

LEVANTAMENTO DA INFLUÊNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS NAS EMPRESAS COMO GESTÃO ESTRATÉGICA PARA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHO.

APARECIDA SAMYA UCHOA DO Ó

Centro Universitário Fametro - Unifametro
samy_uchoa24@hotmail.com

ANA VALESKA ARAÚJO VIANA

Centro Universitário Fametro – Unifametro
valeskavianacoach@gmail.com

Saúde Mental e o processo de adoecimento no trabalho

Evento: Conexão UniFametro

RESUMO

As organizações constroem um ambiente globalizado, competitivo e dinâmico na busca por constantes resultados tornam-se cada vez mais desafiadoras. Assim, o mercado de trabalho requer das pessoas cada vez mais a capacidade de suportar cobranças e viver constantemente sob pressão. Por outro lado, as organizações vêm a necessidade de investir em programas de qualidade de vida no trabalho (QVT), visando, assim, uma melhora no bem-estar dos funcionários, de sua capacidade produtiva e, conseqüentemente, de seus resultados. Nos últimos tempos a preocupação das organizações é minimizar alguns conflitos no ambiente de trabalho, como: o baixo comprometimento, a grande rotatividade de pessoas e a queda na produtividade. Logo, o objetivo geral deste artigo foi fazer um levantamento bibliográfico para entender como a influência das práticas de atividades físicas nas empresas pode influenciar a qualidade de vida do trabalhador na obtenção de resultados. Para tanto, a pesquisa utilizou como metodologia levantamento de dados ao elencar fontes secundárias nacionais tais como artigo, livros, dissertações e teses disponibilizadas em meios impressos e digitais que discutem a temática. Conclui-se que o incentivo à atividade física nas empresas é importante tanto para o funcionário quanto para a empresa. Para o funcionário, pois ele vai desfrutar de todos os benefícios da atividade física regular, e para a empresa, pois ela terá menos gastos e maior retenção de colaboradores, tornando-se mais sustentável.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Atividade física. Trabalho.

INTRODUÇÃO

As organizações vivem num ambiente globalizado e competitivo e a busca por resultados torna-se cada vez mais desafiadora. Isto exige cada vez mais dos trabalhadores a capacidade de suportar cobranças e viver constantemente sob pressão. Por outro lado, as organizações vêem a necessidade de investir em programas de qualidade de vida no trabalho (QVT), visando, assim, uma melhora no bem-estar dos funcionários, de sua capacidade produtiva e, conseqüentemente, de seus resultados.

Com essa competitividade e as exigências do mercado, os trabalhadores vêm se empenhando em serem bons profissionais, mas, contudo, é muito comum encontrar pessoas que não cuidam de si próprio esquecendo-se de cuidar da saúde, praticar exercícios regularmente acarreta vários benefícios físicos e mentais tais como: perda de peso melhora de humor, aumento dos níveis de energia dentre outros.

Utilizar a motivação como ferramenta de gestão é um excelente método, há diversas opções para as empresas de forma estratégica possam ajudar seus colaboradores a terem mais disposição, motivação, dinamismo, criatividade através das atividades físicas, além de demonstrar uma preocupação com a saúde de seus colaboradores esse tipo de auxílio traz várias benfeitorias para a organização.

O incentivo à atividade física nas empresas é importante tanto para o funcionário quanto para a empresa. Para o funcionário, pois ele vai desfrutar de todos os benefícios da atividade física regular, e para a empresa, pois ela terá menos gastos e maior retenção de colaboradores tornando-se mais sustentável.

Os exercícios físicos aumentam a resistência muscular e melhoram a funcionalidade das articulações, favorecerem a circulação sanguínea. Isso torna o corpo bem mais resistente a lesões por esforço repetitivo, melhora a postura e faz com que a pessoa trabalhe de forma mais eficiente, além disso, a atividade física regular diminui a incidência de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, osteoporose e doenças mentais (BEECORP, 2018).

Em contrapartida, a maioria das pessoas que trabalham passam uma significativa parcela do seu tempo no local de trabalho, em média mais de 8 horas diária durante 5 a 6 dias da semana, não havendo tempo hábil para cuidar de si.

No entanto a importância dada à atividade física relacionada à qualidade

de vida no trabalho é crescente na literatura e na prática organizacional, já que, em muitas empresas, ela tem sido integrada na rotina das organizações como forma de combater o estresse e aumentar a produtividade (TAMAYO, 2001).

Ambientes de trabalho saudáveis, baseado na qualidade de lideranças positivas, que atuam com empatia e comprometimento na produção de segurança, saúde e bem-estar nas organizações são fundamentais para a sustentabilidade da empresa, esse é o bem-estar desejado, no sentido de manter íntegro o colaborador como pessoa, cidadão e profissional. Pois as empresas são feitas por pessoas, por isso nada melhor que ter pessoas motivadas, felizes e engajadas, prontas para colocar seus talentos profissionais à disposição da empresa.

Dessa forma, A QVT parte do princípio de que o comprometimento e a motivação do trabalhador ocorrem de maneira mais natural em ambientes em que eles tenham a liberdade de interagir com as decisões da organização e participar de atividades propostas que transmitam prazer e satisfação.

Para tanto, a metodologia a pesquisa bibliográfica foi o ponto de partida da pesquisa através da coleta informações feito a partir de material captados em livros, revistas, artigos, jornais, sites da internet e em outras fontes escritas, devidamente publicadas.

Portanto essa foi o viés da pesquisa, entender como a influência das práticas de atividades físicas nas empresas influencia na qualidade de vida do colaborador para obter resultados satisfatórios. Essas são algumas das muitas iniciativas que a organização pode ter para que todos tenham qualidade de vida no trabalho.

Esse trabalho teve por objetivo geral entender como a influência das práticas de atividades físicas nas empresas pode influenciar a qualidade de vida do trabalhador na obtenção de resultados.

Os objetivos específicos dessa referida pesquisa para a compreensão do objeto de estudo são: i) Compreender os conceitos de Qualidade de Vida no Trabalho e atividade física no ambiente de trabalho, ii) Identificar conforme a literatura quais os principais ganhos que os colaboradores e as organizações podem ter com os incentivos a práticas de atividades, iii) Compreender como as ferramentas de gestão estratégia de pessoas nas empresas podem influenciar a qualidade de vida no trabalho.

METODOLOGIA

A metodologia de pesquisa surge como um instrumento que viabiliza a investigação do problema proposto, tendo em vista o alcance dos objetivos preliminarmente traçados. A pesquisa bibliográfica procura explicar um problema a partir de referências teóricas publicadas em artigos, livros, dissertações e tese. Pode ser realizada independentemente ou como parte da pesquisa descritiva ou experimental (AMADO, 2012).

O levantamento bibliográfico possibilitou identificar através de livros e artigos acadêmicos cujo conteúdo contemplava o objeto deste estudo sobre Qualidade de vida no trabalho. A pesquisa exploratória não requer a elaboração de hipóteses a serem testadas no trabalho, restringindo-se a definir objetivos e buscar informações sobre determinado assunto de estudo (CERVO, 2012).

Para alcançar o objetivo proposto foi realizada uma pesquisa de cunho bibliográfico-documental, optou-se pela a leitura de livros, artigos e sites para obter informações a respeito da influência das atividades físicas nas empresas como gestão estratégia para qualidade de vida do trabalho para melhor análise desse contexto.

Antes de identificar como as atividades físicas podem influenciar a qualidade de vida no trabalho dos funcionários da organização em estudo, se fez necessário um levantamento de informações quanto à origem e conceito da qualidade de vida no trabalho fatores motivacionais que influenciam diretamente na qualidade de vida dos funcionários. Logo segue Quadro 01 com a base teórica da pesquisa.

Quadro 01 – Pesquisa bibliográfica para fundamentação da base teórica

TEMÁTICAS	DESCRIÇÃO	LITERATURA DE APOIO
Qualidade de Vida no Trabalho	Principais teorias que discutem a abordagem QVT permitindo compreender o conceito e sua importância nas organizações	FERNANDES (1996); CHIAVENATO, (2004); SAMPAIO (1999) CAMPO (1992)
Trabalho laboral	Compreensão dos conceitos pertinentes e diferenciação entre atividade física e laboral	CANETE (2001), PEGADO (1995); Nahas (2001); MENDES & LEITE, 2004; RIMOLI (2006; OLIVEIRA, (2011)

Fonte: Autora, 2019.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O trabalho é dos componentes essenciais na vida do ser humano com ele que se consegue realizar boa parte das suas realizações pessoais, pretendeu – se nesse artigo evidenciar como a influência da prática de atividades físicas podem motivar a qualidade de vida no trabalho.

A competitividade nas empresas tem elevado em demasia o desgaste dos funcionários, dessa forma as empresas utilizam as implantações de programas de qualidade de vida nas empresas como estratégias, inserindo atividade física no ambiente de trabalho que consiste desde a ginástica laboral até a construção de academias nas empresas.

A qualidade de vida no trabalho é muito utilizada como ferramenta de gestão estratégia, está ligada à satisfação, sendo necessário criar um ambiente onde às pessoas possam se sentir bem, pois dessa forma se chega no resultado satisfatório para as organizações e para os colaboradores, o programa tem o objetivo de promover um ambiente de trabalho que estimule e dê suporte ao colaborador e a empresa influenciado e assim conscientizando sobre sua saúde.

Assim, as empresas devem proporcionar a qualidade de vida aos seus funcionários essas práticas são de suma importância, para incorporar na rotina diária a prática de atividade física, objetivando uma redução nos índices de sedentarismo e criando uma humanização e valorização no ambiente de trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A influência a prática das atividades físicas nas empresas são instrumentos que se tornam fundamentais para promover melhorias de qualidade de vida no trabalho, o incentivo visa diminuir o estresse, reduz o sedentarismo entre os seus colaboradores, com menos rotatividade, acidentes, maior produtividade conseqüentemente um melhor ambiente de trabalho, aumenta a vontade de trabalhar pois terão mais disposição e saúde para desempenhar bem seu papel dentro da organização.

Observa-se que através de ações conjuntas as empresas podem investir em equipamentos e maquinários, estimular a cordialidade e gentileza, incentivar a pratica de exercícios físicos, melhorarem a alimentação, para criar uma cultura organizacional amistosa e agradável, afeta atitudes pessoais e comportamentos importantes para a produtividade individual, o estudo é relevante também por

destacar como práticas de QVT melhoram tanto o clima organizacional como o nível de motivação de colaboradores.

REFERÊNCIAS

CHIAVENATO I. Os objetivos da gestão de pessoas DAVIS, K. & WERTHER, W.B. Administração de pessoal e recursos, 2004.

CAÑETE, I. **Humanização**: Desafio da empresa moderna. A ginástica laboral como caminho. Porto Alegre. 2. ed.Ícone, 2001

CAMPOS, V. F. **TQC** - Controle de qualidade total. 2.ed. São Paulo: Bloch Editores, 1992.

CERVO AMADO, B.; SILVA, R. **Metodologia científica**. 6ª edição. Ed. Pearson, 2012

FERNANDES, E. C. **Qualidade de vida no trabalho**: como medir para melhorar. 2.ed. Salvador: Casa da Qualidade Edit. Ltda., 1996.

MENDES, A. R. LEITE, N. L. Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas. Barueri, SP: Manole, 2004.

MEDEIROS, E. G. **Análise da qualidade de vida no trabalho: um estudo de caso na área da construção civil**. Dissertação em mestrado de Administração. PORTO ALEGRE: UFRGS, 2002.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**: Conceitos e sugestões para um estilo ativo. Londrina: MIDIOGRAF, 2001.

OLIVEIRA, F. A. **Os benefícios da atividade física no envelhecimento** - uma revisão literária. Educação Física em Revista. V.5 n.1 jan/fev/mar/abr – 2011.

OLIVEIRA, P., ALBUQUERQUE, L., MURUTIBA, S. Uma análise da pesquisa sobre avaliação de resultados e gestão em pessoas na atualidade. **In**: XXVII Encontro da ENANPAD 2003. Anais... Atibaia. ANPAD, 2003

PEGADO, P. **Saúde & Produtividade**. Revista Proteção, agosto/1995, p. 52-57.

RIMOLI, B. C. Ginástica laboral: uma aliada na melhoria da vida dos bancários dentro e fora do trabalho. 2006. 55f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Educação Física) – Faculdades Integradas Fafibe de Bebedouro, São Paulo, 2006.

SAMPAIO, J. R. **Qualidade de Vida, Saúde Mental e Psicologia Social**: estudos contemporâneos II 1999.

TAMAYO, A. **Prioridades axiológicas**, atividade física e estresse ocupacional. Revista de Administração Contemporânea, v. 5, n. 3, p. 127-147, set./dez. 2001

<https://beecorp.com.br/blog/incentivo-a-atividade-fisica-nas-empresas/> Acessado dia 15/06/2019 às 19:59.