

## QUALIDADE DE VIDA NO AMBIENTE DE TRABALHO, ONDE HÁ PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL

Ana Cláudia Castilho<sup>1</sup>

Cristiano dos Santos Nadal<sup>1</sup>

Daiana Menarim<sup>1</sup>

Letícia Lorena de Vasconcelos<sup>1</sup>

Paula Fernanda Cellarius<sup>1</sup>

Guanis de Barros Vilela Junior<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Estadual de Ponta Grossa

<sup>2</sup>Metrocamp

### RESUMO

Este trabalho teve como objetivo avaliar qualidade de vida de trabalhadores de uma empresa de Ponta Grossa – PR, de ambos os sexos que praticam a ginástica laboral como atividade física regularmente. Foi aplicado o Questionário de Avaliação de Qualidade de Vida e da Saúde (QVS-80), composto por 80 questões onde são encontrados quatro domínios: da saúde, da atividade física, do ambiente ocupacional e da percepção da qualidade de vida. Os resultados encontrados para o impacto da saúde na qualidade de vida foi de 16,87%, já no domínio da atividade física o impacto foi de 48,70%, no ambiente ocupacional o impacto foi de 16,57% e no impacto da percepção da qualidade de vida o resultado foi de 17,86%. Portanto no que diz respeito à saúde, ao ambiente ocupacional e à percepção da Qualidade de Vida, estas pessoas obtêm um impacto positivo em suas vidas, enquanto que para a atividade física o impacto não foi positivo, ou seja, estão em déficit com a mesma.

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida, QVS-80, Saúde.

### ABSTRACT

This study aimed to evaluate quality of life of workers of a company of Ponta Grossa - PR, of both sexes that practice gym work as regular physical activity. We applied the Questionnaire for the Evaluation of Quality of Life and Health (QVS-80), composed of 80 questions which are found four areas: health, physical activity, occupational and environmental perception of the quality of life. The results for the impact of health on quality of life was 16.87%, already in the field of physical activity was the impact of 48.70%, the occupational impact on the environment was 16.57% and the impact of perception Quality of life was the result of 17.86%. So with regard to health, the environment and occupational perception of quality of life, these people get a positive impact on their lives, while for the impact physical activity was not positive, or are in deficit with the same .

**Key words:** Quality of Life, QVS-80, Health

### INTRODUÇÃO

Vivemos em uma época de transição na forma de trabalho do país, antes eram oferecidas poucas condições adequadas para a segurança de seus

trabalhadores, hoje graças à evolução nas leis e normas trabalhistas temos um quadro onde o ser humano é mais valorizado. (ARAÚJO, 2005).

Para que haja melhorias no ambiente de trabalho, primeiramente, deve-se identificar em quais pontos existe a necessidade de melhora. No instrumento a ser utilizado QVS-80 (Questionário de Avaliação da Qualidade de Vida e da Saúde), são identificados quatro domínios: domínio da saúde, da atividade física, do ambiente ocupacional e da percepção da Qualidade de Vida. (Vilela Jr., Leite 2008, apud Vilarta, Guitierrez, 2008). Este questionário dará subsídios para o aperfeiçoamento de programas sobre a qualidade de vida.

Este trabalho teve como objetivo conferir o nível da qualidade de vida no ambiente de trabalho, em ambos os sexos, em empresas que oferecem a ginástica laboral como atividade física.

Santos (2002) apud Pedroso, Pilatti (2007, p 76), afirmam que uma boa qualidade de vida deve oferecer condições para que as pessoas venham a desenvolver o máximo de suas potencialidades. Então se o indivíduo conseguir sempre dar o melhor de si poderá adquirir uma boa qualidade de vida.

Trabalhadores que passam 8 horas por dia e mais ou menos 35 anos de suas vidas no ambiente de trabalho, estão trazendo problemas do trabalho para casa e junto suas angustias tensões..., (Conte, 2003).

O estresse ocasionado no ambiente de trabalho, a insatisfação financeira, a preocupação dos trabalhadores em mostrar melhores resultados, ocasiona uma diminuição da produtividade. Visando melhores resultados e o bem estar dos seus colaboradores, a empresa deveria ofertar atividades que possibilitem essa melhora. (Pedroso, Pilatti, 2007)

Devido a todos os problemas pré-estabelecidos no trabalho, estes trabalhadores não estão conseguindo conviver com uma boa qualidade de vida, não desenvolvendo condições para a mesma.

A Ginástica Laboral incorporou-se nas empresas visando à promoção da saúde e melhoria das condições de trabalho, diminuindo os acidentes, na redução de lesões por esforços repetitivos, conseqüentemente, um aumento da produtividade com qualidade. Porém apenas algumas empresas estão preocupadas em oferecer condições ideais para seus trabalhadores, não

estando cientes dos benefícios que poderão representar de economia para empresa, (Oliveira, 2003). Ora o aparecimento das doenças está relacionado tanto à propensão genética quanto a fatores ambientais e ocupacionais, e manifestam-se como desajustes psicológicos e sinais ou sintomas em diferentes sistemas corporais. ( Mendes e Leite, 2004, cap. 6, apud Vilela Jr., 2008).

## **METODOLOGIA**

Este estudo será elaborado através da aplicação do questionário QVS-80 (Questionário de Avaliação da Qualidade de Vida e da saúde), construído por VILELA JUNIOR et. al., 2003, junto a trabalhadores de ambos os sexos. A amostra foi composta por 30 indivíduos, homens e praticantes da ginástica laboral, por 3 dias na semana.

A pontuação do QVS-80 será realizada através da aplicação de uma sintaxe específica para o software SPSS 13.0.

Os participantes da pesquisa receberam e concordaram com o TCLE (Termo de Conhecimento Livre e Esclarecido), onde é garantido o anonimato de suas identidades.

## **RESULTADOS**

A tabela apresenta o impacto negativo de cada domínio na Qualidade de Vida. Na primeira linha com o domínio da saúde o impacto é de 16,87%, no domínio da atividade física o impacto foi de 48,70%. Com relação ao domínio do ambiente ocupacional o impacto é de 16,57%, já no domínio da percepção da qualidade de vida o impacto é de 17,86%, totalizando 100%. Tais resultados

mostram a necessidade de desenvolver estratégias no sentido de aumentar o seu nível de atividade física para a melhoria da Qualidade de Vida.

| IMPACTO DE CADA DOMÍNIO NA QV DESTA POPULAÇÃO EM % |       |
|----------------------------------------------------|-------|
| IMPACTO DE D1 NA QV                                | 16,87 |
| IMPACTO DE D2 NA QV                                | 48,70 |
| IMPACTO DE D3 NA QV                                | 16,57 |
| IMPACTO DE D4 NA QV                                | 17,86 |

## DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A partir dos resultados mostrados, o impacto negativo da saúde, do ambiente ocupacional e da percepção da qualidade de vida foi significativo, pois alcançaram índices baixos. Porém no domínio da atividade física o resultado mostrou-se não satisfatório para estas pessoas em realizarem a atividade física no trabalho, como forma de melhorarem a sua qualidade de vida, pois um programa de qualidade de vida só terá sucesso se houver um efetivo envolvimento e participação dos funcionários atuando com satisfação para a realização de suas atividades, (Conte, 2003).

Bem como na realização da ginástica laboral consistirá na execução de exercícios de aquecimento músculo- esquelético, que tem por finalidade preparar o organismo para o trabalho físico, atuando de forma preventiva e terapêutica sem levar o trabalhador ao esforço físico excessivo. (Delbin; Moraes, 2005 apud Martins, 2007), e não apenas alongamentos.

Ou seja, não sabendo da eficácia destes programas, muitos trabalhadores não têm um grande envolvimento participativo com o profissional qualificado.

Deveriam então ser implantadas nas empresas palestras dirigidas aos funcionários, Workshops, assuntos relacionados com a importância da atividade física na redução dos problemas da saúde.

No que diz respeito ao ambiente de trabalho, esta população está satisfeita, existe uma boa qualidade no relacionamento interpessoal, haja vista

a opinião de Oliveira 2003, onde descreve que “a ginástica laboral, na sua promoção da qualidade de vida..., visa à preparação biopsicossocial dos participantes, sendo assim contribui direta ou indiretamente para a melhoria do relacionamento interpessoal”.

Apesar de esta população necessitar de um aumento do nível da atividade física no ambiente de trabalho este resultado mostra a capacidade da atividade física mesmo como forma de alongamento, em melhorar ou manterem aspectos sociais e também da saúde em condições satisfatórias, para uma boa Qualidade de Vida no Trabalho. Pois segundo Porto, 2002 a ginástica laboral quando bem trabalhada aumenta a produtividade, garante menos propensão às doenças..., isso é mostrado também no resultado do domínio da saúde onde o impacto na qualidade de vida encontra-se satisfatório.

Outros resultados foram obtidos na área administrativa da empresa, onde demonstrou que em 88% dos casos os trabalhadores não têm nenhuma doença e 11,1% tem asma. Em 44,4% estes trabalhadores não apresentaram nenhuma dor durante as duas ultimas semanas que antecederam a pesquisa, enquanto que 22,2% apresentaram dor de cabeça e olhos, 22,2% dor na coluna, 5,5% dor no braço e ombro e 5,5% dor no punho e mão.

No que diz respeito às doenças de seus antecedentes, pais e/ou avós, o maior índice foi encontrado para os diabéticos com 27,7%; em 66,6% não possuíam nenhuma doença como colesterol alto, asma e bronquite e pressão alta e em 44,4% não possuíam doenças como câncer, triglicerídeos altos, tireóide e doenças cardíacas.

Já na área de produção 100% dos trabalhadores não informaram ter nenhuma doença, 41% não apresentaram nenhuma dor durante as duas ultimas semanas que antecederam a pesquisa, 25% apresentaram dor de cabeça, 16,6% dor nas pernas e pés, 8,3% dor nos braços e ombro e 8,3% dor no punho e mãos.

No caso das doenças de seus antecedentes pais, avós, 50% dos casos, não apresentaram nenhuma doença como diabetes, colesterol alto, asma e bronquite e pressão alta, 41% teriam pressão alta, 16,6% doenças cardíacas,

8,3% câncer e 8,3% colesterol alto. 75% destes familiares não apresentaram doenças como triglicerídeos altos, tireóide, câncer e doenças cardíacas.

Estes baixos índices de doenças podem apresentar a possibilidade de estes trabalhadores subestimarem a ocorrência de doenças, uma vez que os mesmos podem ignorar sua existência em decorrência da não realização regular de exames específicos. (Vilela Junior, Leite, 2008 apud Vilarta, Guitierrez, 2008).

## **CONCLUSÃO**

A partir dos resultados deste estudo constatou-se a necessidade de desenvolver políticas institucionais relativas ao incentivo das práticas de atividade física regular e orientada, preferencialmente através da inclusão de atividades além do alongamento.

Constatou-se ainda que esta população pouco pratica atividade física habitualmente e muito pouco praticam exercício físico regularmente fora do ambiente de trabalho, haja vista também a necessidade de conscientização destas pessoas da importância da atividade física para uma melhor qualidade de vida etária.

Para tanto pesquisas longitudinais deverão ser realizadas para a melhor compreensão da qualidade de vida.

## **REFERÊNCIAS**

**ARAÚJO, G. M.. Normas Regulamentadoras Comentadas: Legislação de Segurança e saúde no trabalho.** v. 2, Ed. Virtude. RJ, 2005.

**CONTE, A.L.. Revista Fae Business**, n.7, 2003, [[http://www.pronest.com.br/upload/cartazes/qualidade\\_de\\_vida.pdf](http://www.pronest.com.br/upload/cartazes/qualidade_de_vida.pdf)], sitio visitado em 22 de março de 2008.

**MARTINS, G.C; B., SELVA M. G.. Vivências de ginástica laboral e melhoria de vida do trabalhador: resultados apresentados por funcionários administrativos do instituto de física da Universidade de São Paulo ( Campus São Carlos).** v.13, n. 3, p. 214-224. 2007.

**OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel. A Prática da Ginástica Laboral. 3ª Ed.** Editora Sprint. RJ, 2003.

**PEDROSO, B., PILATTI, L A. Qualidade de vida no Trabalho: Uma Visão Holística.** Ed UEPG. PR, in **SEFSUL, Qualidade de vida, esporte e sociedade 3.** p. 75-78. 2007.

**PORTO, F. A.. Benefícios da Atividade Física, em sua vida diária,** [[http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo\\_exibe1.asp?cod\\_noticia=640](http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_exibe1.asp?cod_noticia=640)], sitio visitado em 29 de março de 2008.

**VILARTA, R., GUTIERREZ, G. L.. Qualidade de vida no Ambiente Corporativo.** Ed. Ipês. SP, 2008.