

QUALIDADE DE VIDA NO ENSINO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICO PARA CONSTRUÇÃO DA PROMOÇÃO DA SAÚDE

QUALITY OF LIFE IN PROFESSIONAL AND TECHNOLOGICAL EDUCATION
FOR CONSTRUCTION OF HEALTH PROMOTION

DOI: 10.16891/2317-434X.v12.e2.a2024.pp4075-4085

Recebido em: 30.06.2024 | Aceito em: 09.07.2024

Sonia Cristina Ferreira Maia^{a*}, Mônica Messias de Mesquita^a, João Delino de Sousa^a

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte – IFRN, Mossoró – RN, Brasil^a

***E-mail: soniacris15@hotmail.com**

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo identificar o conhecimento dos alunos sobre a qualidade de vida no processo de formação para o mundo do trabalho e assim contribuir com as discussões acadêmicas e científicas em torno do tema. A pesquisa teve uma abordagem qualitativa, trata-se de um estudo que provocou a construção de hipóteses que permitiu a delimitação de uma temática e seus objetivos, tornando o problema mais explícito dentro da pesquisa, utilizamos tanto um levantamento bibliográfico, como também um estudo documental. Como resultado observou-se que a qualidade de vida está relacionada a inúmeros fatores, mas a visão ainda reducionista da possibilidade que influencia, ainda no campo da não compreensão do que seria estilo de vida saudável – o que os alunos têm, relacionando-os apenas à dimensão física e emocional. Tal conceito limitado, pode identificar-se primeiramente pela associação construída historicamente. Com a presente pesquisa, foi possível concluir que há uma forte necessidade de instruir a todo instante, os profissionais para atuarem em espaços de ensino e aprendizagem diversificando estratégias metodológicas que venham a contribuir para a formação humana integral.

Palavras-chave: Trabalho; Saúde; Formação Humana.

ABSTRACT

This article aims to identify students' knowledge about quality of life in the process of training for the world of work and thus contribute to academic and scientific discussions around the topic. The research had a qualitative approach, it was a study that provoked the construction of hypotheses that allowed the delimitation of a theme and its objectives, making the problem more explicit within the research, we used both a bibliographical survey, as well as a documentary study. As a result, it was observed that quality of life is related to numerous factors, but the still reductionist view of the possibility that influences, still in the field of not understanding what a healthy lifestyle would be – what students have, relating them only to the physical and emotional dimension. Such a limited concept can be identified primarily by the historically constructed association. While this research, it was possible to conclude that there is a strong need to instruct professionals at all times to operate in teaching and learning spaces, diversifying methodological strategies that will contribute to integral human formation.

Keywords: Work; Health; Human Formation.

INTRODUÇÃO

A busca por um ambiente de trabalho que superasse a procura pela produtividade e desempenho, sempre foi uma preocupação constante dentro do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN), sendo sempre foco de estudos, podendo-se utilizar como exemplo, a implementação de programas de qualidade de vida através de projetos, vivências em programas de extensão, análise de pesquisas e estudos de aperfeiçoamento, sendo tais pontos sempre utilizados como ferramenta para o desenvolvimento integral dos estudantes.

Nessa instituição de ensino busca-se contribuir de forma significativa, não apenas para a formação propedêutica, mas principalmente no processo da formação humana integral, a qual acarretará na construção de uma sociedade mais justa e igualitária, que venha romper com a busca do capital pelo capital, conforme explica Gonçalves (1994, p. 63), ao se referir ao processo de trabalho na sociedade capitalista: [...] o corpo vivo, participante do ato criador de transformar a natureza, tornou-se um corpo mecanizado, que tem tarefas a cumprir de forma automatizada, com um mínimo de participação do espírito.

Sobre a relação bem estar e trabalho Antunes (2006), alerta que esta relação um dos fatores imprevistos que acontecem constantemente e não sabemos como lidar, é o processo de adoecimento, que não é um fenômeno novo, mas somente há pouco tempo tem ganhado grandes destaques. Desvelam-se os diferentes fios que tecem essa trama das relações de exploração, explicitando as diversas configurações assumidas pelo trabalho e seu impacto na saúde e na vida dos trabalhadores que almejavam, sobretudo, conhecer as condições sociais dignas de sobrevivência, especialmente como se dá o processo que antecede a chegada da situação geradora das enfermidades.

Para poder intervir, prevenir e curar as doenças que, porventura, venham a acometer esses trabalhadores, fruto de seu ofício, deve-se percorrer esses caminhos de cuidados, tanto da vida de trabalho, quanto da pessoal e social, e conhecer essas contradições como que fizeram, ao longo deste nosso século, principalmente a partir da sua segunda metade, tornando-se mais recorrentes em leituras sobre o impacto da organização do trabalho na saúde dos trabalhadores, sendo primordial para gerar uma sobrevivência digna do homem em sociedade (MINAYO-GOMEZ; THEDIM-COSTA, 1997).

Nesse sentido a disciplina qualidade de vida e trabalho dentro do Instituto Federal do Rio Grande do Norte – *Campus Mossoró* -IFRN/MO, apresenta-se como uma proposta que prepare para uma construção de estilo saudável que venha atender a cada indivíduo de forma personalizada, chegando assim a desenvolver suas capacidades físicas de maneira satisfatória, ofertando benefícios para amparar a necessidade da vida diária nas instâncias pessoal, social e profissional, o presente artigo tem como objetivo identificar o conhecimento dos alunos sobre a qualidade de vida no processo de formação para o mundo do trabalho e assim contribuir com as discussões acadêmicas e científicas em torno do tema.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Trabalho, saúde e a qualidade de vida

Para pensar esses três elementos: qualidade de vida, saúde e trabalho, como algo que possa ser benéfico, que pode contribuir para a formação de um novo ser na perspectiva marxista, faz-se necessário compreendermos antes o que cada termo significa e como eles se manifestaram em diferentes épocas e espaços, além de procurarmos entender como cada um deles assume sentidos diferentes e particulares, dependendo da sociedade e momento histórico e político em que estão sendo inseridos. O certo é que esses conceitos sempre sofreram e sofrem influência da disputa entre a classe dominante e a dominada.

Sendo o desafio estabelecer um elo de inter-relação entre esses elementos como algo positivo, torna-se ainda mais desafiador ao observamos que, historicamente, trabalho e saúde, na visão popular, caminham em lados opostos, e muitas vezes geram doenças, como fala Antunes:

Parte dos efeitos desse processo materializam-se, conforme indicam diferentes pesquisas, na relação direta entre trabalho terceirizado e alta incidência de acidentes de trabalho, inclusive aqueles que resultam no óbito do trabalhador. Outra manifestação, bastante significativa, diz respeito aos adoecimentos com nexos laboral, sobretudo aqueles relacionados às lesões osteomusculares e transtornos mentais (ANTUNES, 2015, p. 409).

Antunes nos apresenta um recorte específico que atua e apresenta bem como o trabalho, quando visto, compreendido e a serviço da classe dominante, pode ser

sinônimo e causador de diferentes patologias físicas, sociais e emocionais, e para qualquer pessoa, seja ela adulta, criança, adolescente ou idoso. Portanto, para estabelecer essa ligação, não com viés negativo do trabalho e saúde, faz-se necessário ampliar o conceito de trabalho, analisando-o não apenas como sinônimo de emprego, mas como algo produtivo da própria vida humana (SAVIANI, 2007). Desta forma, ele passa a ser o mediador da interação homem e natureza, reconhecendo nessa relação as determinações do homem que age sensivelmente e produz seu mundo.

Sobre essa forma de interação, Antunes (2015) salienta que se trata de uma atividade produtiva, portanto, resulta em algo a mais. Antunes (2018, p. 41), esclarece que “[...] qualquer atividade produtiva só se pode materializar a partir de algo e por meio de algo”, portanto, resulta da interação do homem e natureza, quando algo novo surge, seja um objeto ou o próprio homem. Encontra-se aqui a grande diferença entre homens e animais; e o meio encontrado para mediar essa produção é o trabalho, logo, ele é o elemento mediador da relação homem e natureza, sendo o construtor do próprio homem e de sua história. Sobre o trabalho, Antunes (2018, p. 41) destaca que: [...] o trabalho é uma espécie de relação de mediação, ou metabolismo entre o homem e a natureza, mediação esta capaz de produzir as coisas necessárias à satisfação das necessidades humanas.

O trabalho, assim, é construtor da própria humanidade, como reforça Saviani (2007, p.154) “o que o homem é, é-o pelo trabalho”. A própria consciência seria fruto do trabalho, aqui compreendido no seu sentido, sentido ontológico, trabalho com sentido formativo e educativo. Por conseguinte, ele é mediador dessa relação simbiótica, é objetivação humana, é condição de ser da consciência em um processo de apropriação, naturalização e humanização da natureza. Para Marx e Engels (1984, p. 27-28):

O modo pelo qual os homens produzem seus meios de vida depende, antes de tudo, da natureza, dos meios de vida já encontrados e que têm de reproduzir. Não se deve considerar tal modo de produção de um único ponto de vista, a saber: a reprodução da existência física dos indivíduos. Trata-se, muito mais, de uma determinada forma de atividade dos indivíduos, determinada forma de manifestar sua vida, determinado modo de vida dos mesmos. Tal como os indivíduos manifestam sua vida, assim são eles. O que eles são coincide, portanto, com a sua produção, tanto com o que produzem, como o modo como produzem. O que

os indivíduos são, portanto, depende das condições materiais de sua produção.

A busca pela sobrevivência na realidade social, apresentada a cada momento histórico, fez com que superássemos a simples existência e chegássemos ao desenvolvimento de nossa humanidade, através da mediação do trabalho.

Sendo assim, o trabalho para a humanidade não é apenas uma forma de sobrevivência, ele é formativo, pois ao passo que a natureza é modificada para satisfazer suas necessidades vitais, o próprio homem modifica-se também, sendo correto afirmar que o trabalho é educativo e formativo. Ainda sobre o processo de interação e formação do e no trabalho, Marx (2013, p. 255) reforça:

O trabalho é, antes de tudo, um processo entre o homem e a natureza, processo este em que o homem, por sua própria ação, medeia, regula e controla seu metabolismo com a natureza. Ele se confronta com a matéria natural como com uma potência natural [Naturmacht]. A fim de se apropriar da matéria natural de uma forma útil para a sua vida, ele põe em movimento as forças naturais pertencentes a sua corporeidade: seus braços e pernas, cabeça e mãos. Agindo assim sobre a natureza externa e modificando-a por meio desse movimento, ele modifica, ao mesmo tempo, sua própria natureza.

Ao concordarmos que o trabalho é processo transformador da natureza, e ao mesmo tempo transformador do próprio homem, significa reconhecer a dialética existente nessa relação, além de concordarmos que nesse ponto de análise, trabalho e formação humana tornam-se inseparáveis.

Essa relação de interação entre homem e natureza, necessita de um corpo saudável, em outras palavras, é também pelo corpo que o ser humano interage com a natureza, por meio dos seus sentidos e valências físicas. Como exemplo dessa interação, podemos utilizar os homens primitivos que precisavam correr, saltar, arremessar, com o intuito de sobreviver e harmonizar-se com a natureza. Sendo assim, ao longo dos anos, o homem vem utilizando seu corpo para evoluir e interagir com a natureza e, dessa interação, modificando a natureza e o próprio homem, por meio do trabalho no seu sentido ontológico.

Para que este novo ser nasça, faz-se necessário, porém, que se quebrem os grilhões implementados pelo capitalismo e que busquemos entender o homem de forma

global, entendê-lo enquanto ser social que se constrói a partir da interação com a natureza e com outros homens por intermédio do trabalho (SAVIANI, 2015). Assim, o trabalho passa a ser a própria existência humana, como afirma Ramos (2018), o trabalho assim é a primeira mediação entre homem e a sua realidade material e social.

Como define Ramos (2018), entender o trabalho ontologicamente significa vê-lo “como práxis humana e, então, como a forma pela qual o homem produz sua própria existência na relação com a natureza e com os outros homens e, assim, produz conhecimentos”. Logo, torna-se impossível separar educação e trabalho, pois o trabalho ontológico é por essência formativo. Sobre isso, Pacheco (2014, p. 64) acrescenta que é educativo porque “[...] a dimensão ontológica do trabalho é, assim, o ponto de partida para a produção de conhecimentos e de cultura pelos grupos sociais[...]”.

Por outro lado, também é notório que, ao longo dos anos, essa interação também mostrou uma outra face, a do trabalho no sentido histórico, pela qual o homem era explorado e suas capacidades físicas eram levadas a seu máximo, sentido esse que Saviani (2015) vai chamar de

“sentido histórico”. Sobre o sentido histórico do trabalho, Oliveira Neto, Azevedo e Aride (2018, p. 48) acrescentam que:

Enquanto o primeiro sentido recebe sua definição pelo fato de ser impossível a existência e sobrevivência do homem sem a mediação do trabalho entre si e a natureza, o segundo sentido vem explicar a forma como acontece essa mediação, e essas formas, esses modos, mudam de acordo com a organização social nos diferentes períodos da história. Nos dias de hoje, por exemplo, essa forma é o trabalho assalariado.

Em consequência, pode-se concluir que trabalho no seu sentido histórico e econômico está resumido a fonte de renda, ligado à exploração do corpo humano, transformado em algo negativo e alheio à sua formação cidadã.

Saviani (1994) e Ribeiro (2009) nos apresentam de forma sintética algumas formas do Sentido Histórico do trabalho em diferentes momentos, apresentadas no quadro abaixo.

Quadro 1. Exemplos de algumas formas do sentido histórico do trabalho.

Sociedades primitivas	Trabalho solidário e coletivo (produção apropriada por todos)
Idade Antiga	Trabalho escravo (Propriedade privada de terra)
Idade Média	Trabalho servil (Propriedade privada de terra)
Idade Moderna	Trabalho assalariado (Capitalismo burguês)

Fonte: Elaborado com base em Saviani (1994, p. 145 - 47) e Ribeiro (2009, p. 49).

Observa-se através do quadro que, independente do período e do modelo econômico, o trabalho, com esse viés, sempre exigiu muito do corpo de seus trabalhadores, pois um corpo não saudável era impossibilitado de vender sua força de trabalho. Em outras palavras, havia a procura de corpos saudáveis e perfeitos.

Sob a premissa artificiosa de melhorar a qualidade em detrimento do volume de produtos, a indústria aparenta submeter-se a um modo de produção destrutivista, baseando-se em incentivar o consumismo, a obsolescência programada e a hiper valorização do indivíduo como agente da economia (ANTUNES, 2009).

Nessa perspectiva, as relações de poder entre trabalhadores e meios de produção de cunho profissional, deu-se em torno do individualismo ainda mais exacerbado (ANTUNES, 2009). Enquanto movimentos de contracultura ganharam força em oposição às tendências

econômicas, a elitização e idealização da figura militar e dos sentidos meritocráticos foram muito presentes no ocidente capitalista.

No mundo do trabalho, nos dias atuais, é emergente a compreensão da saúde na perspectiva ampliada ao processo de reorganização dos processos produtivos, mediante toda a compreensão estruturante do homem produtivo. Para tanto, torna -se emergência a distinção clara entre o que entendemos como promoção da saúde e prevenção de doenças, sendo uma, relacionada às ações orientadas para uma construção de estilo de vida saudável e outra, especificamente voltada para prevenção de doenças específicas, resultando assim na prevalência de um em detrimento do outro.

Portanto, o entendimento de promoção da saúde gira ao redor de duas visões, onde cabe aos sujeitos, a tarefa de tomarem conta de si mesmos e outra visão, e que

é de inteira responsabilidade do Estado, sendo esta última, uma promoção da qualidade de vida, acionando assim, uma abrangência maior desse atendimento de promoção, indo para os elementos físicos, psicológicos e sociais dos indivíduos, assim como afirma Czeresnia (2003, p.1) quando menciona que:

Independente das diferentes perspectivas filosóficas, teóricas e políticas envolvidas, surgem dificuldades na operacionalização dos projetos em promoção da saúde. Essas dificuldades aparecem como inconsistências, contradições e pontos obscuros e, na maioria das vezes, não se distinguem claramente das estratégias de promoção das práticas preventivas tradicionais.

Já a estruturação dos projetos de prevenção e de educação em saúde são vinculadas à divulgação de informação científica e de recomendações normativas de mudanças de hábitos (CZERESNIA, 2009, p. 49). Assim sendo, a percepção do conceito de prevenção, nas perspectivas de promoção da saúde, que a entendem como a mera educação em saúde, visando a promoção da emancipação, só irá acontecer através das atividades educativas, formando o indivíduo apto a cuidar de si mesmo. Rompendo com os limites da questão que se impõe, é que o modelo proposto de promoção de saúde é mais amplo que o da prevenção de doenças, porque não se trata de medidas para o combate de uma só doença ou ao combate de tudo, ligados ao mundo da prevenção de doenças, mas da saúde como um bem do homem moderno.

Já os relatos relacionados ao mundo do trabalho, saúde e adoecimento fazem parte da ideia do corpo enquanto máquina, o qual o homem é constantemente exposto a risco. Assim, as decorrências do trabalho para a saúde, são resultados da influência mútua do corpo, ou seja, complacente de inúmeras ocorrências ligadas aos fatores físicos, químicos, biológicos e mecânicos, existentes no meio ao qual o trabalhador é exposto ao desempenhar suas funções. Assim como comenta Lacaz (2007, p. 759):

O trabalho é apreendido pelas características empiricamente detectáveis, mediante instrumentos das ciências físicas e biológicas. Aqui os “limites de tolerância” e “limites biológicos de exposição”, emprestados da higiene industrial e toxicologia, balizam a intervenção na realidade laboral, buscando “adaptar” ambiente e condições de trabalho a parâmetros preconizados para a média dos trabalhadores normais quanto à

suscetibilidade individual aos agentes/fatores. Em consequência dessa compreensão, o controle da saúde preconizado pela Saúde Ocupacional resume-se à estratégia de adequar o ambiente de trabalho ao homem e cada homem ao seu trabalho.

Desse modo, no mundo do trabalho, os cuidados com a saúde estão inseridos em promover ações em prol da manutenção dessa saúde, também vinculando-se ao caráter preventivo, oferecendo noções de como proteja nossa saúde das adversidades, finalizando com a permanente vigilância voltada para a saúde integral, sendo estas informações voltadas para a permanência do trabalhador em plena produtividade. Portanto, a busca pelo desenvolvimento desses cuidados com a saúde do trabalhador vislumbra, de maneira positiva, o romper com o adoecimento, fator bastante encontrado no campo de trabalho.

Para iniciar nossa busca pelo entendimento do que seria o conceito de qualidade de vida, vamos mergulhar nas definições de Nahas (2017), onde ele considera que essa definição varia de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um. Ele também estabelece que existe, porém, consenso em torno da ideia de que são múltiplos os fatores que determinam a qualidade de vida de pessoas ou comunidades. A combinação desses fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano, resulta numa rede de fenômenos e situações que, abstratamente, pode ser chamada de qualidade de vida. Sendo assim, ele define qualidade de vida, no formato mais abrangente, como veremos a seguir:

Num sentido mais amplo, qualidade de vida pode ser uma medida da própria dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais. Intuitivamente, é fácil entender esse conceito, mas é difícil defini-lo de forma objetiva. Numa visão holística, considero qualidade de vida como sendo: a percepção de bem-estar, resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano (NAHAS, 2017, p. 15).

Portanto, o que se entende sobre qualidade de vida como a medida individual da percepção dos sujeitos, são considerações como, percepções de bem-estar, resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais modificáveis ou não, que caracterizam condições em que vive o ser humano.

Contudo, somente por volta da década de 1920, de acordo com Kluthcovsky (2007), em um livro sobre economia e bem-estar, o termo qualidade de vida foi mencionado pela primeira vez. Assim, o termo não foi valorizado e foi esquecido até por volta dos anos 60, quando o termo qualidade de vida foi utilizado pela primeira vez por Lyndon Johnson, em 1964, então presidente dos Estados Unidos, que declarou: "...os objetivos não podem ser medidos através do balanço dos bancos. Eles só podem ser medidos através da qualidade de vida que proporcionam às pessoas", ganhando assim, novos formatos para o termo que passou a ser utilizado em grande escala.

Já mais tarde, como cita Fernandes (1996), as preocupações, agora voltadas para uma qualidade de vida aplicada a trabalhadores, ganhou grandes destaques com a QVT, tomando impulso nos Estados Unidos da América, com a criação de alguns institutos destinados ao estudo das causas da baixa produtividade nas indústrias e da qualidade de vida do trabalhador nas atividades de produção. A ênfase na nova perspectiva de investimento no indivíduo, ocorreu a partir de 1974, influenciada pela inquietação da sociedade norte-americana com os efeitos do trabalho na saúde e no bem-estar geral dos trabalhadores e com as formas de aprimorar o desempenho das pessoas no trabalho.

Segundo Limongi-França (1998), qualidade de vida no trabalho "é a percepção de bem-estar pessoal no trabalho, alinhada ao conjunto de escolhas de bem-estar que compõe políticas, práticas e serviços de gestão de pessoas de uma empresa e que pode ser analisado à luz de dimensões biológicas, psicológicas, sociais e organizacionais". Já Bedani (2013, p. 271) define QVT nos seguintes termos: "ações que removam ou minimizem as fontes geradoras de mal-estar e, por essa via, ofereçam condições para o predomínio de vivências de bem-estar no trabalho".

Hoje, há consenso na literatura de que a qualidade de vida resulta do bem-estar do indivíduo consigo e com os outros, o que inclui uma perspectiva integral de homem, envolvendo as esferas da família, do lazer, da vida em sociedade, da religião e do trabalho em mútuas e complexas interações. Por isso, registra Handy (1978), que o trabalho organizacional deve ser tomado como parte inseparável da vida humana, uma vez que a QVT influencia e é influenciada pelos vários acontecimentos do cotidiano do sujeito. Portanto, pode-se afirmar que "a organização que investe diretamente no funcionário está, na realidade, investindo indiretamente no cliente" (CHIAVENATO, 1993, p. 391).

Além disso, há o entendimento de que são as demandas direcionadas à construção e à transformação da sociedade que geram a necessidade de se desencadear processos articulados de ações que oportunizem o desenvolvimento permanente e contínuo do homem e das organizações. É tomado como pressuposto o fato de que, no mundo contemporâneo, emergem novas interações entre o trabalho e as demais esferas da vida – família, comunidade, lazer e religião, por exemplo – assumindo a QVT, a condição de estratégia de gestão em que o ator profissional é conduzido à produtividade no espaço laboral, sob condições adequadas ao desempenho, em perfeita sintonia com as demandas da vida em sociedade.

METODOLOGIA

A presente pesquisa foi realizada diante da análise da disciplina de qualidade de vida e trabalho no IFRN e teve como público alvo os estudantes do curso de Técnico de Nível Médio em Edificações, na Forma Integrado e matriculados na disciplina de Seminário de Qualidade de Vida e Trabalho, sendo no total de 21 alunos, já o critério de participação foi ter vivenciado disciplina de qualidade de vida e trabalho ofertada pela instituição, foram observadas todas as orientações éticas exigidas pelo conselho de ética da instituição.

Dentro da nossa pesquisa, a abordagem adotada foi o estudo qualitativo, o que não constitui dizer que não se possam conter dados quantitativos, uma vez que o fator quantidade não exclui o fator qualidade, tratar-se de um estudo, tem caráter exploratório por provocar construção de hipóteses que permitiu a delimitação de uma temática e seus objetivos. Ainda dentro da nossa pesquisa, utilizamos tanto um levantamento bibliográfico, como também um estudo documental, que diz respeito à disciplina em foco.

Primeiramente, para dar início à coleta de dados, realizamos uma entrevista do tipo semiestruturada com os participantes do estudo, já que, a construção do guia enquanto produto educacional, passou por uma contribuição significativa entre seus participantes, gerando assim, uma reconstrução. Em seguida, partimos para sua formulação final, aqui identificada como: Guia qualidade de vida e saúde: construindo caminhos no ensino da EPT. Diante deste ponto vencido, aplicamos o nosso produto educacional, logo em seguida, aplicamos mais uma entrevista do tipo semiestruturada, gerando assim, instrumentos para a formulação da nossa discussão e análise.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nosso ponto de partida começou questionando sobre essa temática de compreensão sobre a contribuição da disciplina de qualidade de vida e trabalho na sua formação profissional, na qual constatamos que o aluno 01 enfatizou: “ela oportuniza o cuidado com a saúde física e emocional”, e acrescentou ainda o aluno 2: “entendo a importância da disciplina para a conscientização individual e coletiva sobre a saúde física e seus impactos.” Foram junto à linha de pensamento dos colegas, o aluno 3, que expõe que: “importante para manter o balanceamento e bem-estar na vida.” Ao analisarmos as falas dos participantes da pesquisa, observa-se claramente 2 fatores: o primeiro, relacionado à importância da disciplina para uma tomada de consciência para ter se um estilo de vida saudável.

Observou-se que a qualidade de vida está relacionada a inúmeros fatores, mas a visão ainda reducionista da possibilidade de fatores que influencia, ainda fica no campo da não compreensão do que seria estilo de vida saudável – o que os alunos têm, relacionando-os apenas à dimensão física e emocional. Tal conceito limitado, pode identificar-se primeiramente pela associação construída historicamente.

Portanto, modelos de imagem do corpo são ligados das mais diferentes formas, o dualismo corporeamente continua existindo às contrárias, as mais diferentes formas de atividades físicas são praticadas pelos indivíduos, objetivando conseguir um corpo padronizado em que se garanta o equilíbrio entre o corpo e a mente, entretanto, a compreensão fica sempre enraizada no aspecto puramente físico, ao afirmar o aluno 21, quando, em sua fala, menciona ‘qualidade de vida se restringir apenas à atividade física.

Em seguida, foram questionados alguns aportes sobre a essência do movimento dentro das vivências corporais, relacionado à atividade física, exercício físico e qualidade de vida, nos levando à indagações, tanto no que diz a respeito aos questionamentos prévios, quanto no pós aplicação do produto, onde foi encontrado correlação nos depoimentos contundentes sobre as temáticas em evidência, assim como na atividade física e no exercício físico foram encontradas inúmeras referências sobre o se movimentar, a vida equilibrada, as mudanças de hábitos, onde o aluno 07 menciona “que atividade física pode ser entendida como qualquer movimento que realizamos no dia e já exercício físico é entendido como o movimento que realizamos com um objetivo principal, tipo musculação, corrida e outro em que temos um objetivo”.

Neste aspecto, percebemos que a vivência desta temática foi bem trabalhada no período de experimentação da disciplina de qualidade de vida e trabalho como e ao longo de processo de construção de conhecimento nas aulas. Para reafirmar esse aprendizado, apoiamos-nos em Nahas (2017, p. 51), quando em suas palavras, deixa bem evidente esses conceitos, quando afirma que:

Define-se atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética – portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso. Este comportamento inclui as atividades ocupacionais (trabalho), atividades da vida diária – AVD (vestir-se, banhar-se, comer), o deslocamento (transporte), e as atividades de lazer, incluindo exercícios físicos, esportes, dança, artes marciais etc. Assim, atividade física e exercício físico, embora relacionados, não devem ser entendidos como sinônimos, definindo-se exercício como uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento (ou manutenção) da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional.

Portanto, a fala do aluno vem ao encontro das definições encontradas na literatura, podendo ser um constructo para sua formação, mas de forma a melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. Entendemos que ainda encontramos carência de estudos, precisamente com relação à melhoria da qualidade de vida e a prática de exercício físico, pois precisamos entender que o ser humano e o mundo que nos rodeia existe nas diversas instâncias da sua vida biopsicossocial e que, dessa forma, o conhecimento específico oriundo das diversas vivências, torna-se essencial para o processo de formação ao longo da vida.

Logo em seguida, nosso questionamento foi com relação à saúde e qualidade de vida, onde analisamos os questionamentos antes da aplicação do produto, assim como a fala do aluno 15, quando cita “estilo de vida saudável relacionado ao bem-estar”, já a do aluno 14, quando ele menciona “boa qualidade de vida e mental, disposição, socialização”. Esses dois depoimentos nos ofertaram ferramentas para análise, na qual concluímos que encontramos uma visão limitada e muito reducionista sobre tal compreensão. Portanto, com a análise da pós aplicação do produto educacional, encontramos depoimentos bem mais aplicados sobre os mesmos questionamentos, assim contidos nas falas do aluno 14 “Bem estar , boa forma física, bom desempenho em

tarefas agitadas, bom relacionamento social, saúde mental maravilhosa”, e o aluno 15 “preservar seu corpo, mantendo o equilíbrio em sua vida”, que neste sentido, somos levados a crer que a aquisição de novos conhecimentos, ou seja, novos constructos deve ser constante, para assim partimos para uma busca ampliada sobre a qualidade de vida, no contexto da promoção da saúde e de forma contemporânea, que torna-se coerente e clara com a abrangência e a complexidade desse mundo em constante mudanças, afinal, como afirma Gonçalves e Vilarta (2004), vislumbrando que o termo qualidade de vida nos permite entendê-lo como a forma que cada um de nós vive o seu dia-a-dia no que diz respeito ao estilo

(escolhas apreendidas e adotadas durante toda a vida) e as condições de vida (envolve moradia, escolaridade, saúde, transporte, segurança, os aspectos materiais da vida, historicamente determinados e socialmente construídos).

Por fim, foi questionado se contribui e qual importância atribuímos à qualidade de vida. Concorde-se com o autor citado anteriormente que a promoção e manutenção da qualidade de vida é um grande desafio e envolve diferentes esferas do ser humano. Diante desta perspectiva, encontramos inúmeras formas de entendimento sobre como os alunos valorizam os aspectos relacionados à qualidade de vida no seu dia a dia:

Quadro 2. Diferentes esferas de contribuições da qualidade de vida.

Antes da aplicação do produto	Depois da aplicação do produto
<ul style="list-style-type: none">- Físico para aguentar a jornada- Os aspectos psicológicos- Uma boa qualidade e vida mental- Lazer e psicológico- Psicológico porque a mente está junto do corpo	<ul style="list-style-type: none">- Equilíbrio- Controle do stress- Fica mais leve- Todos juntos- Bem-estar completo- Autocuidado saúde/trabalho

No entanto, ao analisar as respostas dos participantes na entrevista inicial, observa-se que há, em suas respostas, uma limitação sobre essa temática, centralizada nos aspectos psicológicos em lidar com o mundo do trabalho com uma predominância das ações mentais para lidar com esse universo do trabalho. Já os entrevistados na pós aplicação do produto educacional, foram unânimes ao relatarem que o equilíbrio é a melhor forma de agregar conhecimentos em todas as instâncias da vida em busca da qualidade de vida. Essa visão limitante foi ampliada por meio da pesquisa e pode-se observar ao analisarmos as falas dos participantes. O aluno 1 fala: Observa-se em sua fala a importância de todos os elementos, e pode-se dar destaque à palavra citada pelo aluno o equilíbrio, O aluno 10 colabora com a fala do anterior ao citar que a qualidade de vida é resultado de uma vida harmônica, já o aluno 21 acrescenta que esse equilíbrio pode contribuir com a promoção de uma sociedade melhor, assim como afirma Minayo *et al.* (2000, p. 18), quando propõe que:

[...] a qualidade de vida, em seu amplo aspecto, é uma noção intermitente humana que envolve o grau de satisfação na vida familiar, amorosa, social e ambiental, e à própria estética existencial. É reflexo dos conhecimentos, experiências e valores individuais e coletivos, que variam em espaços, épocas e história diferentes, e por isso, é

marcada pela relatividade cultural. Assim, qualidade de vida diz respeito ao padrão que a própria sociedade define e se mobiliza para conquistar, consciente ou inconscientemente, e ao conjunto das políticas públicas e sociais que induzem e norteiam o desenvolvimento humano, as mudanças positivas no modo, nas condições e estilos de vida.

Portanto, em perfeita harmonia com a análise, o que se espera com o aumento da longevidade humana ao longo do tempo, é a devida ênfase para com a promoção da saúde e, conseqüentemente, com a qualidade de vida, gerando assim, um cuidar da saúde do próprio indivíduo e do seu semelhante, sempre buscando seu condicionamento físico, sua integração social, aquisição de novos conhecimentos e a busca do equilíbrio diante das situações estressantes, oriunda dos últimos tempos, resultando em um mundo mais próspero e livre de males e centralizado na aquisição de uma vida plena e feliz.

Neste sentido, observamos que houve uma ampliação sobre os elementos necessários para a qualidade de vida, e cabe ressaltar que ao pensarmos no ambiente de trabalho, a compreensão vai além desse preparar o corpo para suportar o chamado adoecimento no mundo da trabalho, indo de encontro com novas discussões que contemplam o desenvolvimento de conhecimentos voltados para a conscientização capaz de sustentar a sua

formação profissionalizante, centrada em uma prática humanizadora, sendo isso ainda mais desafiador, já que o sistema capitalista tem como princípio a exploração do trabalhador, fazendo com que ele adoça. Assim como cita Antunes:

Múltiplas fetichizações e reificações poluem e permeiam o mundo do trabalho, com repercussões enormes na vida fora do trabalho, na esfera da reprodução societal, onde o consumo de mercadorias, materiais ou imateriais, também está em enorme medida estruturada pelo capital. Dos serviços públicos cada vez mais privatizados, até o turismo, onde o “tempo livre” é instigado a ser gasto no consumo dos shoppings, são enormes as evidências do domínio do capital na vida fora do trabalho.

Um exemplo ainda mais forte é dado pela necessidade crescente de qualificar-se melhor e preparar-se mais para conseguir trabalho. Parte importante do “tempo livre” dos trabalhadores está crescentemente voltada para adquirir “empregabilidade”, palavra que o capital usa para transferir aos trabalhadores as necessidades de sua qualificação, que anteriormente eram grande parte realizadas pelo capital (ANTUNES, 2009, p. 131).

Portanto, concordando com o autor que o trabalho no sistema capitalista explora e rouba o tempo e a qualidade de vida do trabalhador, torna-se ainda mais importante refletir e discutir sobre ações que permitam ao trabalhador executar sua profissão sem abrir mão de sua qualidade de vida. Para reforçar essa ideia, temos Gonçalves (1994, p. 158) que afirma:

Dentro dessa perspectiva, a saúde pessoal não pode ser vista fora da concepção de homem como totalidade dialética, que possui uma história pessoal, imersa em um todo social, que determina, em grande parte, suas condições de saúde. Por outro lado, a saúde coletiva não pode ser pensada como um fenômeno isolado, mas, sim, como um fenômeno social, histórico, que abriga, na sociedade contemporânea, a exploração e dominação. A alternativa transformadora, na visualização da relação da Educação Física com a saúde, não subtrai dela esses objetivos, nem minimiza sua importância, mas, sim, propõe uma nova forma de tratar essa problemática e integrá-la em sua práxis, a partir dessa concepção.

Dessa forma, entendemos que a limitação sobre essa temática, ainda centralizada nos aspectos sobre o mundo do trabalho, foi superada com a aplicação do produto educacional, portanto, os pesquisados foram unânimes ao relatarem que o equilíbrio é a melhor forma de agregar conhecimentos em todas as instâncias da vida, em busca da qualidade de vida nesta perspectiva transformadora e de ampliação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Encontramos em nossa coleta de dados que há sim uma necessidade de ampliação deste conceito no tocante a esta temática da qualidade de vida e promoção da saúde, sempre com o intuito de construir cada vez mais elementos essenciais para a vida em perfeito equilíbrio, pois nesta coleta, ficou notório que existe carência de estudos, precisamente com relação à melhoria da qualidade de vida e da prática de exercício físico. Logo, precisamos entender que o ser humano e o mundo que nos rodeia existe nas diversas instâncias da sua vida e que, dessa forma, o conhecimento específico oriundo das diversas vivências, torna-se essencial para o processo de formação ao longo da vida.

Esse entendimento reforça o que foi dito por Gonçalves (1994), ao destacar que o conhecimento não se restringe apenas à reprodução de gestos técnicos, mas sim um processo em que os alunos constroem seu conhecimento baseado nas reflexões e nas discussões, não somente a reprodução de movimentos, mas também no desenvolvimento das possíveis possibilidades de resolução de problemas, permitindo assim, conhecer e transformar o que ocorre no entorno da sua promoção da saúde, permitindo a construção de sua cidadania e de sua realidade de forma libertadora.

Entretanto, a obtenção desses conceitos nesta perspectiva se propõe a uma formação integral/omnilateral em sua totalidade. Com a presente pesquisa, foi possível concluir que há uma forte necessidade de instruir a todo instante, os profissionais para atuarem em espaços de ensino e aprendizagem diversificando através de estratégias metodológicas que venha a contribuir para a formação humana integral dos seus alunos. Sendo assim, a pesquisa e o produto tornam-se uma alternativa de consulta para estudos posteriores que envolvam ações focadas na centralidade de transformar a vida dos alunos em sujeitos conscientes na promoção da saúde e da qualidade de vida, enraizado no estilo de vida saudável. Não tendo a intenção de esgotar esse tema, espera-se que esta breve reflexão sirva de inspiração e estímulo para

novas pesquisas relacionadas a fórmula de novos constructos, sempre com concepção de Formação Humana Integral, tendo como ponto de partida o trabalho como Princípio Educativo, sempre levando como recomendação a necessidade de novas investigações a fim

de ampliar o campo das discussões e de corroborar a importância desta preceptiva de vida mais livre e feliz, sempre com o acesso à democratização para a construção e produção, de um viver numa sociedade mais justa e fraterna.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Ricardo. **Adeus ao trabalho?** Ensaio sobre a metamorfose e a centralidade do mundo do trabalho. 11. ed. São Paulo: Cortez; Campinas: Editora da Universidade Estadual de Campinas, 2006

ANTUNES, Caio. **A escola do trabalho:** formação humana em Marx. Campinas: Papel Social, 2018

BEDANI, M. Clima Organizacional: investigação e diagnóstico: estudo de caso em agências de viagem e turismo. **Psicologia para América Latina**, [s.l.]. v. 7, n. 1. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2006000300011&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 11 Jun. 2022.

CZERESNIA, D.; FREITAS, C. M. (org.). **Promoção da saúde:** conceitos, reflexões, tendências. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003.

CZERESNIA, D. O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção. In: CZERESNIA, D.; FREITAS, C. M. (org.). **Promoção da saúde:** conceitos, reflexões, tendências. 2. ed. rev. e amp. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2009. p. 1-7.

CHIAVENATO, Idalberto. **Recursos humanos.** São Paulo: Elsevier, 1992. p. 523-523.

FERNANDES, E. C. **Qualidade de Vida no Trabalho:** como medir para melhorar. Salvador: Casa da Qualidade, 1996.

GONÇALVES, Maria Augusta Salim. **Sentir, Pensar, Agir.** Corporeidade e Educação. Campinas: Papirus, 1994.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. **Qualidade de vida e atividade física:** explorando teorias e práticas. Barueri: Manole, 2004.

HANDY, Charles. **A era do paradoxo:** dando um sentido para o futuro. São Paulo: Makron Books, 1978.

KLUTHCOVSKY, Ana Cláudia Garabeli Cavalli; TAKAYANAGUI, Angela Maria Magosso. Qualidade de vida: aspectos conceituais. **Revista Salus**, Guarapuava, PR, v. 1, n. 1, p. 13-15. jan./jun., 2007. Disponível em: <https://revistas.unicentro.br/index.php/salus/article/view/663>. Acesso em 29 mar. 2022.

LACAZ, Francisco Antônio de Castro. O campo de Saúde do Trabalhador: resgatando conhecimentos e práticas sobre as relações trabalho-saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 757 - 766. 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2007000400003>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/Dbjb9TcStGxFcbdZ3Fh3Mbg/>. Acesso em: 24 abr. 2022.

MARX, K. **O capital:** crítica da economia política: São Paulo: Boitempo, 2013. Livro I: o processo de produção do capital.

MARX, Karl. Instruções para os delegados do Conselho Geral Provisório - as diferentes questões. In: MARX, K.; ENGELS, F. **Obras escolhidas.** Lisboa: Editorial Avante, 1984. v.2. p.79-88.

MINAYO, M.C.S., Hartz, Z .M. A .; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 7-18, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232000000100002>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/MGNbP3WcnM3p8KKmL SZVddn/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 23 maio 2022.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

OLIVEIRA NETO, Nilton; AZEVEDO, Rosa Oliveira Marins. ARIDE, Paulo Henrique Rocha. Trabalho como princípio educativo: uma busca pela definição do conceito e sua relação com o capitalismo. **Educação Profissional**

e **Tecnológica em Revista**, Vitória, v.2, n. 2, p. 43-55, 2018. DOI: <https://doi.org/10.36524/profept.v2i2.387>. Disponível em: <https://ojs.ifes.edu.br/index.php/ept/article/view/387>. Acesso em 19 nov. 2021.

PACHECO, Veruska Albuquerque. Qualidade de vida no trabalho: uma abordagem centrada no olhar dos trabalhadores. Mário César Ferreira. Brasília: Paralelo 15, 2012. 341 p. **Revista de Administração Contemporânea**, Curitiba, v. 18, n. 5, set. 2014. p. 745-747. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-7849rac20141629>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rac/a/KFsmYNVKMSRHSrx5LWnGGcx/>. Acesso em: 25 maio 2022.

RAMOS, M. **Concepção do Ensino Médio Integrado**. [s. l.: s. n.], 2008. Disponível em: http://forumeja.org.br/go/sites/forumeja.org.br.go/files/concepcao_do_ensino_medio_integrado5.pdf. Acesso em: 15 out. 2021.

SAVIANI, D. Sobre a natureza e especificidade da Educação. **Germinal: Marxismo e Educação em Debate**, Salvador, v. 7, n. 1, p. 286-293, 2015. DOI: <https://doi.org/10.9771/gmed.v7i1.13575>. Acesso em: 12 mar. 2022.

SAVIANI, Dermeval *et al.* O trabalho como princípio educativo frente às novas tecnologias. *In: NOVAS tecnologias, trabalho e educação: um debate multidisciplinar*. Petrópolis: Vozes, 1994.

SAVIANI, D. Trabalho e educação: fundamentos ontológicos e históricos. **Revista Brasileira de Educação**, Campinas, v. 12, n. 34, p. 152-165, jan./abr., 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782007000100012>. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.scielo.br/j/rbedu/a/wBnPGNkvstzMTLYkmXdrkWP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 mar. 2022.