19º Encontro Conversando sobre Extensão (CONEX) e 4º EAEX - Encontro Anual de Extensão (EAEX)

Resumo Expandido Modalidade A: "Apresentação de programas, projetos, ações, atividades e pesquisas advindas da extensão universitária"

ÁREA TEMÁTICA:

( ) COMUNICAÇÃO

( ) CULTURA

( ) DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA

( ) EDUCAÇÃO

( ) MEIO AMBIENTE

(x) SAÚDE

( ) TECNOLOGIA E PRODUÇÃO

( ) TRABALHO

YOGA E MEDITAÇÃO: INTERVENÇÃO PARA TRATAMENTOS COMO; ESTRESSE E ANSIEDADE DURANTE A PANDEMIA.

Paula de Almeida (Paula.almeida8662@gmail.com)[1]

Celso Bilynkieyycz dos Santos (bilynkievycz@uepg.br)[2]

Heleise Faria dos Reis de Oliveira (heleise@oliveiras.com.br)[3]

Resumo: Utilizar a Yoga como prática para a meditação são duas técnicas que se complementam quando realizadas em conjunto. Um dos objetivos, da yoga e da meditação, é propiciar ao indivíduo o autoconhecimento, passando a entender melhor, o funcionamento da mente e de suas emoções, além de influenciar nos aspectos fisiológicos, motores, atenção e memória. Desta forma, esta pesquisa objetivou realizar a análise da frequência cardíaca (FC), por meio da contagem das pulsações, após avaliação das características do pulso. Para tanto, apresentou-se a seguinte problemática: Será que a yoga e a meditação, são capazes de influenciar na FC, dos participantes de um projeto de GL? Sendo assim, esta pesquisa utilizou-se de uma pesquisa descritiva de abordagem quantiqualitativa, com colaboradores de um programa de Ginástica Laboral. Não obstante, foram utilizados dois instrumentos sendo um por meio de aferições da FC através da palpação da artéria radial e outro o Questionário de Saúde e Qualidade de Vida SF-36.

Palavras-chave: Yoga; meditação; estresse; ansiedade.

PROJETO SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

[1] Bolsista PROEX; Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG; Bacharelado em Educação Física – paula.almeida8662@gmail.com

[2] Doutor pela Universidade Federal Tecnológica do Paraná – UFTPR; Departamento de Odontologia, Supervisor e Coorientador do Projeto de Extensão - bilynkievycz@uepg.br

[3] Doutora em Ciências do Movimento Humano, Docente do Departamento de Educação Física, Orientadora e Coordenadora do Projeto de Extensão - heleise@oliveiras.com.br

PÚBLICO-ALVO

Colaboradores da Receita Federal.

MUNICÍPIOS ATINGIDOS

Ponta Grossa, no Estado do Paraná.

LOCAL DE EXECUÇÃO

A partir da Plataforma do Google Meet, os colaboradores da Delegacia da Receita Federal participaram das aulas de GL de forma remota (devido ao momento pandêmico).

JUSTIFICATIVA

Esta pesquisa utiliza ocorreu através de um programa de extensão em Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho, implantado na Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG e na Delegacia da Receita Federal, como forma de diminuir o impacto do trabalho na vida do colaborador.

Com a crise pandêmica ocasionada pela SARS-CoV-2 que provoca a doença denominada Covid-19, surgiram novas mudanças relacionais no âmbito organizacional, o trabalho passou a ser remoto, *home office*, requerendo dos colaboradores uma rápida adaptação e capacitação para esse novo modelo no formato digital.

As intervenções aplicadas no programa, visam; técnicas de yoga, meditação, alongamento, respiração, relaxamento, com duração de 15 a 20 minutos (segunda a sexta-feira), durante o expediente de trabalho.

Sendo assim, esta pesquisa justifica-se por investigar por meio de técnicas da yoga e da meditação, suas ações sobre a FC de colaboradores, participantes de um projeto de GL para a melhora da QVT.

OBJETIVOS

Geral

Realizar a análise da FC por meio da contagem das pulsações, após avaliação das características do pulso.

Específico

Analisar as práticas de yoga e da meditação, como forma de intervenção para alívio e diminuição dos sintomas psicofisiológicos; investigar se a yoga, e a meditação interferem na FC; aplicar o protocolo SF-36 nas populações que participam e não participam da GL.

METODOLOGIA

Esta é uma pesquisa descritiva de análise quantiqualitativa com os participantes e não participantes de um programa de GL pertencentes a Delegacia da Receita Federal e da Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG, ofertado de forma remota.

A coleta de dados, ocorreu através dos e-mails fornecidos para os participantes do projeto que estavam inseridos na plataforma do Google Meet. Desta forma, foram enviados 57 e-mails que constavam na plataforma e recebidos 6 que pertenciam aos colaboradores da Delegacia da Receita Federal e Universidade UEPG, com idade entre 20 a 59 anos sendo 3 participantes do sexo feminino e 3 do sexo masculinos.

O programa foi ofertado durante a semana; nos dias de segunda-feira a sexta-feira, porém a pesquisa foi realizada apenas durante três dias da semana (segunda, quarta e sexta-feira), no período matutino e vespertino com duração em média de 15 minutos, nos horários das 8:30 hs. e 15:30 hs.

Critérios de inclusão

Todo aquele que participasse do Projeto em questão e aqueles, que não faziam parte, mas foram convidados pelos pesquisadores, com idades entre 18 e 65 anos.

Critérios de Exclusão

Aqueles que forma convidados pelos pesquisadores e ou não estivessem na faixa etária de 18 a 65 anos.

Aspectos Éticos

Esta pesquisa foi submetida e aprovada pelo CEP - Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Ponta Grossa, UEPG, sob o protocolo no 2.991.247.

Instrumentos

Foram utilizados dois instrumentos para a realização da pesquisa. O primeiro foi realizado por meio de aferições da FC, seguindo os preceitos de Costa; Eugenio (2014), sendo utilizado em dois momentos; início e final das aulas, na contagem de um minuto, sobre a artéria radial, sendo que mencionam os valores de 12 anos a idade adulta 50 a 90 bpm; Bradicardia FC < 50 bpm; Taquicardia FC > 100 bpm.

O segundo protocolo aplicado foi o Questionário de Qualidade de Vida – SF 36 foi desenvolvido em 1992, por Ware e Sherbourne e validado no Brasil por Ciconelli et al.8 (1999). O questionário é multidimensional formado por 36 itens, englobados em 8 escalas ou domínios.

A partir das respostas dos participantes foram feitas as substituições das suas respostas nominais pela escala Likert correspondente (1-5 ou 1-3). Para tanto, o instrumento foi reestruturado no Google Forms, para que os participantes respondessem de forma remota, a partir do link: https://forms.gle/CN4bXENkGLG5bW5QA

RESULTADOS

A amostra foi composta por 3 indivíduos da Delegacia da RF e 3 da UEPG, ordenados nas funções: técnico administrativo, zeladora, professor, estagiário, auxiliar de limpeza e projetistas, apresentando informações sócio demográficas na Tabela 1 obtiveram os seguintes indicadores de QV, obtidos através do instrumento Questionário de Qualidade de Vida SF-36 (Figura 1).

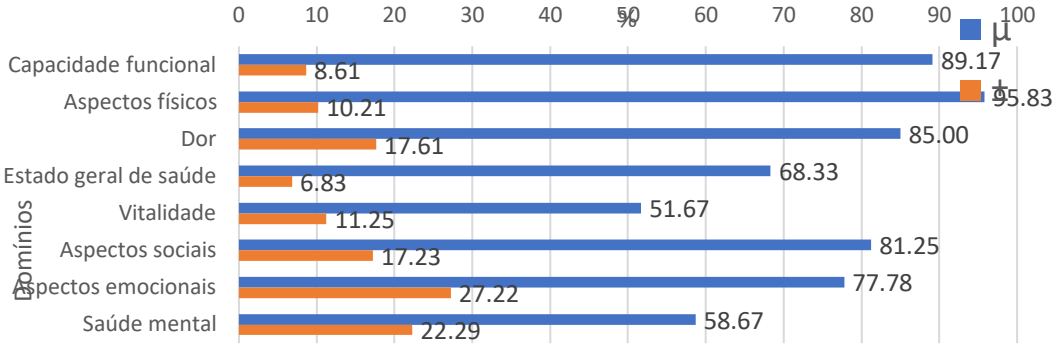
Tabela 1 – Dados sócio demográficos

Estatística de Resumo	Idade	Peso	Altura	CH trabalho
μ	44.00	80.67	1.68	7.67
±	15.96	7.34	0.16	0.82
p-valor KS	0.21	0.17	0.3	0.49

FONTE: Os Autores (2021)

Já as variações na FC, são apresentadas na Figura 2.

Figura 1 – Média de desvio padrão dos indicadores de QV obtidos através do SF-36

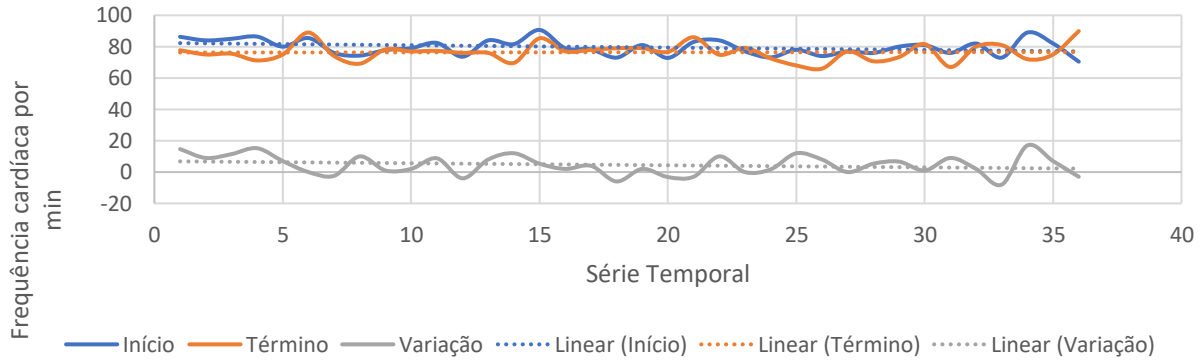


FONTE: Os Autores (2021)

A partir dos dados coletados das FC, realizou-se a predição de quatro pontos futuro da FC média do grupo, utilizando-se técnicas de mineração de dados, através do algoritmo Otimização Mínima o algoritmo Otimização Mínima Sequencial Smola e Schölkopf (1998), apontado por Santos (2016, 2017, 2018 e 2019), como o algoritmo que apresentou maior desempenho em seus estudos que predizia o IDH, e em outros estudos discutidos em sua pesquisa.

Na Figura 2, verifica-se a variação da FC no início e fim das atividades de GL.

Figura 2 – Série Temporal: Variação da FC no início e fim das atividades de ginástica laboral e predição de um ponto futuro a tendências direcionais..



FONTE: Os Autores (2021).

Observa-se, através das medidas de qualidade de predição sugeridas por Santos (2016, 2017, 2018 e 2019): Precisão direcional (DAC) =77,78% e Erro absoluto médio (MAE) = 0.5517, que as FC tendem a diminuir. E que a FC do início e fim das atividades de GL, tendem a se igualar ao logo do tempo em atividades regulares.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que as técnicas utilizadas neste estudo foram eficazes para avaliar o perfil de saúde dos colaboradores e tratar seus sintomas psicofisiológicos, a QV dos indivíduos melhorou comprovado a partir dos resultados do SF-36.

Através do acompanhamento frequente das aferições da FC medidas de qualidade de predição que as FC tendem a diminuir. E que a FC do inicio e fim das atividades de GL, tendem a se igualar ao logo do tempo em atividades regulares.

REFERÊNCIAS

CICONELLI RM, Ferra, MB, Santos W, Meinão I, Quaresma MR. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). Revista Bras Reumatol.1999;39(3):143-50.

COSTA, A. L. J.; EUGENIO, S.C.F. Cuidados de Enfermagem: Eixo Ambiente e Saúde - Série Tekne. Artmed, 2014. 244 p.

OLIVEIRA, H. F. R. et al. QVT-25: Construção e Validação de um Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho. Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida. v. 9, n. 1, 2017.

SANTOS, Celso Bilynkievycz dos. Previsão do índice de desenvolvimento humano e da expectativa de vida na América Latina por meio de técnicas de mineração de dados. 2016. 216 f. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Ponta Grossa, 2016.

DOS SANTOS, Celso Bilynkievycz et al. Forecasting of Human Development Index of Latin American CountriesThrough Data Mining Techniques. IEEE Latin America Transaction, v. 15, n. 9, p. 1747-1753, 2017.

SANTOS, Celso Bilynkievycz dos et al. Previsão do Índice de Desenvolvimento Humano e da expectativa de vida nos países da América Latina por meio de técnicas de mineração de dados. Ciência & Saúde Coletiva, v. 23, n. 11, p. 3745-3756, 2018.

SANTOS, CelsoBilynkievyczet al.Forecastingthehumandevelopmentindexof 2013 and 2014 by means of data miningtechniques in univariate and multivariate temporaryseries, Interciencia, p. 504-513, 2019.

SMOLA, A. J.; SCHÖLKOPF, B. A tutorial on support vector regression. Statistics and computing, v. 14, n. 3, p. 199-222, 2004.