

AS NOVAS TECNOLOGIAS E SUAS INFLUÊNCIAS NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E NO SEDENTARISMO

NEW TECHNOLOGIES AND THEIR INFLUENCES ON THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY

MENDES, CARLOS M. L.*

Faculdade Leão Sampaio

CUNHA, Rubéns. C. L.

Faculdade Leão Sampaio

RESUMO

Este trabalho tem por objetivo abordar a temática da atividade física, procurando compreender como o uso das novas tecnologias da modernidade está influenciando diretamente no comportamento sedentário das pessoas que delas se apropriam. Assim, pretende-se investigar até que ponto o avanço tecnológico e sua propagação, que está presente em vários setores do trabalho, bem como na vida social, influencia a vida das pessoas, a fim de que se tornem manipuladas por essas tecnologias. Busca-se também investigar que fatores contribuem para a adoção de uma rotina que não inclui a prática de atividades físicas, bem como se tenciona viabilizar propostas que proporcionem às pessoas uma melhor qualidade de vida, no tocante à prática da atividade física.

Palavras-Chave: Atividade física; Sedentarismo; Tecnologia.

ABSTRACT

This work aims to address the issue of physical activity, looking for understanding how the use of modern technologies is influencing the behavior of people's sedentary lifestyle. Thus, we intend to investigate the extent to which technological advancement and its propagation, which is present in several kinds of job and social life, influences people's lives, so that they

MENDES, CARLOS M. L.* Rua Drº Antonio Nirson Monteiro, nº 1991. Bairro: São Miguel, Crato, Ceará.

become manipulated by these technologies. The aim is also to investigate what factors contribute to the adoption of a routine that does not include physical activity, as well as whether to enable proposals that give people a better life quality by physical activity practices.

Keyword: Physical activity; Sedentary lifestyle; Technology.

1 INTRODUÇÃO

O avanço tecnológico vem tomando espaço na sociedade moderna. É comum dizer que atualmente se vive na era tecnológica, onde todo o conhecimento pode ser propagado através da Internet, máquinas de alta tecnologia, entre outros. Assim, sabe-se que, graças a esses avanços, houve a possibilidade de um crescimento significativo dentro de vários espaços, como por exemplo, a zona agrícola, têxtil, alimentícia, que antes se dispunham de um trabalho ‘arcaico’, artesanal, para produzir seus produtos.

O século que se seguiu às Revoluções Industrial e Francesa encontrou um mundo diferente. A utilização de máquinas no processo de produção e a burguesia assentada no poder configuram um quadro, no mínimo, desafiador para o homem contemporâneo (OLIVEIRA, 2004, p. 19).

Hoje, sem dúvida nenhuma, percebe-se a extrema importância dessas tecnologias e os seus avanços para a vida moderna, já que não se pode conceber uma vida em sociedade. Qualquer que seja o ramo da atividade humana, ali reside o mecanismo tecnológico, contribuindo para novos avanços e numa produção mais ágil e qualificada.

Conforto, prazer, boa mesa, moda, utilidades domésticas, viagens, carros, televisão, telefone, computador [...] entre outras comodidades e riquezas [...], são bens e valores do mundo ocidental, urbanizado, rico. (CASTELLS apud ROCHA, 2008, p. 159).

Entretanto, tais avanços trazem também adversidades para a vida, uma vez que a comodidade que um bem gera acaba por substituir as formas mais artesanais de locomoção, tornando as pessoas dependentes e sedentárias diante dessas tecnologias. Como exemplo, convém citar o uso do controle remoto, uma ferramenta já não mais tão moderna, pois surgiu em meados do século XX. Com a criação de televisões mais modernas, possibilitou aos usuários mais comodidade e conforto no uso desses aparelhos.

Neste início do século XXI, o cenário mundial apresenta como um movimento dinâmico de globalização, que vem promovendo processos de transformação estrutural nas sociedades avançadas. Essa situação é consequência do impacto combinado de uma revolução baseada nas tecnologias da informação/comunicação, a formação de uma economia global e um processo de mudança social e cultural que estabeleceu uma nova ordem mundial, regida pelas grandes empresas capitalistas multinacionais (CASTELLS apud ROCHA, 2008, p. 149).

Desta forma, a comodidade excessiva se apresenta como sendo uma forma de contribuir para o sedentarismo, ou a falta da movimentação física (lê-se atividade física), pois faz com que o usuário desta ferramenta tenha que apenas movimentar-se pouquíssimo para mudar de canal, o que antes era feito manualmente, tendo que se deslocar para o aparelho de TV.

Atualmente nos deparamos com as pessoas horas e horas sentada em frente um computador, ou deitadas na frente da televisão com vários controles remotos e uma mesa cheia de fastfood. Com essa inatividade o organismo que antes era acostumado a estar sempre ativo, foi enfraquecendo, porque ele não precisava mais de seus músculos para correr, de seu coração para bombear grandes quantidades de sangue, de suas articulações para amortecer grandes impactos. (MATTOS et al., 2006, p. 3).

Constata-se, pois, que todos esses avanços tecnológicos proporcionaram substituição do trabalho manual, físico, em muitos campos de trabalho. Ao exemplo disso vê-se que na agricultura o uso de máquinas, desde o plantio até a colheita, minimiza a participação humana nesta área, limitando-se apenas no controle destas ferramentas de forma passiva.

Estes novos dispositivos dão continuidade a uma tendência inaugurada na modernidade: a incidência do foco de visibilidade sobre o indivíduo comum, aspecto decisivo na produção de subjetividades e identidades. No interior desta continuidade pretende-se, contudo, apreender dois deslocamentos principais. O primeiro concerne à constituição de uma subjetividade exteriorizada e marcada pela projeção e antecipação, que vem se sobrepor a uma subjetividade interiorizada e marcada pela introspecção e pela hermenêutica. O segundo diz respeito a mudanças no estatuto do olhar do outro e do observador, que assume duas novas formas (BRUNO, 2004, p. 110).

Isso também se reflete nas áreas de atuação dos profissionais de educação física, já que os avanços neste ramo também foram bastante significativos, desde a melhoria equipamentos esportivos até a criação e modernização de novas

ferramentas para uso nos esportes, em face da necessidade de um melhor preparo físico a fim de proporcionar ao atleta maior competitividade. Utilizado tanto pela arbitragem quanto pelo atleta, contribui para o estudo das características inerentes a cada esporte, auxiliando na avaliação qualitativa de resultados e no aprimoramento de cada especificidade. Convém destacar que cada vez mais os espaços de treinos são diminuídos, assim como o tempo e o esforço, pois hoje um atleta da modalidade de natação já possui um maiô inteligente, possibilitado através da tecnologia têxtil. Assim, o nadador simula o tecido epitelial dos peixes, reduzindo o atrito e o contato com a superfície da água, possibilitando mais aderência e maior mobilidade.

Tudo isso contribui para grandes conquistas e uma maior qualificação dos atletas. Entretanto, onde reside a capacidade e atribuições físicas dos atletas? Onde antes se media o esforço físico e as habilidades motoras, respiratórias, físicas e até mesmo psicológicas, hoje se mensura apenas a capacidade e o poder de uso dessas novas ferramentas tecnológicas.

Mesmo os usuários comuns, cidadãos comuns, no uso de um computador, telefones celulares, aparelhos eletrodomésticos até o atleta de alto desempenho da categoria competitiva se utilizam de ferramentas tecnológicas a fim

de obter uma maior comodidade no que se refere à mobilidade, de maneira tal que não haja tanto esforço físico.

Neste estudo, pretende-se identificar como esses avanços tecnológicos e o seu uso contribuem para o sedentarismo dos usuários, mostrando as alterações fisiológicas que este processo causa diante de uma sociedade evoluída tecnologicamente e despreocupada com os aspectos ligados a saúde. Justifica-se essa investigação diante da preocupação com os fatores ligados a saúde de profissionais que atuam na área de tecnologias da cidade de Juazeiro do Norte-CE, buscando identificar qual a relação entre o seu trabalho e uso dessas novas tecnologias em detrimento ao nível de atividade física e o tempo destinado à prática de quaisquer tipos de atividades físicas.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

Analisar o nível de influência das novas tecnologias diante da prática de atividade física em alguns profissionais da área de tecnologia da cidade de Juazeiro do Norte-CE.

1.1.2 Objetivos Específicos

- Verificar o nível de atividade física dos profissionais da área de tecnologia da Região Metropolitana do Cariri.
- Verificar a frequência de uso de novas tecnologias, analisando se mantém relação com a prática de atividade física e/ou sedentarismo.
- Associar a influência das novas tecnologias, positivamente e/ou negativamente, em face da prática de atividade física desses profissionais.

2. PRESSUPOSTOS TEÓRICOS

2.1 ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

A população mundial tem se voltado para o debate sobre a qualidade de vida e sobre a manutenção dos aspectos ligados a saúde, chegando a ser objeto de estudo de pesquisadores no mundo todo. Todo esse debate se justifica, pois não há outra forma de manter um bom estado saudável senão adotando formas diferentes de agir e de pensar sobre o corpo, por isso nova consciência corporal vem sendo adotada para dar justificativa a toda essa preocupação. Assim, é imprescindível levantar alguns aspectos sobre atividade física, saúde e também sobre a qualidade de vida, a fim de entender por que essa nova forma de pensar vem tomando cada vez mais foco de debate nos estudos contemporâneos.

De acordo com a World Health Organization (WHO, 1946), entende-se por saúde um completo estado de bem estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças: é preciso pensar no indivíduo como a reunião de todos esses elementos, influenciando diretamente no comportamento saudável que cada pessoa adota ou não. Conforme determina o Art. 196 da Constituição Federal, o conceito de saúde é:

[...] um direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas, a redução do risco de doenças e de outros agravos, sendo disponibilizada a toda a população no anseio de acesso igualitário e universal para as ações e serviços para visando sua promoção, proteção e recuperação (BRASIL, 1988).

Essas definições, mesmo sendo ampla e por vezes questionável, atendem aos anseios para se entender e classificar o que se pode compreender sobre o que é Saúde e como ela é entendida atualmente.

Em se tratando de qualidade de vida, a World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) apresenta uma definição um tanto quanto completa, porém bastante ampla no seu discurso e análise, tratando como qualidade de vida a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHOQOL, 1996).

Percebe-se então que se trata da qualidade de vida como um conjunto de percepções do homem sobre si mesmo, e de

como se preocupa com o bem estar através de elementos socioculturais, valores e princípios no contexto em que vive e a sua visão de futuro com seus objetivos, finalidades, formas e padrões como sendo sua busca de “ser completo”. São essas atenções que irão determinar se o sujeito tem ou não uma boa qualidade de vida, ou seja, se é capaz de viver bem em sua totalidade.

[...] define qualidade de vida como sendo boa ou excelente quando é aquela que ofereça um mínimo de condições para que os indivíduos nelas inseridos possam desenvolver o máximo das suas potencialidades, sejam estas: viver, sentir ou amar, trabalhar, produzindo bens e serviços, fazendo ciência ou artes. Falta o esforço de fazer da noção um conceito e torná-lo operativo (MINAYO, 2000, p. 8).

Assim, entende-se que os aspectos ligados à saúde podem influenciar diretamente nessa percepção do sujeito sobre si mesmo, pois se não estiver bem fisicamente, ele sofrerá forte influência no seu bem estar e o seu comportamento certamente se modificará. Isso é motivo de preocupação, pois a busca pela excelência na qualidade de vida está diretamente ligada aos aspectos da saúde já que o homem é um ser psicossocial.

Sobre a definição de atividade física, compreende-se que se trata de tudo o que envolve uma contração muscular, levando ao movimento sem depender de sua finalidade, podendo ser considerado que

todo tipo de movimento que realizamos seja uma atividade física (MATTOS et al., 2006). Nessa perspectiva, entretanto, devem-se separar os movimentos naturais do corpo: os realizados diariamente e os exercícios para o qual se deseja alcançar um determinado objetivo, pois realizar simples atividades cotidianas como caminhar não vai culminar numa mudança nas características físicas, possibilitando um estado corporal fisicamente ativo.

2.2 O SEDENTARISMO NA ATUALIDADE

As recentes mudanças na forma de vida da população mundial atual foram bastante modificadas desde o século passado até o atual. A ‘nova revolução industrial’ ou das ‘revolução das máquinas’ deu um caráter bastante único a esta época, evidenciando as novas tecnologias como ditadores de novos hábitos e novos costumes e com isso o aparecimento de novas formas de se pensar, agir e fazer. Desses novos hábitos, surge o sedentarismo, que é definido como:

[...] a falta ou a grande diminuição da atividade física. Na realidade, o conceito não é associado necessariamente à falta de uma atividade esportiva, pois do ponto de vista da Medicina Moderna, o sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais (MATTOS et al., 2006, p.3).

Por conta disso, sobrevieram complicações e alterações nos aspectos relacionados à saúde e a qualidade de vida da população mundial. Não se sabe ao certo quais os motivos principais que levam a tais mudanças, mas é compreende-se que mudanças de hábito trazem consequências, tanto positivas quanto negativas. Neste estudo, trata-se da consequência negativa dessa mudança, já que a preguiça e a ineficiência ou lentidão nas ações em diferentes áreas da vida social passaram a compartilhar com o sedentarismo a mesma espécie de significação pejorativa.

Assim, a forma como as pessoas agem diariamente é que vai determinar o estado corporal que se terá no decorrer da vida adulta e durante a velhice. Muitas tarefas comuns do dia-a-dia que exigiam certo esforço físico foram sendo substituídas por facilidades e ações que tornam tudo mais fácil e economizam tempo, este elemento essencial para o trabalho.

2.3 NOVAS TECNOLOGIAS

Durante séculos o homem sempre esteve preocupado em criar novas fontes de trabalho que pudessem ajudar na sua lida diária, que servisse para agilizar o trabalho, possibilitando melhores condições para sua realização, como uma possível lucratividade já que o trabalho seria

aumentado e os custos reduzidos. Essas fontes foram sendo criadas ao longo do tempo e se tornaram hoje a maior e mais nova fonte de trabalho: agilidade, funcionalidade e desenvolvimento, elementos esses que movem o mundo moderno de tal forma que nem mesmo o seu idealizador cogitou que resultaria em tal efeito.

As tecnologias viabilizam novas formas produtivas. As redes de comunicação permitem o processo de distribuição "just in time", em tempo real, com baixos estoques. Permite à produção compartilhada, o groupware, permitem o aparecimento do teletrabalho - poder estar conectados remotamente à sede da empresa e a outros setores, situados em lugares diferentes. Mas tudo isso são formas de expressão da expansão capitalista na busca de novos mercados, de racionalizar custos, de ganhar mais. (MORAN, 1995, p. 24)

As novas tecnologias possibilitam ao homem mais rapidez no seu pensamento, no seu trabalho, na sua rotina diária. Onde antes tudo funcionava à força do trabalho braçal, modificam-se para o uso de máquinas mais produtivas, ágeis, fortes e capazes de realizar a tarefa que antes era preciso cinco homens para realizar. Entre linhas, imagina-se que o homem poderia ser substituído até mesmo pela máquina. Porém, o que se observa atualmente é que muito do que se exigia antes para o trabalho humano está ficando cada vez mais extinto. Não se deve preocupar com a teoria da substituição completa, já que máquinas não

se apropriam do mesmo raciocínio com o qual o homem é capaz de lidar. A função do ser humano neste contexto é fazer o controle, manutenção e domínio das novas tecnologias em seu próprio benefício.

Outro aspecto a considerar com relação aos avanços tecnológicos é a comunicação. Conhecida atualmente como tecnologia da informação e comunicação (TIC), esse termo se refere ao:

[...] conjunto de recursos tecnológicos que, se estiverem integrados entre si, podem proporcionar a automação e/ou a comunicação de vários tipos de processos existentes nos negócios, no ensino e na pesquisa científica, na área bancária e financeira, etc. Ou seja, são tecnologias usadas para reunir, distribuir e compartilhar informações, como exemplo: sites da Web, equipamentos de informática (hardware e software), telefonia, quiosques de informação e balcões de serviços automatizados. (MENDES, 2008, p. 01).

Desta forma, percebe-se o real valor atribuído a essas tecnologias no campo das ciências e da sociedade em geral. Mendes (2008) destaca ainda que através do uso das TIC's foi possível uma maior democratização ao acesso de cursos oferecidos às pessoas que residem em espaços longínquos, ou seja, através de meios eletrônicos usados para a gravação e transmissão de conteúdos educacionais, vários segmentos podem ser beneficiados. Muitas pessoas utilizam desses instrumentos para adquirirem uma

formação acadêmica através de cursos à distância, tão populares na atualidade.

Outra grande utilização desta grande ferramenta moderna é a sua influência no ramo comercial, como meio de divulgação e *e-commerce* de uma grande variedade de produtos 24h por dia. Segundo Lima (2012), mesmo o comércio sendo uma prática secular do relacionamento humano, o comércio eletrônico é relativamente novo. Em dados numéricos, o autor destaca:

Foi-se o tempo que, nos idos dos anos 2000, montar um comércio eletrônico era possuir uma solução tecnológica que permitisse uma transação segura e confiável. De lá para cá, o negócio de comércio eletrônico no Brasil saltou de aproximadamente R\$ 250 milhões para a cifra de R\$ 23,5 bilhões de acordo com estimativas do ebit para o ano de 2012. A consultoria BCG divulgou em seu relatório *The Connected World: The Internet in the G-20*, sobre varejo virtual que sua representatividade deverá chegar a 6% do varejo total no próximo ano e com tendência de crescimento (LIMA, 2012, p.1).

Isso significa que o Brasil essa linha de comercialização é um país promissor e que muito ainda há de se construir e inovar, pois essas ferramentas são diariamente atualizadas, reformuladas e inovadas, visando sempre o máximo de conforto, segurança e comodidade. Tempos atrás para se realizar determinada compra, muitos brasileiros tinham de se deslocar até uma loja física adquirir certos produtos. Hoje, o cidadão tem a comodidade de se deslocar até o computador apenas, ligá-lo, acessar a Internet e pesquisar por horas o

que se pretende comprar movimentando apenas os dedos através de alguns cliques, criando desta forma uma futura geração de sedentários.

Desta forma, compreende-se que se vive atualmente uma era de revoluções tecnológicas, tão fortemente apregoada e debatida por filósofos e cientistas modernos. Novas formas de se resolver problemas através de ferramentas multifacetadas, o surgimento de novos projetos inovadores e o estabelecimento de novas idéias e conceitos através de grandes líderes, como também pequenas lideranças. (NEPOMUCENO, 2011). Forma-se então uma nova cultura, a cultura pós-moderna, como também se cria uma nova geração: a Geração X, que envolve os que nasceram entre 1961 e 1980, são descrentes em relação à política, prezam certa informalidade no trabalho e buscam qualidade de vida e equilíbrio, visando sempre melhores propostas de trabalho. (SILVEIRA, 2011).

Isso significa que a conhecida geração moderna de outrora, formada por novos revolucionários e novos políticos, foi substituída por uma nova geração preocupada com novas formas de transformação tecnológica, usuários ávidos em conhecer cada vez mais desse novo sistema, que busca um novo conceito de “qualidade de vida”, sem a preocupação com algumas consequências futuras

relativas à saúde e alguns impactos ambientais e sociais.

3. METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Este estudo se caracteriza como uma pesquisa transversal e de campo, do tipo exploratória. Lakatos e Marconi (2010, p.171) afirma que uma pesquisa dotada nestes moldes tem por objetivo “a formulação de questionário ou de problemas” com a finalidade de “desenvolver hipóteses, aumentar a familiaridade do pesquisador com um ambiente, fato ou fenômeno, para a realização de uma pesquisa futura mais precisa, ou modificar e clarificar conceitos”.

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

O público-alvo deste estudo deteve-se profissionais e alunos da área de tecnologia do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE), IFCE, da Faculdade Leão Sampaio (FALS) e da Faculdade de Juazeiro do Norte (FJN). A amostra foi composta por 40 indivíduos que atenderam aos critérios de inclusão na pesquisa.

3.3 INSTRUMENTOS

Os dados para esta pesquisa foram coletados a partir da aplicação de dois questionários. Esse instrumento de coleta de dados trata-se de:

[...] uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador. [...] Perguntas fechadas ou dicotômicas: também denominadas de limitadas ou de alternativas fixas, são aquelas que o informante escolhe a resposta entre duas opções [...] (LAKATOS; MARCONI, 2012, p. 184-187).

Primeiramente, aplicou-se um questionário (ver apêndice A) contendo cinco questões que atendiam especificamente aos objetivos desta temática. Foram abordadas questões referentes ao tempo em que se fica sentado no ambiente de trabalho, ao tempo médio de uso diário do computador. Indagou-se ainda se sobre a prática de atividade física e buscou-se conhecer se o considerava que o uso de novas tecnologias influenciava ou não a prática da atividade física.

Feito isso, aplicou-se então a versão curta do questionário *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), também usado para (ver anexo A):

[...] estudos epidemiológicos, pois oferece dados sobre duração da atividade, frequência, intensidade e tipo de atividade, o que permite uma estimativa do gasto calórico total, o que acaba facilitando também a classificação das atividades como leves, moderadas e vigorosas, lembrando que atividades moderadas, são atividades que resultam em um gasto de 3,5 a 6 MET's, (1 MET: 3,5 ml/kg/min) enquanto atividades vigorosas,

são atividades com um gasto superior a 6 MET's (CELAFISCS, 2012).

3.4 PROCEDIMENTOS

Para a efetiva coleta dos dados, inicialmente foi entregue a cada Instituição de Ensino Superior um ofício solicitando a permanência do pesquisador na instituição a fim de que pudesse ser realizada a aplicação dos questionários aos seus alunos e profissionais. Após a confirmação de recebimento e liberação para a realização da pesquisa, aplicou-se o questionário com os respectivos profissionais, informando-os primeiramente sobre a participação de caráter voluntário na pesquisa, conforme o que prescreve o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ver apêndice B), no seu horário respectivo de permanência dentro da instituição de ensino ou local de trabalho.

3.5 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Para fazer parte desta pesquisa, o indivíduo deveria estar, obrigatoriamente, atuando na área de Tecnologia por pelo

menos 06 meses, ser penalmente imputável, ou seja, com idade acima de 18 anos ou que responda pelos seus próprios atos. Além disso, o participante deveria estar registrado ou devidamente matriculado nas Instituições de Ensino onde se desenvolveu a pesquisa.

3.6 ANÁLISE DOS DADOS

Toda a análise dos dados se deu na forma de tabulação através do programa Microsoft Office Excel 2010. Desenvolveu-se a análise estatística descritiva a partir do Programa Software IBM SPSS versão 19.0.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo contou com a participação de 40 alunos e profissionais da área de Sistemas da Informação, Automação Industrial e do Departamento de Tecnologia da Informação das seguintes Instituições de Ensino Superior: Faculdade de Juazeiro do Norte (FJN), Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) e Faculdade Leão Sampaio (FALS), respectivamente.

Tabela 1 - Estatística descritiva da idade dos participantes da amostra.

Nº	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
----	--------	--------	-------	---------------

40

17

40

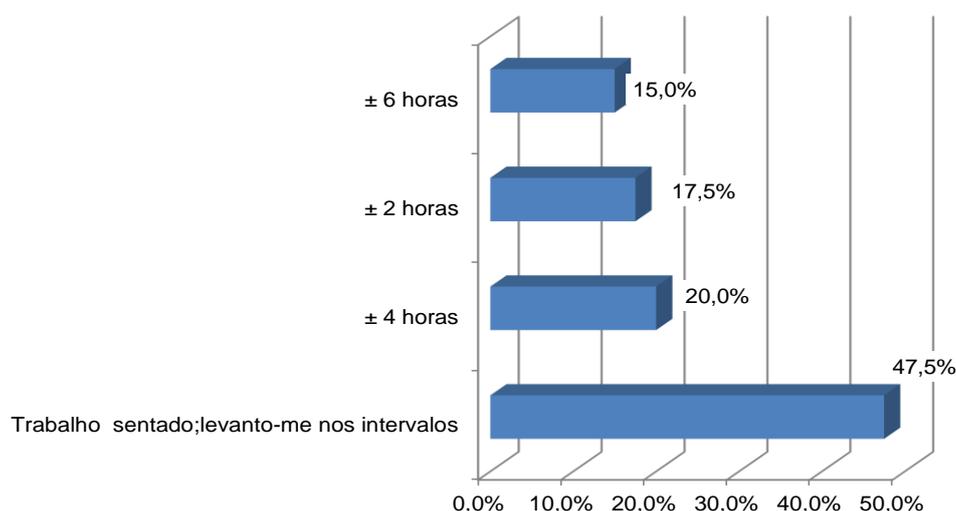
24,65

4,817

As variáveis sexo e tempo de trabalho, compostas no Questionário 1 – Tecnologias, Atividade Física e Trabalho (ver apêndice A) foram utilizadas apenas para diferenciação. No entanto,

não entram como classificadores determinantes na composição e resultado desta pesquisa, já que o teste do IPAQ não faz essa distinção categoricamente.

Gráfico 1 - Tempo aproximado de permanência sentado no ambiente de trabalho.



O gráfico acima se refere à primeira questão do questionário, onde se indaga sobre o tempo aproximado em que o participante permanece sentado no seu ambiente de trabalho. Percebe-se então que sobre a alternativa ± 2 horas assinalaram 17,5% dos pesquisados, sobre a variável ± 4 horas marcaram 20,0% dos pesquisados, 15,0% dos pesquisados assinalaram a alternativa ± 6 horas, e 47,5% dos pesquisados disseram que permanecem sentados o dia todo no seu ambiente de trabalho, levantando-se apenas em momentos de intervalo. Constata-se então que

grande parte dos pesquisados tem uma permanência constante da posição sentada durante muitas horas, ainda por cima levando em consideração os aspectos relacionados à postura esses profissionais que lidam, muitas vezes, com ferramentas inadequadas de trabalho repetitivo e com longa duração, ocasionando má postura na coluna vertebral e nos demais órgãos.

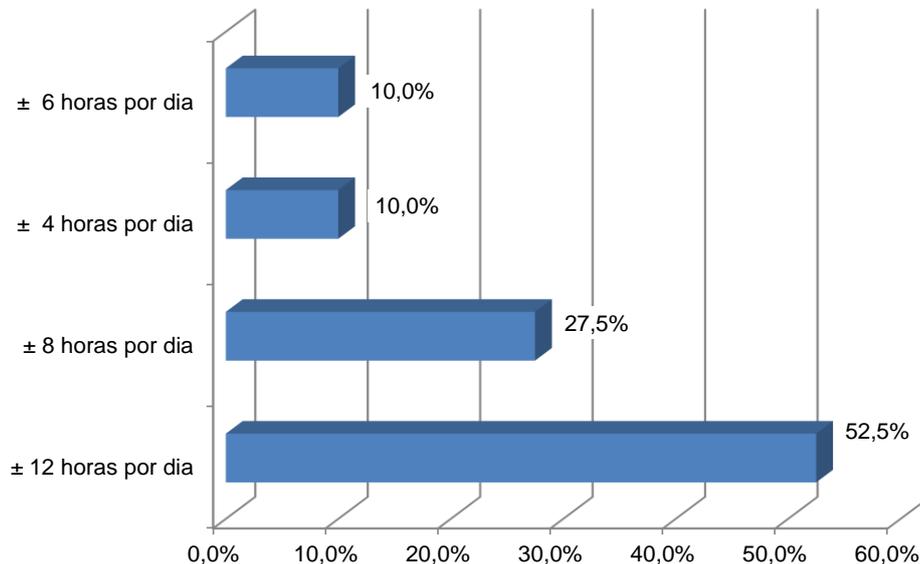
[...] a manutenção da postura sentada prolongada é um fator de risco, pelas mudanças fisiológicas causadas nas curvaturas da coluna vertebral, principalmente na coluna lombar. E como nos dias atuais é cada vez maior o número de pessoas que permanecem na

postura sentada prolongada é imprescindível buscar maneiras de minimizar os riscos negativos sobre a coluna vertebral evitando assim consequências futuras. (RUMAQUELLA et al., 2008, p. 4145).

Por isso, deve-se adotar em todos os locais de trabalho um ambiente adequado para que esses profissionais estejam sempre confortáveis, possibilitando o não desenvolvimento de patologias físicas em decorrência da sua permanência no

ambiente de trabalho, bem como a utilização de exercícios físicos laborais, em algum momento do dia, apenas para alongar toda a musculatura contraída em decorrência do esforço a ela imposto. O próximo gráfico se refere à segunda questão do questionário, que trata sobre o tempo de utilização do computador em específico, tanto no local de trabalho e quanto na sua própria residência.

Gráfico 2 - Tempo médio de uso do computador em casa ou no trabalho



Neste gráfico podem-se identificar os seguintes resultados: 10,0% responderam que utilizam o aparelho eletrônico (computador) em casa e no seu local de trabalho por um período de ± 6 horas por dia, como também 10,0% responderam que utiliza o computador em casa e no trabalho por um tempo de ± 4 horas por dia, já 27,5% dos pesquisados responderam que passam ± 8 horas por dia na frente do computador em casa e/ou trabalho e, na sua maioria, com 52,5% dos pesquisados responderam que passam ± 12 horas por dia. Isso mostra que a utilização do computador tanto como

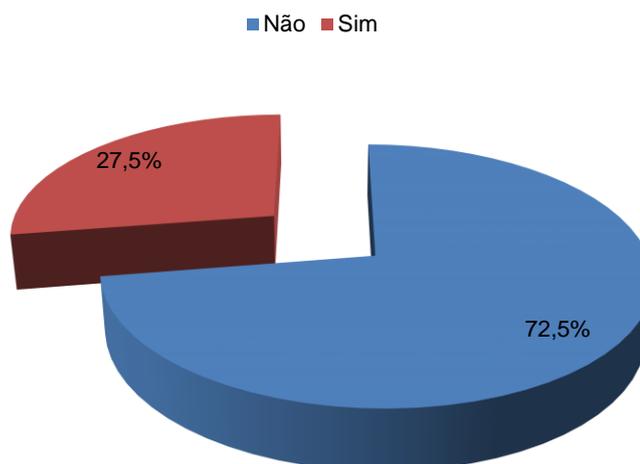
instrumento de trabalho quanto ferramenta de entretenimento é uma presença diária na vida dos entrevistados, pois apenas com o computador podem resolver diversos problemas e encontrar soluções rápidas e fáceis para isso, com toda a comodidade que este instrumento possibilita. Entretanto, o uso contínuo desta ferramenta tecnológica ocasiona males à visão:

De acordo com um estudo do National Institute of Occupational Health and Safety (NIOSH), 90% dos trabalhadores que passam mais de três horas por dia diante da tela do computador acaba tendo algum problema de visão (NERY, 2000, p. 1).

Outros males também podem ser ocasionados devido à exposição a um aparelho eletrônico por tanto tempo, desde problemas

posturais como também estresse mental pela prática desgastante de uma única forma de agir, somados a falta de alongamentos e atividades físicas simultâneas ao tempo de utilização do computador.

Gráfico 3 - Realização de algum tipo de atividade física (alongamento) no local de trabalho.

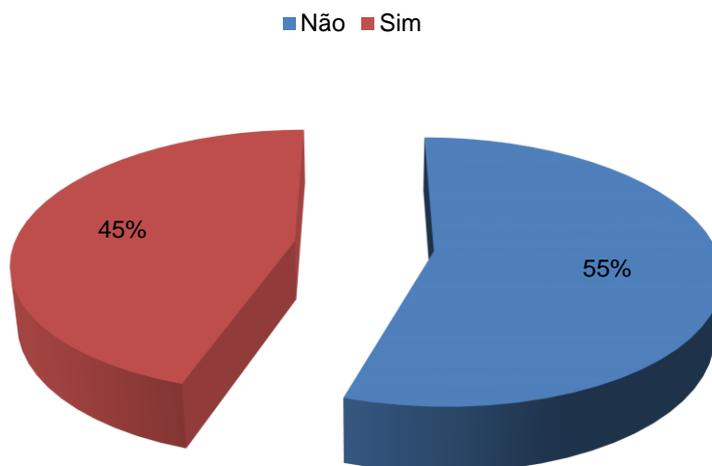


Neste gráfico, observa-se a grande quantidade de pessoas que não realizam algum tipo de alongamento no seu local de trabalho, justificando assim a preocupação com relação a essa inércia. Constatou-se que apenas 27,5% dos entrevistados responderam que fazem algum tipo de alongamento no seu local de trabalho. Com uma grande discrepância, 72,5% dos entrevistados responderam que não realizam de nenhuma forma de alongamento do seu período de trabalho. Assim, nota-se a presença da má postura no ambiente de trabalho, como também a falta de informação sobre isso nos locais em que trabalham, já que pouco se investe no bem estar físico dos funcionários, pois no modo de produção capitalista a única coisa que se visa é o lucro e o desempenho.

A Constituição Federal de 1988 estabelece em seu artigo 7º: “São direitos dos trabalhadores urbanos e rurais além de outros que visem à melhoria de sua condição social: XXII – redução dos riscos inerentes ao trabalho, por meio de normas de saúde, higiene e segurança”. A NR-17, Norma Regulamentadora do Ministério do Trabalho estabelece que compete ao empregador realizar a análise ergonômica do trabalho para avaliar a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas do trabalhador. Os controles a serem adotados envolvem: o dimensionamento adequado do posto de trabalho, os equipamentos e as ferramentas, as condições ambientais e a organização do trabalho (ORLENAS, 2009, p. 36).

Pode-se afirmar que, mediante a lei e as suas normas regulamentadoras, nenhum profissional deve ser tratado sem cuidados a sua saúde, pois é ele quem deve receber atenção redobrada para que aja então uma constante manutenção da sua saúde e da sua operacionalidade.

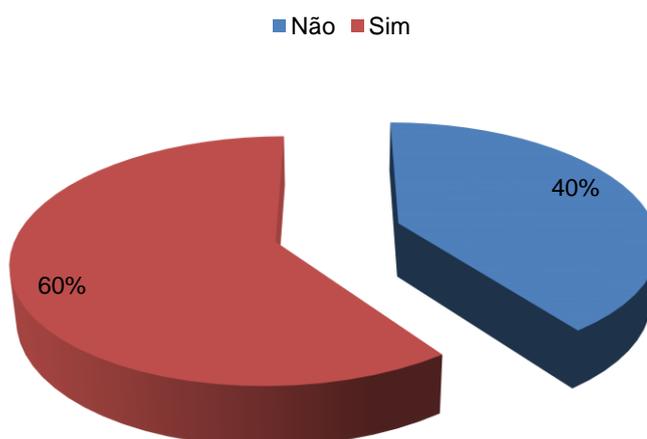
Gráfico 4 - Distribuição percentual de sujeitos que realizam atividade física.



Buscou-se também questionar a respeito da realização de algum tipo de atividade física, fora do local de trabalho, caracterizando a alternativa SIM com a prática das seguintes atividades: Natação, Vôlei, Futebol, Ginástica, Academia e outros; apenas como exemplo para que identificassem dentre elas, alguma atividade física que pudessem realizar nos seus momentos de lazer e/ou tempo livre. 45% responderam que realizavam algumas destas atividades físicas durante alguns dias. Em contrapartida a isso, 55% dos entrevistados respondeu que não praticam nenhum desses tipos de

atividade física, ou seja, não o fazem de forma alguma. O que resulta em profissionais, em sua grande maioria, com um futuro estado de sedentarismo, já que mal possui tempo para praticar alguma atividade física sem estar preocupado com a sua saúde e também qualidade de vida. O esporte em si possui, em uma das suas principais características, o trabalho de sociabilização. Para Florentino (2007), não há menor dúvida de que as atividades físicas e principalmente esportivas constituem-se num dos melhores meios de convivência humana.

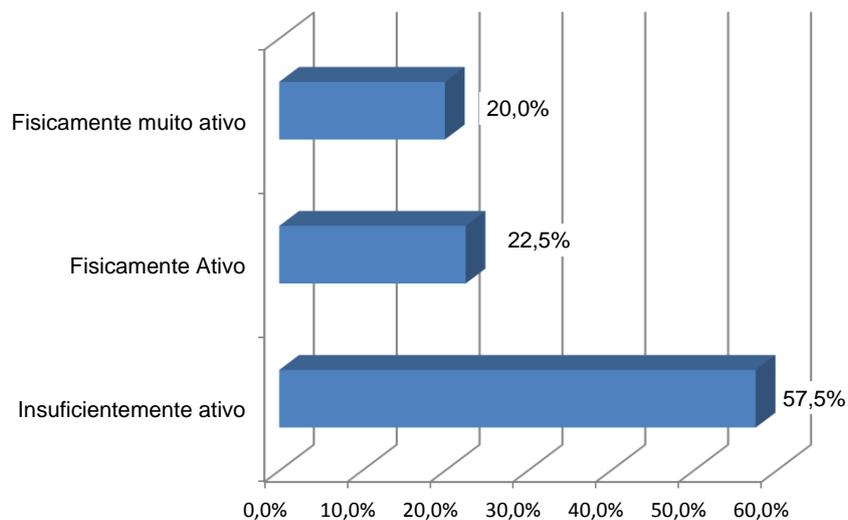
Gráfico 5 – Percepção sobre a influência das novas tecnologias para a não realização de atividade física.



Quando questionados sobre a influência das novas tecnologias para a não realização de atividade física, 40% dos entrevistados responderam que não sofrem nenhuma influência dessas tecnologias no sentido da não realização de atividade física. Ao contrário disso, 60% dos entrevistados atribuem a essas tecnologias uma influência negativa para a realização de atividade física, relativizando então que atualmente há uma

maior preocupação com o uso dessas ferramentas modernas que com a própria saúde. Por conta disso, compreende-se que a grande maioria dos pesquisados tem consciência da influência negativa que sofrem diante do uso da televisão, computadores, videogames, internet, celular, tablet's, cientes de que por esse motivo se tornam pessoas inativas fisicamente.

Gráfico 6 – Frequência do nível de atividade física (IPAQ).



O Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS, 2012) classifica como ATIVO aquele que cumpriu as recomendações de: atividades vigorosas: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; ou atividades moderadas e/ou caminhada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150

minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa). Como MUITO ATIVO, classifica aquele que cumpriu as recomendações de atividades vigorosas: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão ou vigorosas: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + moderada ou caminhada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão. Considera como

INSUFICIENTEMENTE ATIVO aquele que realiza atividade física, porém, de forma insuficiente para ser classificado como ativo, pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação, soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa).

Baseando estas informações com a informação do gráfico acima apresentado, 20% dos pesquisados estão em um nível considerado como Fisicamente Muito Ativo, ou seja, realizam atividades físicas constantemente e de forma vigorosa. Já 22,5% dos pesquisados se encontram em um estado Fisicamente Ativo, ou seja, cumprem com as recomendações citadas acima. Contudo, 57,5% dos pesquisados se encontram na classificação Insuficientemente Ativo, ou seja, não realizam atividades físicas suficientes a fim de alcançar a determinação horária mínima que se recomenda e classifica como adequada.

Isso significa dizer que grande parte da população pesquisada está em um nível de sedentarismo bastante preocupante, pois não se

encontram em condições físicas adequadas para a manutenção da saúde e qualidade de vida. Futuramente, existe grande probabilidade de aparecimento várias doenças decorrentes desse comportamento, tais como lesões por esforços repetitivos (LER), problemas cardiopulmonares, fibromialgias, obesidade, postura inadequada, entre várias outras.

As tecnologias e seus riscos, bem como suas análises, são eminentemente constituídos por processos sociais. Mais especificamente no que diz respeito às análises de riscos tecnológicos, isto significa que não envolvem apenas sistemas tecnológicos e agentes perigosos manipulados e produzidos, mas também seres humanos, complexos e ricos em suas naturezas e relações, não apenas biológicas, mas também e principalmente sociais (FREITAS; GOMES, 1997, p. 497).

Vários outros tipos de influências negativas podem ser ocasionadas com toda essa desatenção e descuido por parte daqueles que, mesmo não participando da pesquisa, se enquadram na classificação de propensão ao risco eminente.

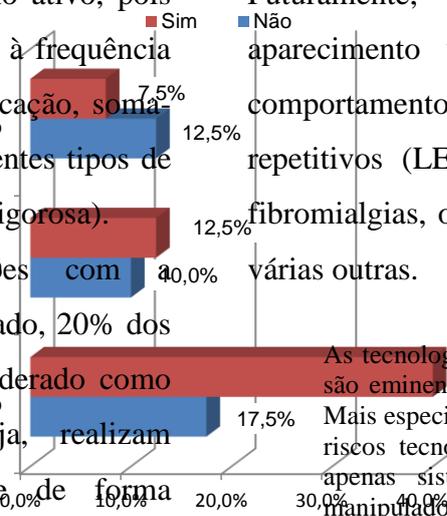


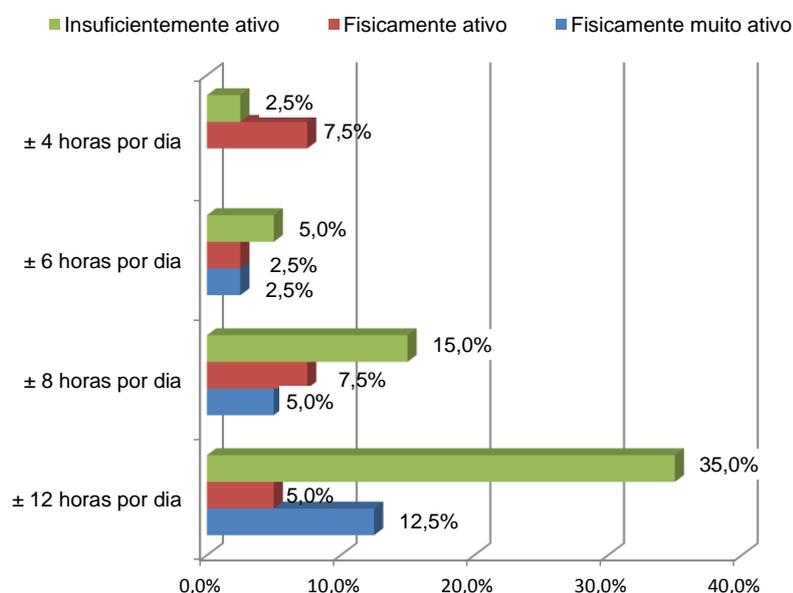
Gráfico 7 – Percepção sobre a influência de novas tecnologias no nível de atividade física.

O gráfico acima se refere à questão que trata a respeito da opinião sobre a influência das novas tecnologias sobre a prática de atividade física, comparando com o nível físico em que se encontravam. O que se percebeu através da análise dos dados foi que: dos indivíduos “fisicamente muito ativos”, 7,5% declaram que sofrem a influência negativa das novas tecnologias; em contrapartida, 12,5% afirmam não sofrer essas influências. Já 12,5% dos indivíduos fisicamente ativos consideram que sofrem influência negativa das novas tecnologias; por outro lado que 10,0% afirmam não sofrer. A princípio, pode-se observar que os “fisicamente

muito ativos” e os “fisicamente ativos” ambos, em sua maioria, não se sentem tão influenciados assim pelas novas tecnologias para a não realização de alguma atividade física e cuidados com a saúde.

O dado mais significativo deste mesmo gráfico é que 40% dos indivíduos pesquisados responderam que as novas tecnologias são responsáveis por influenciá-los negativamente a não realização de quaisquer atividades física. Assim, eles atribuem essa má característica ao seu principal e atual instrumento de trabalho e lazer (passivo), enquanto que apenas 17,5% dos entrevistados afirmam o contrário.

Gráfico 8 – Associação entre o tempo médio de uso do computador no local de trabalho e/ou casa com o nível de atividade física.



O gráfico acima trata da associação entre o tempo médio de utilização do computador tanto no local de trabalho como em suas residências com o nível físico em que se encontram (quarta questão do Anexo A). O que se pode conceber é que dos que utilizam o computador por ± 4 horas por dia, 2,5% são caracterizados como ‘insuficientemente ativo’, e que 7,5% são caracterizados como “fisicamente ativo”. Nesta categoria, não se encontrou nenhum indivíduo “fisicamente muito ativo”.

De acordo com esses dados, entende-se que apenas 10% da população pesquisada utiliza o computador durante o menor tempo. Em seguida, está a variável de tempo do uso computador por ± 6 horas por dia, onde 5,0% são insuficientemente ativos, 2,5% são considerados fisicamente ativos e 2,5% são fisicamente muito ativos. Neste caso, nota-se que entre os fisicamente muito ativos, 12,5% ainda utilizam o computador em média de 12 horas por dia, ou seja, mesmo utilizando o computador durante todo esse tempo, 12,5% dos pesquisados ainda realizam algum tipo de atividade física. Assim, observa-se até uma baixa influenciada pelas novas tecnologias na inatividade física dos pesquisados.

Entre os que disseram usar o computador por ± 8 horas por dia, estão 15,0% os “insuficientemente ativos”, 7,5% “fisicamente ativos” e 5,0% os “fisicamente muito ativos”. Desta forma, os que informaram passar todo esse tempo utilizando o computador, a maioria se encontra na inatividade física, o que significa dizer que utilizam

o computador por mais tempo, fazendo com que não consigam administrar os cuidados com a saúde.

Para os que responderam ± 12 horas de utilização diária do computador, encontram-se 5,0% para os “fisicamente ativos”, 12,5% para os “fisicamente muito ativos” e 35,0% para os “insuficientemente ativos”. Isso prova a hipótese levantada por essa pesquisa, de que a maioria das pessoas entrevistadas faz uso do computador durante muito tempo do seu dia, em casa ou mesmo no trabalho. Constatou-se que o computador está consumindo grande parte das suas ações diárias, sobrando pouquíssimo tempo para a realização de algum tipo de atividade física, por mais rápida e curta que seja.

Portanto, é importante ressaltar que metade da população fisicamente ativa desta pesquisa consegue relacionar o uso diário desta ferramenta sem tanta interferência na sua vida cotidiana, sabendo então administrar bem a sua agenda diária para encaixar algum tipo de atividade física em seu horário livre ou de lazer ativo. Isso é uma conquista, levando-se em consideração os índices negativos apresentados neste estudo. De acordo com uma pesquisa divulgada pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE) em setembro deste ano, o Brasil soma 30,1 milhões de pessoas com acesso residencial à internet. Se consideradas as pessoas que acessam a rede mundial de qualquer ambiente - em casa, no trabalho, em universidade ou outros locais, o número sobe para 36,9 milhões. O país é campeão também em tempo médio de

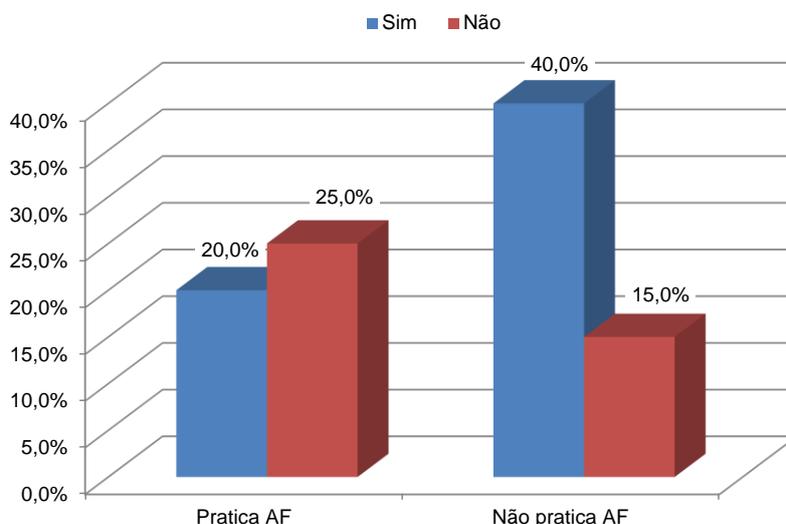
navegação. Os brasileiros passam, em média, 23h38min na rede, mais tempo que os norte-americanos, alemães, japoneses e australianos. (IBOPE, 2012).

Ainda segundo o IBOPE, o sedentarismo é responsável por pelo menos 21% dos casos de tumores malignos na mama e no cólon, assim como por 27% dos registros de diabetes e 30% das queixas de doenças cardíacas. As pesquisas foram feitas com três grupos distintos: crianças e adolescentes com idade de 5 a 17 anos, jovens e adultos com idade de 18 a 64 anos e homens e mulheres com mais de 65 anos. Os pesquisadores concluíram que a tendência ao sedentarismo aumenta de forma global tanto nos países de renda elevada, quanto nos emergentes e pobres. Para a OMS, é fundamental alertar as populações sobre os benefícios dos exercícios físicos regulares. O ideal para quem não faz atividades físicas é começar de forma gradual e frequente (OMS, 2010).

Essa informação vem apenas concretizar com os dados presentes neste trabalho, o que é alarmante e preocupante no que concerne aos cuidados com a saúde e também com os aspectos sociais e ambientais dos sujeitos. O que se tem percebido é um crescente índice de jovens e adultos sedentários, que não praticam o mínimo exigido de atividade física durante uma semana sequer. Aliado a isso, seguem práticas como a má alimentação, falta de supervisão médica, possibilitando assim um aumento nos níveis de doenças no Brasil e no mundo já que, segundo a Organização Mundial da Saúde, o sedentarismo é a nova doença do século (OMS, 2010).

O gráfico abaixo apresenta os índices percentuais encontrados nesta pesquisa a respeito da influência das novas tecnologias sobre a prática de atividade física, um comparativo entre as questões de número 4 e 5 do questionário 1 (ver Apêndice A).

Gráfico 9 – Influência das novas tecnologias na prática de atividade física.



Este gráfico demonstra com precisão que 40,0% dos indivíduos que não praticam atividade física acham que as novas tecnologias têm uma influência negativa sobre eles; em contra partida, 15,0% acham o contrário. Já os que relataram praticar algum tipo de atividade física, 25% acham que as novas tecnologias não lhes influenciam em nada, é apenas um fator extra, enquanto que 20% afirmam sofrer sim essas influências. Esses dados revelam que existe sim uma influência negativa das novas tecnologias nos sujeitos pesquisados. Descarta-se a hipótese de que os indivíduos tenham respondido de forma contrária, com o intuito de defender seu instrumento de trabalho ou hobbies. Contudo, é preciso que mudanças se efetivem nessa área, a fim de que não se chegue ao extremo estado de sedentarismo universal (lê-se inatividade física).

Deve-se investir mais em novas tecnologias? Sim, é possível. Porém, deve-se saber dosar o acesso às tecnologias com o a prática da atividade física, visando primeiramente à saúde, bem estar e qualidade de vida para toda a população, nos diferentes níveis e classes sociais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Entendeu-se com este estudo que existe um elevado nível de inatividade física (sedentarismo) nos sujeitos pesquisados, aliado ao uso demasiado de novas tecnologias, em detrimento à inatividade física. Concebe-se a preocupação em relação à influência negativa os indivíduos sofrem pelo uso indiscriminado dessas novas tecnologias, tanto no

seu ambiente de trabalho como nas suas próprias residências. Percebeu-se, com esta investigação, que as pessoas estão vez mais expostos a problemas de saúde relacionados à visão, à postura física, até mesmo doenças mais complexas como doenças no colo do útero, e câncer. Sem dúvida, é preciso estar alerta a esses fatores, bem aos impactos ambientais que todo esse uso tecnológico pode causar ao planeta.

Pode-se afirmar que grande parte da população mundial faz uso de algum tipo de tecnologia, como televisão, rádio, celular, computador, tablet's, dentre outras. Não há como evitar o seu uso, já que essas ferramentas fazem parte do contexto histórico-social vigente. Entretanto, não se deve adotar total apego quanto ao uso dessas ferramentas; é preciso atentar para a importância do uso consciente, a fim de se levar em consideração o cuidado com os aspectos físicos, bem-estar e qualidade de vida. Deve-se resgatar a prática do lazer ativo e lúdico das pessoas. Perdeu-se perdeu o hábito de realizar atividades ao ar livre, como piqueniques em parques e em praças, pois as pessoas não conseguem deixar de lado o celular por poucas horas do dia. Mesmo alguns espaços públicos aberto disponibilizam o uso da Internet de maneira gratuita aos seus visitantes, quando deveriam estimular a prática do lazer ao ar livre.

Portanto, é preciso que haja uma conscientização coletiva no sentido de alertar as pessoas aos efeitos danosos do sedentarismo, a partir da criação de novos hábitos, nos mais diversos ambientes, que possibilitem um bem-estar

físico e mental, sem causar tantos impactos ambientais, levando em consideração também a preocupação com a saúde e com o convívio social.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**: promulgada em 5 de outubro de 1988, atualizada até a Emenda Constitucional nº 39, de 19 de dezembro de 2002. Brasília: Senado Federal, 1988.
- BRUNO, Fernanda. **Máquinas de ver, modos de ser**: visibilidade e subjetividade nas novas tecnologias de informação e de comunicação. Revista FAMECOS, Porto Alegre, n. 24, p. 110-124, jul. 2004. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistafamecos/article/viewFile/3271/2531>>. Acesso em 24 out. 2012.
- CELAFISCS, Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul. **International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)**. Disponível em: <<http://www.celafiscs.institucional.ws/?c=148>>. Acesso em 12 out. 2012.
- FLORENTINO, J.; SALDANHA, R. P. **Esporte, educação e inclusão social**: reflexões sobre a prática pedagógica em educação física. Revista Digital, Buenos Aires, ano 12, n. 112, set. 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd112/esporte-educacao-e-inclusao-social.htm>>. Acesso em 24 out. 2012.
- FREITAS, C. M.; GOMEZ C. M. Análise de riscos tecnológicos na perspectiva das Ciências Sociais. História, Ciências, Saúde, Rio de Janeiro, v. 3, p. 485-504, nov. 1996/fev. 1997. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/hcsm/v3n3/v3n3a06.pdf>>. Acesso em 24 out. 2012.
- IBOPE, Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística. **Internet no Brasil cresceu 16% em um ano**. São Paulo, 2012. Disponível em: <<http://www.ibope.com.br/pt-br/relacionamento/imprensa/releases/Paginas/Internet-no-Brasil-cresceu-16-em-um-ano.aspx>>. Acesso em 23 nov. 2012.
- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- LIMA, Gabriel. **Novos paradigmas e mudança transformacional do comércio eletrônico**. Disponível em: <<http://imasters.com.br/tecnologia/e-commerce/novos-paradigmas-e-mudanca-transformacional-do-comercio-eletronico>>. Acesso em: 24 out. 2012.
- MATTOS, A. D. et al. **Atividade Física na sociedade tecnológica**. Revista Digital, ano 10, n. 94, mar. 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd94/tecno.htm>>. Acesso em: 02 dez. 2012.
- MENDES, Alexandre. **TIC - muita gente está comentando, mas você sabe o que é?** Disponível em: <<http://imasters.com.br/artigo/8278/gerencia-de-ti/tic-muita-gente-esta-comentando-mas-voce-sabe-o-que-e>>. Acesso em: 24 out. 2012.
- MINAYO, M. C. S. et al. **Qualidade de Vida e Saúde**: um debate necessário. Revista Ciência e Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, n. 5, v. 1, p. 7-18, 2000. Disponível em: <http://adm.online.unip.br/img_ead_dp/35428.PDF>. Acesso em: 24 out. 2012.
- MORAN, José Manuel. **Novas Tecnologias e o reencantamento do mundo**. Revista Tecnologia Educacional, Rio de Janeiro, n. 126, vol. 23, p. 24-26, set./out. 1995. Disponível em: <<http://www.eca.usp.br/moran/novtec.htm>>. Acesso em 02 dez. 2012.
- NEPOMUCENO, Carlos. **A nova cultura de controle digital**. Disponível em: <<http://imasters.com.br/artigo/22890/tendencias/a-nova-cultura-de-controle-digital>>. Acesso em 24 out. 2012.

NERY, Priscilla. **Uso excessivo do computador faz mal aos olhos.** Disponível em: <<http://cyberdiet.terra.com.br/uso-excessivo-do-computador-faz-mal-aos-olhos-5-1-4-382.html>>. Acesso em: 12 nov. 2012.

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **O Que É Educação Física.** Coleção Primeiros Passos. São Paulo: Brasiliense, 2004.

OMS: sedentarismo já é o quarto fator que mais mata no mundo. **Zero Hora**, 16 novembro 2010. Disponível em: <<http://zerohora.clicrbs.com.br/rs/noticia/2010/11/oms-sedentarismo-ja-e-o-quarto-fator-que-mais-mata-no-mundo-3110558.html>>. Acesso em: 24 out. 2012.

ORLENAS, F. A. et al. **Ginástica Laboral no Setor de Informática:** abordagem fisioterapêutica. Revista Inspirar, v. 1, n. 3, nov./dez. 2009.

ROCHA, S.S.D. **A Tecnologia Livre como aliada ao Educador Físico.** Revista Espirito Livre, ano 1, jan. 2010. Disponível em <<http://www.revista.espiritolivres.org>> Acesso em 07 mar. 2012.

RUMAQUELLA, M. R. et al. Os efeitos da posição sentada prolongada na coluna vertebral: uma revisão. *In:* Congresso Brasileiro de Pesquisa e Desenvolvimento em Design, 8., 2008. São Paulo, **Anais...** São Paulo: AEND/Brasil, 2008. p. 4142-4146. Disponível em: <<http://www.consultoriasb.com.br/artigos/ginastica-laboral3.pdf>>. Acesso em: 12 out. 2012.

SILVEIRA, M. V. **Geração Y: você sabe o que é?** Disponível em: <<http://itweb.com.br/43782/artigo-geracao-y-voce-sabe-o-que-e/>>. Acesso em: 24 out. 2012.

WHO, World Health Organization. **Constitution of the World Health Organization:** Basic Documents. Genebra: WHO, 1946.

WHOQOL, World Health Organization Quality of Life. **What Quality of Life?** World Health Forum. WHO: Geneva, 1996. p. 354-56.