



QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE EM UM ESCRITÓRIO DE CONTABILIDADE NO INTERIOR DO RIO GRANDE DO SUL

Nicolas Rérisson Bibiano Margarida Peres (FAMES); Márcia Bandeira Landerdahl Maggioni (UFSM); Sabrina Nascimento Borba (UFSM); Vania Medianeira Flores Costa (UFSM)

1 INTRODUÇÃO

Para manterem-se competitivas, as organizações devem conhecer o perfil de seus colaboradores, identificando as práticas de vida e saúde e suas percepções relativas ao ambiente de trabalho, hábitos de relacionamento pessoal e social. Esses aspectos auxiliam na busca por proporcionar programas e políticas essenciais que promovam a qualidade de vida e saúde no trabalho (QVT). Profissionais amparados são capazes de cumprir as suas funções com maior entusiasmo e produtividade, gerando retorno para a organização e seus colaboradores. O objeto deste estudo foi identificar aspectos de QVT junto a profissionais que atuam em um escritório contábil no interior do Rio Grande do Sul.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Adotar programas de QVT rende benesses tanto para os colaboradores quanto para as organizações, os profissionais terão menor incidência de estresse, maior estabilidade emocional, motivação e eficiência no trabalho, melhor autoimagem e relacionamento. Já o âmbito empresarial ganha com uma força de trabalho mais saudável, com menores índices de absenteísmo, de rotatividade e de acidentes, menores custos relacionados à saúde assistencial, maior produtividade, melhor imagem organizacional e um melhor ambiente de trabalho (SILVA; DE MARCHI, 1997).

3 METODOLOGIA

Metodologicamente, a pesquisa teve caráter descritivo e abordagem mista, com levantamento dos dados realizado por meio da aplicação de questionário em 27 participantes. As 80 questões propostas foram adaptadas do Questionário de Avaliação QVS-80, desenvolvido por Leite *et al.* (2008). Os dados coletados tiveram análise de abordagem quantitativa.

4 RESULTADOS

Os resultados permitiram compreender a realidade dos colaboradores em termos de estilo e hábitos de vida onde cerca de 85% considera a sua saúde regular ou boa, porém quanto à qualidade do sono, 67% das pessoas consideram seu sono ruim ou regular. Quanto à existência de doenças crônicas, nota-se que 33,33% dos respondentes possuem predisposição a doenças cardíacas ou circulatórias. Sobre atividades físicas é possível afirmar que mais da metade dos profissionais são sedentários. Na percepção quanto ao ambiente ocupacional, 40,74% consideram que o clima na empresa vai de regular a ruim, sendo que 29,63% dessas pessoas avaliam a sua atividade na empresa como regular. Em se tratando de qualidade de vida, menos da metade tem muita ou completa capacidade de energia para o seu dia-a-dia, onde cerca de 7% tem muito pouca energia. Ainda, mais da metade das pessoas tem sentimentos negativos, sendo que 18,25% frequentemente sofrem com mau humor, ansiedade ou depressão.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebe-se a necessidade de mudança de hábitos com relação à atividade física, para melhorar a qualidade de vida e desenvolver mais energia para executar rotinas diárias, além de reduzir sentimentos negativos que refletem diretamente na sua saúde.

REFERÊNCIAS

- LEITE, N. *et al.* Questionário de avaliação da qualidade de vida e da saúde – QVS-80 In: MENDES, R. A; LEITE, N. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas.** Barueri (SP): Manole, cap. 3, 2008.
- SILVA, M. A. D.; DE MARCHI, R. **Saúde e qualidade de vida no trabalho.** São Paulo: Best Seller, 1997.