



CENTRO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR REINALDO RAMOS
FACULDADE CESREI
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU
ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO PÚBLICA

HERALDO DE BRITO

**A influência da atividade física na qualidade de vida dos servidores
técnico administrativos da Universidade Estadual da Paraíba**

Campina Grande
2010

HERALDO DE BRITO

**A influência da atividade física na qualidade de vida dos servidores técnico
administrativos da Universidade Estadual da Paraíba**

Monografia apresentada ao
Programa de Pós-Graduação Lato
Sensu, da Faculdade CESREI, como
requisito parcial para obtenção do
título de Especialista em Gestão
Pública.

Orientadora: Msc. Laryssa Abílio Oliveira

Campina Grande
2010



Ficha Catalográfica Elaborada pela Biblioteca da CESREI

B862i

Brito, Heraldo de

A influência da atividade física na qualidade de vida dos servidores técnicos administrativos da Universidade Estadual da Paraíba / Heraldo de Brito. – Campina Grande: CESREI, 2010.
46 f.

Monografia (Especialização em Gestão Pública) Faculdade Reinaldo Ramos-FAAR - Centro de Educação Superior Reinaldo Ramos-CESREI.

Orientadora: Profa. Ms. Laryssa Abílio Olivieira.

1. Atividade Física 2. Qualidade de Vida 3. Saúde I. Título

CDU 796(043)

Faculdade Cesrei
Biblioteca "Mia. Demócrito Ramos Reinaldo"
Reg. Bibliog.: _____ Cód. 4000047
Compra: [] Preço: _____
Doação: [x] Doador: _____
Ex.: _____ Obs: _____
Data: 29/03/2011

AGRADECIMENTOS

A minha orientadora, Laryssa Abílio pelo incentivo, simpatia e presteza no auxílio às atividades e discussões sobre o andamento e normatização dada ao nosso estudo.

A todos os professores e funcionários da CESREI, pelo carinho, dedicação e entusiasmo demonstrado ao longo do curso. Particularmente ao Profº. Carlos, por sua vocação inequívoca, por não poupar esforços como interlocutor dos alunos e por suprir eventuais falhas e lacunas.

Aos colegas de classe pela espontaneidade e alegria na troca de informações e materiais numa rara demonstração de amizade e solidariedade.

À minha família pela paciência em tolerar a minha ausência e pelo incentivo constante aos meus estudos.

Ao meu amigo e companheiro de trabalho, Profº Josenaldo Lopes Dias, pelo apoio e motivação durante a realização do curso.

E, finalmente a DEUS pela oportunidade e pelo privilégio que me foi dado em compartilhar tamanha experiência e, ao freqüentar este curso, perceber e atentar para a relevância de temas que não faziam parte, em profundidade, da minha vida.

*Dedico este trabalho a minha mãe, **Maria Dirce**, que foi uma grande incentivadora do meu estudo, e nunca mediu esforços para que eu chegasse até aqui, obrigado mãe.*

*Aos meus irmãos **José Paulo, Evandro, Márcia e Terezinha** que pelo companheirismo e amizade, foram durante este período um porto seguro em minha vida.*

HERALDO DE BRITO

**A influência da atividade física na qualidade de vida dos servidores técnico
administrativos da Universidade Estadual da Paraíba**

Monografia apresentada ao
Programa de Pós-Graduação Lato
Sensu, da Faculdade CESREI,
como requisito parcial para
obtenção do título de Especialista
em Gestão Pública.

Aprovada em ____/____/____.

Laryssa Abílio Oliveira

Msc. Laryssa Abílio Oliveira
Orientadora

Prof. – Instituição
Membro da Banca Examinadora

Prof. – Instituição
Membro da Banca Examinadora

*“Feliz é aquele que transfere o que sabe
e aprende o que ensina”.*

Cora Carolina

RESUMO

Este trabalho procurou, estabelecer uma relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida dos funcionários da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) apontando seus pontos negativos e mostrando a importância desses fatores para uma longevidade com qualidade. Há um consenso entre os pesquisadores de que saúde e qualidade de vida encontram-se interligados em vários aspectos, e que o termo "qualidade de vida" trata-se de uma expressão muito subjetiva, variando de pessoa para pessoa. A presente pesquisa foi realizada no período de Julho à setembro de 2010, participando da amostragem vinte e um servidores técnico-administrativos da Pró-reitoria de Recursos Humanos da instituição. A pesquisa de campo teve como método de coleta de dados a aplicação de um questionário e os dados foram analisados através de uma abordagem quanti-qualitativa. Como resultado pode-se concluir que para obtenção de uma vida saudável o sentido do termo "qualidade de vida" tem que ir além do estado de saúde, englobando fatores como a longevidade, satisfação no trabalho/estudo, perspectivas e oportunidades de um bom salário, emprego, lazer e até espiritualidade.

Palavras-Chave: Atividade física; Qualidade de vida; Saúde.

ABSTRACT

This study sought to establish a link between physical activity, health and quality of life for employees of the State University of Paraíba (UEPB) pointing out its drawbacks and showcasing the importance of these factors to longevity with quality. There is a consensus among researchers that quality of life and health are interlinked in many ways, and that the term "quality of life" this is a very subjective term, varying from person to person. This research was carried out from July to September 2010, participating in the sampling twenty-one servers technical administrators of the Pro-rector of Human Resources of the institution. The field research was the method of data collection using a questionnaire and data were analyzed using a quantitative and qualitative approach. As a result we can conclude that to obtain a healthy sense of the term "quality of life" has to go beyond the state of health, including factors such as longevity, satisfaction in work / study, prospects and opportunities of a good salary employment, leisure and even spirituality.

Keywords: Physical activity, Quality of life; Health.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 01	Sexo dos funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.		29
FIGURA 02	Nível de escolaridade dos funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.		30
FIGURA 03	Setor de trabalho dos funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.		30
FIGURA 04	Prática de atividade física dos funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.		32
FIGURA 05	Satisfação na prática de atividade física pelos funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.		32
FIGURA 06	Benefícios da atividade física na opinião dos funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.		33
FIGURA 07	Disponibilidade de tempo para o lazer segundo os funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.		35
FIGURA 08	Participação em gincana poliesportiva dos funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.		36
FIGURA 09	Recomendação médica na prática de exercício aos funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.		37
FIGURA 10	Hábito de fumar e/ou beber entre os funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.		37
FIGURA 11	Consumo de frutas e verduras pelos funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.		38

FIGURA 12	Consumo gorduras pelos funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.		39
FIGURA 13	Consumo de açúcares pelos funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.		39

LISTA DE SIGLAS

COEL – Coordenação de Esporte e Lazer

COMVEST – Comissão Permanente do Vestibular

CPD – Coordenação de Processamento de Dados

IMC – Índice de Massa Corporal

PROAD – Pró-reitoria de Administração

QVT – Qualidade de Vida no Trabalho

PRRH – Pró-Reitoria de Recursos Humanos

UEPB – Universidade Estadual da Paraíba

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
	1.1 DELIMITAÇÃO DO OBJETO E PROBLEMA.....	13
2	OBJETIVOS.....	14
	2.1 OBJETIVO GERAL.....	14
	2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14
3	REFERENCIAL TEÓRICO.....	15
	3.1 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO.....	15
	3.2 FATORES QUE INFLUENCIAM O ESTILO DE VIDA	18
	3.3 EDUCAÇÃO FÍSICA COMO FORMA DE AMENIZAR AS TENSÕES NO TRABALHO.....	20
	3.4 GINÁSTICA LABORAL.....	22
4	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	25
	4.1 TIPO DE PESQUISA.....	25
	4.2 CARACTERIZAÇÃO DO AMBIENTE DE PESQUISA.....	25
	4.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....	27
	4.4 TRATAMENTO DOS DADOS.....	28
5	APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS.....	29
	5.1. PERFIL SOCIAL DOS ENTREVISTADOS.....	29
	5.2 PERFIL SOBRE A QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE DOS ENTREVISTADOS.....	31
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	40
	REFERÊNCIAS.....	42

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

- Investigar a influência da atividade física na qualidade de vida dos servidores técnicos administrativos da Universidade Estadual da Paraíba;

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Indagar a frequência com que os servidores realizam atividade física;
- Verificar o Índice de Massa Corporal dos servidores, com intuito de pré-avalia-los;
- Averiguar os hábitos alimentares, bem como os vícios dos servidores;
- Contribuir para a criação de programa de qualidade de vida dos servidores da UEPB.

questão. Os questionários fechados são bastante objetivos e requerem um menor esforço por parte dos sujeitos aos quais é aplicado.

O outro tipo de questionário que pode ser aplicado, tal como já fora dito, são os questionários de tipo misto, que tal como o nome indica são questionários que apresentam questões de diferentes tipos: resposta aberta e resposta fechada.

4.4 TRATAMENTO DOS DADOS

O tratamento dos dados teve como base a abordagem quantitativa, as informações foram organizadas e manipuladas através de gráficos, desenvolvidos com o auxílio do software Microsoft Excel. Em seguida, foi realizada uma abordagem qualitativa, que reuniu e ordenou as informações de modo que os resultados contribuíssem para o alcance dos objetivos propostos.

auxiliem na construção de hipóteses favoráveis a institucionalização desta perspectivas para todos os servidores da UEPB, consolidando assim, a promoção de programas de qualidade de vida no trabalho.

