


Obesidade e Capacidade de Trabalho

 rpso.pt/obesidade-e-capacidade-de-trabalho/

1 de outubro de 2021

Santos M, Almeida A, Lopes C. Obesidade e Capacidade de Trabalho. Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional online. 2021, volume 12, 1-7. DOI: 10.31252/RPSO.02.10.2021

OBESITY AND WORK CAPACITY

TIPO DE ARTIGO: Artigo de Revisão

Autores: Santos M(1), Almeida A(2), Lopes C(3).

RESUMO

Introdução/enquadramento/objetivos

A Capacidade de Trabalho poderá ser definida na medida em que um funcionário consegue no presente, e eventualmente no futuro, executar as suas tarefas, em função do seu estado de saúde e das capacidades física e mental. As empresas serão mais competitivas se possuírem trabalhadores mais saudáveis. Quanto melhor se conhecerem as variáveis intervenientes na Capacidade de Trabalho, melhor será gerida a Saúde Ocupacional.

Metodologia

Trata-se de uma Revisão Bibliográfica, iniciada através de uma pesquisa realizada em agosto de 2021 nas bases de dados “CINALH plus with full text, Medline with full text, Database of Abstracts of Reviews of Effects, Cochrane Central Register of Controlled Trials, Cochrane Database of Systematic Reviews, Cochrane Methodology Register, Nursing and Allied Health Collection: comprehensive, MedicLatina e RCAAP”.

Conteúdo

Funcionários com Excesso de Peso ou Obesidade, em média, ausentam-se do trabalho mais dias por ano. Absentismos mais prolongados associam-se a maior taxa de Desemprego, em função das patologias inerentes (músculo-esqueléticas, cardiovasculares e emocionais). Contudo, deve-se realçar que as normas variam entre países e sistemas, pelo que quando a ausência ao trabalho por doença não é remunerada, esta tende a ser mais breve do que quando é, sobretudo se a 100%. Em trabalhadoras com mais idade, a Obesidade duplica o risco de perda de emprego.

As alterações na Capacidade de Trabalho poderão ser justificadas pela menor aptidão cardiovascular, pior resposta às exigências físicas e devido às comorbilidades associadas.

Esta pode ser mais prevalente nos estratos socioeconómicos mais baixos e, nestes, também costuma ser mais frequente o trabalho físico, pior remunerado e com menos apoio à ausência por incapacidade.

A Obesidade e uma elevada Carga de trabalho associam-se a menor Capacidade de Trabalho, eventualmente de forma sinérgica, através de questões músculo-esqueléticas, cardiovasculares e/ou alterações na função/sintomas pulmonares, na medida em que aumenta a pressão intra-abdominal. Ou seja, indivíduos com Índice de Massa Corporal superior a 30 apresentam sintomas respiratórios com seis vezes maior probabilidade.

Discussão e Conclusões

Ainda que a bibliografia sobre o tema não seja abundante, parte da que se encontrou é razoavelmente consensual relativa à interação negativa entre o Excesso de Peso/Obesidade e a Capacidade de Trabalho; logo, qualquer medida que beneficie a primeira situação, também o fará para a segunda, com realce para o Exercício e a restrição calórica. Contudo,

o assunto por vezes não é devidamente valorizado pelos trabalhadores ou uma parte destes nem sequer está receptiva a abordar o assunto, ficando até agressiva quando um profissional de saúde tenta fazer esse trajeto.

PALAVRAS-CHAVE: obesidade, excesso de peso, capacidade de trabalho, saúde ocupacional e medicina do trabalho.

ABSTRACT

Introduction / framework / objectives

Work Capacity can be defined as the extent to which an employee is able, in the present, and possibly in the future, to perform their tasks, depending on their state of health and physical and mental capacities. Companies will be more competitive if they have healthier workers. The better the variables involved in Work Capacity are known, easier the Occupational Health will be managed.

Methodology

This is a Bibliographic Review, initiated through a search carried out in August 2021 in the databases "CINALH plus with full text, Medline with full text, Database of Abstracts of Reviews of Effects, Cochrane Central Register of Controlled Trials, Cochrane Database of Systematic Reviews, Cochrane Methodology Register, Nursing and Allied Health Collection: comprehensive, MedicLatina and RCAAP".

Contents

Overweight or Obese employees, on average, are absent from work more days per year. Obesity is associated with longer absenteeism and these, in turn, have a higher unemployment rate, due to the associated pathologies (musculoskeletal, cardiovascular and emotional). However, it should be noted that norms vary between countries and systems, so when absence from work due to illness is unpaid, it tends to be shorter than when it is, especially if at 100%. In older workers, Obesity doubles the risk of losing a job. Changes in Work Capacity may be justified by lower cardiovascular fitness, less response to physical demands and due to the comorbidities. This may be more prevalent in the lower socioeconomic strata and, in these, physical work is also more frequent, with less pay and less support for absence due to disability. Obesity and a high workload are associated with worse Work Capacity, possibly synergistically, through musculoskeletal and cardiovascular issues and/or changes in pulmonary function/symptoms, as intra-abdominal pressure increases. That is, individuals with a Body Mass Index greater than 30 have respiratory symptoms six times more likely.

Discussion and Conclusions

Although the bibliography on the subject is not abundant, there is reasonably consensual regarding the negative interaction between Excess Weight/Obesity and the Ability to Work; therefore, any measure that benefits the first situation will also benefit the second, with emphasis on Exercise and caloric restriction. However, the subject is sometimes not properly valued by workers or a part of them is not even receptive to approaching the subject, even becoming aggressive when a health professional tries to take this path.

KEYWORDS: obesity, overweight, work capacity, occupational health and occupational medicine.

INTRODUÇÃO

Analisando empiricamente o desempenho laboral dos Trabalhadores com peso a mais, fica-se com a percepção que a Capacidade de Trabalho possa ficar prejudicada; realizou-se esta Revisão Bibliográfica no sentido de perceber o que tem vindo a ser publicado sobre o tema.

METODOLOGIA

Em função da metodologia **PICo**, foram considerados:

—**P** (*population*): população ativa com Excesso de Peso ou Obesidade.

—**I** (*interest*): reunir conhecimentos relevantes sobre a eventual interação do peso a mais com a Capacidade de Trabalho

–C (context): Saúde Ocupacional nas empresas com postos de trabalho ocupados com funcionários com Excesso de Peso ou Obesidade

Assim, a pergunta protocolar será: A Obesidade altera a Capacidade de Trabalho?

Foi realizada uma pesquisa em agosto de 2021 nas bases de dados “CINALH plus with full text, Medline with full text, Database of Abstracts of Reviews of Effects, Cochrane Central Register of Controlled Trials, Cochrane Database of Systematic Reviews, Cochrane Methodology Register, Nursing and Allied Health Collection: comprehensive, MedicLatina e RCAAP”.

No quadro 1 podem ser consultadas as palavras-chave utilizadas nas bases de dados. No quadro 2 estão resumidas as características metodológicas dos artigos selecionados.

CONTEÚDO

A Capacidade de Trabalho poderá ser definida na medida em que um funcionário consegue no presente, e eventualmente no futuro, executar as suas tarefas, em função do seu estado de saúde e capacidades física e mental. As empresas serão mais competitivas se possuírem trabalhadores mais saudáveis (1).

Uma vez que a população está cada vez mais envelhecida e se mantém a exercer uma profissão até uma idade mais tardia, a Capacidade de Trabalho torna-se cada vez mais escassa, ficando também mais problemática a questão do Absentismo (que pode quantificar indiretamente a Capacidade de Trabalho (2)). Percebendo melhor quais os fatores que a determinam, ficaremos mais aptos para gerir a Saúde Ocupacional (3).

A acumulação de gordura é resultado do desequilíbrio entre o consumo e o gasto calórico. A distribuição corporal do tecido adiposo poderá ser mais relevante que a quantidade total de gordura em si; ou seja, quando o predomínio é abdominal, existe maior probabilidade de surgirem alterações metabólicas (como a hipertensão arterial, diabetes e dislipidemia) ou, por outros termos, perímetro abdominal versus IMC (Índice de Massa Corporal). Considera-se normal uma percentagem de gordura nos homens adultos entre 12 e 15% e, para as mulheres, 20 a 25% (1).

Estima-se que em 2030 existam cerca de um bilião de indivíduos com Obesidade a nível mundial (4), estando a prevalência a aumentar (2) sobretudo entre a 5ª e a 7ª décadas de vida (4).

Funcionários com Excesso de Peso ou Obesidade, em média, ausentam-se do trabalho mais quatro dias por ano. A Obesidade associa-se a Absentismos mais prolongados e estes, por sua vez, a maior taxa de Desemprego, em função das patologias associadas (4) (alterações músculo-esqueléticas, doenças cardiovasculares (3) (4) e alterações emocionais). Contudo, deve-se realçar que as normas variam entre países e sistemas, pelo que quando a ausência ao trabalho por doença não é remunerada, esta tende a ser mais breve do que quando é, sobretudo se a 100%. Aliás, em alguns países, a “baixa” é considerada prolongada quando superior a vinte dias (4), quantificação essa que deixa perplexidade, se comparada com a realidade portuguesa, em que com muita facilidade se recebe um período inicial de catorze dias, incapacidade essa renovada por trinta dias, por vezes, várias vezes, numa percentagem significativa de casos.

Em trabalhadoras com mais idade, a Obesidade duplica o risco de perda de emprego (4).

As alterações na Capacidade de Trabalho poderão ser justificadas pela menor aptidão cardiovascular, menor resposta às exigências físicas e devido às comorbilidades associadas e atrás mencionadas; contudo, mesmo desconsiderando as patologias relacionadas, com técnicas estatísticas adequadas, a relação com a Obesidade mantém-se (4).

Esta pode ser mais prevalente nos estratos socioeconómicos mais baixos e, nestes, também costuma ser mais frequente o trabalho físico, pior remunerado e com menos apoio à ausência por incapacidade (4).

A Obesidade e uma elevada Carga de trabalho associam-se a pior Capacidade de Trabalho, eventualmente de forma sinérgica, através de questões músculo-esqueléticas, cardiovasculares (3) e/ou alterações na função/ sintomas pulmonares, na medida em que aumenta a pressão intra-abdominal, existindo diminuição da FVC (volume máximo de ar que pode ser exalado numa expiração forçada) e da FEV1 (volume de ar expirado no primeiro segundo, após uma inspiração máxima). Ou seja, indivíduos com IMC superior a 30 apresentam sintomas respiratórios com seis vezes maior probabilidade (2). As posturas forçadas/mantidas também poderão apresentar um efeito sinérgico, neste contexto (3).

Logo, a atenuação da Obesidade e da Carga de Trabalho irá potenciar a Capacidade de Trabalho (3), nomeadamente através do exercício (3) (5) e emagrecimento (3).

Contudo, trabalhadores com pior capacidade cardiovascular poderão considerar, com maior probabilidade, que o esforço físico laboral é excessivo, devido à sua menor capacidade física e saúde global ⁽³⁾.

Em postos de Trabalho com grande exigência física os funcionários deverão estar em boa forma física, em função das implicações que existem perante a mobilidade, resistência e energia (6).

Numa coorte de quase cinco mil indivíduos, entre os 50 e os 64 anos, verificou-se que a Obesidade estava associada à redução do horário de trabalho e ao Absentismo. A Obesidade, sobretudo se grave, diminui a Capacidade de Trabalho dos indivíduos nestas faixas etárias e antecipa o término da vida profissional, sobretudo no sexo feminino (4).

O exercício promove a libertação de substâncias que se associam positivamente a emoções/sensações/prazer, reação à dor e comportamento (endorfinas); ou seja, de certa forma podem atuar como antidepressivas, calmantes e analgésicas. Em termos laborais o exercício consegue promover a diminuição dos Acidentes de Trabalho e do Absentismo, aumentando a produtividade e lucro. A nível fisiológico consegue influenciar positivamente a capacidade muscular, mobilidade, circulação sanguínea, atenuar doenças cardiovasculares, melhorar o padrão de sono, controlar o peso e aumentar a autoestima (1).

DISCUSSÃO/ CONCLUSÃO

Ainda que a bibliografia sobre o tema não seja abundante, a que se encontrou é razoavelmente consensual relativamente à interação negativa entre o Excesso de Peso/Obesidade e a Capacidade de Trabalho; logo qualquer medida que atenuar a primeira situação, potenciará a segunda, com realce para o Exercício e a restrição calórica. Contudo, o assunto por vezes não é devidamente valorizado pelos trabalhadores ou até uma parte destes nem sequer está recetiva a abordar o tema, ficando agressiva quando um profissional de saúde tenta fazer esse trajeto.

Seria ainda assim interessante que uma equipa de Saúde Ocupacional, a exercer numa empresa com um número razoável de Trabalhadores, estudasse melhor esta problemática, divulgando posteriormente os dados obtidos, em revista da área.

CONFLITOS DE INTERESSE, QUESTÕES ÉTICAS E/OU LEGAIS

Nada a declarar.

AGRADECIMENTOS

Nada a declarar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **R1.** Wainstein S. Estresse, Índice de Capacidade de Trabalho, Atividade Física e Composição Corporal em profissionais de telejornalismo. Mestrado em Engenharia de Produção. Universidade Federal de Santa Catarina. 2000, 1- 102.
2. **E2.** Hlepaker G, Svendsen M, Hertel J, Holla O, Henneberger P, Kongerud J et al. Influence on Obesity on Work Ability, Respiratory Symptoms and Lung function in adults with asthma. *Respiration*. 2019, 98, 473- 481. DOI: 10.1159/000502154
3. **E1.** Tonnon S, Robrek S, VanderBeek A, Burdorf A, VanderPloeg H, Caspers M et al. Physical Workload and Obesity have a synergistic effect on work ability among construction workers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*. 2019, 92, 855- 864. DOI: 10.1007/s00420-019-01422-7
4. **E4.** Linaker C, D' Angelo S, Syddall H, Harris E, Copper C, Warker-Bone K. Body Mass Index (BMI) and Work Ability in Older Workers: results from the Health and Employment after fifty (HEAF) prospective cohort study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020, 17, 1647, 1-13. DOI: 10.3390/ijerph17051647
5. **E3.** Miller M, Pearcey G, Cahill F, McCarthy H, Stratton S, Nofall J et al. The effect of a short-term high-intensity circuit training program on work capacity, body composition and blood profiles in sedentary obese men: a pilot study. *Hindawi Publishing Corporation BioMed Research International*. 2014, 191794, 1-10. DOI: 10.1155/2014/191797
6. **E5.** Smith D. Firefighter fitness: improving performance and preventing injuries and fatalities. *Current Sports Medicine*. 2011, 10(3), 167- 172.

Quadro 1: Pesquisa efetuada

Motor de busca	Passwords	Crítérios	Nº de documentos obtidos	Nº da pesquisa	Pesquisa efetuada ou não	Nº do documento na pesquisa	Codificação inicial	Codificação final
RCAAP	<i>Obesity+ work capacity</i>	-título e/ ou assunto	0	1	não	–	–	–
	<i>Work capacity</i>		117	2	sim	Sem numeração interna	R1	1
EBSCO (CINALH, Medline, Database of Abstracts and Reviews, Central Register of Controlled Trials, Cochrane Database of Systematic Reviews, Nursing & Allied Health Collection e MedicLatina)	<i>Obesity+ work capacity</i>	-2011 a 2021 -acesso a resumo -acesso a texto completo	28	3	sim	1	E1	3
						2	E2	2
						3	E3	5
						8	E4	4
						19	E5	6

Quadro 2: Caraterização metodológica dos artigos selecionados

Artigo	Caraterização metodológica	Resumo
1	Tese de Mestrado	Trata-se de um projeto brasileiro que analisou a capacidade de trabalho e a composição corporal de um grupo de 66 jornalistas de cinco canais televisivos, de uma região do país.
2	Artigo Original	Este artigo norueguês planeou avaliar a eventual influência da Obesidade na Capacidade de Trabalho em 626 asmáticos. Percebeu-se que os mais obesos apresentam pior controlo da patologia (mais sintomas).
3	Artigo Original	Nesta referência bibliográfica holandesa os autores pretenderam investigar a eventual interação entre a Carga de Trabalho e a Obesidade, na Capacidade de Trabalho, entre mais de 36.000 funcionários da construção civil. Concluíram que as duas primeiras se associavam a menor Capacidade de Trabalho e de forma sinérgica; logo, a atenuação das primeiras potenciará a segunda.
4	Artigo Original	Um grupo de investigadores ingleses publicou um trabalho que se debruçou sobre a eventual relação entre o IMC e a Capacidade de Trabalho em funcionários com mais idade, numa amostra de quase 5.000 elementos entre os 50 e os 64 anos. Concluíram que a Obesidade (sobretudo se grave e/ou no sexo feminino) diminuiu a capacidade de trabalho.
5	Artigo Original	No documento canadiano aqui inserido idealizou-se observar em que medida um programa de exercício intenso e de curta duração conseguiria alterar a Capacidade de Trabalho, numa amostra de oito indivíduos obesos.
6	Artigo Original	Uma autora norte-americana escreveu um artigo relativo ao eventual aumento de desempenho profissional entre bombeiros, bem como respetivas lesões e acidentes fatais, salientando a questão da elevada prevalência da Obesidade.

(1)Mónica Santos

Licenciada em Medicina; Especialista em Medicina Geral e Familiar; Mestre em Ciências do Desporto; Especialista em Medicina do Trabalho e Doutoranda em Segurança e Saúde Ocupacionais, na Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto. A frequentar curso Superior de Segurança no Trabalho. Presentemente a exercer nas empresas Medimarco e Higiformed; Diretora Clínica da empresa Quercia; Diretora da Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional *online*. Endereços para correspondência: Rua Agostinho Fernando Oliveira Guedes, 42, 4420-009 Gondomar. E-mail: s_monica_santos@hotmail.com. ORCID N° 0000-0003-2516-7758

(2)Armando Almeida

Enfermeiro Especialista em Enfermagem Comunitária, com Competência Acrescida em Enfermagem do Trabalho. Doutorado em Enfermagem; Mestre em Enfermagem Avançada; Pós-graduado em Supervisão Clínica e em Sistemas de Informação em Enfermagem; Professor Auxiliar Convidado na Universidade Católica Portuguesa, Instituto da Ciências da Saúde – Escola de Enfermagem (Porto) onde Coordena a Pós-Graduação em Enfermagem do Trabalho; Diretor Adjunto da Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional *online*. 4420-009 Gondomar. E-mail: aalmeida@porto.ucp.pt. ORCID N° 0000-0002-5329-0625

(3)Catarina Lopes

Licenciada em Enfermagem, desde 2010, pela Escola Superior de Saúde Vale do Ave. A exercer funções na área da Saúde Ocupacional desde 2011 como Enfermeira do trabalho autorizada pela Direção Geral de Saúde, tendo sido a responsável pela gestão do departamento de Saúde Ocupacional de uma empresa prestadora de serviços externos durante sete anos. Atualmente acumula funções como Enfermeira de Saúde Ocupacional e exerce como Enfermeira Generalista na SNS24. Encontra-se a frequentar o curso Técnico Superior de Segurança do Trabalho. 4715-028. Braga. E-mail: catarinafflopes@gmail.com