

QUALIDADE DE VIDA E SEUS RESULTADOS PERANTE A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

Carla Ferronato*
Felipe Bernardi**
Fernanda Breyer***
Marlon Welter****
Natan Polo*****
Pablo Martins Belchor *****
Wellington Barreto*****

RESUMO

O objetivo com este trabalho foi promover um estudo relacionado à prática e ao entendimento da atividade física dos alunos das terceira, quinta e sétima fases do Curso de Engenharia de Produção da Unoesc Joaçaba, com o intuito de entender como esse assunto está agregado ao cotidiano dos entrevistados, e a importância e a real execução desse tipo de atividade, com base em um questionário criado por meio de uma tese de doutorado (Avaliação da Qualidade de Vida – Conceito Biopsicossocial), o qual que foi distribuído aos acadêmicos. Após compilados os dados, avaliou-se a situação atual, que retratou uma realidade bastante preocupante no sentido de que, além de não ser priorizada como algo importante, a atividade física mínima, muitas vezes, não é executada nem vista com bons olhos.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Atividade física. Promoção da saúde.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, a globalização faz com que as empresas busquem maior produtividade, objetivando melhores resultados, que influenciarão diretamente a sua permanência no mercado. A principal base para bons resultados são funcionários que desempenham as atividades de maneira eficiente e inovadora. Em contrapartida, boa parte das empresas luta contra constantes baixas de frequência no trabalho, produtividade baixa, atestados e afastamentos. Sabendo disso, a cobrança e pressão sobre os colaboradores e líderes é cada vez maior.

Sabe-se que o ser humano precisa manter atividades físicas regulares, aliadas a boas práticas de alimentação e repouso adequado, para executar as atividades do dia a dia de maneira correta. Além disso, naturalmente, as pessoas buscam constantemente posições melhores e cargos de maior exigência no trabalho, o que exige um constante estresse psicológico e físico. Contudo, percebe-se que a correria e as práticas das empresas são postas em primeiro lugar na lista de tarefas pessoais, e que o cuidado com atividades físicas não é priorizado, muitas vezes nem praticado. Assim, percebe-se uma grande falha entre objetivos e meios e uma real necessidade em se trabalhar com pessoas dentro e fora das empresas, alinhando os objetivos profissionais e pessoais.

* Graduada em Engenharia de produção na Universidade do Oeste de Santa Catarina; carla_ferronato@hotmail.com

** Graduado em Engenharia de produção na Universidade do Oeste de Santa Catarina; felipe_mami@hotmail.com

*** Graduado em Engenharia de produção na Universidade do Oeste de Santa Catarina; fbreyer@bol.com.br

**** Graduado em Engenharia de produção na Universidade do Oeste de Santa Catarina; marlon_wallace@hotmail.com

***** Graduado em Engenharia de produção na Universidade do Oeste de Santa Catarina; natan-polo@hotmail.com

***** Doutor em Engenharia de Materiais; Professor do Curso de Engenharia de Produção na Universidade do Oeste de Santa Catarina; rafirstv@hotmail.com

***** Graduado em Engenharia de produção na Universidade do Oeste de Santa Catarina; wetobarreto@gmail.com

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 QUALIDADE DE VIDA

A Qualidade de Vida (QV) é bem-estar, no domínio social, saúde, no domínio da medicina, e satisfação, no domínio psicológico. Uma vida com qualidade é determinada por uma relação de equilíbrio entre forças internas e externas. Resumindo, qualidade de vida diz respeito justamente à maneira pela qual o indivíduo interage (com sua individualidade e subjetividade) com o mundo externo, portanto, à maneira como o sujeito influencia e é influenciado (FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, 1996).

Fahey, Nolan e Whelan (2003) consideraram que o conceito de QV está fundamentado em três atributos-chave:

- a) qualidade de vida se concentra, principalmente, nas circunstâncias de vida do indivíduo por meio do uso de uma perspectiva micro. De maneira a se ter uma visão também do contexto estrutural, os dados são complementados por informações macro, provenientes da situação do nível social.
- b) qualidade de vida é um conceito multidimensional e engloba vários domínios da vida e a relação entre eles, como: situação do emprego, saúde e assistência, família, educação e treinamento, vida em comunidade e participação social.
- c) qualidade de vida é medida pelo uso de indicadores objetivos e subjetivos. Dessa forma, ela reflete as condições objetivas de vida e o bem-estar subjetivo, enquanto enfatiza a relação entre esses dois aspectos. Essa abordagem se distingue por permitir ver a maneira como a pessoa reage à circunstância objetiva e como se sente frente à vida.

2.2 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

O trabalho é importante e pode ser visto como parte inseparável da vida humana, e a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) influencia ou é influenciada por vários aspectos da vida fora do trabalho (RODRIGUES, 2002).

Walton (1973) afirmou que a QVT deve ter como meta gerar uma organização mais humanizada, na qual o trabalho envolve, simultaneamente, relativo grau de responsabilidade e de autonomia do cargo, recebimento de recursos de *feedback* sobre o desempenho, tarefas adequadas, variedade, enriquecimento do trabalho e ênfase no desenvolvimento pessoal do indivíduo.

Sintetizando a abordagem dos autores citados, Huse e Cummings (1985) consideraram que a QVT constitui uma forma de pensamento que envolve pessoas, trabalho e organização, na qual se destacam os seguintes aspectos: preocupação com o bem-estar do trabalhador e com a eficácia organizacional e participação do trabalhador nas decisões e problemas do trabalho. Essa definição pode ser explicitada por quatro programas: participação do trabalhador, projetos de cargos, inovação do sistema de recompensa e melhoria no ambiente de trabalho.

2.3 O MODELO BIOPSISSOCIAL ORGANIZACIONAL

A visão biopsicossocial da pessoa é descrita por Lipowski (1986) como um entendimento mais amplo do conceito de saúde. Nela, toda pessoa tem potencialidades biológicas, psicológicas e sociais que respondem simultaneamente às condições da vida. Ela está assim fundamentada:

A **Dimensão Biológica** refere-se às características físicas herdadas ou adquiridas ao nascer e durante toda a vida. Inclui metabolismo, resistências e vulnerabilidades dos órgãos e sistemas.

A **Dimensão Psicológica** refere-se aos processos afetivos, emocionais e de raciocínio, conscientes e inconscientes, que formam a personalidade de cada pessoa e seu modo de perceber e de posicionar-se diante das demais pessoas e das circunstâncias que vivencia.

A **Dimensão Social** revela os valores socioeconômicos, a cultura e as crenças, o papel da família e as outras formas de organização social, no trabalho e fora dele, os sistemas de representação e a organização da comunidade a que cada pessoa pertence e da qual participa. O meio ambiente e a lo-

calização geográfica também formam a dimensão social (LIMONGI-FRANÇA, 2003, p. 26- 27 apud ARRELLANO, 2008, p. 17, grifo do autor).

2.4 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Atividade Física é definida, segundo Caspersen, Powell e Christerson (1985), como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso (GUEDES; GUEDES, 1995).

Saúde, de acordo com Bouchard (1990), é definida como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, cada uma caracterizada por um continuum com polos positivos e negativos. A saúde positiva está associada à capacidade de apreciar a vida e resistir aos desafios do cotidiano, e a saúde negativa associar-se à morbidade e, no extremo, à mortalidade (GUEDES; GUEDES, 1995).

Para a Aptidão física, adotam a definição de Bouchard et al. (1990): um estado dinâmico de energia e vitalidade que permita a cada um, funcionando no pico de sua capacidade intelectual, realizar as tarefas do cotidiano, ocupar ativamente as horas de lazer, enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, sentir uma alegria de viver e evitar o aparecimento das disfunções hipocinéticas (GUEDES; GUEDES, 1995).

Nesta definição distingue-se a aptidão física relacionada à saúde da aptidão física relacionada à capacidade esportiva. A primeira reúne os aspectos bio-fisiológicos responsáveis pela promoção da saúde, e a segunda refere-se aos aspectos promotores do rendimento esportivo. O modelo em questão vem orientando grande parte dos estudos cujo enfoque é a relação entre a atividade física e a saúde na perspectiva da aptidão física e saúde (BARBANTI, 1991; BÖHME, 1994; NAHAS et al., 1995; PETROSKI, 1997; LOPES, 1997; RIBEIRO, 1998; FECHIO, 1998; GLANER, 1998).

Para Marques (1999), essa perspectiva contemporânea de relacionar aptidão física à saúde representa um estado multifacetado de bem-estar resultante da participação na atividade física. Supera a tradicional perspectiva do “fitness”, preconizada nos anos 1970 e 1980 – centrada no desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória – e procura inter-relacionar as variáveis associadas à promoção da saúde. Remete, pois, segundo Neto (1999), a um novo conceito de exercício saudável, no qual os benefícios ao organismo derivariam do aumento do metabolismo (da maior produção de energia diariamente) promovido pela prática de atividades moderadas e agradáveis (GUEDES; GUEDES, 1995).

Conforme Neto (1999), o aumento em 15% da produção diária de calorias – cerca de 30 minutos de atividades físicas moderadas – pode fazer com que indivíduos sedentários passem a fazer parte do grupo de pessoas consideradas ativas, diminuindo, assim, suas chances de desenvolverem moléstias associadas à vida pouco ativa (GUEDES; GUEDES, 1995).

3 METODOLOGIA

O objetivo com esta pesquisa foi suprir a necessidade de compreensão básica acerca das diversas teorias que buscam explicar a qualidade de vida no ambiente organizacional. O conceito utilizado foi o Biopsicossocial, cujo principal tema abordado foi a prática de atividade física relacionada à QV e QVT.

A pesquisa foi realizada na Universidade do Oeste de Santa Catarina no mês de abril de 2015, e teve sua abrangência entre a terceira e a sétima fase do Curso de Engenharia de Produção, sendo o tema principal abordado relativo à QV e à QVT foi atividade física.

Os dados foram obtidos por meio de uma pesquisa de campo, a qual é dividida em três grandes grupos: quantitativo-descritivo, exploratório e experimental. O método escolhido foi o quantitativo-descritivo, que consiste em investigações de pesquisa empírica cuja principal finalidade é o delineamento ou análise das características de fatos ou fenômenos, a avaliação de programas ou o isolamento de variáveis principais ou variáveis-chave (TRIPODI et al., 1975).

Com os dados relativos à pesquisa foi possível identificar quais possíveis causas fazem com que a atividade física seja entendida como um fator irrelevante na qualidade de vida dos entrevistados. As perguntas relativas a esse tema, considerando-se a frequência, foram: pratico exercícios de relaxamento e alongamento? A prática de atividade física é importante em minha vida? Faço exercícios do tipo caminhada, de duas a três vezes por semana, por mais de 30 minutos em cada sessão? Faço atividades físicas do tipo moderada, de duas a três vezes por semana, por mais de 30 minutos em

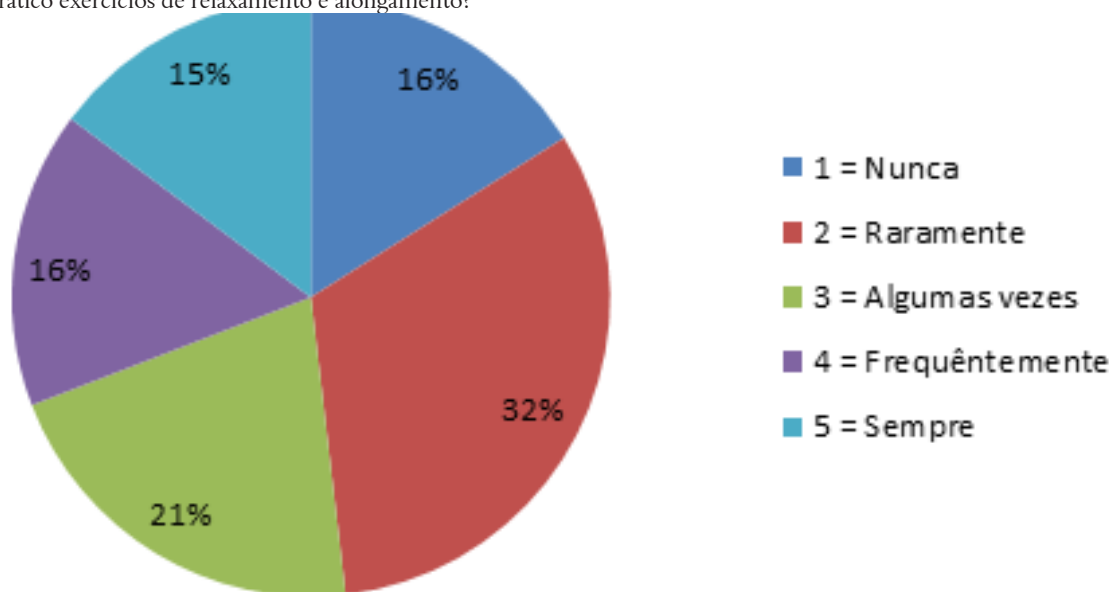
cada sessão? Faço atividades físicas, do tipo vigorosa, de duas a três vezes por semana, por mais de 20 minutos em cada sessão? Reservo, na semana, um período para a atividade física?

A situação dos entrevistados sobre a pouca ou nenhuma prática de atividade física, foi tratada de forma clara e objetiva, sendo expostos os resultados positivos desta prática, bem como os resultados negativos que a falta dela acarreta.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Quando os entrevistados foram questionados sobre a frequência que praticam atividades físicas, sendo o foco principal exercícios de relaxamento e alongamentos, 16% das pessoas responderam *nunca*, 32% das pessoas responderam *raramente*, 21% responderam *algumas vezes*, 16% responderam *frequentemente*, e 15% responderam *sempre*, conforme ilustrado no Gráfico 1, a seguir 1.

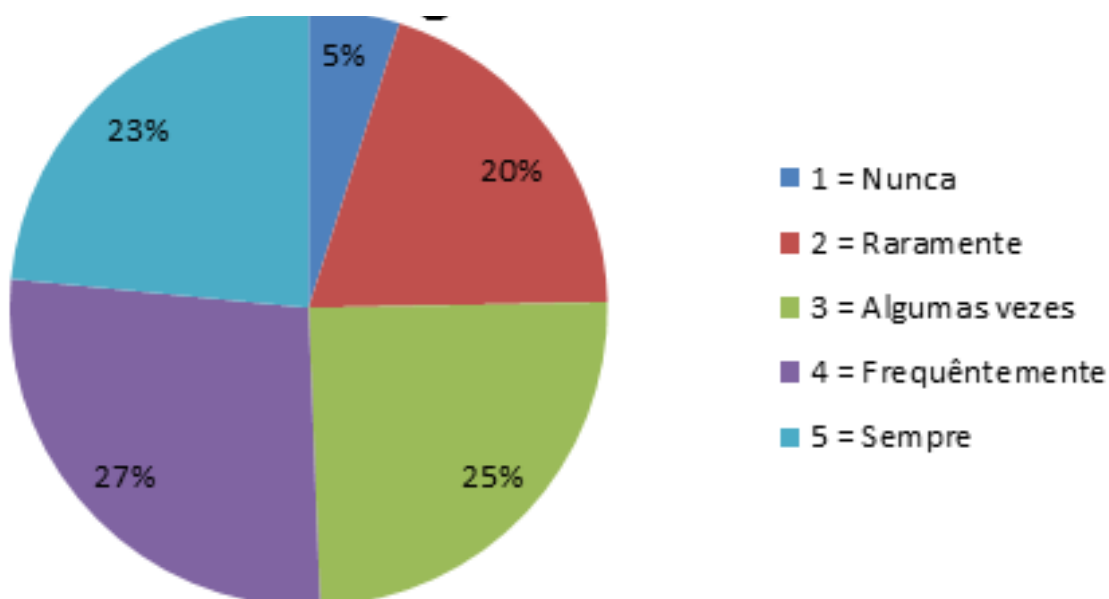
Gráfico 1 – Pratico exercícios de relaxamento e alongamento?



Fonte: os autores.

Quando os entrevistados foram questionados sobre o quão importante é a prática de atividades físicas em suas vidas, 5% das pessoas responderam *nunca*, 21% responderam *raramente*, 25% responderam *algumas vezes*, 27% responderam *frequentemente*, e 23% responderam que *sempre*, conforme o Gráfico 2:

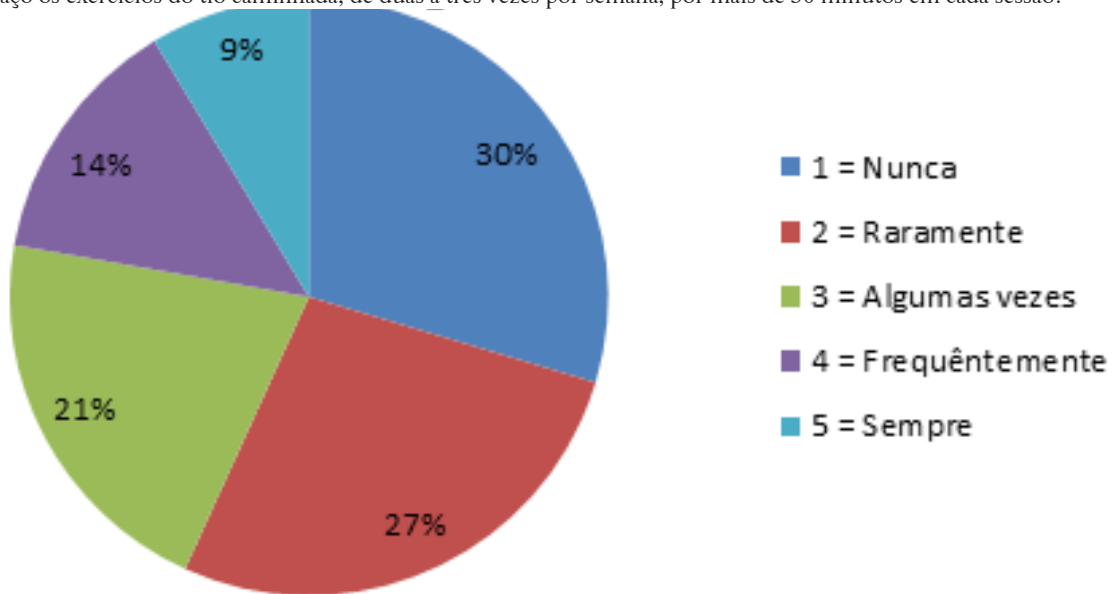
Gráfico 2 – A prática de atividade física é importante em minha vida?



Fonte: os autores.

Quando os entrevistados foram questionados sobre a prática de exercícios tipo caminhadas, de duas a três vezes por semana, por mais de 30 minutos em cada sessão, 30% deles responderam *nunca*, 27% responderam *raramente*, 21% responderam *algumas vezes*, 14% responderam *frequentemente*, e 9% responderam *sempre*, conforme o Gráfico 3:

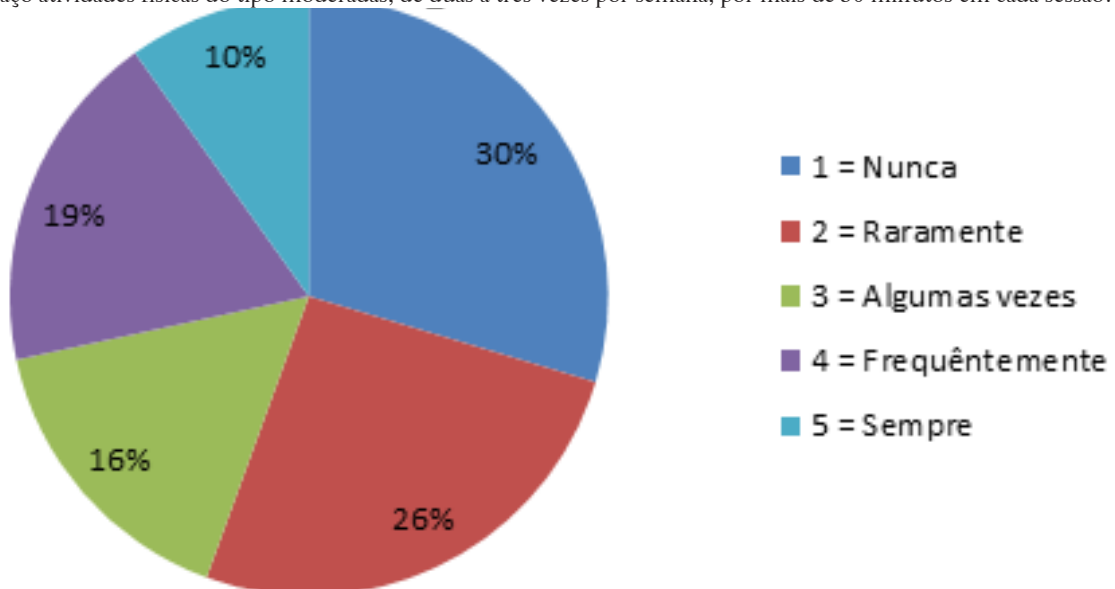
Gráfico 3 – Faça os exercícios do tipo caminhada, de duas a três vezes por semana, por mais de 30 minutos em cada sessão?



Fonte: os autores.

Quando os entrevistados foram questionados sobre a prática de atividades físicas, do tipo moderada, mas que aumentam moderadamente a respiração ou os batimentos cardiovasculares, 30% responderam *nunca*, 26% responderam *raramente*, 16% responderam *algumas vezes*, 19% responderam *frequentemente* e 10% responderam *sempre*, conforme mostra o Gráfico 4.

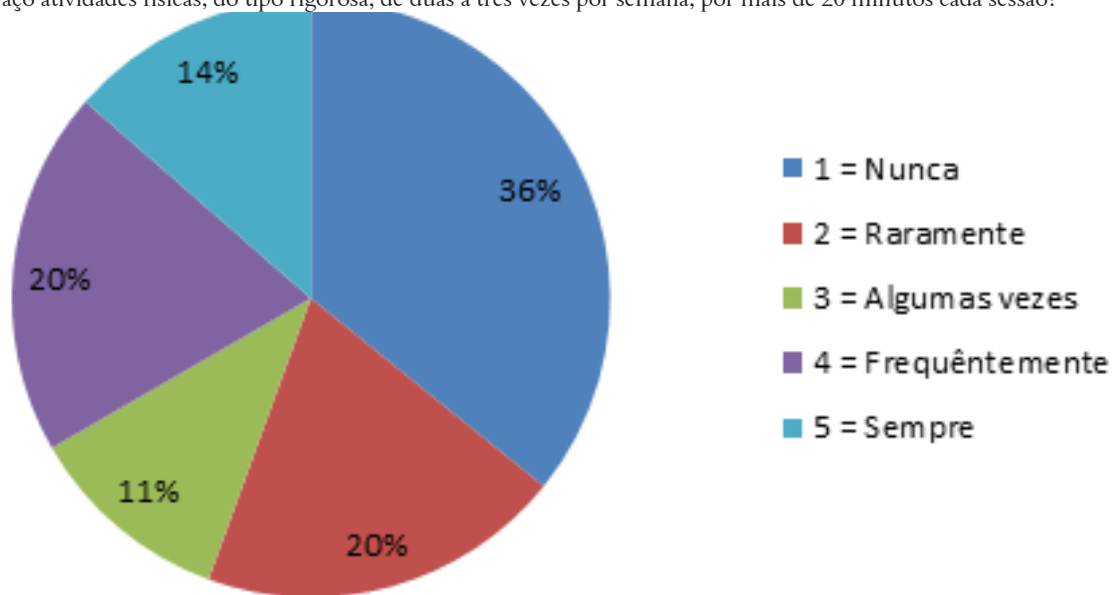
Gráfico 4 – Faça atividades físicas do tipo moderadas, de duas a três vezes por semana, por mais de 30 minutos em cada sessão?



Fonte: os autores.

Quando os entrevistados foram questionados sobre atividades físicas, sendo o foco principal, fazer atividades físicas do tipo rigorosa, de duas a três vezes por semana, por mais de 20 minutos em cada sessão, 36% deles responderam *nunca*, 20% responderam *raramente*, 11% das pessoas responderam que Algumas Vezes, 20% das pessoas responderam *frequentemente*, e 14% responderam *sempre*, conforme mostra o Gráfico 5.

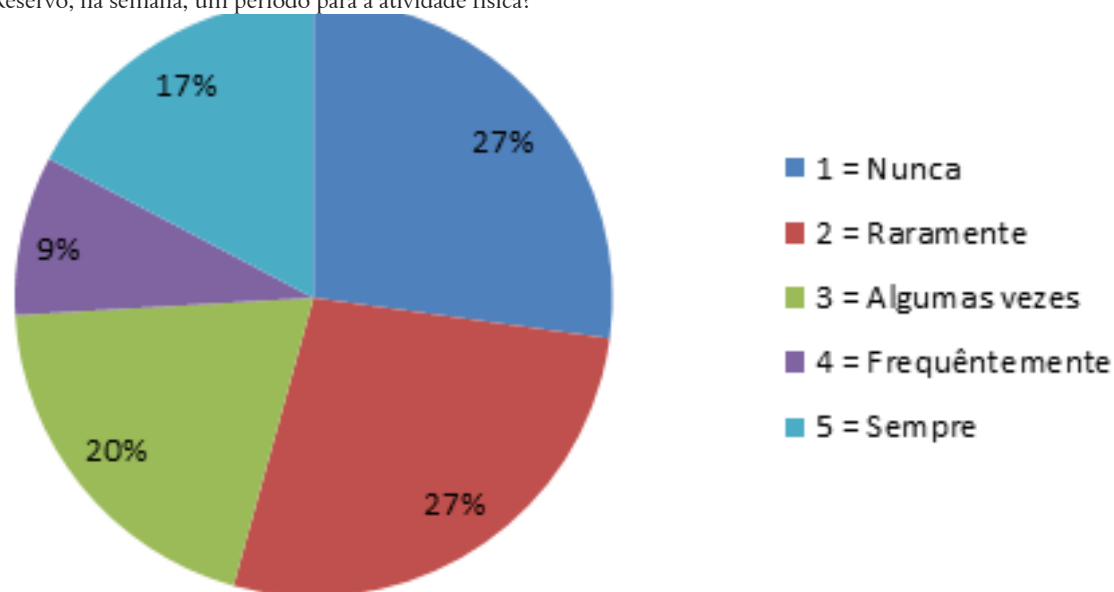
Gráfico 5 – Faço atividades físicas, do tipo rigorosa, de duas a três vezes por semana, por mais de 20 minutos cada sessão?



Fonte: os autores.

Quando os entrevistados foram questionados sobre o fato de reservar na semana um período para a atividade física, 27% responderam *nunca*, 27% responderam *raramente*, 20% responderam *algumas vezes*, 9% responderam *frequentemente*, e 17% responderam *sempre*, conforme mostra o Gráfico 6.

Gráfico 6 – Reservo, na semana, um período para a atividade física?



Fonte: os autores.

Foi possível constatar, por meio desse questionário, qual a frequência com que os alunos do Curso de Engenharia de Produção realizam atividades físicas. Os resultados apresentados foram satisfatório e apresentaram com clareza os dados necessários para que fosse possível fazer este artigo relacionado à atividade física desse grupo específico. Também é importante destacar que essa metodologia pode ser usada para se avaliarem outros campos de trabalhos com o mesmo ou com diferentes perfis.

Mediante a esta pesquisa, e dados e gráficos nela apresentados, foi possível estratificar os subgrupos e entender melhor quais ações podem ser tomadas a partir desse momento.

Com a primeira pergunta, *Pratico exercícios de relaxamento e alongamento?*, foi possível observar uma distribuição bem parecida em ambos os aspectos. Isso mostra que apenas 48% da população estão cuidando do corpo contra possíveis contusões e estiramentos decorrentes da rigidez natural dos músculos, mostrando que mais de 50% não tratam como prioridade essa preparação.

Na segunda pergunta percebe-se que apenas 5% não acham a prática de atividade física algo importante para sua própria vida, o que mostra certo nível de consciência em relação ao que realmente é importante para a saúde. Porém, temos um total de 45% dos entrevistados que respondeu *raramente* ou *algumas vezes*, o qual é considerado um valor bastante alto se for avaliado o quão em alta esse assunto se encontra na mídia. Restando apenas 50% dos pesquisados apoiando a importância real da atividade física para a vida.

Notou-se um aumento negativo no que se diz respeito à terceira pergunta, *Faço exercício do tipo caminhada, de duas a três vezes por semana, por mais de 30 minutos em cada sessão*, ou seja, 57% dos entrevistados nunca ou raramente praticam atividades básicas para o bom funcionamento do corpo humano; 21% das pessoas praticam *algumas vezes*, e apenas 23% do total sempre ou frequentemente praticam exercícios rotineiros de caminhada.

O número de pessoas que responderam *nunca* para *Faço atividades físicas, do tipo moderada (as que aumentam moderadamente a respiração ou batimento do coração), de duas a três vezes por semana, por mais de 30 minutos em cada sessão* aumentou para 30%. Ou seja, quando é incluído um desgaste pouco acima de uma caminhada, a quantidade de pessoas que não dedicam tempo de seu cotidiano aumenta em níveis preocupantes se considerar que 42% das pessoas *raramente* ou apenas *algumas vezes* praticam alguma atividade que eleva moderadamente seus batimentos.

Na sequência, a quinta questão considera que praticam atividades físicas que aumentam muito a respiração ou batimentos cardíacos, e nesse sentido podemos notar que a resposta *nunca* teve seu maior valor, 36%, levantando uma questão preocupante, considerando-se a importância desse tópico. 34% das pessoas responderam *sempre* ou *frequentemente*, um valor baixo, que mostra a realidade do cotidiano do grupo entrevistado.

E, por fim, quanto à sexta pergunta, que avalia pessoas que reservam pelo menos um período da semana para a prática de atividade física, mais uma vez tem-se mais de 50% dos entrevistados afirmando que nunca ou raramente a praticam.

5 CONCLUSÃO

Ao analisar os dados, pode-se perceber uma grande falta de conhecimento, não apenas da atividade física em si, mas também em relação à importância da prática. Fica evidente a necessidade de um trabalho metodológico na cultura dos entrevistados para que se comece a dar os primeiros passos positivos nesse assunto. Contudo, esse trabalho deve ser iniciado ainda no ensino fundamental, responsável pela primeira formação dos universitários que, posteriormente, serão a mão de obra especializada do País.

Ao término deste artigo foi possível entender a importância da atividade física não apenas na vida pessoal, mas também na profissional, uma vez que qualidade de vida está diretamente ligada à saúde ocupacional, e ao bem-estar físico e psicológico do colaborador.

Life quality and its results by the physical activities practice

Abstract

The aim with this work was to promote a study related to the practice and understanding of the physical activity of students in third, fifth and seventh stages of Production Engineering Course of Unoesc Joaçaba, in order to understand how this matter is added to the respondents' daily lives, and the importance and the real execution of this type of activity, based on a questionnaire developed by a doctoral thesis (Quality of Life Assessment – Biopsychosocial Concept), which was distributed to the academics. After compiled the data, it was evaluated the current situation, which portrayed a very disturbing reality in the sense that, besides not being prioritized as important, the minimum physical activity is not often performed nor not seen as very favorable.

Keywords: Life quality. Physical Activity. Health Promotion.

REFERÊNCIAS

- ARELLANO, Eliete Bernal. **Avaliação dos programas de Qualidade de Vida no Trabalho – análise crítica das práticas das organizações premiadas no Brasil**. 2008. 194 p. Tese (Doutorado em Nutrição Humana Aplicada)– Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.
- ASSUMPÇÃO, Luís Otávio Teles; MORAIS, Pedro Paulo de; FONTOURA, Humberto. **Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida**. Notas introdutórias. Universidade Católica de Brasília: Brasília, 2014.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, Rocio. **Qualidade de vida: conceito e acesso**. Montreal: Video, 1996.
- BARBANTI, Valdir. Aptidão Física e Saúde. **Revista Festur**, Curitiba, v. 3, n. 1, p. 5-8, 1991.
- BARROS NETO, Turibio Leite de. Atividade Física e Qualidade de vida. In: Congresso Centro-Oeste de Educação Física, Esporte e Lazer, 1., 1999, Brasília, DF. **Anais...** Brasília, DF, set. 1999.
- BÖHME, Maria Tereza Silveira. Aptidão Física: importância e relações com a Educação Física. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, v. 2, n. 1, p. 17-25, 1994.
- CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTERSON, Gregory M. **Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research**. Public Health Reports. v. 100, i. 2, p. 126-131, 1985.
- FAHEY, Tony; NOLAN, Brian; WHELAN, Christopher. **European foundation for the improvement of living and working conditions**. Monitoring of quality of life in Europe. Luxemburg: Office for Official Publications of European Communities, 2003.
Disponível em: <<http://www.eurofound.eu.int/publications/htmlfiles/ef02108.htm>>. Acesso em: 10 out 2007.
- FECHIO, Juliane Jellmayer et al. Influência da atividade física para portadores do vírus HIV. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 3, n. 4, p. 43-56, 1998.
- GLANER, Maria Fátima; PIRES NETO, Cândido Simões; ZINN, João Luiz. Diagnóstico da aptidão Física relacionada à saúde de universitários. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 3, n. 4, p. 35-41, 1998.
- GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. **Exercício Físico na Promoção da Saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.
- HUSE, Edgar; CUMMINGS, Thomas. **Organization development and change**. Minnesota: West Publishing, 1985.
- LIMONGI-FRANÇA. Ana Cristina; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática**. São Paulo: Atlas, 1999.
- LIPOWSKY, Zbigniew J. Psychosomatic medicine: past and present. **Can. J. Psychiatry**, Toronto, v. 31, i. 1, p. 2-7, Feb. 1986.
- LOPES, Fernando Joaquin Gripp; ALTERTHUM, Camila Carvalhal. Caminhar em Busca da Qualidade de Vida. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 21, n. 1, p. 861-866, set. 1999.
- MARQUES, Antônio Teixeira; GAYA, Adroaldo. Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: Estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 13 n. 1 p. 83-102, 1999.
- NAHAS, Markus Vinícius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. Ed. Londrina: Midiograf, 2006.
- PETROSKI, Carlos Elio. Efeitos de um programa de atividades físicas na terceira idade. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 2, n. 2, p. 34-40, 1998.

RIBEIRO, Suzete Neves Pessi. Atividade Física e sua intervenção junto à depressão. Revista **Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 3, n. 4, p. 73-79, 1998.

RODRIGUES, M. V. C. **Qualidade de vida no trabalho**: evolução e análise no nível gerencial. São Paulo: Vozes, 2002. 206 p.

SILVA, Marco Aurélio Dias da. Exercício e Qualidade de Vida. In: CHORAYEB, Nabil; BARROS, Turibio. **O Exercício**. São Paulo: Atheneu, 1999.

TRIPODI, Tony et al. **Análise da pesquisa social**: diretrizes para o uso de pesquisa em serviço social e em ciências sociais. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1975.

WALTON, Richard E. Quality of working life: what is it? **Sloan Management Review**, v. 15, i. 1, 1973.

