



## UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA

Autorizada pelo Decreto Federal nº 77.496 de 27/04/76  
Rede credenciamento pelo Decreto nº 17.228 de 25/11/2016

PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO  
COORDENAÇÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

### XXVIII SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UEFS SEMANA NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA - 2024

#### **Impactos da atividade física sobre a qualidade de vida autorreferida dos servidores a partir da análise de um programa de intervenção**

**Bruno de Jesus Cordeiro de Almeida<sup>1</sup>; Denize Pereira de Azêvedo<sup>2</sup>**

1. Bolsista – Modalidade Bolsa/FAPESB, Graduando em Psicologia, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: Bruno.afk15@hotmail.com
2. Orientador, Departamento de Educação, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: dpafreitas@uefs.br

**PALAVRAS-CHAVE: Atividade física; qualidade de vida autorreferida; servidores**

#### **INTRODUÇÃO**

Trabalho é a atividade básica humana, acordando com as obras de Vygotsky (1896-1934) o trabalho é a dimensão pela qual o ser humano cristaliza suas ideias, por meio do qual consegue se firmar no mundo, o atribuindo valor e tal qual pontuando por Marx, atribuindo a este mundo valor, o modificando e transformando. Logo, uma dimensão do ser social, impossível de ser cindida e pela qual o homem se apropria e molda seu meio.

O trabalho nas sociedades modernas é permeado por características alienantes e exploratórias, nesse contexto o trabalho dissocia os sujeitos de práticas que preservem o bem-estar físico, social e mental. Os delimitando a um plano no qual a atividade básica humana, o trabalho, se manifesta corrompida, representando mecanismo dos grandes detentores do capital na acumulação de capital, alienação do sujeito em relação ao produto de sua prática.

#### **MATERIAL E MÉTODOS OU METODOLOGIA (ou equivalente)**

O seguinte estudo trata-se de uma abordagem quantitativa, uma vez que, segue com rigor a um plano previamente estabelecido, com variáveis e hipóteses estabelecidas pelo estudo, cujo visa medir, enumerar eventos de forma objetiva (PROETTI; 2018). De característica descritiva e exploratória, pois permite ao pesquisador compreender de forma mais precisa o seu objeto de estudo. (ANA; LEMOS;2018).

Pautados nas características próprias a diminuição da prática de atividades físicas, característica do contemporâneo, agravada por um panorama de trabalho com características patológicas, por meio da pesquisa com servidores técnicos da

Universidade Estadual de Feira de Santana, foi buscado as correlações entre trabalho, prática de atividades físicas e qualidade de vida.

Foram realizadas intervenções em atividades pontuais tal qual eventos; vinculação e compartilhamento das questões concernentes a prática de atividades físicas, seus benefícios, via redes sociais com o intuito de conscientizar e engajar o público alvo no comportamento pensado. Ademais foi realizado revisão de bibliografia, ancorado a priori no próprio banco de dados da pesquisa, tal qual em fontes acadêmicas, a partir da busca pelas palavras chaves do projeto.

### **RESULTADOS E/OU DISCUSSÃO (ou Análise e discussão dos resultados)**

Os dados da pesquisa apontam na contrapartida a média mundial analisada e apresentada por Steel (2014) de 19,6% para a população mundial e a análise de Ribeiro (2008) apontando para 21,3% no Brasil, um acentuado aumento quanto aos servidores técnicos da UEFS, apontado por Lima Ferreira, Col (2022) no qual 55,2% dos participantes da entrevista do recorte citado, apresentaram TMC. Delineando um quadro preocupante, haja visto médias muito superiores a mundial e nacional, apontando a uma queda dos parâmetros de qualidade de vida e um caráter propriamente adoecedor da prática laboral destes trabalhadores. Ademais do apresentado Por Lima Ferreira, na associação com a prática de atividades físicas, ao qual constatou-se que indivíduos que praticavam atividades físicas de 1 à 3 vezes na semana apresentaram menor incidência geral de estresse, e quando o apresentavam tinham pouco agravamento (situados na fase de resistência) quando comparados a indivíduos mais sedentários, reforçando os dados universalmente difundidos acerca da correlação entre tal variável e a melhora da qualidade de vida, melhoria do bem-estar físico e mental, tal qual melhora da produção dos hormônios balizadores do humor, a destacar a dopamina e serotonina.

A pesquisa comprova uma intrínseca correlação entre TMC e atividades laborais, a esse respeito, foi possível notar que dentre a classe trabalhadora analisada, no recorte se apresentam questões interseccionais que afunilam as possibilidades de prática de atividade física e que propiciam o aumento dos TMC, a esse respeito, a questão de gênero, raça, formação acadêmica se destacam nos cortes interseccionais.

Nesse ponto, tal qual pontuado por Santos GBV (2019), foi conclusivo que mulheres são as mais atingidas pelos TMC's, por sua vez, a esse respeito conclui-se que a jornada de trabalho atrelado a uma prática majoritariamente atribuída ao feminino no que diz respeito ao cuidado, da casa, dos filhos, acaba por recair em um acúmulo de funções, acúmulo este, que inibe a possibilidade real de autocuidado, aqui descrita nas práticas de atividades físicas no tempo de lazer. Os dados apontados por Lima Ferreira, Col (2022) apontam há uma grande quantidade de indivíduos no estado de resistência do TMC, principalmente as mulheres, por outro lado os homens apresentam majoritariamente a fase na qual é tida sem estresse, a qual pode indicar questões

interseccionais, ou inabilidade na expressão de seus sentimentos, visto o ideal do homem veiculado na sociedade e que pode enviesar as respostas. Ademais destacou-se também um nível mais acentuado do adoecimento presente em viúvas e pessoas solteiras.

Aparenta haver um declínio das taxas de TMC conforme os indivíduos ficam mais velhos. O grau de formação foi outro ponto presente e analisado nos servidores da universidade, o qual tal qual apontado na literatura indicava a uma maior taxa de TMC atrelada ao menor grau de formação acadêmica, a esse respeito sabe-se que quanto menor a formação, maior a carga horária de trabalho semanal, menor remuneração, limitando as possibilidades de ser no mundo, de dedicar-se e aproveitar atividades extra laborais. Assim há uma correlação positiva entre práticas de atividades e crenças socializadoras, com ausência do nível de estresse e das demais fases de TMC

.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS (ou Conclusão)**

A pesquisa desvelou a partir do recorte populacional de servidores técnicos da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS) a deterioração da qualidade de vida, saúde mental dos trabalhadores. A partir das análises via médias nacionais de TMC's foi possível identificar uma prevalência muito maior do adoecimento nesses sujeitos, atrelado a carga horária laboral desgastante, as características alienantes atreladas a sua prática trabalhista e os baixos níveis de atividades físicas, sujeitos a serem pensados via manifestação da maneira como as atividades de trabalho desgastam e dificultam que os sujeito praticar alguma atividade física, logo, o trabalho como apresentado para estes sujeitos é contraditório, por um lado, atividade básica de existência e afirmação no mundo, por outro, força de trabalho vendida pelos critérios da Mais Valia aos detentores do capital, acentuando a alienação e perda da noção do trabalho como parte das produções humanas, na transformação dos elementos da natureza.

Assim, conclui-se que o bem-estar dos sujeitos está intrinsicamente atrelado as capacidades de ser no mundo, aqui destacadas no mundo do trabalho, diante o qual critérios interseccionais de gênero, raça e formação se mostraram significativos, ademais a prática de atividades físicas, principalmente as dispostas durante o tempo de lazer melhoram significativamente os aspectos da vida dos indivíduos, incidindo em graus mais discretos de transtornos mentais comuns, aumento da socialização, da saúde física e mental, conformando uma melhora do bem-estar dos sujeitos.

Apesar dos benefícios citados, a prática laboral, atrelada a dinâmicas socioculturais, vistas nos aspectos de gênero, idade, formação acabam por limitar as possibilidades dos servidores da UEFS de praticar atividades físicas no tempo de lazer de forma compatível as melhoras que podem propiciar.

## Referências

ABREU, K. LEITE et al. Estresse ocupacional e Síndrome de burnout no exercício profissional da psicologia . **Psicologia: Ciência e Profissão**. Prof. vol 22 nº 2 Brasília June 2002.

ORLEY, John et al. Avaliação da qualidade de vida: perspectivas internacionais . Berlim: Springer-Verlag, 1994.

PIGGIN, Joe. A política de atividade física . **Routledge**, 2019.

ELESBÃO, Heloisa et al. A influência da atividade física na promoção da saúde em tempos de pandemia de covid-19: uma revisão narrativa. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, v. 3, n. 4, p. 158-164, 2020.

MATTOS, Samuel Miranda et al. Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde** , v. 25, p. 1-12, 2020.

MATSUDOI, Victor Keihan Rodrigues; DOS SANTOSII, Maurício; DE OLIVEIRAI, Luís Carlos. Quarentena sim! Sedentarismo não! Atividade física em tempos de coronavírus. **REVISTA DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO**• VOLUME 25• EDIÇÃO 3, p. 116, 2020.

SILVA, Ana Marcia Rodrigues da et al. Fatores associados à prática de atividade física entre trabalhadores brasileiros. **Saúde em Debate**, v. 42, p. 952-964, 2018.

PROETTI, Sidney. As pesquisas qualitativa e quantitativa como métodos de investigação científica: Um estudo comparativo e objetivo. **Revista Lumen**-ISSN: 2447-8717, v. 2, n. 4, 2018.

GUIMARÃES, Eduardo Villar et al. Avaliação da qualidade de vida e relação com o nível de atividade física em idosos utilizando os questionários WHOQOL-bref e IPAQ. **Cadernos UniFOA**, v. 15, n. 43, 2020.