



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

DAYVISON LIMA DA SILVA

**PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E PERCEPÇÃO EM SAÚDE DO
TRABALHADOR DE ESCOLA PÚBLICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE
2019**

DAYVISON LIMA DA SILVA

**PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E PERCEPÇÃO EM SAÚDE DO
TRABALHADOR DE ESCOLA PÚBLICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias

**CAMPINA GRANDE
2019**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586p Silva, Dayvison Lima da.
Promoção da qualidade de vida e percepção em saúde do trabalhador de Escola pública [manuscrito] : um relato de experiência / Dayvison Lima da Silva. - 2019.
24 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.
"Orientação : Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Ginástica laboral. 2. Promoção de saúde. 3. Qualidade de vida no trabalho. I. Título
21. ed. CDD 796.4

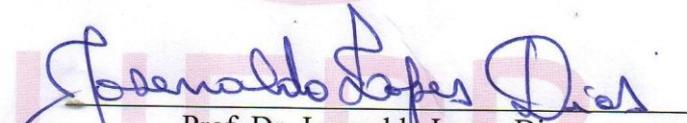
DAYVISON LIMA DA SILVA

PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E PERCEPÇÃO EM SAÚDE DO
TRABALHADOR DE ESCOLA PÚBLICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Departamento de Educação Física da
Universidade Estadual da Paraíba, como
requisito parcial à obtenção do título de
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em: 18/06/2019.

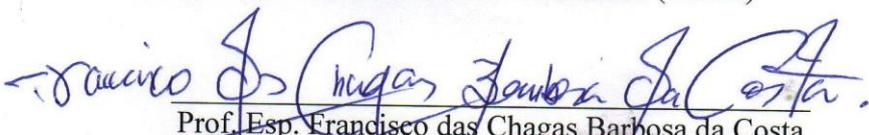
BANCA EXAMINADORA


Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof.^a Dr.^a Regimênia Maria Braga de Carvalho

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Esp. Francisco das Chagas Barbosa da Costa

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Deem graças ao Senhor porque ele é bom; o seu amor
dura para sempre.

Salmos 107:1

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por sempre me abençoar, me sustentar, me amar e principalmente por renovar minhas forças a cada amanhecer. “Pois estou convencido de que nem a morte nem a vida, nem anjos nem demônios, nem o presente nem o futuro, nem quaisquer poderes, nem altura, nem profundidade, nem qualquer outra coisa na criação será capaz de nos separar do amor de Deus que está em Cristo Jesus, nosso Senhor” (Romanos 8:38-39).

Agradeço aos meus pais, Antônio Renildo e Eliângela Lima, por me ensinarem valores inegociáveis desde sempre, por me darem condições de concretizar meus objetivos, e por terem a paciência de entender meus momentos e meus obstáculos.

Agradeço também aos meus irmãos, Diego Braytner e Deborah Hemmely, por sempre me impulsionarem e estarem sempre ao meu lado.

Agradeço a minha esposa, Laiza Lima, por todo o apoio e por, em nenhum momento, ter medido esforços para me ajudar no que fosse necessário, estando sempre ao meu lado, no melhor e no pior momento, me incentivando e lembrando sempre de que tudo daria certo e que eu conseguiria.

Agradeço a todos os meus amigos (Especuladores), em especial a Darlei e Danilo, porque eles me compreenderam e viveram comigo os momentos mais alegres e difíceis desta jornada. Muito obrigado por todo o apoio e amizade, vocês são mais que especiais.

Agradeço a todos os professores, pois sem eles não teria chegado neste momento tão esperado. Agradeço em especial ao meu orientador, Professor Josenaldo Lopes Dias, por ter me dado todo o suporte e auxílio necessário nesta caminhada. Meus agradecimentos também são para todos que compõe a Escola Municipal Manoel da Costa Cirne, pois abriram as portas para que o presente estudo, através das intervenções realizadas, venha mostrar a realidade desses trabalhadores, possibilitando ações para melhoria no ambiente de trabalho.

“Valeu, foi bom, adeus!”

Bel Marques

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	09
2.1 Qualidade de Vida (QV).....	09
2.1.1 Qualidade de vida no trabalho (QVT).....	09
2.2 Ginástica Laboral e Sua Importância Para Colaboradores e Empresa.....	10
2.2.1 Ginástica laboral do tipo preparatória.....	11
2.2.2 Ginástica laboral do tipo compensatória.....	11
2.2.3 Ginástica laboral do tipo relaxamento.....	11
2.2.4 Ginástica laboral do tipo corretiva.....	11
2.3 Percepção de Saúde dos Trabalhadores.....	12
3 METODOLOGIA.....	13
4 RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	15
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
ABSTRACT.....	21
REFERÊNCIAS.....	22

PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E PERCEPÇÃO EM SAÚDE DO TRABALHADOR DE ESCOLA PÚBLICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Dayvison Lima da Silva*

RESUMO

A Qualidade de Vida (QV) é definida pela Organização Mundial de Saúde como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. A ampliação de estudos a respeito dos aspectos da QV provém da necessidade de compreender os vários fatores que compõem os seres humanos, e como cada fator implica na representação do bem-estar como um todo. Nesta perspectiva, foi realizado o presente estudo com funcionários de uma escola pública na cidade de Campina Grande, com 8 trabalhadores, utilizando a metodologia ativa do tipo problematização. Foram obtidas informações a respeito do perfil social em que estão incluídos, bem como participação de conversas em grupo acerca das atividades desenvolvidas em seu ambiente laboral, conversando também a respeito da importância das atividades físicas na execução de suas tarefas e realizando a prática da ginástica laboral, nos dois encontros semanais, durante o período estabelecido. Diante do exposto, o presente estudo objetivou estimular atividades para promoção da qualidade de vida, melhorando desta forma, a capacidade do bem-estar do trabalhador, bem como, o condicionamento físico e a sociabilidade entre os seus colegas de trabalho, além de, conversar a respeito da percepção que o mesmo possui sobre seu estado de saúde e seus hábitos de vida.

Palavras-Chave: Promoção da Saúde. Qualidade de vida no Trabalho. Percepção em Saúde.

1 INTRODUÇÃO

Os desenvolvimentos de produtividade e globalização da economia de mercado têm causado grandes mudanças na estruturação e gestão de trabalho. Além de gerar impactos significativos nas condições de trabalho, salários e emprego, tem trazido agravos significativos a saúde dos trabalhadores (PERTALI, 2015). Sendo assim, os trabalhadores que dependem de alto grau de agilidade, responsabilidade, decisão e outros parâmetros que exijam resultados satisfatórios, estão cada dia mais renunciando ao descanso e lazer, necessários ao corpo e mente, para restabelecerem-se (PRADO, 2016).

A Qualidade de Vida (QV) é definida segundo a Organização Mundial de Saúde -OMS (1998) como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. A capacidade de trabalho pode estar correlacionada

* Aluno de Graduação em Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba – Campus I.
E-mail: dayvison.limas@gmail.com

com alguns aspectos, como o sexo, idade, a escolaridade e hábitos de vida (prática de atividade física, ingestão de bebidas alcoólicas e fumo) (PALMA; LEITE. GRECO, 2019).

A ampliação de estudos a respeito dos aspectos da QV provém da necessidade de compreender os vários fatores que compõem os seres humanos, e como cada fator implica na representação do bem-estar como um todo (Barbosa et al, 2018). Desta forma, o trabalho desenvolvido, juntamente com as condições físicas, mentais, sociais, emocionais, econômicas e ambientais, pode interferir na QV do ser humano. Dentre as condições físicas, o sobrepeso/obesidade e a distribuição da gordura corporal são aspectos ligados a uma vasta gama de complicações e agravos à saúde, pelas quais podem reduzir a QV (PIMENTA, et al, 2018). Movimentos que abordam a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) vêm sendo debatidos por empresas de grande e médio porte brasileiras, as quais tem adaptado modelos de programas de QVT de empresas americanas, objetivando reduzir custos com assistência médica, melhorar o bem-estar e a segurança dos trabalhadores, através de uma política de recursos humanos holísticos e voltada à QVT (SILVA E BEZERRA, 2019). Desta forma, diversos modelos de QVT têm sido idealizados e apresentados às organizações industriais e prestadoras de serviço (BOAS E MORIN, 2017).

Nesta perspectiva, foi realizado o presente estudo com funcionários de uma escola pública na cidade de Campina Grande, com 8 trabalhadores, utilizando a metodologia ativa do tipo problematização. Foram obtidas informações a respeito do perfil social em que estão incluídos, bem como participação de conversas em grupo acerca das atividades desenvolvidas em seu ambiente laboral, conversando também a respeito da importância das atividades físicas na execução de suas tarefas e realizando a pratica da ginástica laboral, nos dois encontros semanais, durante o período estabelecido.

Além da relevância acadêmica do estágio, faz-se necessário alertar os trabalhadores e empregadores a respeito da importância de buscar o bem-estar físico e psíquico do trabalhador, levando em consideração a importância para a empresa de que o seu funcionário esteja em perfeitas condições para que este, por sua vez, desempenhe suas funções com agilidade e responsabilidade, apresentando resultados satisfatórios aumentando assim o lucro, além de diminuir as despesas com gastos por assistência médica.

Diante do exposto, o presente estudo objetivou estimular atividades para promoção da qualidade de vida, melhorando desta forma, a capacidade do bem-estar do trabalhador, bem como, o condicionamento físico e a sociabilidade entre os seus colegas de trabalho, além de, conversar a respeito da percepção que o mesmo possui sobre seu estado de saúde e seus hábitos de vida.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Qualidade de Vida (QV)

O ser humano tem buscado várias maneiras para conseguir uma vida mais satisfatória. Porém, tal proeza não pode ser alcançada por meio de atitudes metódicas. Um exemplo desse anseio é a constante busca por qualidade de vida. Este procura tudo que possa proporcionar um maior bem-estar e o equilíbrio físico, social e psíquico (ALVES, 2011).

A falta de atividade física, ponto importante quando se trata de QV, e a vida sedentária estão diretamente relacionadas a fatores de risco que podem desenvolver ou agravar certas condições médicas, como doenças coronarianas cardiovasculares e metabólicas. Já a prática sistemática de atividades físicas está diretamente relacionada à ausência ou poucos sintomas de ansiedade e depressão (SILVA et al, 2007).

Todavia, mostrar que certas condições de vida afetam a saúde e que esta traz uma forte influência a qualidade de vida, não é o único desafio, restam ainda muitas questões a serem solucionadas e respondidas neste campo de investigação, inclusive a respeito das intervenções que, através da área da saúde, possam, mais eficazmente, trazer favorecimento a qualidade de vida (BUSS, 2000). Diante do exposto, faz-se necessário buscar o termo qualidade de vida também inserido no ambiente laboral, local este, onde os trabalhadores dedicam grande parte de seu dia (ALVES, 2011).

2.1.1 Qualidade de Vida no Trabalho (QVT)

A QVT hoje pode ser definida como uma forma de pensamento envolvendo trabalho, organizações e pessoas, onde destacam-se dois fatores importantes: a preocupação com o bem-estar do funcionário e a eficácia da organização; e a atuação do trabalhador nas decisões e problemas relacionados ao trabalho (MORETTI E TREICHEL, 2003).

É um termo que tem sido largamente utilizado nos últimos anos, inclusive no Brasil (LACAZ, 2000), porém a compensação no trabalho não pode estar isolada da vida do ser humano como um todo (MORETTI E TREICHEL, 2003). Embora exista uma diferença entre as questões de trabalho e de vida na família e na comunidade, ambos visam questões relacionadas a proporcionar e assegurar a qualidade do bem-estar geral do ser humano. Por este motivo, tão importante quanto a condição de vida externa do trabalhador, são as práticas desenvolvidas através das empresas, já que é nesta que o ser humano desenvolve o seu trabalho (OLIVEIRA E FRANÇA, 2005).

As organizações vivem em um ambiente globalizado e competitivo, isto exige cada vez mais dos trabalhadores a capacidade de suportar cobranças e viver constantemente pressionados. Por outro lado, as organizações veem a necessidade de investir em programas de qualidade de vida no trabalho, visando, assim, a melhoria do bem-estar dos funcionários, de sua capacidade produtiva e, em consequência, seus resultados (CAVASSANI; CAVASSANI; BIAZIN, 2006).

Porém, muitas empresas têm procurado incorporar programas padronizados de QVT de forma imediata, sem planejamento estratégico e sem os devidos investimentos. Dessa maneira, tem obtido resultados contrários aos que esperam. Isto deve-se ao fato de não existir um padrão quando se trata de QVT. Cada programa deve ter uma direção, uma vez que cada organização possui a sua especificidade (ALVES, 2011).

2.2 Ginástica Laboral e Sua Importância Para Colaboradores e Empresa

A atividade física e o esporte foram apresentados a partir do século XIX acompanhando modificações políticas e sociais que já haviam sido iniciadas nos séculos anteriores. A prática do exercício físico é considerada como uma forma de lazer e de restabelecer a saúde dos efeitos maléficos que o dia a dia estressante do trabalho e dos estudos traz (SILVA et al, 2007).

Tais alterações vêm aumentando as horas de trabalho das pessoas, e como consequência, vem diminuindo o tempo de lazer. Com isto, o excesso de trabalho pode trazer consequências drásticas para o corpo, incluindo doenças mentais e/ou físicas. Com as mudanças no panorama do trabalho, o aumento das doenças ocupacionais são perceptíveis, não só a lesão por esforço repetitivo (LER) e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), como também as doenças de origem psicológica, provindas do alto grau de estresse causadas pelas jornadas de trabalho (LAUX et al, 2016).

A partir da necessidade de prevenir ou diminuir as doenças ocupacionais, as empresas tendem a investir na prática de exercícios físicos dentro do local de trabalho. Procurando a promoção de saúde do trabalhador com as práticas de exercícios físicos, aparece o Programa de Ginástica Laboral (PGL), que contempla um programa de exercícios físicos voltados para harmonização dos grupos musculares mais requisitados durante as atividades, um exercício físico-motor que pode equilibrar desgastes e ajudar em prevenções (LAUX et al, 2016).

As empresas que procuram profissionais para a execução do PGL buscam pelo bem-estar dos empregados e, como consequência, há o crescimento da produtividade, diminuição de doenças ocupacionais e de gastos médicos, pois a ginástica laboral influencia de forma positiva em outras variáveis que interferem na saúde

do trabalhador (LAUX et al, 2016). Uma vez que a exigência pela constância em performance, o alto grau de competitividade e a intolerância às frustrações e o elevado grau de estresse são algumas situações que os seres humanos enfrentam na sua rotina (SILVA et al, 2007).

A Ginástica Laboral (GL) é a forma de alterar o ritmo do trabalho. Para realização, os trabalhadores encontram um momento diferenciado no dia, para relaxarem e ter uma interação entre eles, utilizando não apenas o corpo, mas a mente e o espírito, minimizando assim, erros decorrentes do estresse de trabalho e acidentes, além de frisar a importância que a empresa está dando ao empregado (OLIVEIRA, 2007). Compreende-se por Ginástica Laboral os exercícios específicos de fortalecimento muscular, de alongamento, de relaxamento e os de coordenação motora, possuindo como seu principal objetivo diminuir e prevenir casos de LER/DORT, realizados no local de trabalho (OLIVEIRA, 2006).

2.2.1 Ginástica Laboral do Tipo Preparatória

São atividades realizadas antes do início da jornada de trabalho com o intuito de aquecer e despertar os funcionários, tem objetivos de prevenção de acidentes de trabalho, doenças ocupacionais e de distensões musculares, por prepararem os músculos aos quais serão utilizados em suas tarefas (DIAS, 1994).

2.2.2 Ginástica Laboral do Tipo Compensatória

A Ginástica Laboral do Tipo Compensatória tem como objetivo principal trabalhar músculos que estão sendo utilizados com maior frequência e intensidade durante a jornada de trabalho e relaxar os músculos que estão em contração. Por tanto, tem o intuito de fortalecer os músculos mais fracos e menos utilizados nas atividades do empregado, e de alongar os mais utilizados nas tarefas diárias, assim realizando uma compensação muscular dos agonistas com os antagonistas de forma mais equilibrada. Logo os exercícios funcionam com ação terapêutica no auxílio da diminuição do estresse provindos dos alongamentos e relaxamentos realizados nas intervenções (MARTINS, 2001).

2.2.3 Ginástica Laboral do tipo Relaxamento

Aplicado no fim da jornada dos colaboradores, a GL do tipo Relaxamento tem como objetivos proporcionar relaxamento mental e muscular, relaxar o corpo e extravasar tensões acumuladas em funcionários que possuem excessos de carga horária ou em serviços que tenha propensão intelectual (OLIVEIRA, 2006).

2.2.4 Ginástica Laboral do tipo Corretiva

Tem a finalidade de combater e reduzir consequências geradas pelos aspectos ecológicos ergonômicos inapropriados pelo local de trabalho, tem a função de buscar junto a medicina do trabalho, trabalhar grupos específicos com o intuito de recuperar graves lesões e limitações (PIMENTEL, 1999).

2.3 Percepção de Saúde dos Trabalhadores

O ser humano possui uma capacidade de utilizar o ambiente e os seus riscos ao seu favor, bem como dar uma resposta a ele. O risco tem uma variância de acordo com a percepção de cada sujeito, pois cada indivíduo possui uma percepção distinta a respeito dos riscos aos quais estão sendo expostos. O "risco" à qual o mesmo se expõe é objetivo, porém a percepção e aceitação, vai depender dos aspectos pessoais e culturais de cada indivíduo (SOARES et al, 2008).

Ao aderir comportamentos de risco à saúde, como: fumo, consumo de bebidas alcoólicas, dieta inadequada e inatividade física, o indivíduo se torna responsável por grande prejuízo em sua saúde, principalmente por fatores como esses serem parcela significativa de mortes prematuras. Estudos sobre prevalência de comportamentos de risco são frequentemente encontrados, principalmente em países do hemisfério Norte, pois a vigilância epidemiológica não está apenas centrada nos desfechos (morbidade e mortalidade), estando também centrada nos fatores de risco modificáveis relacionado diretamente às principais causas de morte (BARROS E NAHAS, 2001).

Assim como indicadores de mortalidade, condições de vida e de trabalho e comportamentos relacionados à saúde tem abrangido diferentes populações. Dados demonstram maior prevalência da auto avaliação negativa de saúde em indivíduos com níveis elevados de estresse, obesos, fumantes, quantidade reduzida de sono, e com inatividades físicas e poucos momentos de lazer (FONSECA et al, 2008).

No Brasil, poucos são os estudos epidemiológicos que incluem a auto avaliação de saúde como objeto principal da pesquisa, principalmente entre pessoas jovens. Pesquisas mostram sistematicamente que a pior avaliação de saúde está entre os trabalhadores manuais, em comparação aos trabalhadores que estão diretamente ligados à atividades predominantemente administrativas. Isto, por sua vez, mostra a relação direta da pior percepção com baixo controle no ambiente laboral, queixas álgicas, instabilidade, doenças mais sérias e pensão por incapacidade (HOFELMANN, 2007).

3 METODOLOGIA

A presente intervenção social foi realizada por meio do Estágio Supervisionado em Educação Física IV, sendo este, dedicado aos funcionários da Escola Municipal Manoel da Costa Cirne, em seu ambiente de trabalho. O estágio faz parte da grade curricular do Curso de Licenciatura em Educação Física, que encontra-se vinculado a Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). No presente estudo foi utilizada a metodologia ativa do tipo problematização.

A metodologia aplicada trata-se da problematização com o arco de Maguerez, que compreende que o problema está na realidade ou em parte da mesma, sendo necessário aprender com um problema que precisa ser melhorado ou solucionado diante de uma ação conjunta. Tem como objetivo levar o protagonista a conscientizar-se de sua realidade e tomar ações em busca de uma sociedade melhor (CASTRO; GONÇALVES; BESSA, 2017).

A metodologia da problematização apresenta-se em cinco partes: Observação da realidade, pontos-chave, teorização, hipótese de solução e aplicação à realidade (Figura 1). O arco é iniciado com a observação da realidade (problema), onde deve-se possuir um olhar atento em busca de evidências que se caracterize como problema naquela parcela da realidade. Esta, por sua vez, possibilita identificar carências, problemas, dificuldades enfrentadas, e a partir desta análise, serão transformados em um problema a ser estudado (BERBEL, 1998).

Figura 1 – Arco de Maguerez.



BERBEL, 1995.

No segundo ponto do arco, que trata-se dos pontos-chave, verifica-se a necessidade de reflexão acerca das possíveis causas da existência do problema e, a partir da análise, devem

ser elaborados pontos-chave que deverão ser estudados para possível compreensão do problema identificado. No terceiro ponto, que diz respeito a teorização, faz-se necessário realizar uma busca para obter mais informações com relação ao problema, no âmbito de cada ponto-chave. As informações serão tratadas, analisadas e avaliadas para que haja contribuição na resolução do problema (BERBEL, 1998).

O quarto ponto, que se trata da hipótese de solução, é onde devem ser alcançados possíveis soluções, se perguntando acerca do que se faz necessário para que o problema seja resolvido, o que precisa ser feito e o que pode ser providenciado (BERBEL, 1998). A aplicação à realidade se trata de onde as decisões tomadas em momentos anteriores deverão ser realizadas, tendo um compromisso com o meio, pois identificaram o problema no meio e para o meio levarão a resposta com o objetivo de transformá-lo (BERBEL, 1996). A metodologia da problematização tem uma orientação geral como todo método, mas que caminha por etapas distintas a partir de um problema detectado na realidade (BERBEL, 1998).

A avaliação para execução da presente atividade por parte do comitê de ética em pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba foi dispensada, por se tratar de um relato de experiência desenvolvido através do estágio. A identidade dos assistidos foi preservada, assim como dispostos na resolução 466/12, pelo Conselho Nacional de Saúde, mantendo os aspectos éticos e legais.

O estágio IV foi realizado na Escola Municipal de Ensino Fundamental Manoel da Costa Cirne. Esta construída por volta dos anos de 1996 e 1997, que encontra-se localizada na cidade de Campina Grande, no Estado da Paraíba. A escola está localizada no bairro do Pedregal, possuindo uma quantidade 462 alunos em Educação Infantil, Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II e EJA (Censo Escolar, 2018).

As ações foram realizadas com 8 funcionários que se dispuseram a participar voluntariamente das aulas ministradas no período de abril à junho de 2019. A intervenção foi dividida em quatro momentos. Estes, por sua vez, definiram quem participaria e onde seria realizado as práticas; a identificação do perfil dos funcionários; conversas em grupo a respeito da qualidade de vida e a importância sobre a atividade física; e a execução da prática da ginástica laboral no exercício de suas funções.

No primeiro momento foram realizadas visitas em três escolas pelo grupo de estágio, sendo composto por três alunos de Educação Física do 8º período, e após a definição de qual escola seria, foi conversado juntamente com o diretor responsável, acordando que os funcionários de apoio seriam o grupo de colaboradores assistidos nas aulas de ginástica laboral. No segundo momento foi realizado um levantamento do perfil destes funcionários

acerca dos aspectos sociais como sexo, idade, escolaridade, estado civil e se possui outra atividade. No terceiro momento foi conversado com o grupo de funcionários a respeito das atividades que seriam desenvolvidas, expondo a finalidade das mesmas que teriam como principal objetivo promover a qualidade de vida; melhorar a capacidade de bem-estar e condicionamento físico; e aprimorar a sociabilidade entre os mesmos, além de conversas a respeito da percepção acerca da saúde dos mesmos. No quarto momento foram executadas as atividades práticas de ginástica laboral, duas vezes por semana, durante o período de sessenta minutos, onde as práticas se davam no período de 15 a 25 minutos. O intuito deste, assim como conversado anteriormente, foi proporcionar qualidade de vida em seu ambiente de trabalho, bem como proporcionar qualidade no desenvolvimento de suas funções, diminuindo também absenteísmo do funcionário.

4 RELATO DE EXPERIENCIA

O Estágio Supervisionado em Educação Física IV foi proposto pela UEPB com uma temática livre, desde que houvesse atuação na área escolar, apresentando-se desta forma como uma novidade, pois em estágios anteriores todos os conteúdos já vinham programados para execução. O primeiro desafio apresentado após a proposta, foi a busca pelo campo de atuação, que se deu através de rejeições por parte da coordenação de algumas instituições visitadas.

Sendo assim, o primeiro momento foi configurado para que o grupo de estágio, composto por três estagiários, realizasse a busca da escola que abriria as portas para a aplicação do projeto de Ginástica Laboral. Na primeira instituição ao qual foi apresentada a ideia houve rejeição, onde foi justificado pelos representantes da escola que haveria muitas dificuldades para que pudesse reunir os participantes em um único horário para realização das aulas, mesmo tendo conhecimento de que teria um curto período de tempo. Na segunda escola houve excelente receptividade por parte do gestor, ficando claro a intenção do mesmo para que pudéssemos realizar as intervenções neste local, porém dias depois, ao retornar contato para confirmação, gestor informa que não seria possível a realização das atividades, alegando que os funcionários criticaram e negaram-se a participar.

Então, de acordo com orientações do supervisor responsável, o Professor Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias, o grupo de estágio foi em busca da Escola Municipal Manoel da Costa Carne, sendo esta situada no bairro do Pedregal na cidade de Campina Grande, Paraíba. Na visita realizada pelos estagiários e em contato com o gestor da instituição foi apresentado a intenção das ações, bem como os benefícios da mesma, onde a proposta, por sua vez foi

aceita, deixando disponível todas as condições estruturais e de matérias disponíveis pela instituição de ensino. Neste momento também houve a definição de qual grupo de funcionários seriam o público alvo, ficando acertado o grupo de apoio, composto por oito trabalhadores. No segundo momento foi realizado um levantamento do perfil dos colaboradores da instituição em relação aos aspectos sociais como sexo, onde foi verificado que em sua maioria os participantes são do sexo feminino (75%), assim como a idade que possui, em sua maioria, funcionários entre 20 e 40 anos (75%); quanto a escolaridade foi visto que existe a predominância do Ensino Fundamental Incompleto (62,5%); estado civil em sua maioria são casados (62,5%); e com relação a carga horária, existe uma variação entre contratados, efetivos e os vigias, onde a maior parte do grupo são os contratados (75%); sobre possuir outra atividade, a maioria relatou não possuir qualquer outro vínculo (62,5%), embora haja relato de funcionários que possuem outro emprego ou estudam (Tabela 1).

Tabela 1 – Aspectos sociais dos funcionários de apoio da Escola Municipal Manoel da Costa Cirne, Campina Grande/PB.

Aspectos Sociais	Nº	%
Sexo		
Masculino	2	25
Feminino	6	75
Idade		
20-30	3	37,5
31-40	3	37,5
> 40	2	25
Escolaridade		
Ensino Fundamental Incompleto	5	62,5
Ensino Fundamental Completo	1	12,5
Ensino Médio Incompleto	1	12,5
Ensino Médio Completo	1	12,5
Ensino Superior	0	0
Estado Civil		
Solteiro	3	37,5
Casado	5	62,5

Divorciado	0	0
Viúvo	0	0
Carga Horária		
Contratados (40 H)	6	75
Vigia (30 H)	2	25
Efetivos (20 H)	0	0
Possui outra atividade		
Outro emprego	2	25
Estuda	1	12,5
Nenhuma	5	62,5

Fonte: O autor, 2019.

No terceiro momento em uma roda de conversa foi apresentado aos trabalhadores como funciona a prática da Ginástica Laboral, as suas finalidades e as suas subdivisões, além da explanação de qual tipo seria aplicado naquela situação. O enfoque das práticas foi a Ginástica Laboral do tipo compensatória que é realizada em um intervalo da jornada de trabalho e tem por objetivo compensar as posturas inadequadas. Este momento também foi utilizado para que os funcionários tivessem a oportunidade de realizar uma auto avaliação de sua saúde e de como se sentiram em relação ao trabalho nos últimos meses (Tabelas 2 e 3).

Tabela 2 – Auto avaliação dos funcionários de apoio quanto a sua vivência no trabalho e sua saúde, nos últimos meses.

Percepção de Saúde do Trabalhador	Excelente	Bom	Regular	Ruim
Como você avalia sua saúde nos últimos meses?	2 25%	3 37,5%	3 37,5%	- 0%
Como você se sente quando está no trabalho?	4 50%	3 37,5%	1 12,5%	- 0%
No tempo em que está no trabalho, qual a sua concentração?	5 62,5%	1 12,5%	1 12,5%	- 0%

Fonte: O autor, 2019.

Com relação a auto avaliação de sua saúde, os funcionários informaram estar bom (37,5%) e regular (37,5%), relatando estar excelente (25%). Já com relação ao trabalho, há grande destaque para os que estão se sentindo excelente (50%), sendo assim a maioria. Acerca

da concentração no ato de suas atribuições, também destacam-se os que relatam estar excelente (62,5%) (Tabela 2).

Tabela 3 – Auto avaliação dos funcionários de apoio quanto a qualidade do seu trabalho, bem como os cuidados e limitações acerca da sua saúde.

Percepção de Saúde do Trabalhador	Sempre	Com Frequência	Quase Nunca	Nunca
Qual frequência realiza exames médicos?	- 0%	3 37,5%	5 62,5%	- 0%
Nos meses anteriores alguma dor física impediu que você fizesse algo?	2 25%	2 25%	2 25%	2 25%
O seu ambiente de trabalho é saudável quando avaliado: barulho, clima e poluição?	2 25%	1 12,5%	5 62,5%	- 0%
Seu trabalho tem causado algum problema emocional ultimamente?	1 12,5%	2 25%	5 62,5%	- 0%

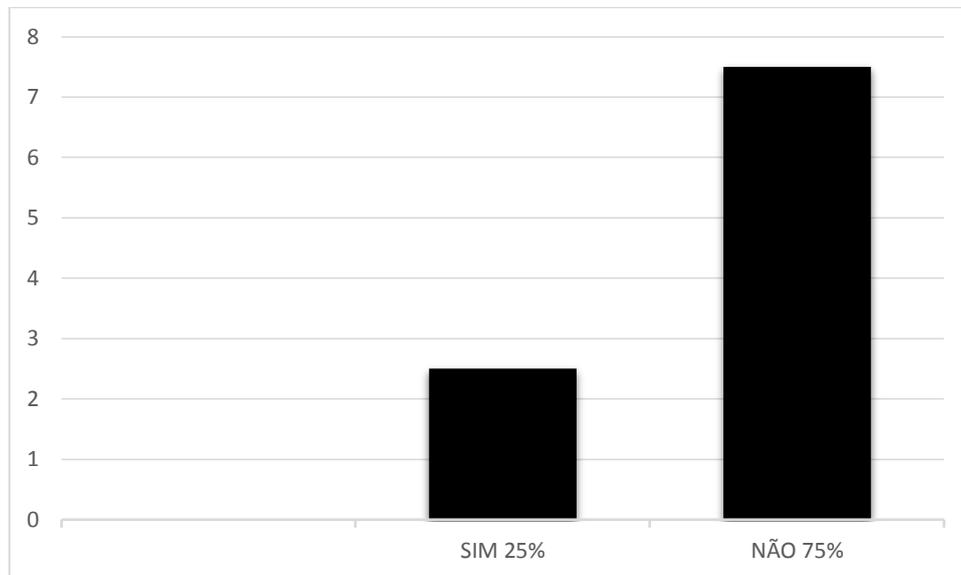
Fonte: O autor, 2019.

A respeito da frequência com que realiza exames médicos, grande parte dos trabalhadores relatam quase nunca fazê-los (62,5%). Sobre relatar alguma dor física limitante sempre ou com frequência (50%) e quase nunca ou nunca (50%). Já com relação ao ambiente de trabalho, grande parte considera o mesmo barulhento e poluído (62,5%). Acerca de algum problema emocional advindo do ambiente de trabalho os funcionários relatam quase nunca (62,5%) serem afetados (Tabela 3).

No quarto momento inicia-se a aplicação das atividades propostas pela Ginástica Laboral Compensatória duas vezes por semana (terças e quintas) com duração entre 15 a 25 minutos, com iniciação a partir das 10 horas da manhã. Estas atividades estão voltadas exclusivamente a exercícios de correção postural, relaxamento e alongamento. Como o grupo de estágio era composto por três estagiários ficou acordado o período de sete semanas de encontros e que cada um teria a possibilidade de ministrar duas semanas de aulas (enquanto os outros dois participariam dos encontros também).

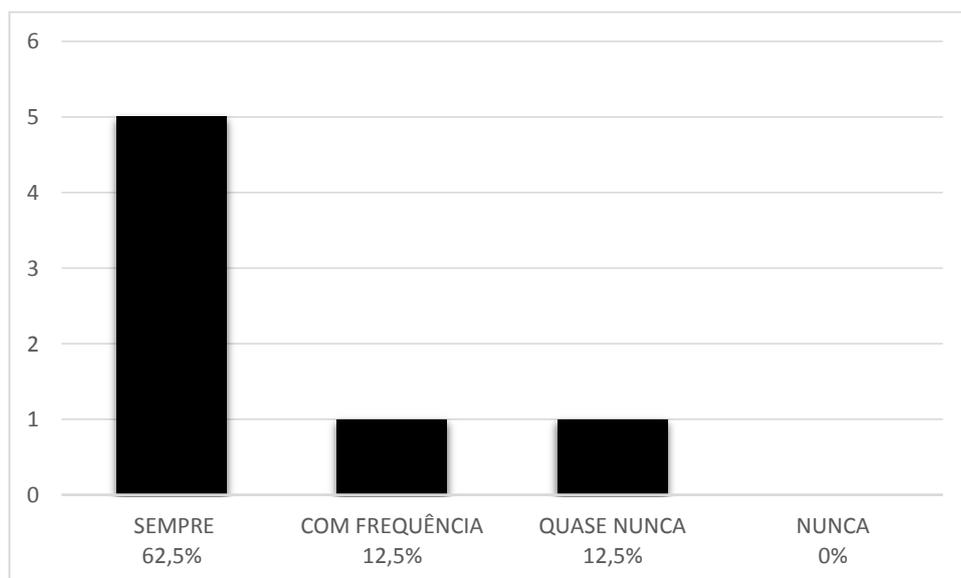
Buscando propor qualidade de vida e bem-estar e melhor interação entre os funcionários da escola, além das atividades laborais, sempre foi realizado dinâmicas de grupo para tornar o ambiente mais agradável e tirar os mesmos da rotina ao qual estão envolvidos diariamente. Em todas as intervenções havia a possibilidade de um retorno dos funcionários sobre o que estavam achando das ações e os possíveis benefícios notados no dia a dia dos mesmos (Gráfico 1 e 2).

Gráfico 1 – Representatividade da experiência com a Ginástica Laboral antes das aulas práticas realizadas com os trabalhadores de apoio de escola pública de Campina Grande/PB.



Fonte: O autor, 2019.

Gráfico 2 – Representatividade da melhora do desempenho no trabalho através da utilização da Ginástica Laboral pelos trabalhadores de apoio de escola pública de Campina Grande/PB.



Fonte: O autor, 2019.

No gráfico 1 é possível observar que a grande maioria dos assistido não possuía quaisquer experiência a respeito da utilização das práticas da GL, nem qualquer conhecimento a respeito dos benefícios oferecidos por estas práticas. Já no gráfico 2 é possível observar que as intervenções foram importantes e que, principalmente, foi alcançado o objetivo inicial,

levando em consideração que mais da metade (62,5%) relatou a melhora do desempenho no trabalho com a utilização da GL.

No último encontro com os funcionários houve a intervenção dos três estagiários para que pudesse haver o encerramento com exercícios de alongamento, aquecimento rítmico e dinâmica esses três momentos divididos com atividades realizadas por cada um dos estagiários. Após realizados os exercícios citados, houve uma confraternização com os participantes em forma de agradecimento pela oportunidade dada por eles e por todos que compõe a Escola Municipal Manoel da Costa Cirne, um lanche coletivo planejado pelo grupo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A qualidade de vida tem sido amplamente estudada por diversas áreas, tanto pelo benefício do bem-estar e melhora do condicionamento físico, quanto pela diminuição das doenças ocupacionais e do absenteísmo, quando se pensado na qualidade de vida no trabalho. Ponto este muito importante, tendo em vista que quando o funcionário apresenta uma boa qualidade de vida, a empresa é beneficiada com uma maior lucratividade, aumentando também o rendimento do funcionário, a respeito de sua atividade laboral.

É importante destacar que apenas a Ginástica Laboral não é suficiente para trazer uma boa qualidade de vida no trabalho, alguns hábitos diários trazem prejuízo direto a saúde dos trabalhadores e se faz necessário uma educação em saúde para sensibilização quanto ao estilo de vida adotado como: fumo, consumo de bebida alcoólica, sedentarismo, etc.

Durante as intervenções, observamos em conversas com os funcionários que, boa parte deles (62,5%) não costumam buscar os serviços de saúde e não realizam exames periodicamente, pontos estes relevantes, levando em consideração que para manter uma boa qualidade de vida se faz necessário uma maior atenção com a saúde, não apenas a procura do serviço quando possuir algum agravo.

Também observamos que quanto ao ambiente de trabalho dos funcionários, referindo-se ao barulho, clima e poluição, segundo o relato dos mesmos, a maioria dos assistidos (62,5%) demonstram estar incomodados com a falta de qualidade do ambiente laboral, relatando suas deficiências, porém levando em consideração que no ambiente escolar o barulho faz parte da rotina.

Quanto a execução das práticas desenvolvidas verificamos resistência por parte dos funcionários do sexo masculino, onde havia a dificuldade para que os mesmos participassem,

ainda mais se houvesse alguma correlação com a dança. Apesar de não participarem diretamente, foi possível identificar que os mesmos se divertiram ao observar as práticas.

Como fator limitante, o tempo ao qual houve as intervenções (sete semanas) é considerado um curto prazo na construção de valores e quebra de paradigmas, pois para isso é necessário um tempo maior, além da necessidade de uma dedicação e adesão por parte dos assistidos. Acerca das limitações apresentadas para a execução das intervenções, foi observada que por parte da gestão das escolas existe ainda um rejeição para implementar a Ginástica Laboral por não entenderem os ganhos que são proporcionados a curto e longo prazo. Outro ponto relevante é a preocupação dos funcionários ao ceder informações, pois existe um receio quanto ao sigilo.

Diante do exposto, e do relato apresentado no período de estágio, faz-se necessário que as empresas estejam mais abertas ao novo, pois das três escolas visitadas, apenas uma aceitou a proposta e dentre essas, 62,5% desconheciam quaisquer práticas de atividades com ginástica laboral. Além disso, deve-se levar em consideração todos os funcionários de apoio de quaisquer instituições, pois de acordo com conversas informais entre o grupo de funcionários assistidos, foi possível observar que não haviam tido a oportunidade de ter atividades direcionada aos mesmos, sendo esta uma classe esquecida, tanto pela escola, quanto pelas instituições de ensino.

De acordo com o relato de experiência apresentado, identificou-se que o objetivo do estágio foi alcançado, uma vez que a escola entendeu a importância de tais atividades e mais da metade dos assistidos relataram que a ginástica laboral sempre tem melhorado o seu desempenho no trabalho. Para promoção da qualidade de vida, fica apenas a ressalva quanto a carência com a educação em saúde, para que seja compreendido pelos mesmos, a importância da manutenção de um estilo de vida saudável.

PROMOTION OF QUALITY OF LIFE AND PERCEPTION IN HEALTH OF THE
PUBLIC SCHOOL WORKER: A REPORT OF EXPERIENCE

Dayvison Lima da Silva*

ABSTRACT

Quality of Life (QOL) is defined by the World Health Organization as "the individual's perception of their position in life, in the context of the culture and value system in which they live and in relation to their goals, expectations, standards and concerns ". The broadening of studies about the aspects of QOL stems from the need to understand the various factors that make up human beings, and how each factor implies the representation of well-being as a whole. In this perspective, the present study was carried out with employees of a public school in the city of Campina Grande, with 8 workers, using the active methodology of the problem type. Information was obtained about the social profile in which they are included, as well as the participation of group conversations about the activities developed in their work environment, also talking about the importance of physical activities in the execution of their tasks and performing the practice of work gymnastics, in the two weekly meetings, during the established period. In view of the above, the present study aimed to stimulate activities to promote quality of life, thus improving the worker's well-being capacity, as well as physical conditioning and sociability among his co-workers, as well as talking about the perception he has about his state of health and his habits of life.

Keywords: Health Promotion. Quality of life at work. Perception in Health.

Graduate Student in Physical Education at the State University of Paraíba - Campus I.
E-mail: dayvison.limas@gmail.com

REFERÊNCIAS

- ALVES, E. F. Programas e ações em qualidade de vida no trabalho. **INTERFACEHS - Revista de Saúde, Meio Ambiente e Sustentabilidade**. Maringá – PR, 2011.
- BARBOSA, M. L. MENEZES, T. N. SANTOSM S. R. OLINDA, R. A. COSTA, G. M. C. Qualidade de vida no trabalho dos profissionais de saúde no sistema prisional. **Ciênc. Saúde Coletiva** vol.23 no.4 Rio de Janeiro, 2018.
- BARROS, M. V. G. NAHAS, M. V. Comportamentos de risco, auto-avaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, 2001.
- BERBEL, N.A.N. A Problematização e a Aprendizagem Baseada em Problemas: diferentes termos ou diferentes caminhos? **Comunicação, Saúde, Educação**. v.2, n.2. Londrina, 1998.
- BERBEL, N.A.N Metodologia da problematização no Ensino Superior e sua contribuição para o plano de Praxis. **Semina**. v.17, n. esp. Londrina, 1996.
- BERBEL, N.A.N. Metodologia da Problematização: uma alternativa metodológica apropriada para o Ensino Superior. **Semina: Cio Soc./Hum**. Londrina, v.16. n.2. Ed. Especial, p.9-19, out. 1995.
- BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**. vol.5, n.1, pp.163-177. ISSN 1413-8123, 2000.
- CASTRO, E. GONÇALVES, J. BESSA, S. Aplicação da Metodologia de Problematização. Anápolis, Goiás 2017.
- CAVASSANI, A. P. CAVASSANI, E. B. BIAZIN, C. C. Qualidade de vida no trabalho: fatores que influenciam as organizações. **XIII SIMPEP** – Bauru, SP, 2006.
- DIAS, M. F. M. G. Ginástica laboral: empresas gaúchas têm bons resultados com a ginástica antes do trabalho. **Proteção**, v.6, n.29, p.24-25, 1994.INEP. **Resultados Finais do Censo Escolar** (redes estaduais e municipais). Brasília, Distrito Federal, 2018.
- FONSECA, S. A. BLANK, V. L. G. BARROS, M. V. G. NAHAS, M. V. Percepção de saúde e fatores associados em industriários de Santa Catarina, Brasil. **Cadernos de Saúde**. Rio de Janeiro, 2008.
- HOFELMANN, D. Auto-avaliação de saúde entre trabalhadores de uma indústria no sul do Brasil. **Revista de Saúde Coletiva**, 2007, vol.41, n.5, pp.777-787. Florianópolis - SC, 2007.
- LACAZ, F. A. C. Qualidade De Vida No Trabalho E Saúde/Doença. **Ciênc. Saúde Coletiva**, vol.5, n.1, pp.151-161, 2000.
- LAUX, R.C. PAGLIARI, P. JUNIOR, J. V. E. CORAZZA, S. T. Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. **Ciência e Trabajo**. vol.18 no.56 Santiago ago. 2016.

MARTINS, C. O. DUARTE, M. F. S. Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria UFSC. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 8, n.4, p.7-13, 2001.

MORETTI, S. TREICHEL, A. Qualidade de Vida no Trabalho e auto-Realização Humana. **Revista Leonardo pós-Órgão de Divulgação Científica e Cultural do ICPG**, Blumenau v.1, n.3,, pp.73-80, 2003.

OLIVEIRA, J. R. G. O. **A prática da Ginástica Laboral**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint; 2006.

OLIVEIRA, J. G. A Importância da Ginástica Laboral na Prevenção de Doenças Ocupacionais. **Revista de Educação Física**. v. 76, n. 139, 2007.

OLIVEIRA, P. M. FRAÇA, A. C. L. Avaliação Da Gestão De Programas De Qualidade De Vida No Trabalho. **RAE-eletrônica**, v. 4, n. 1, Art. 9, jan./jul. 2005.

PALMA, P. V. LEITE, I. C. G. GRECO, R. M. Associação entre a qualidade de vida relacionada à saúde bucal e a capacidade para o trabalho de técnicos administrativos em educação: um estudo transversal. **Cad. saúde colet**. vol.27 no.1 Rio de Janeiro Jan./Mar. 2019.

PERTALI, G.B. ZANDONADE, E. SALAROLI, L. BISSOLI, N. Estresse ocupacional e fatores associados em trabalhadores bancários, Vitória – ES, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, 20(12):3925-3934, 2015.

PIMENTA, F. A. P. ALVES, R. L. OLIVEIRA, F. L. P. NETO, R. M. N. COELHO, G. L. L. M. FREITAS, S. N. Qualidade de vida e excesso de peso em trabalhadores em turnos alternantes. **Rev. bras. saúde ocup**. vol.44, São Paulo, 2018.

PIMENTEL, G. G. A. A ginástica laboral e a recreação nas empresas como espaço de intervenção da educação física no mundo do trabalho. **Corpociência**, n.3, p.57-70, 1999.

PRADO, C.E.P. Estresse ocupacional: causas e consequências. **Rev Bras Med Trab**. 14(3):285-9. São Paulo, 2016.

SILVA, C. F. BEZERRA, B. S. Uma abordagem sobre os refeitórios no ambiente de trabalho: um estudo de caso múltiplo do ponto de vista da qualidade de vida dos trabalhadores. **Gest. Prod**. vol.26 no.2 São Carlos, 2019.

SILVA, R. S. SILVA, I. SILVA, R. A. SOUZA, L. TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**. Pelotas-RS, 2007.

SOARES, J. F. S. CEZAR-VAZ, M. R. C. MENDOZA-SASSI, R. A. ALMEIDA, T. L. BAISCH, L. M. SOARES, M. C. F. COSTA, V. Z. C. Percepção dos trabalhadores avulsos sobre os riscos ocupacionais no porto do Rio Grande, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio Grande –RS, 2008.

World Health Organization (WHO). THE WHOQOL GROUP. WHOQOL user manual Geneva: WHO; 1998.