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: (marque a área temática correspondente ao trabalho que foi indicado no momento da inscrição)

( ) COMUNICAÇÃO

( ) CULTURA

( ) DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA

( ) EDUCAÇÃO

( ) MEIO AMBIENTE

(x) SAÚDE

( ) TECNOLOGIA E PRODUÇÃO

( ) TRABALHO

IMPACTOS NO TRABALHO REMOTO, EM TEMPOS DA PANDEMIA DA COVID19.

Rafaela Heloise Hass (rafaela_hass@hotmail.com)[1]

Heleise Faria dos Reis de Oliveira (heleise@oliveiras.com.br)[2]

Celso Bilynkievycz dos Santos (bilynkievycz@globo.com) [3]

Resumo: A Qualidade de Vida (QV) no trabalho é uma preocupação muito presente nas empresas, indústrias e instituições que buscam agilidade e produtividade de seus trabalhadores. A prática da Ginástica Laboral (GL), é uma alternativa acessível aos funcionários dessas instituições com intuito de amenizar; dores e sobrecargas causadas pelo trabalho repetitivo, tendo como resultados, funcionários mais dispostos durante a jornada laboral, além de promover a saúde e bem estar. Esta pesquisa teve como objetivo identificar a percepção da qualidade do trabalho remoto de trabalhadores de uma instituição pública, durante a pandemia da Covid19. Para tanto, elencou-se as seguintes questões problemas: Qual a percepção sobre a qualidade do trabalho remoto dos trabalhadores frente a pandemia? E no que as aulas de GL contribuíram para essa percepção? Esta pesquisa apresentou-se de forma descritiva, com abordagem quantiqualitativa. Utilizou-se um questionário com questões sociodemográficas e questões pertinentes ao trabalho remoto e a GL. Os dados foram examinados por meio de estatísticas descritivas. Os resultados demostraram que os funcionários se esforçaram por manter a rotina vivida antes da pandemia e conseguiram se adaptar a forma de trabalho remoto. Conclui-se que os funcionários se adaptaram a prática da GL de forma remota.

Palavras-chave: Qualidade de Vida; Saúde; Trabalhador.

NOME DO PROGRAMA OU PROJETO

Projeto Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho

[1] Bolsista Fundação Araucária; Bacharelado em Educação Física, Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG – rafaela_hass@hotmail.com.

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

[3] Técnico em Assuntos Universitário, Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG; Cientista de Dados; Bacharelado e Licenciatura em Educação Física; Mestre e Doutor em Engenharia da Produção; Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR) - bilynkievycz@globo.com

PÚBLICO-ALVO

Trabalhadores lotados na Delegacia da Receita Federal.

MUNICÍPIOS ATINGIDOS

Ponta Grossa, Paraná

LOCAL DE EXECUÇÃO

Plataforma do *Google Meet*.

JUSTIFICATIVA

Em meio à pandemia causada pela COVID-19, a população mundial foi colocada em isolamento, como medida de diminuição do contágio pelo vírus Sars-CoV-2, desencadeando desafios referentes à saúde que vão além da descoberta de uma vacina para a doença, ou como fazer a prevenção para não ser contaminado. Esses desafios estão ligados a saúde física e mental dos trabalhadores que tiveram que reorganizar a vida no trabalho, de forma remota, essa adaptação ao trabalho remoto pode ser realizada pela manutenção de exercícios físicos em meio a pausas, durante as atividades laborativas.

Portanto, é relevante avaliar a percepção de qualidade do trabalho remoto sob o ponto de vista dos trabalhadores, visto que este influencia diretamente a Qualidade de Vida (QV), já que o isolamento social e laboral pode causar diversos transtornos emocionais.

Nessa perspectiva, a QV relaciona-se a um estilo de vida com hábitos saudáveis, capazes de proporcionar; bem-estar, condições econômicas, lazer, diversão, convivência familiar e social, acesso à educação e cultura, ou seja, exprime reunir três campos da vida humana; o aspecto físico, o psicológico e os aspectos sociais (OLIVEIRA, 2015).

Desta forma, utilizar um protocolo como instrumento para avaliar a percepção do trabalhador quanto a qualidade de seu trabalho remoto é o caminho mais assertivo e "[...] válido quando este, através dos seus questionamentos, consegue refletir adequadamente [...]" a respeito de como seu novo trabalho tem sido desenvolvido (VALDERAS, FERRER, ALONSO, p.56, 2005).

Sob esta ótica, essa pesquisa sugere a prática da Ginástica Laboral (GL), como alternativa para a manutenção e ou melhora da saúde (mental e física) e QV, já que esta pode ser definida como atividade de prevenção que utiliza exercícios físicos planejados para cada tipo de trabalho, com duração de 10 a 15 minutos, como: alongamentos; exercícios de resistência; respiração e atividades de relaxamento, meditação, a fim de amenizar consequências emocionais causadas pela pandemia.

Sobretudo a GL, pode ser ofertada conforme suas subdivisões que são; GL Preparatória (utilizada para o inicio do trabalho, afim de ativar toda a musculatura, deixando o trabalhador mais ativo para suas atividades iniciais); GL Compensatória (realizada no meio do expediente do trabalho, compensando os segmentos musculares que já foram utilizados até esse momento de pausa); GL de Relaxamento (realizada ao final do expediente de trabalho, por meio de exercícios de relaxamento para preparar o trabalhador para sua hora de descanso) e a GL Corretiva (feita para realizar a correção postural quando o estresse começa a causar muitos desconfortos musculares, dando ênfase em há exercícios específicos para os segmentos de; pernas, braços e coluna).

OBJETIVOS

Objetivo Geral

- Identificar a percepção da qualidade do trabalho remoto de trabalhadores de uma instituição pública, Delegacia da Receita Federal, durante a pandemia da Covid19.

Objetivos Específicos

- Analisar as preferências e acessibilidades dos trabalhadores ao trabalho remoto;
- Investigar as preferências e acessibilidades as aulas de Ginástica Laboral;
- Explorar a percepção da qualidade do trabalho remoto, de trabalhadores praticantes da Ginástica Laboral.

METODOLOGIA

Essa é uma pesquisa descritiva de análise quantiqualitativa, com participantes de um projeto de extensão que utiliza a GL de forma remota, como ferramenta para melhorar a QV do trabalhador.

População/amostra: 18 trabalhadores praticantes da GL pertencentes a uma instituição pública (Delegacia da Receita Federal). Amostra: foi caracterizada como finita, não probabilística intencional e escolhida por conveniência, mediante aceitação em participar do estudo, contendo 14 trabalhadores da Delegacia da Receita Federal com idade entre 18 e 70, sendo oito do sexo feminino e seis do sexo masculino.

Instrumento: elaborou-se um formulário específico sobre os aspectos do trabalho remoto durante a pandemia, bem como, questões pertinentes a prática da GL. O questionário foi formatado no *Google Forms* e enviado por e-mail aos participantes do projeto de extensão, redigido por meio de questões sociodemográficas, questões pertinentes a percepção do trabalho remoto e acerca da GL.

As questões sociodemográficas, constituíram-se de 07 questões, com perguntas objetivas e abertas e respostas pré-definidas por tópicos, contendo as variáveis: idade; sexo; estado cível; escolaridade; faixa de renda salarial; turno de trabalho e tempo de serviço. Quanto as questões do protocolo sobre a percepção do trabalho remoto e acerca da GL, foram 11 questões, acerca da adaptação ao trabalho remoto e a prática da GL. Aspectos Éticos**:** a 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. Os participantes foram convidados a participar da pesquisa, e aqueles que aceitaram, foram informados sobre todos os procedimentos e objetivos envolvidos, sendo informados sobre o anonimato e garantias quanto ao direito de retirar-se da pesquisa a qualquer momento, caso desejassem. Portanto, o cabeçalho do instrumento sociodemográfico, continha todas as informações pertinentes há pesquisa e caso o trabalhador aceitasse participar do estudo, automaticamente estaria respondendo as questões e concordando com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Análise Estatística: os dados foram examinados por meio de estatísticas descritivas, técnica de Mineração de Dados de Agrupamento, através do algoritmo *K-means.*

RESULTADOS

Utilizou-se técnica de Mineração de Dados de Agrupamento, através do algoritmo *K-means* (ARTHUR, 2007) para a descrição da amostra, conforme a Tabela 1.

Tabela 1 – Descrição da amostra e sua distribuição em dois Cluster (A e B).

		Centroides		
		Geral	A	B
Idade		39.1 +/-12.9844	39.3 +/-7.994	39 +/-17.359
Sexo		F	M	F
	M	3.0 (21%)	1.0 (12%)	2.0 (33%)
	F	7.0 (50%)	3.0 (37%)	4.0 (66%)
Estado Civil		Casado união estável	Casado união estável	Casado união estável
	Casado união estável	9.0(64%)	5.0(71%)	4.0(57%)
	Solteiro	5.0(35%)	2.0(28%)	3.0(42%)
Escolaridade		Ensino Superior Incompleto	Ensino Superior Incompleto	Ensino Superior Incompleto
	Ensino Médio Completo	3.0(21%)	1.0(14%)	2.0(28%)
	Ensino Superior Incompleto	6.0(42%)	3.0(42%)	3.0(42%)
	Ensino Superior Completo	4.0(28%)	3.0(42%)	1.0(14%)
	Pós graduação Completo	1.0(7%)	0.0(0%)	1.0(14%)
Renda Mensal (SM)		1 a 3	3 a 6	até 1
	até 1	4.0(28%)	1.0(14%)	3.0(42%)
	1 a 3	5.0(35%)	2.0(28%)	3.0(42%)
	3 a 6	3.0(21%)	3.0(42%)	0.0(0%)
	6 a 9	1.0(7%)	1.0(14%)	0.0(0%)
Turno de Trabalho		manhã e tarde	integral	manhã e tarde
	manhã e tarde	9.0(64%)	3.0(42%)	6.0(85%)
	integral	5.0(35%)	4.0(57%)	1.0(14%)
Tempo de serviço (meses)		41.4 +/-40.4696	43 +/-28.1425	39.7 +/-52.4427
1-Você se adaptou ao trabalho remoto		sim	sim	sim
	sim	11.0(78%)	6.0(85%)	5.0(71%)
	não	3.0(21%)	1.0(14%)	2.0(28%)
2-Você encontrou dificuldade com a tecnologia para o seu trabalho remoto		não	não	sim
	sim	6.0(42%)	0.0(0%)	6.0(85%)
	não	8.0(57%)	7.0(100%)	1.0(14%)
3-Você teve dificuldades para organizar seu trabalho remoto		não	não	não
	sim	5.0(35%)	3.0(42%)	2.0(28%)
	não	9.0(64%)	4.0(57%)	5.0(71%)
4-Você tenta manter a mesma rotina anterior ao trabalho remoto		sim	sim	sim
	sim	13.0(92%)	6.0(85%)	7.0(100%)
	não	1.0(7%)	1.0(14%)	0.0(0%)
5-Seu ambiente de trabalho e adequado		sim	sim	sim
	sim	12.0(85%)	6.0(85%)	6.0(85%)
	não	2.0(14%)	1.0(14%)	1.0(14%)
6-Você possui dificuldades de concentração em suas atividades		não	não	não
	sim	5.0(35%)	2.0(28%)	3.0(42%)
	não	9.0(64%)	5.0(71%)	4.0(57%)
7-Você consegue realizar atividades físicas		sim	sim	sim
	sim	11.0(78%)	6.0(85%)	5.0(71%)
	não	3.0(21%)	1.0(14%)	2.0(28%)
8-Você prefere fazer as aulas de ginastica laboral de forma remota (ao vivo)		não	não	sim
	sim	6.0(42%)	0.0(0%)	6.0(85%)
	não	8.0(57%)	7.0(100%)	1.0(14%)
9-Você prefere fazer as aulas de ginastica laboral de forma remota (gravada)		não	não	sim
	sim	6.0(42%)	2.0(28%)	4.0(57%)
	não	8.0(57%)	5.0(71%)	3.0(42%)
10-Com a correria do dia a dia você está conseguindo acessar as aulas		não	não	sim
	sim	5.0(35%)	0.0(0%)	5.0(71%)
	não	9.0(64%)	7.0(100%)	2.0(28%)
11-Você gostou da forma como o projeto de Ginástica Laboral tem sido realizado		sim	sim	sim
	sim	14.0(100%)	7.0(100%)	7.0(100%)
	não	0.0(0%)	0.0(0%)	0.0(0%)

Fonte: Santos (2016).

Nos dados sociodemográficos observou-se que a idade média do grupo avaliado foi de 39.1 +/-12.9844 anos. Sendo que as mulheres eram a maioria (70%) e homens (30%), destes (64%) estão em uma união estável. Quanto aqueles que possuíam uma escolaridade, tem-se com o Ensino Médio Completo (21%), Ensino Superior Completo (28%) e Ensino Superior Incompleto representa (42%). Cerca de (90%) trabalham em tempo integral, manhã e tarde. Na questão renda, até 1 salário cerca de (28%), de 1 a 3 salários-mínimos representa (35%) dos entrevistados. A média do tempo de serviços dos entrevistados foi de cerca de 41.4+/-40.4696 meses. Já nas perguntas específicas (78%) dos entrevistados se adaptaram ao trabalho remoto, e (57%) não encontrou dificuldade com o trabalho remoto. Já (92%) diz que tentaram manter a rotina de trabalho. Sobre a atividade física (78%) diz que conseguiu realizar atividades físicas. A questão das aulas serem gravadas, ou ministradas de forma ao vivo (57%), disse não preferir nesse formato e (42%), diz preferir desta forma. Em relação a maneira como as aulas estavam sendo apresentadas (100%), disseram gostar do trabalho dos professores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa demonstrou que os participantes apontaram para uma boa percepção da qualidade do trabalho remoto, visto que tentaram manter uma vida saudável, com a práticas de atividades físicas, que a memória estava boa e o local de trabalho era adequado, que as sessões de GL, oferecidas pelos acadêmicos do projeto de Extensão, melhoram a percepção da qualidade do trabalho remoto e da Qualidade de Vida no Trabalho, e que os participantes preferem a execução dos exercícios físicos de forma remota, porém ao vivo.

REFERÊNCIAS

ARTHUR, D., VASSILVITSKII, S.: **k-means++: the advantages of carefull seeding**. In: Proceedings of the eighteenth annual ACM-SIAM symposium on Discrete algorithms, 1027-1035, 2007.

OLIVEIRA, H. F. dos R. de. et al. **Estresse e qualidade de vida de estudantes universitários.** Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 7, n. 2, 2015.PEREIRA Érico FELDEN et al. Associação entre o perfil de ambiente e condições de trabalho com a percepção de saúde e qualidade de vida em professores de educação básica. Cad Saúde Coletiva, v. 22, n. 2, p.113-9, 2014.

SANTOS, Celso Bilynkievycz dos et al. **Previsão do índice de desenvolvimento humano e da expectativa de vida na América Latina por meio de técnicas de mineração de dados**. 2016.

VALDERAS, JM; FERRER, M; ALONSO, J. Instrumentos de medida de calidad de vida relacionada con la salud y de otros resultados percibidos por los pacientes. **Med Clin.** 2005; 125(1):56-60.