunção - Orientadora (UFMG), Prof. Rafael Moreira Claro (UFMG), Prof. Reginaldo Gonçalves (UFMG), Prof(a). Adriane Mesquita de Medeiros (UFMG).

A Comissão considerou a dissertação:

Aprovada

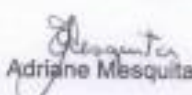
Reprovada

Finalizados os trabalhos, lavrei a presente ata que, lida e aprovada, vai assinada por mim e pelos membros da Comissão.
Belo Horizonte, 26 de fevereiro de 2018.



Prof(a). Ada Ávila Assunção (Doutora)


Prof. Rafael Moreira Claro (Doutor)


Prof. Reginaldo Gonçalves (Doutor)


Prof(a). Adriane Mesquita de Medeiros (Doutora)

CONFERE COM ORIGINAL
Centro de Pós-Graduação
Faculdade de Medicina - UFMG


Marques Martins de Macedo
Secretário do Centro de Pós-Graduação
Faculdade de Medicina - UFMG