
NÍVEL DE QUALIDADE DE VIDA DE SERVIDORES DE UM HOSPITAL PÚBLICO DE ENSINO SUBMETIDOS A UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL

LAIZA ELLEN SANTANA SANTOS¹

JOSÉ CARLOS ARAGÃO SANTOS¹

AYSLAN JORGE SANTOS DE ARAUJO (CREF: 000906-G/SE)²

¹Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

²Hospital Universitário de Sergipe (EBSERH-HU-UFS), Aracaju, Sergipe, Brasil.

laizaellen@gmail.com

INTRODUÇÃO: Com a intensificação da industrialização e avanços tecnológicos é crescente o número de profissões que promovem o comportamento sedentário. Por conseguinte, a qualidade de vida é afetada negativamente pela inatividade física e outros fatores estressores. Sendo assim, as empresas têm buscado alternativas que tornem seus servidores mais ativos e produtivos, tendo a ginástica laboral como uma alternativa viável para esta finalidade. **OBJETIVO:** Verificar o nível de qualidade de vida de servidores de um hospital público de ensino participantes de um programa de ginástica laboral. **MÉTODO:** Trinta e um servidores concordaram em participar do estudo. Estes são submetidos a um protocolo de exercício de 10 minutos, divididos em 2 minutos destinados a preparação para o movimento (mobilidade articular) com 1 exercício por articulação, 5 minutos para a realização de exercícios de força em ações funcionais (puxar, agachar e empurrar), além de exercícios para o fortalecimento da zona média do corpo (core) e 3 minutos finais para a volta a calma com a realização de alongamentos ativos para os principais grupos musculares com 20 segundos por exercício. A qualidade de vida foi mensurada através da versão brasileira do questionário de qualidade de vida SF-36 distribuído em 8 domínios (capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, limitação por aspectos adicionais, saúde mental). Os dados são expostos em estatística descritiva com média e desvio padrão obtidos a partir do software SPSS 23.0. **RESULTADOS:** Após a coleta e análise foi possível notar um nível alto de qualidade de vida referente à capacidade funcional ($85,91 \pm 10,79$), limitação por aspectos físicos ($84,09 \pm 29,19$), aspectos sociais ($80,79 \pm 22,86$), aspectos emocionais ($77,79 \pm 34,06$) e saúde mental ($76,24 \pm 17,91$) o que pode estar associado aos exercícios realizados visando padrões funcionais, a realização do treinamento em grupo e ao caráter cognitivo das atividades realizadas, respectivamente. Já ao avaliar a dor ($72,27 \pm 21,66$), estado geral de saúde ($66,03 \pm 13,59$) e vitalidade ($65,15 \pm 18,60$) foi encontrado um valor moderadamente alto, pois esses domínios podem ser menos sensíveis ao treinamento proposto e podem estar sendo afetados por outros fatores intervenientes relacionados ao trabalho e vida social. Por fim, ao realizar a média entre todos os domínios observou-se uma qualidade de vida total alta entre os voluntários ($76,12 \pm 11,30$) o que pode ser explicado pela melhora sistêmica advindo do maior nível de atividade física e menor tempo de exposição ao comportamento sedentário. **CONCLUSÃO:** A partir da amostra analisada o protocolo de exercício adotado aparenta ser um fator condicionante no que diz respeito a qualidade de vida de servidores de um hospital público de ensino submetidos a um programa de ginástica laboral. Contudo, são necessários estudos mais longos de caráter longitudinal e experimental para maiores conclusões sobre o efeito do exercício sobre a qualidade de vida.

Palavras-chave: qualidade de vida; saúde ocupacional; terapia por exercício.