

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

1105 80 PS mad ;

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. Demócrita Ramos Reinaldo" Reg. Bibliog.: CB: 14 000047
Reg. Bibliog.: CB: H 000047
Compra: [] Preço:
Doação: [4 Doador:
Ex.: Obs:
Data: 29/03/2011

AGRADECIMENTOS

A minha orientadora, Laryssa Abílio pelo incentivo, simpatia e presteza no auxilio 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.

Aprovac	da em/_	
	arymor Abilia Iliveira	
*	Msc. Laryssa Abílio Olive Orientadora	ira
	Prof. – Instituição	
	Membro da Banca Examinad	dora
	Prof. – Instituição	7
	Membro da Banca Examinado	dora

V

"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 Prorector 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 laser 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	INTRODUÇAO 1.1 DELIMITAÇÃO DO OBJETO E PROBLEMA	12
2	OBJETIVOS	14 14 14
3	REFERENCIAL TEÓRICO	15 15 18 20 22
4	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	25 25 25 27 28
5	APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS. 5.1. PERFIL SOCIAL DOS ENTREVISTADOS. 5.2 PERFIL SOBRE A QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE DOS ENTREVISTADOS.	29 29
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
	REFERÊNCIAS	42
	APÊNDICE A – Questionário	45 45

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, o conceito de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) envolve tanto os aspectos físicos e ambientais como os aspectos psicológicos do local de trabalho. No cenário de grandes transformações tecnológicas e sociais em que estamos inseridos, são estabelecidas novas necessidades nas relações de trabalho e também surgem grandes problemas que envolvem o trabalhador.

Com a necessidade das empresas se tornarem mais competitivas no mercado veio à busca da qualidade total. Acompanhando a qualidade total também surgiu a QVT, que está focalizada no potencial humano e no meio que convive em todos os sentidos. Um programa adequado de QVT busca uma organização mais humanizada e proporciona condições de desenvolvimento pessoal ao indivíduo.

O atual ambiente organizacional caracteriza-se por uma turbulência crescente, com as mudanças sucedendo-se a uma velocidade sem precedentes. A partir do crescimento da economia, intensificou-se a adoção de novas técnicas de gestão administrativa e de um inovador processo de organização com as condições necessárias à sua sobrevivência em ambientes altamente competitivos.

Atualmente, uma maior atenção é dada à qualidade de vida no trabalho, para promover envolvimento e motivação no ambiente de trabalho, propiciando assim o aumento da produtividade. Desta forma, a satisfação das necessidades individuais passa a ser alcançadas no próprio ambiente de trabalho.

Assim, um programa de Qualidade de Vida no Trabalho, deve atingir todos os níveis, direcionando esforços para a canalização da energia disponível para o comprometimento humano. Para tanto, é necessário canalizar esforços para alcançar qualidade do trabalho e qualidade de vida no trabalho, sem esquecer o comprometimento humano, peça mais importante da organização.

O estilo de vida é um fator que influencia muito na qualidade de vida dos indivíduos. As pessoas que levam uma vida desregrada, sem se preocupar com a alimentação equilibrada, não consumir álcool, fumo, não está pensando em sua qualidade de vida. Para tanto, as empresas fazem sua parte, inserindo na rotina de seus funcionários exercícios físicos, a exemplo da ginástica laboral.

1.1 DELIMITAÇÃO DO OBJETO E PROBLEMA

É crescente a cada ano o número de empresas no Brasil e no mundo que implantam programas de atividades físicas nos seus ambientes de trabalho com o objetivo e minimizar os efeitos negativos da atividade ocupacional, muitas vezes ocasionando danos à saúde.

Baseados nesta necessidade de humanização de trabalho, diversos órgãos e entidades internacionais, que direcionam seus estudos e planejamentos neste contexto, ressaltam a importância da prática de atividades físicas dentro e fora das empresas como forma de modificar os estilos de vida sedentários, bem como as atividades repetitivas instaladas nas diversas profissões, comprometendo a saúde do ser humano moderno.

Com o avanço tecnológico, a vida do ser humano vem sofrendo algumas modificações, proporcionando conforto e facilidade na execução de funções no trabalho e na vida doméstica, mediante suas necessidades, entretanto, este novo estilo de vida favoreceu a uma vida sedentária, muitas vezes, provocando danos à sua saúde.

Seguindo a tendência de outros países, no Brasil vem sendo desenvolvidos programas com o objetivo de aumentar os benefícios da atividade física regular na população em geral. O grupo de trabalhadores está enquadrado como o principal foco de atuação destes programas.

Assim, neste trabalho serão abordados os seguintes temas: qualidade de vida no trabalho, fatores que influenciam o estilo de vida, educação física para amenizar as tensões do trabalho e ginástica laboral. O objetivo principal da pesquisa foi investigar a influência da atividade física na qualidade de vida dos servidores técnicos administrativos da Universidade Estadual da Paraíba.

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 freqüência com que os servidores realizam atividade física;
- Verificar o Índice de Massa Corporal dos servidores, com intuito de préavalia-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.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Para Nassar e Gonçalves (1999), qualidade de vida pode ser compreendida como uma percepção subjetiva do sujeito sobre sua vida e o bem estar em algumas dimensões, como: as relações com outras pessoas, o bem estar físico e mental, suas atividades sociais, desenvolvimento pessoal, realizações e recreações.

Segundo Moreira (2007), quando a qualidade de vida é influenciada por estudos sociológicos, apresenta uma acepção mais ampla, sem fazer referência a agravos ou disfunções à saúde. Qualidade de vida pode ser definida como a percepção que o indivíduo tem sobre a sua posição na vida, no contexto cultural e dos sistemas de valores em que vive, e em relação a seus padrões, preocupações, expectativas e objetivos.

Rueda (1997) diz que a qualidade de vida é uma condição complexa sobre a qual pode-se desenvolver algumas formas objetivas de medidas, através de uma série de indicadores, porém o mais importante é a vivência que o sujeito ou grupo social pode ter de si mesmo.

Seis vertentes convergiram para o desenvolvimento do conceito de qualidade de vida.

- Os estudos de base epidemiológica sobre felicidade e bem-estar;
- A busca de indicadores sociais:
- A insuficiência das medidas objetivas de desfecho em saúde;
- A satisfação do cliente;
- O movimento de humanização da medicina;
- · A psicologia positiva.
- A qualidade de vida no trabalho diz respeito à interação do trabalhador com o ambiente e a tarefa que executa. Quando estes provocam sofrimento, tem-se uma ação direta na precarização do trabalho e uma baixa na qualidade de vida.

A qualidade de vida compreende os levantamentos de riscos ocupacionais do trabalho, a ergonomia, as questões de saúde e segurança do trabalho, os esforços repetitivos, a carga mental, a psicologia do trabalho, a comunicação tecnológica, os processos comportamentais, as expectativas, a motivação, a liderança, e a fidelidade (LIMONGI-FRANÇA, 2004).

De acordo com Buss (2000), a idéia moderna de políticas públicas saudáveis envolve um duplo compromisso: o compromisso político de situar a saúde no topo da agenda pública, promovendo-a do setor da administração a critério de governo, e o compromisso técnico de enfatizar, como foco de intervenção, os fatores determinantes do processo saúde-doença. A perspectiva desse tipo de política distingue e ultrapassa em abrangência as ações ambientais da saúde pública tradicional e, mesmo, as políticas urbanas de expansão de serviços e bens de consumo coletivo. Implica uma abordagem mais complexa, devendo ser compreendida como uma formulação inovadora tanto do conceito de saúde quanto do conceito de Estado e de seu papel perante a sociedade.

Estudos realizados por Lipp e Rocha (1996) e Perez (1992) comprovam que o estresse ocupacional acomete mais profissões como executivos, policiais, professores e bancários.

Para Lipp (2002), as fontes de estresse são diferentes, sendo características de cada tipo de instituição, neste caso quando se abordam instituições públicas e particulares, mas com semelhança relacionada a pressões abrangentes nacionais e governamentais.

Reinhold (1996) ressalta que o estresse prolongado leva a sintomas crônicos e ao burnout, caracterizado por três componentes: exaustão emocional e/ou física; perda do sentimento de realização no trabalho, com produtividade diminuída; e despersonalização extrema, manifestando-se através de atitudes negativas para com as pessoas no trabalho. A presença de estresse constante no ser humano leva ao esgotamento. Covalan (1996), diz que a burnout é demonstrada pela inabilidade em lidar com esta situação.

Ayres et al. (2004), diz que a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) tem como objetivo resgatar a humanização nas relações de trabalho, antigamente estava presa à

questão individual sendo uma reação do sujeito à sua relação com o trabalho, passando posteriormente a ser uma preocupação das organizações que envolvem a produtividade, caracterizando sua responsabilidade social.

De acordo com Alves (2000), o termo QVT, surgiu na década de 50 com o estudo dos sistemas sócio-técnicos. Com o avanço dos estudos na área social, as exigências e necessidades das pessoas em relação ao trabalho aumentaram, as organizações começam a investir na melhoria de vida das pessoas no trabalho, tendo como resultado um ambiente humanizado, capacitado, levando em consideração o espaço que o trabalho ocupa na vida de cada um, sem prejudicar a capacidade de desempenharem outros papéis na sociedade.

Segundo Rodrigues (1994), a QVT tem sido uma preocupação dos indivíduos desde o início de sua existência com outros títulos em outros contextos, mas sempre voltada para facilitar ou trazer satisfação e bem estar ao trabalhador na execução de sua tarefa. A qualidade de vida no trabalho está ligada à motivação dos funcionários, para isso é necessário criar um ambiente onde as pessoas possam se sentir bem com a gerência, com elas mesmas e entre seus colegas de trabalho.

Para Chiavenato (1999), a QVT expõe o grau em que os membros de uma organização podem satisfazer suas necessidades pessoais através do trabalho que executam.

A busca pela qualidade de vida, por melhores condições de trabalho é uma tentativa de tornar o ambiente profissional mais saudável e menos propício ao adoecimento. A saúde do trabalhador é definida por Rouquayrol (1999):

Como um processo que envolve relação do homem com o seu trabalho. A situação heterogênea, desenvolvimento desigual das forças produtivas, das ciências, das técnicas, das máquinas, do processo de trabalho, da organização e das condições de trabalho culmina na impossibilidade de uma análise global da relação saúde-trabalho, ou mais especificamente aqui, a saúde psicológica do trabalhador. O conceito de saúde tem evoluído e abrange um conjunto de determinantes de vida que envolve fatores sócio-econômicos, alimentação, meio ambiente e saneamento básico, entre outros fatores.

3.2 FATORES QUE INFLUENCIAM O ESTILO DE VIDA

O estilo de vida dos trabalhadores mudou muito da era agrícola para era industrial. Passaram de uma vida ativa para uma sedentária. A automação e tecnologia tem dispensado as tarefas físicas mais intensas. O que poderia ser um benefício, uma benção, está ameaçando a saúde das pessoas, enfermidades provindas da falta de movimento estão cada vez mais frequentes (FARIAS JUNIOR, 1990).

Um estilo de vida saudável ajuda a manter a mente alerta e o corpo em forma. Ajuda a proteger de doenças, e impede que as doenças crônicas piorem. Para um estilo de vida saudável é necessário dar ênfase a saúde preventiva, boa nutrição e controle do peso, evitar substâncias nocivas ao organismo, exercícios regulares, recreação. O estilo de vida inclui as relações de trabalho, recreativas, e em casa e na família.

De acordo com Nahas (2001), existem vários fatores que afetam negativamente a nossa saúde e nosso estilo de vida e sobre os quais podemos controlar, são eles: fumo, álcool, drogas, estresse, isolamento social, sedentarismo, esforços intensos ou repetitivos.

Segundo Guiselini (2006), o principal fator para que possamos atingir uma vida mais saudável e com idade mais avançada é o estilo de vida que se leva. Este corresponde a 50%, os outros aspectos são a hereditariedade, meio ambiente e condições de assistência médica. Guiselini ainda ressalta que, para evitar e eliminar as doenças não é preciso só tomar remédios e vacinas, tem que haver mudanças em seu estilo de vida.

De acordo com González e Fensterseifer (2005), não se pode generalizar o conceito de estilo de vida e desprezar seus determinantes socioambientais e culturais, responsabilizando as pessoas isoladamente por suas dependências e vícios.

Sono adequado, um bom café da manhã, controle do peso, uso moderado de álcool, abstinência de drogas e cigarros, exercícios regulares são hábitos saudáveis que devemos adquirir a nossas vidas para termos um estilo de vida adequado (GUISELINI, 2006).

Outros fatores muito importantes que influenciam na qualidade de vida são: a alimentação equilibrada, controle de peso e a administração do estresse.

A alimentação equilibrada contribui na prevenção de doenças como as cardíacas, diabetes, câncer e outros problemas como a depressão e o desajuste social e econômico (GUISELINI, 2006, P. 80).

O controle de peso é outro fator que incomoda a muitas pessoas na sociedade atual e estas inúmeras vezes recorrem as tão famosas dietas, mas esta por sua vez é prejudicial à saúde já que elas levam a perda de massa magra e a redução de gastos calóricos e por causa disto ficam com um deposito de gordura no organismo, assim correndo um grande risco de doenças como hipertensão, diabetes, câncer e principalmente doenças coronarianas (GUISELINI, 2006, p. 80).

Outro fator que agrava a vida é a obesidade, o mais recorrente e desencadeador de outras doenças. Em alguns países desenvolvidos a obesidade é tida como epidemia e nos países em desenvolvimento ela vem atingindo índices cada vez maiores. Bouhcard (2003), diz que a obesidade atualmente pode ser considerada uma das principais causas de ameaça à saúde no mundo.

A obesidade está se mostrando altamente predominante nos países industrializados, e a ela estão associadas vários tios de doenças crônicas que mais matam no mundo.

Levando em conta que a não ou baixa atividade física leva ao ganho de peso, e este muitas vezes pode levar até a morte. Deve-se ter em mente que investir em programas de atividade física para funcionários, representam um ganho não apenas para o trabalhador, mas também para a instituição. Investindo no trabalhador melhora seu desempenho nas atividades realizadas, trazendo vantagens para instituição.

Para se ter uma qualidade de vida com saúde deve-se praticar atividades físicas regulares, já que a inatividade ou o sedentarismo é considerado um grande fator para proporcionar risco à saúde e se praticar atividades físicas, podemos evitar as doenças cardíacas, o colesterol alto, pressão arterial alta e o próprio sedentarismo (GUISELINI, 2006).

De acordo com Saba (2008), o sedentarismo foi eleito pela Organização Mundial de saúde um dos principais inimigos da saúde pública, sendo responsável pelo aumento de risco de morte por todas as causas, na população brasileira, sendo o fator de maior prevalência.

Com o grande aumento da tecnologia e as grandes facilidades para quase tudo nos dias atuais, assim acabou substituindo movimentos naturais como caminhar, correr, saltar e carregar por simples movimentos em controles remotos, computadores, telefones e outros. E devido a esses fatores as pessoas começaram a se acomodar e diminuindo cada vez mais a quantidade de atividades físicas e resultando em indivíduos sedentários.

O sedentarismo, a hipertensão arterial, o tabagismo, o alto colesterol e a herança genética podem resultar também em outras doenças como a arteriosclerose (SABA, 2008, p. 215).

Para se prevenir o estresse um meio muito utilizado é a prática de atividades físicas, pois durante estas o ser humano libera uma substância chamada de endorfina que causa boas sensações como o bem-estar, alívio das tensões e além das compensações físicas e ajudam em outros fatores como o modo de pensar, organização do tempo e a descontração. Uma ferramenta para o combate e prevenção ao estresse é a ginástica laboral (GUERRA, 2006, p. 05).

3.3 EDUCAÇÃO FÍSICA COMO FORMA DE AMENIZAR AS TENSÕES NO TRABALHO

Para falar em qualidade de vida no trabalho, não pode-se deixar de falar em atividade física enquanto algo vital e relevante para a vida, uma vez que atividade física é indispensável para uma boa saúde e qualidade de vida.

Independente das intenções, com relação à área da saúde, a melhoria da qualidade de vida do trabalhador poderia tornar-se essencial para mudanças nas práticas assistenciais e na consolidação de novos paradigmas do processo saúdedoença, nas ações de promoção, prevenção, tratamento e reabilitação da saúde (SEIDLEMF, ZANNON CMLC, 2004).

A prática de atividades físicas tem sido altamente valorizada nos dias atuais, tendo em vista os diversos fatores que abalam a estrutura qualitativa da vida humana. O stress das grandes cidades, questões ligadas ao sedentarismo, má alimentação,

entre tantos outros fatores, são elementos significativos que impulsionam as pessoas a procurarem válvulas de escape, capazes de minimizar esses efeitos deteriorantes da qualidade da existência.

De acordo com OKUMA (1994) os benefícios para a saúde, como sentir-se bem, controlar o peso, melhorar a aparência e reduzir o stress, são os principais fatores que fazem com que determinado indivíduo adira a um programa de exercícios físicos regulares.

As mudanças exigidas pelas constantes demandas de melhorias, a preocupação com o bem-estar do trabalhador na execução de suas tarefas, são motivos para um programa de exercícios que amenizem as tensões vividas pelos docentes. A redução de pessoal indica que as pessoas têm trabalhado cada vez mais e consequentemente, tem menos tempo para dedicarem à vida pessoal (VEIGA, 2000).

O crescente aumento de níveis de stress em trabalhadores da atualidade sugere que o foco da ação seja mais voltado aos indivíduos e não tão somente à resultados organizacionais. Embora o caráter preventivo desta preocupação possa reduzir custos com a saúde, a prática de atividade física promove benefícios direto a qualidade de vida do trabalhador (MELO, 2005).

Nahas (2001) revela que, se o estresse entrar na fase de exaustão ocorrerá uma queda no mecanismo de defesa do organismo, ocorrendo algumas doenças como: hipertensão arterial, derrames, infartos, câncer, distúrbios nervosos, alergias depressão, úlceras digestivas e dor de cabeça.

Para tornar o dia-a-dia mais produtivo beneficiando a saúde física e mental, caracterizada pela intenção de restabelecer ou manter o bem estar alheio, a ginástica laboral consiste em exercícios específicos que são realizados no próprio local de trabalho atuando de forma preventiva e terapêutica, sem levar o trabalhador ao cansaço, por ser de curta duração e trabalhar mais alongamento e compensação das estruturas musculares envolvidas nas tarefas operacionais diárias (MARATONA, 2005).

O cansaço e o esgotamento físico e mental deixa as pessoas predispostas a acidentar-se, desenvolver ou agravar doenças como o estresse e o LER/DORT(Lesão por Esforço Repetitivo/ Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho).

A repetição de movimentos durante a jornada de trabalho, é uma das causas de tensão e, é a maior causa de ocorrência da LER/DORT, esta caracterizada por dor nas extremidades superiores, causando grandes tensões.

Segundo Rocha e Ferreira Júnior (2000, apud LIMA, 2007) com base em dados de literaturas científicas, as medidas propostas para prevenir a LER/DORT, a que acumula maior quantidade de evidência epidemiológica que assegura a sua efetividade é a introdução de pausas ao longo do trabalho.

3.4 GINÁSTICA LABORAL

A ginástica laboral é a combinação de atividades físicas que têm como características comuns, melhorar, sob aspecto fisiológico a condição física do indivíduo para o seu trabalho, prevenir possíveis doenças e promover socialização dos trabalhadores (FISIOTRAB, 2005). Visa também normalizar capacidades e funções corporais, minimizar os impactos do sedentarismo, prevenir doenças ocupacionais, diminuir a possibilidade de comprometimento da integridade do corpo e aumentar o bem estar (LIMA, 2003).

Esta atividade favorece também um beneficiamento de aspectos psíquicos e sociais, pois estimula o auto-conhecimento e leva a ampliação da auto-estima, proporciona melhor relacionamento consigo, com os outros e com o meio em que vive (CAÑETE, 1996). Outro benefício é o bom funcionamento e aquisição de uma melhor oxigenação sobre o organismo e em especial sobre o cérebro.

A ginástica laboral possibilita amenizar os efeitos do stress, da fadiga, promove relaxamento muscular, é benéfica para a saúde psicológica e física do indivíduo.

A ginástica realizada no trabalho, tendo o objetivo de relaxar e preparar o corpo para a jornada de trabalho, previne doenças e promove a saúde, e ainda ajuda na questão relacionada a custo benefício, como afirma Lima (2007, p. 146):

^[...] as empresas com certeza vivenciarão uma redução significativa do absenteísmo, ma maior produtividade e uma sensível melhoria das relações de trabalho entre colaboradores. Pesquisa realizada em empresas americanas revela um retorno de cinco dólares a cada dólar investido nesse campo. As

empresas precisam manter – se saudáveis hoje para serem suficientemente competitivas e, sem dúvida, a saúde econômica/financeira das empresas tem intima relação com a saúde de seus empregados.

Segundo Lima (2007), diz que os objetivos mais conhecidos da ginástica laboral é promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, tendo como meio para obter esses objetivos os exercícios físicos, dinâmicas de grupo, massagem, sempre dirigidos e adequados ao ambiente de trabalho. Essas práticas podem ser associadas com ações educativas que possibilitem maior acesso a informações sobre promoção da saúde.

A ginástica laboral também é classificada de outras maneiras e diferem um pouco entre alguns autores, podem ser classifica como: ginástica preparatória ou de aquecimento, compensatória e de relaxamento; como compensatória ou de pausa e preparatória; e ainda preparatória, compensatória e de relaxamente ou final de expediente. Onde Lima (2004, p. 20), classifica e explica-as como:

Ginástica preparatória ou de aquecimento: sua duração é de 5 a 15 minutos, no início da jornada de trabalho. Seu objetivo é o de preparar o trabalhador, aquecendo os grupos musculares que serão solicitados durante a tarefa e, despertar o trabalhador para que se sinta mais disposto no início do trabalho;

Ginástica compensatória: sua duração é de 5 a 15 minutos, durante a jornada de trabalho. Seu objetivo é o de compensar os músculos que foram trabalhados em excesso, durante a atividade diária, além de interromper a monotonia operacional;

Relaxamento: ginástica baseada em exercícios de alongamento, respiratórios e técnica de controle de estresse. Sua duração é de 15 a 30 minutos e o seu objetivo é relaxar as estruturas musculares envolvidas em tarefas diárias, evitando o acumulo de acido láctico, além de prevenir possíveis instalações de lesões e proporcionar o alívio mental.

Conforme algumas literaturas os principais benefícios que a ginástica laboral traz para as empresas são:

- Aumento da produtividade;
- Diminuição de incidência de doenças ocupacionais;
- Menores gastos com despesas médicas;
- Marketing social;
- Redução do índice de absenteísmo e rotatividade dos funcionários;

- Redução dos números de erros e falhas, pois os funcionários ficam mais espertos e motivados.

Os benefícios para os funcionários são:

- Melhora da auto-imagem;
- Redução das dores;
- Redução do estresse e alívio das tensões
- Melhoria do relacionamento interpessoal;
- Aumento da resistência a fadiga;
- Aumento da disposição e motivação para o trabalho;
- Melhoria da saúde física, mental e espiritual.

Faz-se necessário que as capacidades físicas e mentais do indivíduo estejam equilibradas para que ele possa desenvolver-se com o máximo rendimento em todos os sentidos com agilidade, atenção, qualidade, trabalho em equipe, produção, satisfação de clientes e motivação. É esse equilíbrio das capacidades de seus funcionários, com a melhora na qualidade de vida, que as empresas visam quando implantam os programas de ginástica laboral (MARCHESINI, 2002).

Um fator importante desta estratégia de melhoria nas condições de trabalho é o incentivo para hábitos de uma vida mais saudável, fazendo com que as pessoas tenham um melhor condicionamento e sejam fisicamente capazes de realizar suas atividades na instituição, na sua vida diária e ainda terem reservas energéticas para eventuais necessidades físicas extras. A ginástica laboral está suprindo, em partes, a necessidade de uma quebra na rotina, na monotonia do trabalho. O desgaste é bem menor e os funcionários podem mantê-lo sob controle.

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

4.1 TIPO DE PESQUISA

Pesquisa científica é a realização concreta de uma investigação planejada, desenvolvida e redigida de acordo com as normas da metodologia consagradas pela ciência (RODRIGUES, 2007).

O respectivo trabalho trata-se de uma pesquisa de campo, que Marconi e Lakatos (1999) definem como instrumento cujo objetivo é conseguir informações e/ou conhecimento acerca de um problema para o qual se procura uma resposta, ou de uma hipótese que se queira comprovar, ou, ainda, descobrir novos fenômenos ou as relações entre eles.

A proposta dessa pesquisa adota uma abordagem qualitativa e quantitativa que segundo Marconi e Lakatos (1999) refere-se a uma investigação empírica, com o objetivo de conferir hipóteses, delineamento de um problema, análise de um fato e avaliação de programa.

4.2 CARACTERIZAÇÃO DO AMBIENTE DE PESQUISA

Este trabalho foi realizado no período de Julho à Setembro de 2010. Participou da amostragem os 21 (vinte e um) servidores técnico-administrativos da Pró-Reitoria de Recursos Humanos da Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande –PB.

A Universidade Estadual da Paraíba completou, em 2006, quarenta anos de existência, marcados por grandes desafios e muitas conquistas, realizados pelo corpo docente e o pessoal técnico-administrativo da instituição.

O setor responsável pela gestão de pessoas, até 2005, era a Superintendência de Recursos Humanos. A partir de então, recebeu uma nova denominação: Pró-Reitoria de Recursos Humanos.

A mudança ocorreu em virtude do esforço coletivo dos que fazem a administração da Universidade, no sentido de dirigir todas as ações não somente à

resolução das questões técnico-financeiras dos servidores, mas dedicar-se também às questões ligadas à vida do servidor como por exemplo: a saúde mental, a capacitação, as relações humanas, dentre outras; buscando resgatar a dimensão humana da administração de Recursos Humanos da UEPB.

A Pró-Reitoria de Recursos Humanos está subdividida nos seguintes setores:

- Gabinete da Pró-Reitoria Gerencia as questões administrativas da Pró-Reitoria dando encaminhamento aos processos que tramitam pela Pró-Reitoria;
- Atendimento Geral Recebe todos os requerimentos dos servidores relativos a antecipações salariais, insalubridade, aposentadorias, solicitação e entrega de documentos, recebe documentação pessoal de servidores técnicoadministrativos e docentes para nomeações e contratações;
- Acompanhamento Funcional Oferece serviços de recebimento e emissão de documentação relativa às férias e licenças dos servidores técnicoadministrativos e docentes; elabora e encaminha cópias de portarias e outros documentos relativos à vida funcional do servidor, para os departamentos; oferece suporte a todos os processos que tramitam pela PRRH, que necessitam de informações funcionais sobre o servidor;
- Saúde do Trabalhador Desenvolve ações, programas e projetos intersetoriais voltados para promoção da Saúde e Segurança dos servidores; gerencia o plano de saúde, atualmente, disponível para instituição;
- Gestão de Pessoas Promove ações nas áreas de treinamento/capacitação, desenvolvimento pessoal, relações humanas e assistência social; levantamento das demandas e necessidades dos servidores no que diz respeito às atividades de competência desse setor;
- Assessoria Técnico-financeira Auxilia à PRRH e a folha de pagamento, encaminhando as implantações necessárias a partir das deliberações da administração central, publicadas em Diário Oficial, bem como: convocações de servidores docentes e técnico-administrativos aprovados em concurso público; recepção de documentos para nomeação de servidores técnicoadministrativos e docentes e contratação de docentes substitutos e visitantes;

efetivação da posse dos servidores; gerência do controle de envio de contracheques e portarias; gerência do controle do envio de processos para o arquivo;

- CPD/FOLHA (Processamento) Processa as alterações na folha de pagamento decorrentes das demandas do mês relativas às nomeações, contratações, gratificações, antecipações salariais, consignados, dentre outros; informa ao Governo do Estado e a Receita Federal todos os dados relativos aos encargos com os servidores;
- Arquivo Documenta toda a vida funcional dos servidores da UEPB, como também outras informações pertinentes à PRRH.

4.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada a partir de aplicação de questionário, instrumento de investigação que visa recolher informações baseando-se, na investigação de um grupo representativo da população em estudo, utilizando-se de uma série de questões que abrangem temas de interesse para os pesquisadores.

De acordo com GIL (2006) existem três tipos de questionários: questionário aberto, fechado e misto. O questionário do tipo aberto é aquele que utiliza questões de resposta aberta. Este tipo de questionário proporciona respostas de maior profundidade, ou seja dá ao sujeito uma maior liberdade de resposta, podendo esta ser redigida pelo próprio. No entanto a interpretação e o resumo deste tipo de questionário é mais difícil dado que se pode obter um variado tipo de respostas, dependendo da pessoa que responde ao questionário.

O questionário do tipo fechado tem na sua construção questões de resposta fechada, permitindo obter respostas que possibilitam a comparação com outros instrumentos de recolha de dados. Este tipo de questionário facilita o tratamento e análise da informação, exigindo menos tempo. Por outro lado a aplicação deste tipo de questionários pode não ser vantajoso, pois facilita a resposta para um sujeito que não saberia ou que poderia ter dificuldade acrescida em responder a uma determinada

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 auxilio 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.

5 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

5.1. PERFIL SOCIAL DOS ENTREVISTADOS

No questionário aqui apresentado foram abordadas questões de caráter individual sobre qualidade de vida e saúde, de modo que cada entrevistado teve como base seu estilo de vida. Quanto à questão de gênero, a grande maioria a responder o questionário (Figura 01) foram mulheres. E a idade dos entrevistados variou de 26 a 54 anos.

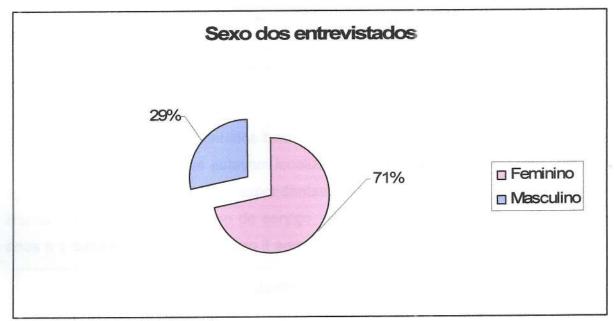


Figura 01 Sexo dos funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde. Fonte: Pesquisa Direta 2010.

O nível de escolaridade predominante entre os entrevistados foi o superior completo (Figura 02).

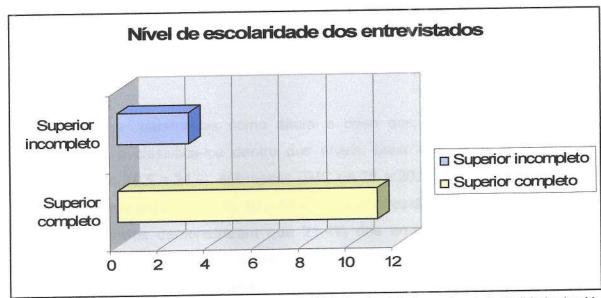


Figura 02 Nível de escolaridade dos funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.

Fonte: Pesquisa Direta 2010.

Como todos os entrevistados fazem parte do corpo de funcionários da UEPB, foi questionado o setor em que estavam localizados dentro da instituição. Como mostra a figura 03, a maior parcela dos respondentes, 51%, fazem parte da PRRH (Recursos Humanos). Referente ao tempo de serviço, 50% trabalha na instituição a mais de 20 anos e a outra metade a no máximo 3 anos.

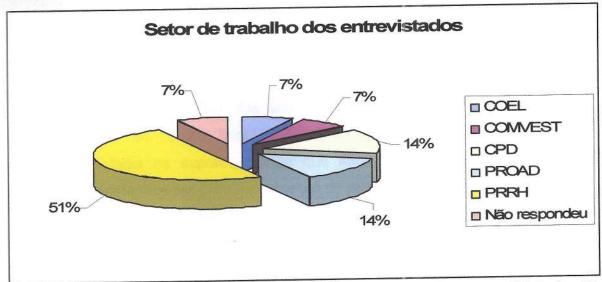


Figura 03 Setor de trabalho dos funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.

Fonte: Pesquisa Direta 2010.

5.2 PERFIL SOBRE A QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE DOS ENTREVISTADOS

IMC

Ao verificar parâmetros como altura e peso dos entrevistados, foi possível calcular o IMC e classificá-los dentro dos níveis: baixo peso (IMC abaixo de 18), normais (IMC de 18,5 a 24,9), sobrepeso (IMC de 25 a 29,9), obesidade (IMC de 30 a 39,9), obesidade mórbida (IMC de 40 a 49,9) e super obesidade (IMC acima de 50).

Os resultados demonstraram que 21,4% dos entrevistados encontram-se na faixa da normalidade; 21,4% na obesidade moderada; 50% com sobrepeso e com um percentual menor, mas preocupante, 7,2% com super obesidade. O aumento do peso corporal é uma variável responsável por mudanças orgânicas, um dos fatores de risco mais significativos, que pode levar a morbidade ou mortalidade.

Para Rodrigues, Santos e Rosa (2004) o ritmo acelerado da vida cotidiana nas grandes cidades, as atividades constantes do dia-a-dia e os compromissos diários do trabalho, da família e da sociedade tornaram a vida das pessoas uma jornada difícil, ao mesmo tempo em que, a comodidade e os hábitos sedentários das pessoas aumentaram, devido às grandes facilidades que a tecnologia e o conhecimento oferecem.

Atividade física

Entretanto, a maior parte dos entrevistados não pratica atividade física, como mostra a figura 04. Outro fator preocupante está relacionado ao entrevistado pertencente a faixa de superobesidade que afirmou não praticar atividade física. Segundo Guedes e Guedes (2003) o excesso de peso não deve ser visto apenas como um problema estético, deve ser encarado como um distúrbio da saúde, responsável por reduzir a expectativa de vida ameaçando a sua qualidade.



Figura 04 Prática de atividade física dos funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.

Fonte: Pesquisa Direta 2010.

Os entrevistados que afirmaram praticar atividades físicas citaram caminhada, musculação e ginástica. A freqüência com que praticam foi de 3 e 5 vezes por semana. O tempo da prática dessas modalidades foi variada, alguns iniciaram a poco mais de um mês, havendo relatos de práticas com ate 10 anos.

Quando perguntados se gostariam de praticar alguma atividade caso fosse oferecida na instituição em que trabalham 86% responderam que sim (Figura 05), citando atividades como boxe, basquete, aeróbica, dança, hidroginástica, natação, dentre outros.

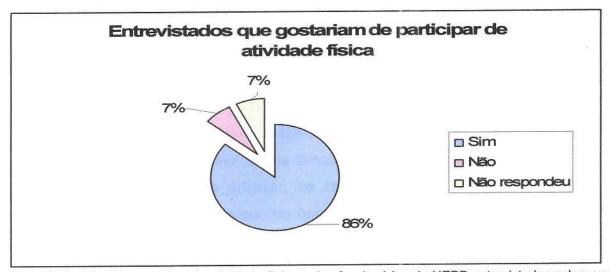


Figura 05 Satisfação na prática de atividade física pelos funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.

Fonte: Pesquisa Direta 2010.

Como benefícios que o esporte proporciona para uma melhoria na qualidade de vida, foram citados, bem estar, saúde e estético (Figura 06).

Melhora a saúde e a auto-estima.

Pratique sempre uma atividade física, evite o sedentarismo.

Controle do peso, das taxas de colesterol, fortalecimento do músculo cardíaco e controle da pressão arterial.

Disciplina a alimentação, o coração fica protegido e as taxas controladas.

Melhora a saúde e disponibiliza lazer aos usuários.

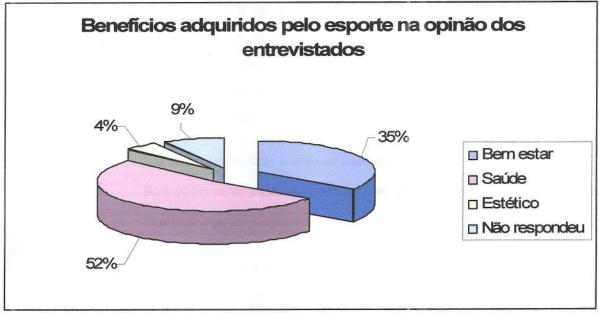


Figura 06 Benefícios da atividade física na opinião dos funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.

Fonte: Pesquisa Direta 2010.

Neste sentido, para Nahas (2001) a incorporação da atividade física na vida diária agrega basicamente os seguintes benefícios:

 Para o indivíduo – diminuição da pressão arterial, controle do peso corporal, melhoria na mobilidade articular, na resistência física e na força muscular, aumento da densidade óssea, do bem estar e da auto-estima, diminuição da depressão, manutenção da autonomia, redução do isolamento social e alívio do stress. Para a empresa – aumento da produtividade, melhoria na imagem institucional, diminuição da rotatividade, dos custos médicos e do índice de ausências.

Como representa vantagens tanto para os indivíduos como para as empresas a atividade física pode ser uma alternativa pertinente face aos problemas vividos hoje pelas organizações.

Qualidade de vida

Quando perguntados o que é ter qualidade de vida, pôde-se observar nos relatos transcritos abaixo, que a mesma é entendida como um conjunto de ações que ultrapassam a sua vinculação apenas com a saúde física. Para Who (1986) promoção de saúde neste sentido, não é responsabilidade exclusiva do setor saúde, e vai além de um estilo de vida saudável, na direção de um bem-estar global.

Boa alimentação, lazer e amar as pessoas.

Bom ambiente de trabalho, saúde para as famílias e prática de esportes.

Trabalhar e poder efetuar lazer com a família e com os amigos.

Poder fazer as coisas que eu gosto com a minha família, ter um trabalho prazeroso e que me de condições de me divertir e estudar.

É se amar todos os dias da vida, ser feliz com o que a vida me oferece: boa saúde, bons amigos, prática de esportes, boa alimentação, Deus e família.

Ter laser, alimentos de qualidade, reconhecimento da empresa e praticar atividade física.

Há um consenso entre os pesquisadores de que saúde e qualidade de vida encontram-se interligados em vários aspectos. Ainda, segundo Nahas (2003), qualidade de vida é uma expressão muito subjetiva da percepção individual, ou seja, ela difere de pessoa para pessoa. Envolvendo no seu conceito geral, o estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho/estudo, perspectivas e oportunidades de um bom salário, emprego, lazer e até espiritualidade.

Como a qualidade de vida está atrelada a diversas vertentes, incluindo o bem estar no trabalho, foi perguntado qual o grau de satisfação na área profissional. Todos se julgaram felizes com suas ocupações (57% muito satisfeito e 43% satisfeito).

Foi verificado através dos questionários que os entrevistados consideram o lazer um fator importante para se ter uma boa qualidade de vida, fato observado na figura 07, aonde 93% respondeu reservar tempo para o lazer. Dentre as formas de laser, foram citadas, viagens, passeios, freqüentar bares e cinemas, sair com os amigos, dançar, dentre outras.

Dançar para mim é o melhor.

Leio livros e vou ao cinema.

Gosto de viajar, ir ao barzinho, visitar amigos, assistir novelas e ler um pouco.

Programa com minha filha e amigos.

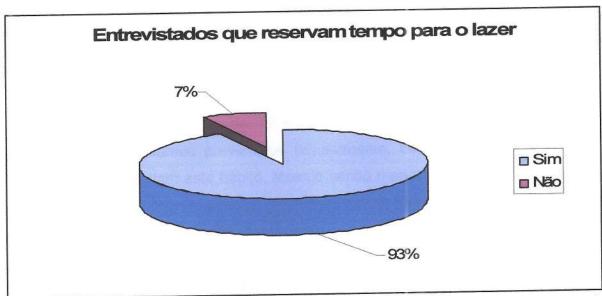


Figura 07 Disponibilidade de tempo para o laser segundo os funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.

Fonte: Pesquisa Direta 2010.

Como forma de laser foi sugerido aos entrevistados uma gincana poliesportiva na instituição em que trabalham, e 79% confirmaram que participariam juntamente com seus colegas de trabalho (Figura 08).

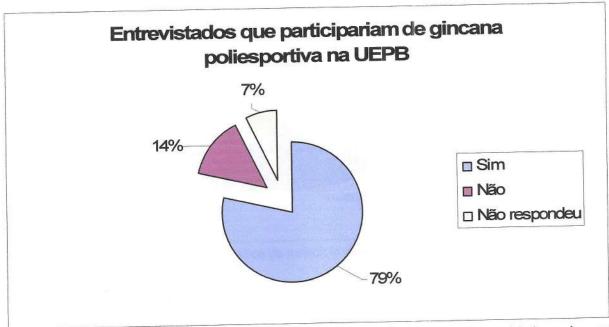


Figura 08 Participação em gincana poliesportiva dos funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.

Fonte: Pesquisa Direta 2010.

Comportamento preventivo

Quanto ao cuidado com saúde, foi perguntado aos entrevistados se os mesmos costumavam fazer exames preventivos regularmente, 64,3% afirmaram que sim e 35,7% que não possuíam este hábito. Mesmo sendo menor o número de pessoas que não visitam o médico com freqüência, esse dado não se torna menos preocupante, uma vez que o diagnóstico precoce de uma doença ajuda no seu tratamento e cura.

Mesmo os entrevistados que relataram não possuir o hábito de realizar exames preventivos afirmaram que em alguma consulta o médico já recomendou a prática de exercícios (Figura 09). A caminhada foi a mais citada por todos os entrevistados.

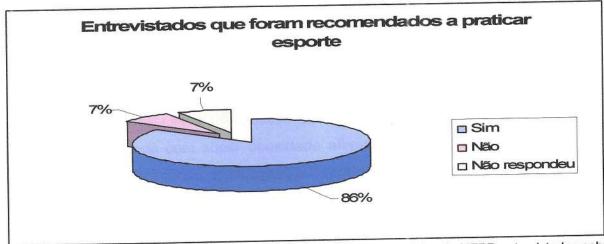


Figura 09 Recomendação médica na prática de exercício aos funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.

Fonte: Pesquisa Direta 2010.

Ainda no tópico de comportamento preventivo, foi perguntado aos entrevistados se os mesmos possuíam o hábito de beber e/ou fumar (Figura 10). 64,3% disseram que não fumam nem bebem e 35,7% que realizam pelo menos uma das práticas. Mesmo sendo práticas que por se só já são graves para a saúde, como afirma Yach et.al, (2004) quando relata que as doenças não transmissíveis (DCNT) como, fumo, sedentarismo, dietas inadequadas e álcool são as maiores causadoras de morte no mundo, a maior parte dos entrevistados que responderam "sim" também não possuem o hábito de realizar exames médicos preventivos.

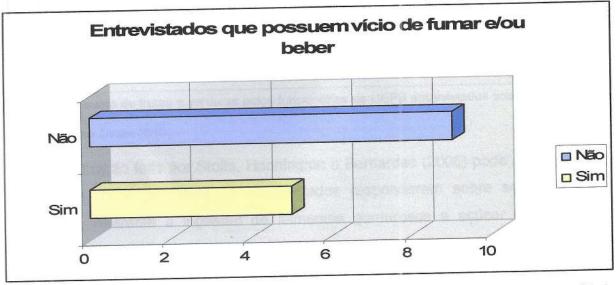


Figura 10 Hábito de fumar e/ou beber entre os funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.

Fonte: Pesquisa Direta 2010.

Alimentação

Nas questões referentes à alimentação foi perguntado aos entrevistados se os mesmos possuíam o hábito de incluir frutas e verduras em sua dieta alimentar. Foi relatado em 93% dos casos há inclusão dos itens nas refeições diárias (Figura 11), apenas o entrevistado com super obesidade afirmou não possuir o hábito de comer frutas e verduras. Para Stolte, Hennington e Bernardes (2006), os diferentes padrões de vida repercutiu no perfil nutricional da população, caracterizando também um processo de transição nutricional definida por um quadro complexo, onde há a diminuição das formas graves de desnutrição, mantendo sua cronicidade e agregando doenças chamadas da modernidade como obesidade, diabetes II e as dislipidemias.

Com relação a quantidade de refeições realizadas diariamente 57,1% dos entrevistados relataram se alimentar 4 vezes por dia e 42,9% mais que 4 vezes.

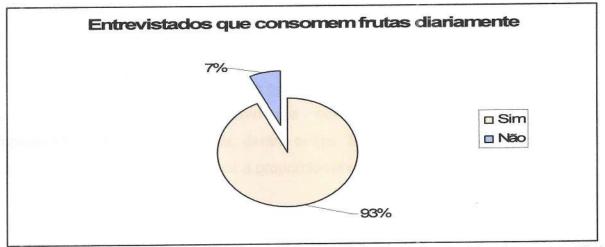


Figura 11 Consumo de frutas e verduras pelos funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.

Fonte: Pesquisa Direta 2010.

A afirmação feita por Stolte, Hennington e Bernardes (2006) pode ser observada nas Figuras 12 e 13, onde os entrevistados responderam sobre seus costumes alimentares, referente a ingestão de alimentos gordurosos e açúcar em sua dieta alimentar. Embora a ingestão de doces tenha sido apresentada em apenas 21% dos entrevistados representa um fator preocupante uma vez que os mesmos são ingeridos fregüentemente pelos mesmos.

Segundo Garcia (1997) no que diz respeito a qualificação dos alimento de uma dieta, as gorduras, seja as saturadas e/ou insaturadas e o colesterol são considerados os principais vilões da saúde, sendo uma prática saudável comer frutas e verduras.

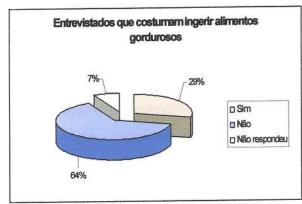


Figura 12 Consumo gorduras pelos funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.

Fonte: Pesquisa Direta 2010.

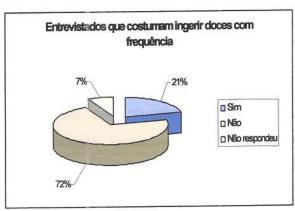


Figura 13 Consumo de açúcares pelos funcionários da UEPB entrevistados sobre sua qualidade de vida e saúde.
Fonte: Pesquisa Direta 2010.

De acordo com Heyward (2004) a avaliação do estilo de vida proporciona informações úteis relacionadas ao perfil do fator de risco nas pessoas. Tabagismo, sedentarismo, dietas ricas em gordura e colesterol são fatores de risco que aumentam a probabilidade do desenvolvimento de doenças coronarianas, arterosclerose, hipertensão, diabetes, obesidade, dentre outras. Mudanças de hábitos e de estilo de vida podem reverter estes quadros e proporcionar qualidade de vida para os usuários.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho procurou, estabelecer uma relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida dos servidores técnicos administrativos da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) apontando seus pontos negativos e mostrando a importância desses fatores para uma longevidade com qualidade.

Foi observado que os fatores atividade física, comportamento preventivo e alimentação do constructo estilo de vida individual dos funcionários da UEPB apresentam deficiências preocupantes e precisam ser abordados com maior intensidade, inclusive com intervenções educacionais inclusive o ambiente de trabalho.

Os dados mostram que há uma alta prevalência de hábitos inadequados de alimentação, com ingestão frequente de alimentos gordurosos e doces pelos entrevistados. Com relação a atividade física, há também uma alta porcentagem de funcionários que são sedentários, mesmo sabendo dos benefícios desta prática para saúde. No item comportamento preventivo foi verificado percentuais relativamente altos dos entrevistados que não vão ao médico com regularidade e muitas vezes possuem o hábito de fumar e/ou beber.

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. A incorporação da atividade física na vida diária também é um fator que agrega, uma vez que seus benefícios são inúmeros (controle do peso e da pressão arterial, melhoria na resistência física e na força muscular, promoção do bem estar e da auto-estima, manutenção da autonomia, redução do isolamento social e alívio do *stress*, aumento da produtividade, entre outros).

Diante dos benefícios apontados, cabe a instituição e a cada funcionário avaliar a relação custo-benefício de se implementar programas relacionados a atividade física e saúde na UEPB, direcionado aos funcionários. Que considere a natureza da organização como, falta de infra-estrutura, escassez de recursos financeiros e cultura organizacional, assim como, as limitações individuais dos funcionários.

Conclui-se ainda que esta pesquisa teve caráter exploratório, com o intuito de motivar novas pesquisas mais elaboradas, com base em dados empíricos, que

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.

REFERÊNCIAS

ALVES, R. A qualidade de vida no trabalho – um modelo para diagnóstico, avaliação e planejamento de melhorias, baseado no desdobramento da função qualidade. 2000. Dissertação (Mestrado em Engenharia da Produção) – Programa de Pós-graduação em Engenharia da Produção da UFSC, Florianópolis – SC, 2000.

AYRES, K. V.; SILVA, I. P.; SOUTO-MAIOR, R. C. **Stress e qualidade de vida no trabalho**: a percepção de profissionais do setor de hotelaria. Congresso Internacional de Stress Mangemente Association – ISMA-BR, 2004.

BOUCHARD, C. Atividade física e obesidade. São Paulo: Manole, 2003.

BUSS, P. M. **Promoção da saúde e qualidade de vida**. Ciência saúde coletiva. Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, 2000. Disponível em http://www.scielo.br. > Acessado em 07 de outubro de 2010.

CAÑETE, I. **Humanização**: desafio da empresa moderna – a ginástica laboral como um novo caminho. Porto Alegre: Foco, 1996.

CHIAVENATO, I. Gestão de pessoas. Rio de Janeiro: Campus, 1999. MOREIRA, Wagner Wey. **Qualidade de vida**: complexidade e educação. 2 ed. São Pualo: Papirus, 2007.

FARIAS JÚNIOR, A. G. Educação física no mundo do trabalho: ginástica de pausa em busca de uma metodologia. In: **Ministério da Educação, Secretaria de Educação Física e Desporto**: esporte e lazer na empresa, 1990.

FISIOTRAB - Ginástica Laboral. < http://www.fisiotrab.com.br>. Acessado em 06 de outubro de 2010.

GARCIA,R.W.D. Representações sociais da alimentação e saúde e suas repercussões no comportamento alimentar. **Rev. Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, 7(2):51-68, 1997.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Editora Atlas, 2006.

GUEDES, D. P.; GUEDES, E. R. P. Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição. 2. ed. Rio de Janeiro:Shape, 2003.

GUERRA, Ana Káthia. A ginástica laboral como uma ferramenta de combate ao estresse ocupacional. Informe Phorte. [S.I.] abr-set.: Phorte, 2006.

GUISELINI, Mauro. Aptidão física saúde bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2006.

GONZÁLEZ, Fernando J. **Dicionário crítico de educação física**. (Org. Fernando J. González, Paulo Evaldo Fensterseifer). Ijuí: Editora Unijuí, 2005. Coleção Educação Física.

LIMA, Valquíria de. **Ginástica laboral**: atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte, 2003.

. Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte, 2007.

LIMA, Deise Guadalupe de. **Ginástica laboral**: metodologia de implementação de programas com abordagem ergonômica. Jundiaí/SP: Editora Fontoura, 2004.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. Qualidade de vida no trabalho – QVT: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2004.

LIPP, M. e ROCHA, J. C. Stress, hipertensão arterial e qualidade de vida. 2. ed. São Paulo: Papirus, 1996.

LIPP, M. E. N. (org.) O stress do professor. Campinas: Papitus, 2002.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de Pesquisa**. 4.ed. São Paulo: Atlas S/A, 1999, 261p.

MARATONA, Q. V. Ginástica Laboral. http://www.maratonagv.com.br/servicos05.asp> Acessado em 06 de outubro de 2010.

MARCHESINI, Carlos Eduardo. Revista Mackenzie. São Paulo, v. 2, n. 1, , jan. 2002.

MELO, Ana Carolini C. de. Avaliação da ginástica laboral como ferramenta de qualidade de vida no trabalho nos sistemas de gestão de organizações. XXV ENEGEP, Porto Alegre-RS, Brasil, 29 de out. a 01 nov. de 2005.

MOREIRA, Wagner Wey. Qualidade de vida: complexidade e educação. 2 ed. São Pualo: Papirus, 2007.

NAHAS, Marcus V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida mais ativo. Londrinha: Midiograf, 2001.

NAHAS, Marcus. V. Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida. Londrina: Midiograf, 2003.

NASSAR, S. M. e GONÇALVES, L. H. T. **A confiabilidade da escala de qualidade de vida de Flanagan (EQVF)** — versão em português — UFSC/CESPI. In: I Congresso de Geriatria e Gerontologia do Mercosul. Foz do Iguaçu — PR. Maio de 1999.

PEREZ, J. R. **Stress no ambiente organizacional**: conceitos e tendências. Boletim de Psicologia. São Paulo, 1992.

RODRIGUES, A.; SANTOS, F.; ROSA, A. A. Contribuição da atividade física na qualidade de vida e no trabalho. Seminários de administração FEA-USP, 2004.

RODRIGUES, M. V. C. Qualidade de vida no trabalho – Evolução e Análise no nível gerencial. Rio de Janeiro: Vozes, 1994.

RODRIGUES, William Costa. Metodologia Científica. FAETEC/IST: Paracambi, 2007.

ROUQUAYROL, M. Z. Epidemiologia e saúde. 5. ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1999.

RUEDA, S. Habitabilidad y calidad de vida: aproximación al conceptode calidad de vida. 1997. Disponível em: http://habitat.aq.upm.es/> (Biblioteca ciudades para um futuro mássostenible). Acessado em 20 de outubro de 2010.

SABA, Fábio. **Mexa-se**: atividade física, saúde e bem-estar. 2.ed. São Paulo: Phorte, 2008.

SEIDLEMF, ZANNON CMLC. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. Cad. Saúde Pública, 2004; 20(2): 580-8.

STOLTE,D.; HENNINGTON,E.A.; BERNARDES,J. de S. Sentidos da alimentação e da saúde: contribuições para a análise do Programa de Alimentação do Trabalhador. **Rev. Cad. Saúde Pública, v.** 22, n.9, Rio de Janeiro, 2006.

VEIGA, Aida. Tempos modernos. **Revista Veja.** São Paulo: Editora Abril, ed. 1643, ano 33, n. 34, 2000.

WHO. World Health Organization. **The PHAST Initiative.** Participatory hygiene and sanitation transformation. a new approach to working with communities. Switzerland, 1996.

YACH, D.; HAWKES,C.; GOULD,L.; HOFMAN,K.J. The Global Burden of Chronic Diseases. JAMA, v. 291, n. 21, 2004.

APÊNDICE

APENDICE A - Questionário

QUESTINÁRIO

Nome:	_ (Opcional)
1. Setor que trabalha:	
2. Sexo: () Feminino () Masculino	
3. Tempo de serviço na UEPB: anos.	
4. Nível de escolaridade:	
5. Altura: m.	
6. Peso: kg.	
7. Idade: anos.	
8. Pratica alguma atividade física? () Sim () Não	
Caso tenha respondido sim na questão anterior especifique qual:	
10. Quantas vezes por semana?	
11. Há quanto tempo?	
12.O que é ter qualidade de vida para você?	
13. Grau de satisfação no trabalho:() Insatisfeito () Pouco satisfeito () Satisfeito () Muito	o satisfeito
14. Você reserva tempo para o lazer? () Sim () Não	
15. O que você faz nas horas vagas para se divertir?	
16. Faz exames preventivos regularmente? () Sim () Não17. Em alguma das suas consultas médicas lhe foi sugerido praticar alg	jum esporte?

() Sim () Não. Caso tem respondido sim, especifique qual:
18.Fuma e/ou bebe? () Sim () Não
19. Inclui frutas e verduras na alimentação diária? () Sim () Não
20. Faz quantas refeições diariamente?
21. Ingeri muitos alimentos gordurosos? () Sim () Não
22. Costuma comer doces com frequência? () Sim () Não
23. Você praticaria atividade física esportiva, caso o serviço estivesse disponível na instituição que você trabalha? () Sim () Não
24. Que atividade física você gostaria de praticar?
25. Cite dois benefícios do esporte para qualidade de vida de um cidadão.
26. Você participaria de uma gincana poliesportiva com os seus colegas de trabalho? () Sim () Não

Agradecemos a sua participação!