

PROMOÇÃO DA SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA EM AMBIENTES CORPORATIVOS: UM ESTUDO DE REVISÃO.

Perla Augusta Santos Souza*

RESUMO

A promoção da saúde e o desenvolvimento da qualidade de vida figuram na sociedade contemporânea como um dos principais objetivos a ser alcançado pela maioria dos indivíduos. No entanto, as grandes transformações no modo de produção e das relações de trabalho nos faz deparar com inúmeras contradições para alcançar-se a qualidade de vida e níveis satisfatórios de saúde, das quais podemos destacar a competitividade, o cumprimento de metas corporativas ou metas individuais. Tais fatos fazem do homem moderno refém tempo. Cada vez mais o tempo se torna um condicionante das nossas relações individuais de ordem biológica e social. Cada vez menos nos relacionamos com amigos e familiares. Cada vez menos temos tempo para cuidar da própria saúde física e mental. No sentido de melhorar os níveis de saúde e adoção de hábitos saudáveis, ambientes corporativos vêm aderindo ações voltadas ao incentivo à promoção da saúde, dentre as quais a prática de atividade física se configura como de maior visibilidade. A melhoria da condição de saúde física e mental no ambiente corporativo vem demonstrando relevantes resultados na melhoria da produtividade para a empresa e dos níveis de saúde do trabalhador. A pesquisa constitui-se em um trabalho de revisão bibliográfica que teve como objetivo apresentar as principais ações voltadas à promoção da saúde, bem como descrever os benefícios da adoção de práticas saudáveis dentro e fora do ambiente corporativo.

Palavras-chave: Ambiente corporativo. Promoção da saúde. Qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

Perla Augusta Santos Souza, graduada em Enfermagem Bacharelado pela Universidade Tiradentes, Especialista em Enfermagem em UTI e Emergência pela Faculdade Social da Bahia - FSBA.

Falar em promoção da saúde é umas das temáticas mais recorrentes nos diversos meios de comunicação e alvo de amplas discussões nas diferentes áreas do conhecimento. Apesar de está associada às ciências da saúde, esta temática devido a sua grande repercussão tornou-se de domínio público. Atrelada ao conceito da promoção da saúde, encontramos outros fatores geralmente associados à qualidade de vida. A qualidade de vida e promoção da saúde apresenta-se então como sinônimos e idealizados nos discursos dos indivíduos, mesmo que hoje seus hábitos e condições de vida não contribuam para tal.

Dentre as inúmeras contradições da sociedade contemporânea, a busca pela promoção da saúde e qualidade de vida é uma delas. Muitas vezes, as condições objetivas relacionadas aos fatores estressores associados ao trabalho, a pressão por produtividade, qualificação e competitividade nos imerge cada vez mais em uma carga horária de trabalho que nos impele ao sedentarismo e aos maus hábitos alimentares.

Diante desse contexto, empresas em diversos países vêm incorporando ações que visem melhorar a promoção da saúde e qualidade de vida de seu funcionário, desde a aplicação de ginástica de pausa no ambiente de trabalho, custeio de academias e incentivo a formação de grupos de corridas, ciclismo e etc. A prática regular de atividade física e exercício físico tem sido observada na área das ciências da saúde como fator proteção as doenças crônicas bem como tem contribuído por reduzir a falta do funcionário por razões de doença e fazendo aumentar a produtividade desse empregado (SOUZA, 2004).

Não obstante, a realização de exames periódicos, o acompanhamento dos níveis de saúde do funcionário não tem sido suficientes para os profissionais de saúde que atuam no âmbito das empresas. Tem se observado que o incentivo a prática regular de atividade física tem se apresentado como uma via de mão dupla, ganha o funcionário na melhoria dos seus níveis de saúde e ganha a empresa com a diminuição dos custos ocasionada pela falta do seu funcionário.

O presente artigo constitui-se em um trabalho de revisão bibliográfica que tem como objetivo apresentar as principais a ações voltadas a promoção da saúde,

bem como descrever os benefícios da adoção de práticas saudáveis dentro e fora do ambiente corporativo.

2 DESENVOLVIMENTO

Falar em qualidade de vida atualmente apresenta-se como um termo amplamente utilizado pelo senso comum e pela comunidade científica. Pessoas em geral, jornalistas, políticos e profissionais de diversas áreas de conhecimento e gestores ligados às políticas públicas apresentam a qualidade de vida como termo proeminente ao desenvolvimento de uma vida saudável e com qualidade, principalmente nos estudos da área de saúde (NOCE, SIMIM; MELLO, 2009).

A preocupação com a qualidade de vida está diretamente associada ao comportamento do homem moderno, aos seus hábitos e estilo de vida adotado nos últimos séculos, e perpassa o comportamento cultural, antropológico, sociológico e biológico da natureza humana (CAPRA, 2003).

É somente a partir das discussões emanadas acerca do tempo livre surgida a partir da Revolução Industrial que começam a surgir às primeiras discussões em torno do que viria a ser qualidade de vida. Na percepção do homem ocidental contemporâneo, verifica-se que o homem na atualidade desfruta de um melhor padrão de qualidade de vida quando comparado ao final do século XIX (POMPERMAYER, 2000).

A expectativa de vida nos no século XVIII girava em torno de 40 anos, e em nossos dias atuais, estimada em média de 70 anos nos países em desenvolvimento, e uma expectativa da vida ainda maior nos países já desenvolvidos. É tendência mundial o aumento no tempo de contribuição aos sistemas de previdência na medida em que a expectativa de vida também está aumentando. O fato é que políticas públicas e privadas tem sido encaminhada para atender melhor esse funcionário de maior idade na empresa (POMPERMAYER, 2000).

Um notório avanço das ciências médicas, a atenção básica de saúde, o controle epidemiológico, melhorias nas condições de saneamento básico, redução

da jornada de trabalho e as alterações nas condições de trabalho tem contribuído para uma melhoria dos indicadores da qualidade de vida. As mudanças que o homem tem feito no meio ambiente nos últimos séculos, intensificado no período pós-revolução industrial; na medida que produziu nuances de progresso e desenvolvimento, tem ocasionado transformações socioambientais profundas com o surgimento dos grandes centros urbanos e o esvaziamento das zonas rurais e mudanças nos hábitos e estilos de vida do homem contemporâneo (PEREIRA, 2003).

Segundo a OMS, o sedentarismo é a quarta maior causa de morte hoje no mundo. Com a disponibilidade e o maior acesso à tecnologia, a sociedade está cada vez mais sedentária. Os avanços tecnológicos, a industrialização e a mecanização proporcionaram uma vida confortável e prática, com sério efeito colateral, as doenças crônicas são as principais causas de morte, com destaque para as coronariopatias (WHO, 1997).

No transcorrer dos séculos XIX e XX, a questão da concepção da qualidade de vida tem se feito cada vez mais notória em observância aos preceitos do cientificismo, fundamentados no positivismo (MOREIRA, 2001). Assim, a perspectiva de visão de mundo é norteadada pelo direcionamento das ações humanas, no sentido de superação do modo de vida das civilizações anteriores em nome de um evolucionismo progressista, por meio do controle, previsibilidade da natureza, do domínio da técnica, da tecnologia, da informação e do conhecimento a serviço do homem.

O interesse pelo conceito qualidade de vida é relativamente recente e difuso, sugerindo uma série de interpretações e definições, mas que de um modo geral diz respeito a uma série de fatores associados ao bem-estar intrínseco e extrínseco das dimensões biológicas internas e externas da natureza humana. Assim, configuram-se como determinantes e condicionantes aos processos multifatoriais e complexos que extrapolam a simples dualidade da compreensão entre saúde-doença que no início era atribuída ao termo qualidade de vida (SEIDL; ZANNON, 2004).

A complexidade em medir e definir qualidade de vida vem acompanhando o aumento na expectativa de vida do homem contemporâneo. O envelhecimento da

população tem provocado uma série de atenções relacionadas às políticas públicas e de atenção básica de saúde, de modo a atender a demanda crescente e a prevalência de doenças crônico-degenerativas e funcionais em decorrência do baixo nível de mobilidade, características inerentes a uma população com maior expectativa de vida.

O estilo de vida do homem contemporâneo tem promovido transformações quanto à incidência e à prevalência de doenças, culminando em alterações nas variáveis demográficas e epidemiológicas, bem como principais causas de morbimortalidade. No Brasil, os altos índices de óbitos causados por doenças crônicas decorrentes da transição demográfica epidemiológica ocorrida nas últimas décadas, resultado de uma maior expectativa de vida e do envelhecimento populacional (MIRANZI, 2008).

A alteração dos valores sociais demandada pelas alterações macroestruturais, influencia na tomada de decisão, nas atitudes, no comportamento e das crenças, e estas podem sofrer influências da cultura, da situação socioeconômica e educacional. Esses comportamentos podem definir o estilo de vida adotado, orientados para medidas de prevenção e hábitos saudáveis ou associados a comportamentos de riscos à saúde, de modo que fica claro que, quando maior for o nível de instrução, maior é o acesso às informações e as redes de atendimento de saúde (MALTA et al, 2006).

A promoção da saúde no ambiente de trabalho deve proporcionar aos trabalhadores a melhoria na percepção do bem-estar, saúde e qualidade de vida. A empresa para alcançar tal finalidade deve criar mecanismos para promover e saúde através de práticas educativas, palestras, promoção de atividades de lúdicas e de atividade física. Tal prática tem muitas consequências positivas, tais como a diminuição da rotatividade e da falta do trabalhador por motivo de doenças, o reforço da motivação e o aumento da produtividade. Além desses fatores, pode-se observar que contribui perpassar na visão do empregado uma melhor imagem do empregador enquanto organização positiva e que se preocupa com o seu bem-estar (AEPST, 2008).

A promoção da saúde no local de trabalho visa, geralmente, diferentes aspectos e, na prática, está muitas vezes intimamente relacionada com a avaliação de riscos.

Em estudo correlato, sobre a promoção da saúde em funcionários de baixa renda nos Estados Unidos da América, cidade de Seattle, Hammerback et al (2014), observou os empregados consideram a promoção da saúde no local de trabalho adequado e desejável. Salientam que os empregadores se beneficiam através do aumento da produtividade dos funcionários. Nesse estudo realizado com 42 indivíduos observou-se ainda que os funcionários estão mais interessados nas orientações de promoção da saúde voltados para nutrição e para a atividade física.

Reconhecidamente a prática regular de atividade física traz inúmeros benefícios à saúde dos indivíduos de um modo geral, dentre os quais podemos destacar a melhoria da autoestima, redução dos níveis de estresse, melhoria do relacionamento interpessoal, aumento da resistência imunológica, aumento da disposição e motivação para o trabalho e a melhoria da saúde física e mental (MILITÃO, 2001).

Observa-se que provavelmente pela ampla divulgação dos meios de comunicação acerca dos benefícios da prática regular de atividade física, a população tem conhecimento quanto ao tempo mínimo recomendado pela Organização Mundial de Saúde, onde está estabelecida uma frequência semanal de pelo menos três dias, preferencialmente em dias não consecutivos e com um tempo mínimo de trinta minutos, sendo que este tempo pode ser fracionado. Observou-se também que entre as principais atividades físicas práticas a caminhada, a corrida, o ciclismo (DOMINGUES, 2004).

Nas décadas de 60 e 70 do século passado, com a divulgação dos métodos de treinamento criado pelo médico norte americano Dr. Kenneth Cooper, popularizou as atividades físicas como mecanismo de controle dos indicadores de saúde, prometendo reduzir substancialmente os riscos associados ao sedentarismo. O método Cooper no Brasil garantiu grande popularidade sobre práticas esportivas e o uso das atividades aeróbias tais como as caminhadas e as corridas utilizadas para

melhoria dos níveis de aptidão física e de saúde (CARPENTER apud SANTOS, 2006).

A grande divulgação de informações sobre importância da prática regular de atividade física nas últimas décadas, é marco referencial para o paradigma da aptidão física relacionada à saúde, principalmente no que diz respeito à melhoria na qualidade de vida e nos aspectos preventivos relacionados à saúde (NAHAS, 2006)

De acordo com novos estudos, as recomendações fisiológicas recomendam além das atividades aeróbias a práticas também dos chamados exercícios resistidos conjugados como o treinamento funcional ou musculação. Estas atividades quando praticadas conjuntamente estão relacionadas com o consumo de gordura corporal e redução dos níveis de obesidade.

Em estudo realizado por Dominguez (2004), quando este avaliou a percepção de funcionários de empresas que praticavam atividade física regular com outros que não praticavam exercícios físicos, entre os problemas citados pela população como alteráveis pela prática do exercício o mais citado fora: o estresse, seguido dos problemas circulatórios, problemas emocionais (depressão, ansiedade) e insônia. No mesmo estudo, verificou-se que a facilidade da prescrição e adesão de terapias farmacológicas poderia diminuir a prática de atividades físicas, uma vez que grande parte da população considera que problemas como hipertensão e dislipidemia devem ser tratados apenas com medicamentos e dieta, mostrando a baixa prevalência de conhecimento sobre os potenciais benefícios do exercício físico não apenas como medida preventiva, mas sim como forma de tratamento não medicamentoso para algumas patologias.

Em estudo realizado por Stort (2006) observou-se a melhoria do estado de humor em trabalhadores de uma entidade corporativa, constatou-se que a prática regular de exercícios físicos de intensidade baixa ou moderada está relacionada com o fator positivo no que se refere a percepção de qualidade de vida. Foi observado melhorias nos níveis de rendimento e competitividade da empresa, uma vez que insatisfações pessoais podem transparecer em desequilíbrio no trabalho, assim como insatisfações no trabalho podem trazer desajustes na vida familiar e social.

O trabalhador que por motivações internas ou externas, principalmente aqueles em que o ambiente de trabalho favorece a adoção de hábitos saudáveis, entre as quais a prática regular de atividade física em suas atividades cotidianas tem mais disposição e seu serviço irá render muito mais no trabalho. Quando a pessoa está praticando qualquer tipo de atividade ocorre um aumento do volume sanguíneo e uma maior oxigenação dos músculos. Tais atividades resultam em maior capacidade cardiovascular, maior disposição e energia para realizar suas tarefas diárias.

3 CONCLUSÃO

Diante das observações apresentadas no decorrer do trabalho pode-se concluir que a implementação eficaz da promoção da saúde no ambiente corporativo é o empenho continuado de todas as partes envolvidas no que diz respeito a efetividade dos diferentes profissionais da saúde envolvidos em seu desenvolvimento. É de suma importância gerenciar as ações voltadas ao êxito das metas traçadas para alcançar os objetivos propostos, concernente à saúde e segurança no trabalho. Outro fator a ser considerando ainda é o que diz respeito à necessidade de afinar as ações com os diferentes setores das corporações com o intuito de evitar conflitos de interesses entre o programa de promoção da saúde na empresa e a própria gestão.

Diferentes ações podem e devem ser realizadas para promoção da saúde, bem estar e qualidade de vida do empregado. No entanto, é importante salientar que não existe um modelo normalizado de promoção da saúde no local de trabalho. A realização de palestras, o fomento a prática de atividade física dentro e fora do ambiente corporativo, de um modo geral a adoção de hábitos saudáveis, tem se configurado como práticas positivas para a empresa e para o próprio funcionário. São ações que devem ser incentivadas e realizadas, sendo que cada organização necessita adaptar os princípios essenciais da promoção da saúde no local de trabalho às suas circunstâncias específicas.

ABSTRACT

Health promotion and the development of quality of life in contemporary society listed as one of the main goals to be achieved by most individuals. However, the major changes in the mode of production and labor relations makes us across numerous contradictions to reach to quality of life and satisfactory levels of health, of which we highlight the competitiveness, compliance with corporate goals and individual goals . These facts make the time modern man hostage. Increasingly time becomes a conditioning of our individual relationships of biological and social order. Less and less we interact with friends and family. Increasingly have less time to take care of physical and mental health. To improve levels of health and healthy habits, corporate environments have actions adhering to the encouragement of health promotion, among which physical activity is configured as high profile. Improving the condition of physical and mental health in the corporate environment has shown significant results in improving productivity for the company and the levels of worker health. The research is in a work of literature review that aimed to present the main actions for health promotion, as well as describing the benefits of adopting healthy practices inside and outside the corporate environment.

Keywords: Corporate Environment. Health promotion. Quality of life.

REFERÊNCIAS

AEPST, 2008. **AGÊNCIA EUROPÉIA PARA SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO**, 2008. Disponível em: www.osha.europa.eu/pt/topics/whp/index_html.

CAPRA, Fritjof. **A teia da vida**: uma nova compreensão científica dos sistemas vivos. São Paulo: Cultrix, 2003.

DOMINGUES, M.R.; ARAÚJO, C.L.P.; GIGANTE, D.P. Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, 2004. 1: 204-215.

MALTA, Deborah Carvalho; CEZÁRIO, Antônio Carlos; MOURA, Lenildo de; MORAIS NETO, Otaliba Libânio de; SILVA JUNIOR, Jarbas Barbosa da. **A construção da vigilância e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis no contexto do Sistema Único de Saúde**. Epidemiologia e Serviços de Saúde Volume 15 - Nº 3 - jul/set de 2006; 15(1) : 47 – 65, 2006.

MILITÃO, G. A.; et. al. **A influência da ginástica laboral para saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam**. Dissertação de Mestrado. Florianópolis, 2001. 1: 27- 32.

MIRANZI, Sybelle de Souza Castro; FERREIRA, Francielle Silva; IWAMOTO, Helena Hemiko; PEREIRA, Gilberto de Araújo, MIRANZI, Mário Alfredo Silveira. **Qualidade de Vida de Indivíduos com Diabetes Mellitus e Hipertensão Acompanhados por uma Equipe de Saúde da Família**. Texto Contexto Enfermagem, Florianópolis, 2008 Out-Dez; 17(4): 672-9; 2008.

MOREIRA, Wagner Wey (org.). **Qualidade de Vida: Complexidade e Educação**. Campinas, SP: Papyrus, 2001.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4ª ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NOCE, Franco; SIMIM, Mario Antônio de Moura; MELLO, Marco Tulio de. A Percepção de **Qualidade de Vida de Pessoas Portadoras de Deficiência Física Pode ser Influenciada Pela Prática de Atividade Física?** Rev. Bras. Med. Esporte – Vol. 15, No 3 – Mai/Jun., 2009.

PEREIRA, M. G. **Epidemiologia: teoria prática**. Rio de Janeiro – RJ. Editora Guanabara Koogan S/A. 2003.

POMPERMAYER, Cleonice Bastos; LIMA, João Evangelista Pereira. **Gestão e Custos**: Coleção Gestão Empresarial. São Paulo: Atlas, 2000, p. 49-58. Disponível em: <http://www.fae.edu/publicacoes/pdf/financas/4.pdf> Acessado em: 12/01/2011.

SANTOS, Josivan R. **Prevalência de Lesões musculoesqueléticas em Praticantes de Pedestrianismo em Sergipe**. Universidade Tiradentes, TCC. Aracaju, 25 ago. 2006.

Perla Augusta Santos Souza, graduada em Enfermagem Bacharelado pela Universidade Tiradentes, Especialista em Enfermagem em UTI e Emergência pela Faculdade Social da Bahia - FSBA.

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. **Qualidade de Vida e Saúde: Aspectos Conceituais e Metodológicos.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 20(2): 580-588; mar- abr. 2004.

SOUZA, I.; JÚNIOR, R.V. **Ginástica laboral: contribuições para a saúde e qualidade de vida de trabalhadores de uma indústria de construção e montagem** - Case TECHINT S.A. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 2004.

STORT, R.; SILVA, F.P.; REBUSTINI, F. Os efeitos da atividade física nos estados de humor no ambiente de trabalho. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança.** Brasil, 2006. 1: 26-33

World Health Organization (WHO). **Whoqol: measuring quality of life.** Geneva: WHO 1997.

Hammerback K, Hannon PA, Harris JR, Clegg-Thorp C, Kohn M, Parrish A Perspectives on Workplace Health Promotion Among Employees in Low-Wage Industries. **Am J Health Promot.** 2014 Aug 27