

Cristina dos Santos Paludo

Faculdade Anhanguera de Rio Grande
cristina.paludo@aesapar.com

Vicente Russo Vitola

Faculdade Anhanguera de Rio Grande
vicente.vitola@aesapar.com

Rodrigo Tremper Leonetti

Faculdade Anhanguera de Rio Grande
rodrigo.leonetti@hotmail.com

Eduardo Rey

Faculdade Anhanguera de Rio Grande
eduardo.rey@hotmail.com

Karine Martins

Faculdade Anhanguera de Rio Grande
karine.martins@hotmail.com

Priscila Azevedo

Faculdade Anhanguera de Rio Grande
priscila.azevedo@hotmail.com

Anhanguera Educacional Ltda.

Correspondência/Contato
Alameda Maria Tereza, 4266
Valinhos, São Paulo
CEP 13.278-181
rc.ipade@aesapar.com

Coordenação
Instituto de Pesquisas Aplicadas e
Desenvolvimento Educacional - IPADE

Artigo Original
Recebido em: 05/09/2011
Avaliado em: 27/09/2011

Publicação: 23 de março de 2012

ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA DO AMBIENTE DE TRABALHO DOS FUNCIONÁRIOS DA FACULDADE ANHANGUERA DE RIO GRANDE

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo pesquisar fatores de risco que podem colocar em risco a saúde do trabalhador e levar ao aparecimento dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho, podendo afetar diferentes locais do sistema músculo-esquelético corporais. A partir de uma entrevista realizada com os 50 funcionários em seu local de trabalho, observou-se uma jornada de trabalho bastante elevada implicando diretamente no tempo de cuidados pessoais. A média de idade dos funcionários foi de 32,3% anos. 48,8% dos funcionários sentem algum tipo de dor no corpo durante o trabalho, 46,5% sentem desconfortos como formigamentos, ardência e queimações no corpo. Sendo assim, reafirma-se a necessidade da realização de mais estudos buscando identificar os fatores relacionados com a qualidade de vida no ambiente de trabalho e que há necessidade de intervenção fisioterapêutica visando melhorar a qualidade de vida no ambiente de trabalho.

Palavras-Chave: ergonomia; qualidade de vida; distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho; fisioterapia.

ABSTRACT

This study aims to find risk factors that endanger the health of the worker and lead to the emergence of Work-Related Musculoskeletal Disorders. Interviews were held with 50 employees in the workplace, and there was a day's work directly implying very high in time of personal care. The average age of employees was 32.3% years. 48.8% of employees feel any pain in the body during labor, 46.5% felt discomfort such as tingling, burning and burning sensations in the body. Therefore, we reaffirm the necessity of further studies to identify factors related to quality of life in the workplace and the need of physical therapy intervention to improve the quality of life in the workplace.

Keywords: ergonomics; quality of life; work-related musculoskeletal disorders; physiotherapy.

1. INTRODUÇÃO

Boas condições de trabalho são fundamentais para se ter boas condições de vida (ROSEN, 1979; ENGELS, 1985). Diversos fatores de risco podem colocar em risco a saúde do trabalhador e levar ao aparecimento dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) podendo afetar diferentes locais do sistema músculo-esquelético corporais. Estas afecções possuem origem ocupacional e decorrem do uso repetido ou forçado de certos grupos musculares e da manutenção de uma postura inadequada no ambiente de trabalho (FUNDACENTRO, 2010). As DORT geram um alto ônus ao governo, às indústrias e aos trabalhadores levando os pesquisadores da área da saúde a realizar estudos e discussões que possam contribuir para uma melhor compreensão dessa patologia, já considerada como uma epidemia (FUNDACENTRO, 2010). Além disso, a partir desta patologia podem surgir outros distúrbios psicológicos e sociais associados ao afastamento do trabalhador de sua vida ativa.

A sociedade moderna, o avanço tecnológico, a pressão do consumo, o aumento da competitividade, a ameaça constante do desemprego e outras dificuldades do cotidiano acabam por proporcionar às pessoas situações desgastantes e estressantes. O estresse possui gênese multifatorial e afeta cada pessoa de maneira diferente, sendo assim, não é possível estabelecer uma única forma de prevenção e sim um conjunto de medidas que podem levar a modificações da qualidade de vida no ambiente de trabalho (IIDA, 1997).

Em função deste e, de outros fatores ligados à saúde do trabalhador, é fundamental o envolvimento da ergonomia, pois seu estudo visa proporcionar conforto, segurança, saúde, eficiência e bem estar no ambiente de trabalho (ABRAHÃO; PINHO, 2002). Com o passar dos anos a ergonomia vem contribuindo de maneira extremamente importante para a realização e facilitação de determinadas tarefas que seriam impossíveis de serem realizadas apenas pela mão de obra humana (IIDA, 1998).

De acordo com Abrahão e Pinho (2002) a abordagem ergonômica deve ser multidisciplinar, exigindo conhecimento do tipo do trabalho, do trabalhador e da forma da organização. A ergonomia é uma disciplina em evolução e vem reivindicando o status de ciência, em função de ser alimentada por métodos e por conhecimentos resultantes da investigação científica. A produção do conhecimento e a racionalização da ação constituem, portanto, o eixo principal da pesquisa ergonômica (ABRAHÃO; PINHO, 2002).

A faculdade em que foi realizada a pesquisa é uma instituição de Ensino Superior cuja missão é promover o ensino de forma eficiente, com um grau de qualidade necessário ao bom desempenho das futuras atividades profissionais dos educandos, para que, de forma competente e ética, possam desenvolver seus projetos de vida como cidadãos conscientes dos seus direitos, deveres e responsabilidades sociais. Ela visa ser a maior instituição de ensino superior do Brasil e oferecer aos seus alunos a melhor relação custo – qualidade. Dentro de suas crenças e valores destaca-se a importância de que o ensino superior de qualidade, além de atender aos interesses e anseios dos educandos, baseia-se também na qualidade, na qualificação, na capacitação e atualização e com a promoção da educação continuada dos professores e de outros agentes educacionais que interagem na formação discente, além de se preocupar com a estabilidade emocional e funcional dos funcionários da empresa. A instituição tem como dever a promoção e a defesa dos direitos humanos, da qualidade de vida e do meio ambiente.

Oliveira e Limonji-França (2005) destacam a importância de se ter qualidade de vida no ambiente de trabalho e afirmam que cada vez mais vem se discutindo este assunto, e isto é de grande valia para as empresas, impactando indireta ou diretamente na produtividade dos trabalhadores e, conseqüentemente, nos resultados obtidos pelas organizações.

De acordo com Vasconcelos (2001),

Se é nas organizações que passamos a maior parte de nossas vidas, natural seria que as transformássemos em lugares mais aprazíveis e saudáveis para a execução do nosso trabalho. Locais onde pudéssemos, de fato, passar algumas horas vivendo, criando e realizando plenamente – com qualidade de vida, satisfação e alegria.

Sendo assim, este estudo teve como objetivo identificar os principais fatores de risco que podem estar associados à qualidade de vida no ambiente de trabalho dos funcionários de uma faculdade do sul do Brasil.

2. METODOLOGIA

A pesquisa foi aplicada aos funcionários técnico-administrativos de uma Faculdade de Ensino-Superior do Sul do Rio Grande do Sul/Brasil no período de maio a julho de 2009. Foi realizada uma entrevista com cada um dos funcionários através de um questionário aplicado por acadêmicos do curso de fisioterapia desta instituição.

Inicialmente, os acadêmicos leram o termo de consentimento livre e esclarecido a cada funcionário e, solicitaram a assinatura do mesmo para autorização da pesquisa. Após a obtenção do consentimento do funcionário, foi iniciada a entrevista, que foi realizada no

seu setor de trabalho. A entrevista foi composta de um questionário semi-estruturado que continha questões abertas e fechadas.

Com relação aos critérios de inclusão para esta pesquisa foram definidos como participantes funcionários do quadro técnico-administrativos da Instituição que tivessem interesse em participar da pesquisa e, aqueles que não tivessem interesse em participar, foram definidos como critério de exclusão. Dos 50 funcionários da instituição, sete (7) não puderam responder ao questionário em função de estarem ausentes dos cargos neste período, as justificativas de ausência foram: três (3) por licença maternidade, dois (2) por motivo de doença e dois (2) não foram localizados.

A pesquisa obteve aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa n. 008/2008. A equipe de acadêmicos recebeu treinamento para padronização da aplicação dos termos de consentimento livre e esclarecido e dos questionários no momento da entrevista. Os dados obtidos foram digitados e processados através do programa SPSS. Para efeito de análise, considerou-se um nível de significância menor do que 5% ($p < 0,05$).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos funcionários entrevistados 32,6% eram do sexo masculino e 67,4% do sexo feminino, constatando assim o grande número de mulheres atuando no mercado de trabalho. A grande maioria dos funcionários trabalhava apenas nesta Instituição e 16,3% possuíam outro emprego. A idade dos funcionários variou de 21 a 51 anos, atingindo uma média de 32,3% anos [DP: 8,99].

Quando analisado as horas semanais trabalhadas verificou-se uma variação de 10 à 80 h trabalhadas, atingindo uma média de 40 h [DP: 11,89]. Com esta média observou-se uma jornada de trabalho bastante elevada, isto implica diretamente no tempo de cuidados pessoais e tempo de lazer com a família. Esta variável vem de encontro ao dado de que informa que todos os funcionários que possuem filhos entre zero e doze anos de idade necessitam de alguém para auxiliar na criação de seu filho.

A grande maioria dos funcionários, 62,8%, trabalha no mínimo dois turnos nesta Instituição, incluindo o turno da noite (Figura 1). No estudo realizado por Rotemberg et al. (2001) verificou-se que o trabalho noturno causa efeitos mais prejudiciais nas mulheres quando comparado aos homens, principalmente aquelas que possuem filhos. Este efeito prejudicial sobre a saúde poderia ser aplicado também neste caso, em que a maioria dos funcionários da Faculdade, pertence ao sexo feminino.

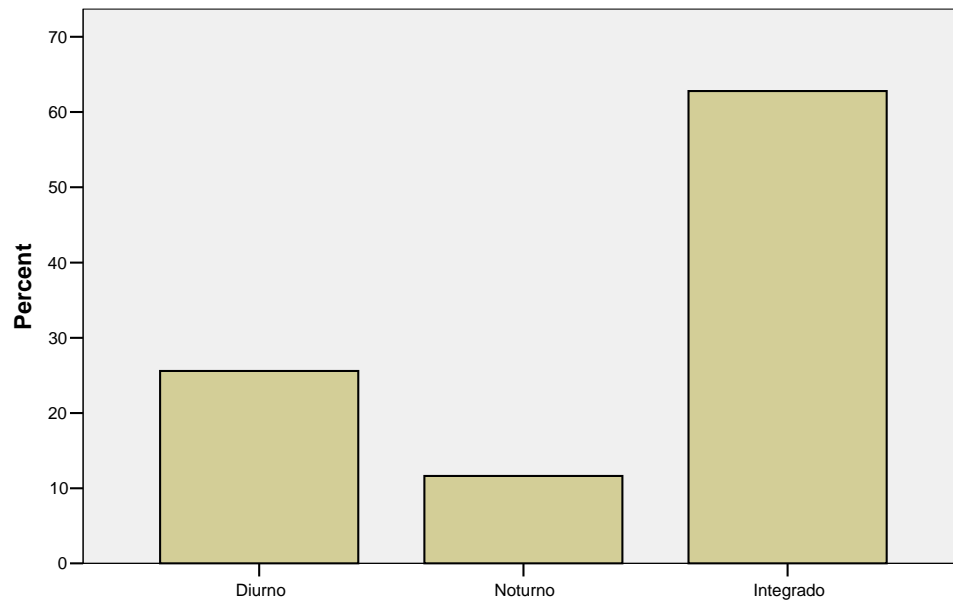
Codigo turno de trabalho

Figura 1. Turno de trabalho dos funcionários FRG.

Com relação ao posicionamento do funcionário no seu posto de trabalho, pode-se verificar que a posição alternada no posto de trabalho (em pé e sentado) foi relatada pela maioria dos participantes da pesquisa, conforme a Figura 2, com uma média de 53,5%, verificando, também, que grande parte destas pessoas utilizam computador durante o trabalho (81,4%), com isto observa-se que a tecnologia dentro da FRG é indispensável e torna-se cada vez mais necessária para manter a organização e agilidade dentro da instituição. Além disto, a utilização do computador na maioria dos setores demonstra como este equipamento tornou-se fundamental para melhorar o clima organizacional das empresas. Entretanto, cabe ao profissional fisioterapeuta, orientar como devem ser as posturas de utilização e manuseio do mesmo, evitando, assim, problemas de distúrbios osteo-musculares relacionados ao trabalho, que o uso deste equipamento pode causar.

De acordo com Zapater e col. (2004) uma maneira de diminuir os efeitos prejudiciais da postura sentada é o planejamento e/ou replanejamento do ambiente físico de trabalho, através da adoção de um mobiliário adequado que permita a realização dos ajustes posturais a cada indivíduo. A adequação do mobiliário foi informada pelos entrevistados em 60% dos casos e, em 34% dos casos foi informado que o mobiliário não estava adequado ao seu posto de trabalho. Nestes casos, muitas vezes, não é garantia que o funcionário saberá adequar de forma correta o mobiliário às suas atividades de trabalho, novamente, justifica-se a necessidade de maiores orientações por um profissional de saúde especializado em ergonomia do trabalho para ensinar os funcionários a utilizarem e adaptarem o mobiliário a sua função, evitando assim muitos possíveis desconfortos pela má utilização dos mesmos.

Qual seu posicionamento no posto de trabalho?

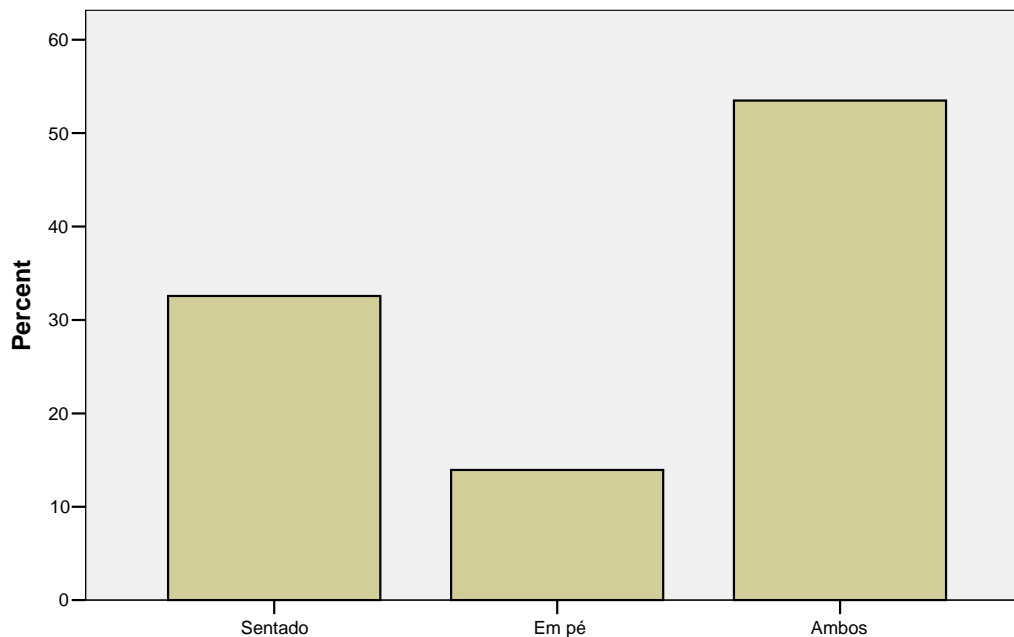


Figura 2. Posicionamento no trabalho dos funcionários FRG.

Um índice bastante alarmante e preocupante foi de que 48,8% dos funcionários sentem algum tipo de dor/desconforto no corpo durante o trabalho, sendo que estas dores não são eliminadas durante o período de repouso e, ainda, 46,5% sentem desconfortos como formigamentos, ardência e queimações no corpo. Com relação às questões abertas a grande maioria dos funcionários relatou que ao final do dia se sentem cansados, para exemplificar será citado o relato de um funcionário:

- “Ao final do dia me sinto exausta, com muita dor na coluna, na mão direita e nos dedos.”

Outro funcionário relatou como se sente ao final do dia de uma forma diferenciada e segue de exemplo para os colegas:

- “Posso dizer que me sinto bem. Não sinto nenhum desconforto físico porque não permaneço muito tempo em uma mesma posição.”

Estes dados e os relatos apenas reforçam o papel fundamental que o profissional fisioterapeuta ocupa dentro das Instituições a fim de melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores.

Uma das questões abertas do questionário abria espaço para os funcionários darem sugestões para melhorar o ambiente de trabalho, entre as respostas destacam-se a seguinte:

- “Espaço para fazer atividade física ou espaço para sair e se desligar do trabalho por apenas alguns minutos.”

Este relato e outros serviram de base para um trabalho que foi desenvolvido posteriormente com realização de ginástica laboral no ambiente de trabalho.

A Figura 3 apresenta os dados relativos à qualidade de sono dos entrevistados, índice que pode interferir no rendimento do funcionário. Pois uma boa noite de sono é indispensável para ter saúde e, conseqüentemente, uma boa qualidade de vida.

Outro dado bastante relevante diz respeito à prática de atividades físicas, em que apenas 39,5% realizavam algum tipo de exercício físico. Os demais funcionários não realizavam nenhum tipo de exercício físico. Este dado aponta para o grande problema que pode levar o sedentarismo e a falta de atividades físicas na rotina dos trabalhadores. Atualmente a Organização Mundial da Saúde (OMS) demonstra que a inatividade e problemas cardiovasculares como hipertensão, diabetes, obesidade, sedentarismo, estão vinculados a falta de atividades físicas podendo gerar, como conseqüência, problemas graves de saúde.

Pitanga (2002) afirma que a atividade física relacionada à saúde apresenta-se como um dos fatores que poderia modificar o risco de adoecimento dos indivíduos. Ele informa que existem evidências bastante significativas da influência da atividade física na melhoria da eficiência do sistema imunológico. E aponta ainda que a adoção de um estilo de vida ativo fisicamente proporcionaria mudanças positivas no comportamento dos indivíduos.

Uma das medidas que foram adotadas após a análise das entrevistas foi à intervenção com Ginástica Laboral realizada pelos acadêmicos de fisioterapia nos setores de trabalho dos funcionários visando melhorar a qualidade de vida dos funcionários. A ginástica laboral define-se como uma atividade física organizada sobre a visão da ergonomia, objetivando prevenir as doenças ocupacionais e, assim, melhorar a qualidade de vida do trabalhador (OLIVEIRA, 2007).

Com relação à satisfação no ambiente de trabalho, foi obtido o índice de 95,3% de satisfação dos funcionários com seu trabalho e posto de trabalho. Dos funcionários 34,9% informaram a necessidade da realização de modificações no mobiliário para um melhor rendimento no posto de trabalho.

Por se tratar de uma análise dos funcionários técnico-administrativos de uma instituição de ensino, onde existem setores e funções diversificadas, não foi possível analisá-los de forma conjunta e compará-los; sendo assim, fica explícita a necessidade da realização de estudos mais detalhados separados por setor a fins de obter dados mais precisos sobre a saúde do trabalhador em cada uma das atividades realizadas dentro da instituição.

Martins (2005) informa que na organização do trabalho, uma simples mudança de um processo ou procedimento, pode ser fundamental para auxiliar a resolução de um

problema. Este autor afirma que a cultura e o clima organizacional são muito importantes para o bom funcionamento de uma instituição.

De acordo com Abrahão (2000) o trabalho é uma atividade desenvolvida por homens e mulheres, tentando suprir o que não é determinado pela organização do trabalho, sendo assim, este processo não é apenas de seguir as prescrições, é necessário sim, interpretar, corrigir, adaptar e às vezes criar. Para atender às exigências da situação de trabalho, ele está constantemente submetido a um processo de regulação interna. Ainda Abrahão (2000) afirma que a inteligência do trabalhador se manifesta ao suprir as lacunas da prescrição e ao transitar pela variabilidade da situação de trabalho, das ferramentas, do objeto de trabalho e da organização real do trabalho. Este dinamismo no processo de trabalho exige muito mais do que uma postura adequada, exige dinamismo, inteligência, assim a exigência se torna muito maior, e isto pode contribuir para um processo de estresse que pode prejudicar a qualidade e rendimento do trabalhador.

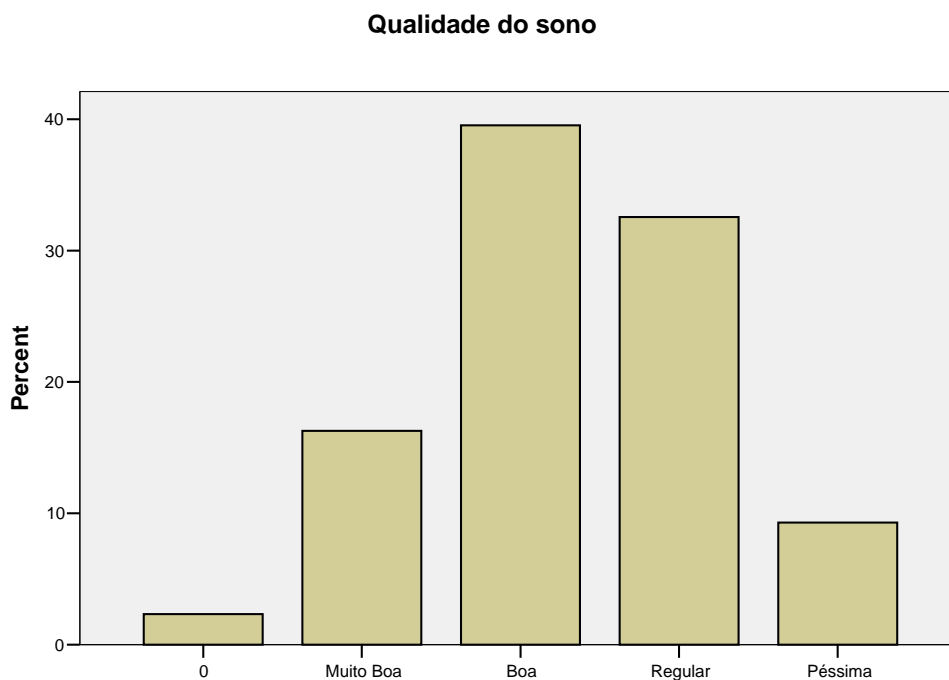


Figura 3. Qualidade de sono dos funcionários da Instituição.

Na instituição de ensino em que foi realizada a pesquisa, todos os funcionários possuem como o regime celetista. No estudo realizado por Kanikadan e Limongi-França (2004), considera-se o regime de trabalho por CLT um indicador que reflete positivamente na qualidade de vida no trabalho dos funcionários, pois proporciona segurança e melhor confiabilidade na relação de trabalho.

Um dos pontos positivos da instituição é que ela, por ser uma instituição de ensino, proporciona a seus funcionários a oportunidade de melhorar sua qualificação no

mercado de trabalho, através do acesso ao ensino superior, isto proporciona maior motivação nos funcionários, com evidências de novas oportunidades.

4. CONCLUSÃO

De modo geral, mesmo com um ótimo índice de satisfação por parte dos funcionários, os resultados apresentados demonstraram que há necessidade de intervenção fisioterapêutica visando melhorar a qualidade de vida no ambiente de trabalho.

Dentro dos princípios da Instituição, nada melhor do que aproveitar o espaço universitário através de projetos de extensão comunitária, envolvendo os trabalhadores e os acadêmicos. Este tipo de pesquisa proporciona uma reflexão sobre as atitudes e posturas que os funcionários adotam no ambiente de trabalho, levando a mudanças positivas na saúde do trabalhador. Uma das grandes dificuldades encontradas na análise dos resultados diz respeito à dificuldade de encontrar pesquisas sobre qualidade de vida no ambiente de trabalho em empresas em geral, devido à diversidade de atribuições e funções em uma organização de grande porte. Sendo assim afirma-se a necessidade de pesquisas em saúde do trabalhador visando buscar meios de melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores.

Coggon (2005) afirma que a produção de conhecimento científico sobre os determinantes das doenças e agravos ocupacionais tende a contribuir com a diminuição do número de acidentes fatais de trabalho e de várias enfermidades ocupacionais, em quase todo o mundo. No Brasil, Santana (2006) espera que no futuro exista uma maior integração entre pesquisadores e gestores para que a pesquisa seja de fato aplicada, visando uma melhor adequação das ações na perspectiva da melhoria das condições de trabalho, de vida e saúde dos trabalhadores.

Sendo assim, reafirma-se a necessidade da realização de mais estudos buscando identificar os fatores relacionados com a qualidade de vida no ambiente de trabalho e visando encontrar soluções e medidas fáceis de serem adotadas e que proporcionem ao trabalhador alegria, satisfação e desejo no desempenho de suas tarefas.

REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, J.I. Reestruturação Produtiva e Variabilidade do trabalho: uma abordagem da ergonomia. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v.16, n.1, p.49-54, jan./abr. 2000.

ABRAHÃO, J.I.; PINHO, D.L.M. As transformações do trabalho e desafios teórico-metodológicos da Ergonomia. **Estudos de Psicologia**, v.7, (n. especial), p.45-52, 2002.

ANHANGUERA EDUCACIONAL. Disponível em: <<http://www.unianhanguera.edu.br>>. Acesso em: 07 abr. 2009.

COGGON, D. Occupational medicine at a turning point. **Occup Environ Med.**, v.62, p.281-3, 2005.

ENGELS, F. **A situação da classe trabalhadora na Inglaterra**. 2.ed. São Paulo: Global, 1985.

FUNDACENTRO. LER/ DORT. Disponível em: <<http://www.fundacentro.gov.br/>>. Acesso em: set. 2010.

IIDA, Itiro. **Ergonomia**: projeto e produção. São Paulo: Ed. Edgard Blücher Ltda, 1998.

KANIKADAN, A.Y.S.; LIMONGI-FRANÇA, A.C. Entendendo a qualidade de vida no trabalho no contexto de uma escola de idiomas. VI SEMEAD. 2004.

LIMA, D.G. **Ginástica laboral**: metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica. Jundiaí, SP. Editora: Fontoura, 2004.

MARTINS, C.M. Ergonomia e Segurança e Medicina do Trabalho. XII SIMPEP – UNESP - Bauru, SP, Brasil, 07 a 09 de novembro de 2005.

O'NEILL, Maria José. Lesões por esforços repetitivos (LER) / Distúrbios Osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT). Disponível em: <http://www.uol.com.br/preveler/o_que_eh.html>. Acesso em: mar. 2010.

OLIVEIRA, J.R.G. **Revista de Educação Física**, n.139, p.40-49, dez. 2007.

OLIVEIRA, P.M.; LIMONGI-FRANÇA, A.C. Avaliação da gestão de programas de qualidade de vida no trabalho. **RAE Eletrônica**. v.4, n.1, Art. 9, jan./jul. 2005. Disponível em: <<http://www.rae.com.br/eletronica/index.cfm?FuseAction=Artigo&ID=2209&Secao=ARTIGOS&Volume=4&Numero=1&Ano=2005>>. Acesso em: set. 2011.

PITANGA, F.J.G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira Ciências e Movimento**, Brasília, v.10, n.3, jul. 2002.

ROSEN, G. **Da polícia médica à medicina social**: ensaios sobre a história da assistência médica. Rio de Janeiro: Graal, 1979.

ROTEMBERG, L.; PORTELA, L.F.; MARCONDES, W.B.; MORENO, C.; NASCIMENTO, C.P. Gênero e trabalho noturno: sono, cotidiano e vivências de quem troca a noite pelo dia. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.17, n.3, p.639-649, maio/jun. 2001.

SANTANA, V.S. Saúde do Trabalhador no Brasil. **Rev Saúde Pública**, v.40, (n. especial), p.101-11, 2006.

VASCONCELOS, A.F. **Caderno de Pesquisas em Administração**. São Paulo, v.8, n.1, jan./mar. 2001.

ZANOTELLI, B.G.; BATTISTI, B.Z.; SECCO, V.L.; CATTELAN, A.C. Análise Ergonômica do Ambiente de Trabalho dos Funcionários da Biblioteca da Universidade de Passo Fundo-RS. Disponível em: <<http://www.fisioweb.com.br>>. Acesso em: ago. 2011.

ZAPATER, A.R.; SILVEIRA, D.M.; VITTA, A.; PADOVANI, C.R.; SILVA, J.C.P. Postura sentada: a eficácia de um programa de educação para escolares. **Ciências e Saúde Coletiva**, v.9, n.1, p.191-199, 2004.

Cristina dos Santos Paludo

Fisioterapeuta, Mestre em Ciências da Saúde, Professora do Curso de Fisioterapia e Supervisora da Clínica de Fisioterapia da Faculdade Anhanguera do Rio Grande.

Vicente Russo Vitola

Graduação em Administração de Empresas pela Universidade Católica de Pelotas (2001). Coordenador de curso de graduação da Faculdade

Atlântico Sul e professor da Faculdade Atlântico Sul. Experiência na área de Administração, com ênfase em Comercial, atuando principalmente no seguinte tema: logística.

Rodrigo Tremper Leonetti

Curso de Fisioterapia

Eduardo Rey

Curso de Fisioterapia

Karine Martins

Curso de Fisioterapia

Priscila Azevedo

Curso de Fisioterapia