

## **AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO EM FUNCIONÁRIOS DO CARREFOUR – LONDRINA**

Coordenadora: Professora Roberta Ramos Pinto - Curso de Fisioterapia –  
UniFil

Colaboradora: Professora Fabíola Dinardi Borges - Curso de Fisioterapia –  
UniFil

Alunas do 2º Ano de Fisioterapia: Ana Carolina Lazaretti, Angélica Cristina Totti, Anne Caroline Andrade Reis, annela anamim de Almeida Gouveia, Bruna Amaral Tizziani, Carina Peres Maioli, Emanuelle Durello Durães, Francine Aparecida da Silva, Mirian Mika Kamasaki, Mirian Santana de Lima, Natália Bugelli Iria, Priscilla Stuani Taketa.

As pressões por produtividade e capacidade competitiva que as empresas vêm sofrendo, tornam cada vez maiores as demandas de produtividade, iniciativa, conhecimento e inovação sobre os trabalhadores que sentem cada vez mais os efeitos de um novo ambiente de trabalho aumentando sobremaneira os níveis de estresse e fadiga. Assim, a Qualidade de Vida no Trabalho passa a ser uma preocupação cada vez mais presente nas organizações. Os eventos de vida estressante (EVE) estão relacionados com uma ampla gama de doenças, tais como depressão e infarto do miocárdio, e são definidos como os principais causadores do estresse, pois provocam mudanças geralmente rápidas que são refletidas no meio social e no desempenho das atividades laborais. Eles estão associados a ritos de passagem como casamento, divórcio, início de um novo emprego, perda do emprego, adoecimento. A fadiga é um fenômeno complexo de difícil definição relacionada à sensação de cansaço físico, mental e dores musculares. A fadiga no trabalho esta relacionada com alta produtividade com repetição de movimentos em ciclos curtos de trabalho, exigência de atenção de concentração e um trabalho realizado sob pressão externa e interna. Segundo Barreto (2000) os níveis de estresse e fadiga no trabalho são fatores que indicam a condição de saúde dos trabalhadores, sendo que seu excesso pode

acarretar em prejuízo da mesma justificando assim a necessidade de diagnóstico destes para conseqüente atuação a respeito da qualidade de vida no trabalho.

**Objetivo:** Avaliar a incidência de eventos de vida estressante e nível de fadiga central e periférica em funcionários do hipermercado Carrefour, para a orientação de um programa de ginástica laboral voltada a qualidade de vida no trabalho. **Materiais e Métodos:** O projeto teve início em maio de 2007. Após contato com gerentes da empresa e dos setores do hipermercado Carrefour. O processo inicial deu-se por meio da valiação dos eventos de vida estressante (EVEs) bem como sintomas decorrentes da fadiga periférica e central com o objetivo de orientar um programa de ginástica laboral voltado à qualidade de vida no trabalho. Foram aplicados questionários multidimensionais para auto-preenchimento aos 160 funcionários do hipermercado Carrefour. A avaliação dos EVEs foi realizada por meio de perguntas fechadas, com respostas dicotômicas (sim vs. não) de acordo com Lopes e Farestein (2001), sendo que o período de referência para a ocorrência dos eventos foram os 12 meses anteriores ao preenchimento do questionário. A fadiga no trabalho foi avaliada por meio do questionário bipolar de avaliação da fadiga preenchido antes, durante e após o turno de trabalho no mesmo dia de trabalho, somente nos funcionários que aderiram ao programa de ginástica laboral. Foram excluídos da avaliação trabalhadores com menos de 2 (dois) meses na função, aqueles com diagnóstico de LER/DORT (lesão por esforço repetitivo/ distúrbio osteoneuromuscular relacionado ao trabalho), ou com queixa de dor. O questionário bipolar também não foi aplicado àqueles funcionários que retornaram das férias nas últimas 3 (três) semanas. Os funcionários foram convidados a participar do programa de ginástica laboral que é realizada 4 vezes por semana no período vespertino em 2 turnos de 15 minutos cada. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Bioética e Ética em pesquisa da Irmandade Santa Casa de Londrina em agosto de 2007. **Resultados:** Foram avaliados 148 funcionários, 86 homens e 62 mulheres sendo que 76% têm idade até 29 anos. Quanto ao tempo de serviço na empresa 40% têm até 1 ano, 36% de 1 a 5 anos e 24% mais de 5anos. Foi verificado que a maior parte, ou seja, 60% dos funcionários avaliados não

praticam nenhuma atividade física e 64% dos entrevistados tiveram pelo menos 1 evento de vida estressante nos últimos 12 meses, sendo os mais citados: dificuldade financeira (54%), problemas de saúde (27%) e rompimento de uma relação amorosa (24%). Foi avaliado também o encurtamento da musculatura posterior do corpo através do teste da distância do 3º dedo ao chão. Notou-se que 34% dos funcionários apresentaram desempenho normal no teste, e a média da distância dos funcionários que apresentaram encurtamento dessa cadeia foi de 10,85 cm  $\pm$ 10,87 cm. Dos 148 funcionários avaliados, 64 (43%) aderiram ao programa de ginástica laboral e tiveram a fadiga no trabalho avaliada pelo questionário bipolar. Para análise dos dados esses funcionários foram divididos em duas categorias principais de acordo com as atividades laborais que realizam: departamento de Caixa Central com 42 funcionários e outros setores tais como Padaria, Açougue e Peixaria com 22 funcionários. Por meio da estatística descritiva os resultados que apresentaram diferença entre valores antes, durante e ao final do expediente para maioria dos funcionários em uma escala de 1 a 7 foram: cansaço com valores igual a 1 no início e durante a jornada de trabalho com 43% e 29% das respostas respectivamente e valores 3 e 4 ao final do expediente com 21% das respostas cada no grupo do Caixa Central. Os dados referentes ao cansaço foram similares no grupo dos outros setores. Em relação às variáveis que avaliam dor observou-se que os funcionários do departamento do Caixa Central responderam 7 em relação às dores em pescoço e ombros (7%), dor nas costas (12%), dor lombar (7%), dor nos pés (7%) e dor de cabeça (10%) logo no início da jornada de trabalho, sendo que estas queixas, ou pontuação igual a 7, aumentaram ao final do expediente para 12%, 14%, 10%, 11% e 12%, respectivamente. Nos outros setores, em relação à dor, não houve pontuação acima de 4 tanto ao início quanto ao final de trabalho. No final do mês de outubro, após 5 meses da implantação do programa, será aplicado um questionário sobre satisfação em relação aos efeitos do programa de ginástica laboral para aqueles que participam de forma assídua, portanto esses dados serão apresentados no relatório final. **Conclusão:** Os resultados da avaliação permitem concluir que a implantação de um programa de prevenção que aborde o estresse, bem como a fadiga periférica e central, seria benéfica para a população estudada, já que

estes apresentaram alto nível de cansaço e dores musculares de acordo com os questionários utilizados.