

OS RESULTADOS DO PROJETO QUALIDADE DE VIDA COM OS FUNCIONÁRIOS DA PROEX NA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA.

GÉSICA PERES APARECIDA BARBOSA,
HILDA APARECIDA DA ROSA,
JACKSON VIEIRA MACHADO,
HELEISE FARIA DOS REIS DE OLIVEIRA,
Universidade Estadual de Ponta Grossa, Ponta Grossa, Paraná, Brasil
heleise@oliveiras.com.br

Introdução

Recentemente, as pesquisas vêm demonstrando que a qualidade de vida dos indivíduos tem sido muito valorizada, principalmente a relacionada ao trabalhador, já que o mesmo, além de necessitar de qualidade de vida na vida pessoal, também precisa a ter em seu trabalho. Sendo assim, essa pesquisa, objetiva analisar como está a qualidade de vida do trabalhador de um grupo de funcionários da Universidade Estadual de Ponta Grossa.

Segundo Berger e Marcinman (apud WOSIAK; et al. 2005), a qualidade de vida reflete a satisfação harmoniosa dos objetivos e desejos de uma pessoa, a qualidade de vida ou felicidade seria a abundância de aspectos positivos somados a ausência de aspectos negativos.

Muitas empresas estão procurando dar mais atenção à qualidade de vida no trabalho, já que os benefícios refletem positivamente a seu favor, pois ao possibilitar o bem estar e a saúde de seus funcionários, conseqüentemente melhorará a produtividade no trabalho, relacionamento pessoal, além de diminuir o absenteísmo e os riscos de acidentes no trabalho. Além disso, ao se preocupar com a qualidade de vida de seus funcionários, a empresa é capaz de influenciar a reflexão do colaborador acerca da sua qualidade de vida no âmbito pessoal.

Um dos principais meios pelos quais é possível manter e melhorar a qualidade de vida é através da atividade física. Atividade física conforme Caspersen (apud MIARA; AHRENS, 2005) é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso. A atividade física melhora a saúde, contribuindo para o bem estar físico e mental, melhora da auto-estima, redução dos níveis de estresse e ansiedade além de contribuir com a estética. Dentro desse contexto, uma importante ferramenta utilizada para a melhoria da qualidade de vida no trabalho é a ginástica laboral, que se trata de atividades físicas realizadas no recinto de trabalho.

No entanto, é importante lembrar que a atividade física deve estar associada a um estilo de vida saudável, a qual inclui alimentação adequada e que tabagismo, alcoolismo ou o uso de qualquer tipo de droga esteja descartado, podendo então, o indivíduo aumentar o seu padrão de qualidade de vida.

Benefícios da atividade física

Sabendo que atividade física é qualquer movimento que resulte em gasto calórico, pode-se dizer então que envolve várias atividades do dia-a-dia como tomar banho, arrumar a casa, rastelar o jardim etc. É importante ressaltar que o ideal é que as atividades físicas sejam feitas pelo menos 30 minutos por dia, com regularidade.

Guedes e Guedes (1995), afirmam que a atividade física se realizada periodicamente proporciona vantagens para a melhora da qualidade de vida. Porém, os resultados não aparecem instantaneamente, requerendo muito esforço para não se deixar levar pela desmotivação.

Segundo Nahas (2006), os benefícios da atividade física para os indivíduos incluem a redução da pressão arterial, controle do peso corporal, melhora da mobilidade articular,

melhora da resistência física, aumento da auto-estima, redução da depressão, redução do isolamento social, aumento do bem estar, melhora da auto-imagem e alívio do estresse. Já para a empresa promove o aumento da produtividade, a melhora da imagem institucional, a redução da rotatividade, dos custos médicos e dos índices de absenteísmo.

Não há dúvidas, do quanto à empresa e os funcionários ganham quando ambos se preocupam com a qualidade de vida, sendo que não é suficiente apenas um lado se propor a fazer algo, todos têm que interagir juntos, ou seja, a empresa tem que garantir meios para que o indivíduo obtenha qualidade de vida e este precisa se comprometer e realizar adequadamente o que estão lhe propondo, como a ginástica laboral, por exemplo, só assim, os inúmeros benefícios aparecerão.

Ginástica laboral

Com a industrialização e o surgimento da produção em série, os trabalhadores passaram a realizar movimentos repetitivos durante o trabalho, sendo tomados ainda de um cansaço postural, o que acaba acarretando distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (D.O.R.T.) e lesões por esforço repetitivo (L.E. R.) oriundos destes desgastes diários.

Em contraponto, existe a atividade física que é essencial para a saúde física, mental e emocional do homem, ou seja, aspectos importantes para a Qualidade de Vida. Deste modo, uma empresa que tenha e incentive os colaboradores a terem um perfil fisicamente ativo só terá a lucrar, pois como citado haverá um aumento na produtividade, redução dos acidentes de trabalho e menor número de absenteísmos.

Exigir do trabalhador a realização de atividades físicas frequentemente após longas horas diárias de trabalho não é uma tarefa fácil, então como solução para esse problema surge a Ginástica Laboral que segundo Cañete (1996) são atividades físicas que podem ser desenvolvidas no ambiente de trabalho.

Todavia, desde o surgimento da Ginástica Laboral, em 1925, na Polônia como Ginástica de Pausa destinada aos operários, os empresários ainda resistem a sua implantação em suas empresas, devido aos gastos que ela gera, já que o lucro não é imediato, ocorrendo somente no decorrer do processo.

Apesar de envolver gastos, a ginástica laboral traz mais vantagens que desvantagens e conseqüentemente maior qualidade de vida ao trabalhador, começando pela mudança na rotina que proporciona um momento de descontração, conversa entre amigos, fugindo daquele esgotamento e da pressão psicológica por parte dos gestores das empresas, a fim de se manter a produtividade em alta. De acordo com Colombo (2003 p.59):

“... a ginástica laboral contribui como uma ferramenta para a melhoria da qualidade de vida, e exerce papel fundamental na elevação do bem-estar, disposição física e mental, e na integração social no ambiente de trabalho ao permitir pausas no processo diário de trabalho”.

Durante e após as aulas de Ginástica laboral as pessoas que participam estão sujeitas há algumas alterações físicas segundo Costa e Gotze (2008, p 1):

“... quando essa atividade é bem orientada e planejada leva a um bom condicionamento físico, saúde e qualidade de vida, e ainda acrescenta que o exercício físico regular é responsável pela liberação de endorfina, agindo no alívio da dor”.

A endorfina é um neurotransmissor liberado pela hipófise durante a atividade física causando sensação de prazer e bem estar, um calmante natural.

A ginástica laboral através do alongamento, também faz com que os músculos agonistas e antagonistas entrem em equilíbrio, pois durante o trabalho determinado grupo muscular permanece mais tempo contraído, enquanto outros permanecem relaxados. Sendo assim, o alongamento faz com que os músculos invertam os papéis, enquanto um músculo que passa mais tempo relaxado contrai o outro que está mais tempo contraído relaxa. Além disso, a ginástica também proporciona a manutenção e ou um aumento na flexibilidade, proporcionando facilidade ao realizar movimentos e um menor gasto energético.

Outro importante benefício da Ginástica Laboral mencionado por Rio (1998) é a postura, partindo do ponto de vista ergonômico, pois durante a prática da ginástica os funcionários saem daquele vício postural que adquiriram no trabalho, além de relaxar a coluna.

A Ginástica Laboral é classificada em três tipos dependendo de seu principal objetivo, segundo Targa e Dias (apud CAÑETE, 1996):

- Ginástica Preparatória ou Pré-aplicada: realizada no início da jornada, para preparar o indivíduo para o trabalho.
- Ginástica de Compensação: realizada durante as pausas obrigatórias, tem prioridade em corrigir vícios posturais.
- Ginástica corretiva: realizada nas pausas visa alongar os músculos que estão encurtados.

A Ginástica Laboral faz com que o indivíduo adquira certo prazer pela atividade física e incentiva o mesmo a realizá-la fora do ambiente de trabalho, assim ajudando no desenvolvimento de uma consciência relacionada à sua importância e conseqüentemente promovendo melhora em sua Qualidade de Vida.

Metodologia

Casuística

A pesquisa se caracteriza como pesquisa de campo, de análise quantitativa e qualitativa, realizada na cidade de Ponta Grossa – Paraná, com o objetivo de descrever e analisar o estilo de vida da população em questão.

População e Amostra

Foram avaliados 20 funcionários da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), que trabalham junto a PROEX (Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Culturais).

Método

Para o método utilizou-se o protocolo intitulado “Pentáculo do Bem-estar” que avalia o estilo de vida dos funcionários. As perguntas são relativas à nutrição, atividades físicas, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse. Cada um desses componentes contém três perguntas as quais apresentam uma escala de quatro pontos para as seguintes opções de respostas: 0 Nunca, 1 às vezes, 2 quase sempre e 3 sempre.

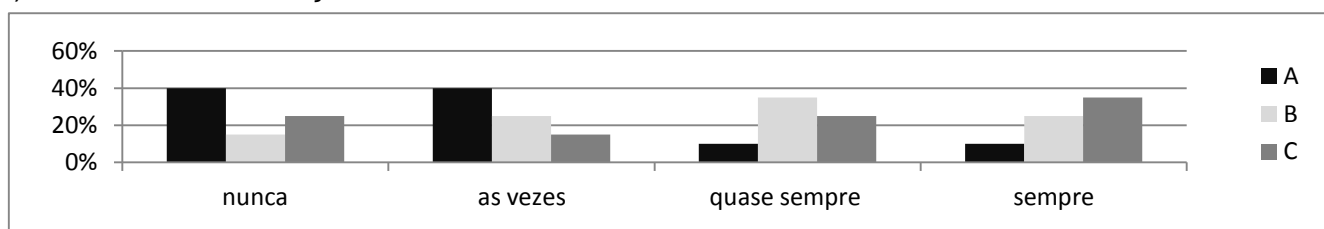
Análise Estatística

Realizou-se uma análise descritiva avaliando os percentuais de resposta em relação às alternativas categorizadas dentro de uma escala de Likert (de quatro escalas).

Resultados e discussões

Gráfico nº 1: Nutrição

- a) Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças?
 b) Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces?
 c) Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo um bom café da manhã?

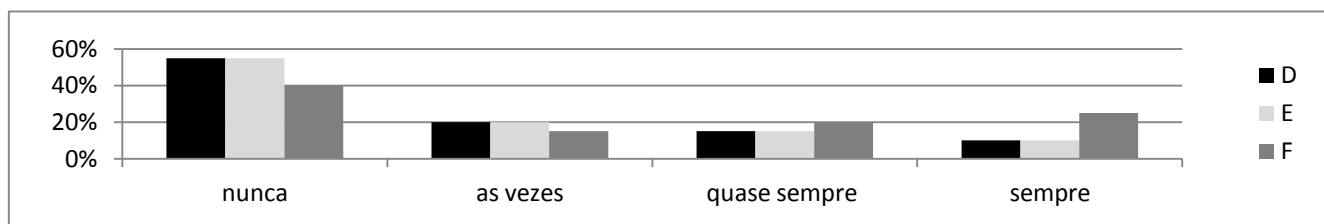


Segundo as respostas ao questionário “Pentáculo do Bem-estar” referentes ao componente nutrição (gráfico nº 1), 40% dos participantes relataram nunca incluir em sua alimentação diária cinco porções de frutas e verduras; 35% quase sempre evita ingerir alimentos gordurosos e doces, uma diferença de 10% daqueles que sempre evitam esse tipo de alimento; 35% dizem sempre incluir de 4 a 5 refeições variadas ao longo do dia.

Os percentuais obtidos mostram que menos da metade da população entrevistada não se preocupa com uma alimentação adequada no que diz respeito à inclusão de frutas e hortaliças em seu cardápio. Por outro lado, há aqueles que se preocupam, evitando alimentos prejudiciais à saúde, e começam o dia com um bom café da manhã, além de realizar 4 a 5 refeições diariamente. A alimentação é uma necessidade básica do ser humano, porém ela precisa ser em doses pequenas e adequadamente saudáveis, a fim de fornecer nutrientes ao organismo, produzir ou reparar os tecidos, aumentar a imunidade e dar ao corpo energia necessária para realizar as tarefas do dia-a-dia, para Sá (1981 p. 4) “a alimentação exerce grande influência sobre o indivíduo, principalmente sobre sua saúde, sua capacidade de trabalhar, estudar e divertir-se, sua aparência e sua longevidade”.

Gráfico nº 2: Atividade Física

- d) Você realiza ao menos 30 min. de atividades físicas moderadas/intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias da semana?
 e) Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força, alongamento muscular?
 f) No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés de elevador?



O gráfico nº 2 refere-se à atividade física, sendo que 55% dos participantes da entrevista nunca realizam atividades físicas moderadas/intensas com regularidade, essa mesma porcentagem nunca pratica exercícios que envolvam força e alongamento muscular. No entanto 25% relatam sempre pedalar ou caminhar como meio de transporte, além de usarem escadas ao invés do elevador.

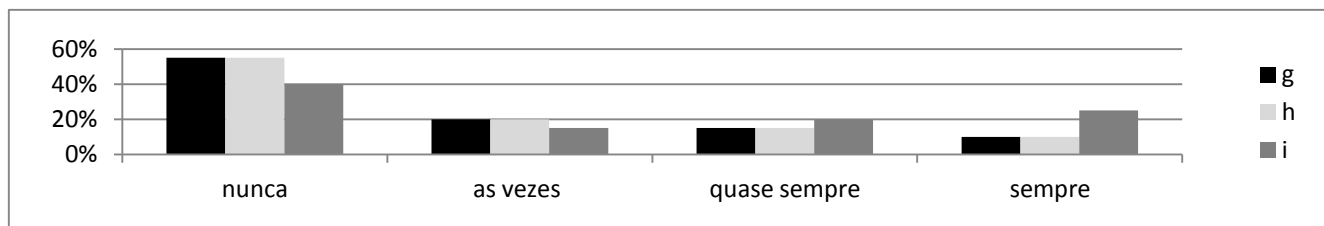
No parâmetro atividade física os dados são preocupantes, já que mais da metade dos entrevistados não praticam nenhum tipo de atividade física. Todavia, as pesquisas mencionam que a atividade física promove melhora na saúde, previne doenças crônicas degenerativas, melhora a composição corporal, entre outros, enquanto a inatividade física torna a qualidade de vida dos indivíduos bastante deficitária. Guedes (2001) relata que a prática habitual de atividade física caracteriza-se como componente essencial para o estabelecimento de situação ideal de saúde.

Gráfico nº 3: Comportamento Preventivo

g) Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los?

h) Você fuma ou ingere álcool (ou ingere com moderação)?

i) Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista, ou motorista); se dirigir usa sempre cinto de segurança e nunca ingere álcool?



De acordo com o gráfico nº 3, 55% dos entrevistados desconhecem os valores de sua pressão arterial e seus níveis de colesterol, 55% evitam fumar e ingerir álcool (ou ingerem com moderação). No que se refere a leis de trânsito parece não haver muita consciência porque 40% nunca as respeitam, quer seja como pedestre, ciclista ou motorista.

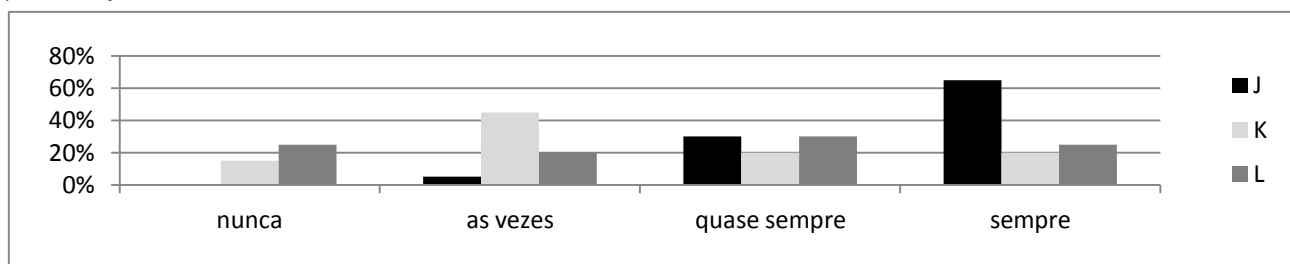
Nahas (apud VICENTE et al., 2008), citam como aspecto importante para o comportamento preventivo, conhecer a pressão arterial e os níveis de colesterol, pois estes quando não controlados, induzem o indivíduo a ficar mais predisposto aos problemas cardiovasculares, conduzindo a um mal estar podendo levar até a morte. Os relatos levam a constatação que essa prevenção não existe por parte dos entrevistados, além disso, em relação às leis de trânsito 40% relataram não colaborar para o seu bom funcionamento, sendo assim, sabe-se que à medida que não se respeita as leis de trânsito, a probabilidade de acidentes aumenta. Entretanto, um fato positivo é que demonstram um comportamento preventivo significativo em relação ao uso de álcool e fumo já que 50% evitam a ingestão.

Gráfico nº 4: Relacionamento social

j) Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?

k) Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações ou entidades sociais?

l) Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social:



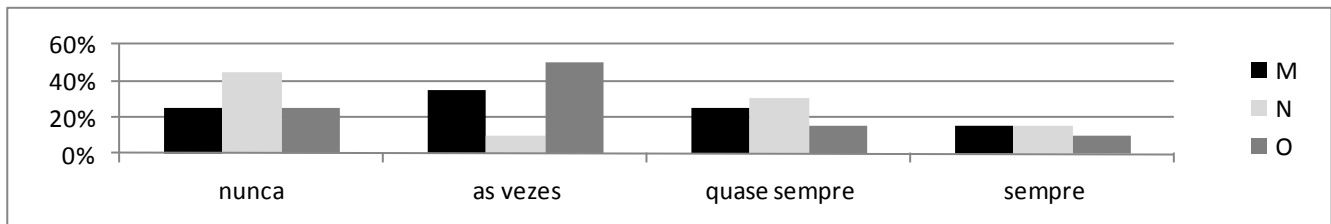
No gráfico nº 4 verifica-se que 65% dos entrevistados procuram sempre cultivar amigos e apresentam-se satisfeitos com seus relacionamentos, porém 45% dos mesmos relatam que as vezes incluem os amigos nos momentos de lazer e somente 25% estão sempre ativos na comunidade.

O convívio com os amigos e familiares é essencial para o bem estar de todos, os indivíduos que não mantêm uma vida social ativa, normalmente são tristes, irritados e muitas vezes deprimidos. Sair da rotina do dia-a-dia ajuda a relaxar, esquecer os problemas, consequentemente propicia a momentos de felicidade. Os indivíduos necessitam partilhar suas vidas no meio social, seja familiar ou profissional, e ainda precisam de momentos de lazer, nos quais possam se desligar dos problemas cotidianos conforme Dumazedier (apud VICENTE et al., 2008).

Gráfico 5: Controle do Stress:

m) Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar?

- n) Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado?
 o) Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer?



O gráfico nº 5 refere-se ao controle do estresse, sendo que 35% dos entrevistados quase sempre reservam tempo para relaxar diariamente, 45% não conseguem manter uma discussão sem alterar-se e 50% às vezes, equilibram o tempo dedicado ao trabalho, com o tempo dedicado ao lazer.

O estresse afeta cerca de 90% da população mundial de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), ele é consequência do ritmo acelerado em que as pessoas se encontram, tanto no trabalho, trânsito ou cotidiano, sendo assim, as pessoas costumam focar-se intensamente em seus afazeres esquecendo-se do lazer e normalmente não variam suas atividades acabando restritos a uma só, o que propicia a rotina. Como consequência deste ritmo desenfreado, ocorre a contribuição para o desenvolvimento ou piora do estresse, que quando fora de controle gera situações que podem interferir nas atividades diárias, resultando em perda na produtividade e consequentemente na qualidade de vida, além de afetar os relacionamentos segundo Nahas (apud SANTOS; ALVES, 2006).

Desta forma, reservar tempo para relaxar, ajuda a descarregar as tensões do dia-dia, traz energia à mente e aos músculos, deixa as pessoas mais calmas e consequentemente mais tolerantes e capazes de não se alterar em uma discussão, mesmo que contrariados. Por isso, há a necessidade das pessoas conciliarem o tempo dedicado ao trabalho, com o tempo dedicado ao lazer.

Considerações finais

Sabendo dos benefícios que a Ginástica Laboral traz para a empresa e consequentemente aos funcionários, os resultados do Pentágono do Bem-estar, foram positivos. Pois, os cinco itens pesquisados a respeito da Qualidade de Vida, mostraram-se satisfatórias já que as respostas dos funcionários: nunca, às vezes, quase sempre e sempre foram bem distribuídas, ou seja, algumas pessoas estão bem em certos comportamentos, mas já em outros, não apresentam um bom resultado, pois há outros fatores que também, interferem na Qualidade de Vida.

Uma questão que apresentou um bom resultado foi a do Relacionamento Social, o que demonstra que as pausas para a Ginástica Laboral podem ter proporcionando um momento de entrosamento entre colegas de trabalho, criando a oportunidade para se conhecerem melhor.

Todavia um ponto negativo foi quanto ao aspecto atividade física, pois raros são os colaboradores que a realizam regularmente. Isso demonstra que um ou a união de aspectos como a falta de conscientização, falta de tempo, falta de organização e ainda a falta de um espaço para que esses colaboradores possam desenvolver atividade física no contra turno, corroboram para que exista a inatividade física.

Baseado nesses resultados o Projeto de Extensão Qualidade de Vida, deva pensar também, na destinação de um tempo para a transmissão, por meio de palestras ou pequenas intervenções aos funcionários, a cerca dos benefícios da atividade física para a melhoria da Qualidade de Vida.

RESUMO – Atualmente a Qualidade de Vida tem sido abordada com frequência, sabe-se que ela engloba diversos fatores os quais estão interligados, envolvendo bem estar físico, psicológico e social, ou seja, é necessário um equilíbrio entre essas variáveis para que a

qualidade de vida seja alcançada. Desta forma, para que o indivíduo esteja e se sinta bem, é imprescindível que ele tenha conhecimento a respeito de como ter qualidade de vida, porém deve-se colocar em prática tais conhecimentos, os quais abrangem informações de como levar uma vida saudável através da nutrição, atividades físicas regulares, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse. Assim, a presente pesquisa tem como objetivo avaliar o comportamento dos funcionários da PROEX (Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Culturais), da Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG que participam das aulas de Ginástica Laboral, analisando como esta a Qualidade de vida destes funcionários. Desta forma, utilizou-se como metodologia uma análise quantitativa e qualitativa e como instrumento metodológico o protocolo Pentáculo do Bem Estar, o qual é composto de cinco questões, sendo nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse. A pesquisa apontou que a interferência da Ginástica Laboral na qualidade de vida dos funcionários foi muito importante, principalmente quanto ao aspecto do relacionamento social. PALAVRAS-CHAVES – Ginástica Laboral, Qualidade de Vida, Atividade Física.

Referências

- CANETE, Ia. **Humanização: desafio da empresa moderna – a ginástica laboral como um novo caminho**. Porto Alegre: Foco 1996, 198 p.
- COLOMBO, C. M. **A influência da Ginástica laboral no relacionamento interpessoal**. Universidade Estadual do Oeste do Paraná, 2003.
- COSTA, J. M; GOTZE, M. M. **Fatores de adesão e permanência à prática da ginástica laboral em uma empresa pública de Porto Alegre**. Ed. 117. Buenos Aires: Revista Digital, 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd117/adesao-e-permanencia-a-pratica-da-ginastica-laboral.html>>, acesso em 20 de outubro de 2010.
- GEOFFROY, C. **Alongamento para todos**. p. 251. Baruerí, Manoeli Ltda, 2001.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Prescrição e orientação da atividade física direcionada à promoção de saúde**. Londrina: Miograff, 1995.
- GUEDES, D. P. et. al. **Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes**. Rev Bras Med Esporte, dez 2001, v.7, no. 6, p.187-199. ISSN 1517-8692.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida**. Londrina: Midiograf, 2006.
- OLIVEIRA, H.F.R; CARNEIRO, K.L.D; LOPES; M.S. **Até que ponto a atividade física interfere positivamente na produtividade do trabalhador?** VXIII Simpósio de Educação Física e Desporto do Sul do Brasil, 2005, Anais. Ponta Grossa: Universidade Estadual de Ponta Grossa.
- RIO, R. P. **LER- ciência e lei: Novos horizontes da saúde e de trabalho**. Belo Horizonte: Health: 1998, 331p.
- SÁ, Neide Gaudenci de. **Nutrição e dietética**. Sétima edição revisada e atualizada. São Paulo: Nobel, 1990.
- SANTOS J.F.S; ALVES.V.A. **Perfil do estilo de vida relacionado a saúde dos acadêmicos da Unicentro**. Campus Irati-PR. Disponível em: <<http://www.efedesportes.com/efed/29/perfil-do-estilo-de-vida-relacionado-a-saude-dos-academicos.htm>>, acesso em 17 de novembro de 2010.
- VIEBIG, R.F. et al. **Aplicabilidade do Pentáculo do Bem-estar como ferramenta para nutricionistas**. Disponível em: <<http://www.efedesportes.com/efd129/aplicabilidade-do-pentaculo-do-bem-estar.html>>. Acesso em 17 de novembro de 2010.

Jackson Vieira Machado

(jackao.vieira@hotmail.com)

Rua Cipriano Marques de Souza 442 – CEP: 84165-120

Castro-Paraná-Brasil 42 3233 3848 42 9950 6738