

## Instituição Pública de Ensino Superior: Necessidade de Descanso Entre Servidores

Jessika Emanuela Batista Viana (1); Daiane Rodrigues Lopez (2); Ana Paula Santino Fialho (3)  
Clésia de Oliveira Pachú (4); Maria do Socorro Melo Peixoto (5)

<sup>(1,2,3,4,5)</sup> Núcleo de Educação e Atenção em Saúde, Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, Campina Grande – Paraíba, Brasil. <sup>1</sup> viana.jessika@outlook.com; <sup>2</sup> daianerlopes@hotmail.com; <sup>3</sup> paulasantino@hotmail.com. <sup>4</sup> clesiapachu@hotmail.com; <sup>5</sup> socorrerocha.1@hotmail.com)

**Resumo:** Os danos de origem laboral repercutem na dimensão física, psicológica, social e profissional do trabalhador. A atividade laboral evoluiu na história conduzindo, no século XIX, mudanças significativas estabelecidas a partir da revolução industrial. Em consequência, culminou em sobrecarga de trabalho e potencializou o aparecimento de doenças ocupacionais. A presente pesquisa objetiva avaliar a necessidade de descanso de servidores de uma instituição pública de ensino superior do município de Campina Grande, Paraíba. A abordagem quantitativa descritiva foi realizada entre os meses de novembro de 2014 a outubro de 2015. A pesquisa obteve uma amostra de 59 servidores públicos da Instituição de ensino superior. Como fonte de coleta de dados foi utilizada a Escala de Necessidade de Descanso. O presente trabalho identificou que 49,2% dos sujeitos apresentaram baixa percepção de fadiga, assim como outros 49,2% moderada, e apenas 1,6% com casos severos.

**Palavras-chave:** Trabalhadores. Necessidade de Descanso. Técnicos-Administrativos.

### INTRODUÇÃO

O trabalho pode conduzir o homem ao desgaste físico e mental. Os efeitos provocados pela atividade de trabalho resultam em esforços e riscos aos trabalhadores, *locus* e alvo da experiência. O desgaste se efetiva como parte das condições de trabalho no exercício do ofício. O indivíduo, como elemento central, desenvolve habilidades, constrói identidade e promove integração social. Neste contexto, ingredientes de satisfação, saúde e bem-estar na vida são intrínsecos ao trabalho e profissão. O trabalho pode ser considerado fonte de satisfação das diversas necessidades humanas, autorrealização, manutenção de relações interpessoais e sobrevivência. O fruto do trabalho corresponde à compensação

financeira permitindo ao sujeito atender suas necessidades básicas (TRÓCCOLI e MURTA, 2004).

Por outro lado, trabalho também pode ser fonte de sofrimento, quando contém fatores de risco a saúde e, de certo modo, o trabalhador não dispõe de instrumental suficiente para se proteger desses riscos (TRÓCCOLI e MURTA, 2004; BATISTA e COLS, 2005). Pensando em minimizar possíveis desconfortos no ambiente de trabalho, a Universidade Estadual da Paraíba, campus I, Campina Grande, Paraíba, institucionalizou o Núcleo de Educação e Atenção em Saúde (NEAS) destinado a estudar a saúde do trabalhador. Entendendo este como todo e qualquer sujeito em atividade intelectual ou física na referida

instituição. Assim, correspondendo a Docentes, técnicos-administrativos e estudantes. O interesse nos estudos do NEAS se justifica por existir vida humana no trabalho, e a vida de cada sujeito ser patrimônio da humanidade.

Estimativas do Relatório da Organização Internacional do Trabalho (OIT), revela do total de 2,34 milhões de mortes relacionadas ao trabalho a cada ano, somente 321 mil se devem a acidentes. As outras 2,02 milhões de mortes são causadas por diversos tipos de enfermidades relacionadas à profissão. O documento mostra acidentes e doenças relacionados ao trabalho resultam na perda anual de 4% do Produto Interno Bruto (PIB), conjunto de bens e serviços produzidos no mundo, ou cerca de US\$ 2,8 trilhões. O valor se refere ao custo direto e indireto dos acidentes e doenças (OIT, 2013). As doenças profissionais são definidas pela organização como aquelas contraídas por meio da exposição a algum fator de risco relacionado ao trabalho. As mais comuns são pneumoconiose, distúrbios musculoesqueléticos e mentais (OIT, 2013).

Neste contexto, recorreu-se no presente estudo ao pensamento de Hanna Arendt (1981). Nesta ideia de vida activa compreendida em três atividades humanas fundamentais: o labor, o trabalho/obra e a ação. O labor corresponde à reprodução do ciclo biológico do homem e suas necessidades vitais, a condição humana é a própria vida. O trabalho correspondente à transformação da natureza, produzindo universo artificial de coisas diferentes do ambiente natural, artefato humano empresta certa permanência e durabilidade ao caráter efêmero da vida. O labor e o trabalho não são suficientes na construção de modo de vida autônomo e autêntico humano, por não ser livres das necessidades e privações humanas. A ação,

diferentemente, constitui-se como relação puramente humana entre dois ou mais indivíduos, única atividade exercida de forma direta entre homens, sem mediação da matéria ou natureza.

A presente pesquisa objetivou estudar a necessidade de descanso em técnicos-administrativos da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), por meio da avaliação da saúde destes profissionais no contexto de trabalho e saúde.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo se configura numa abordagem quantitativa descritiva e exploratória. De acordo com Gil (1987), a pesquisa exploratória visa tornar o fenômeno mais explícito e analisar sua ocorrência, estabelecendo dessa forma, relações entre a principal variável de estudo a necessidade de descanso relacionado ao trabalho, sem manipulá-la.

O estudo foi desenvolvido numa instituição pública de ensino superior situada em Campina Grande, Paraíba. A realização da pesquisa ocorreu no segundo semestre de 2014. Foram sujeitos 59 servidores públicos em função técnica administrativa. Os profissionais mencionados exerciam atividades no prédio da administração central da referida universidade e aceitaram colaborar de forma voluntária na pesquisa.

A amostra foi composta a partir de estratégia acidental, definida por Sarriá, Guardiã e Freixa (1999) como não-probabilística, sendo formada pelo maior número possível de participantes que foram incluídos conforme a acessibilidade e disponibilidade em colaborar na pesquisa. Tal acessibilidade foi previamente mediada pelos chefes dos pesquisados.

Participaram da pesquisa 59 servidores técnico-administrativos, de ambos os sexos, de setores distintos, estando em pleno

exercício da função, aceitaram colaborar voluntariamente, mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em duas vias, ficando uma em posse do participante, e outra, do (a) pesquisador (a). Foram respeitados aspectos éticos relativos à pesquisa com seres humanos, conforme preconiza a Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde/MS, sob o número 36628014.1.0000.5187.

Foram utilizados os seguintes instrumentos para caracterizar os pesquisados:

**A. Dados demográfico-ocupacionais:** Para caracterizar a amostra foi utilizada Ficha Sociodemográfica para coleta de informações relativas ao perfil biográfico e sócio ocupacional (idade, estado civil, nível de instrução escolar, número de filhos, tempo de serviço).

**B. Escala de necessidade de descanso:** Foi utilizado questionário auto explicativo, com 11 questões de múltipla escolha, com quatro possibilidades de resposta. A pontuação total varia de 0 a 100 e, quanto maior a pontuação, maior a quantidade de sintomas emocionais, cognitivos e comportamentais de fadiga e maior a necessidade de recuperação dos trabalhadores. Essa versão traduzida e adaptada culturalmente (ENEDE) apresentou parâmetros psicométricos consistentes para sua utilização em trabalhadores brasileiros (MORIGUCHI et al., 2010).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em toda a história da humanidade, o trabalho sempre aparece como elemento importante quando se analisa transformações políticas e sociais. O homem, desde civilizações mais primitivas até a vivência atual, auge da área técnico-científica, atribui o trabalho como parte de sua existência (ARAÚJO e SACHUK, 2007). A partir da

Revolução Industrial houve desenvolvimento de novas indústrias, com novos produtos e mudanças nas condições de trabalho. Posteriormente, ocorreu especialização de inúmeras tarefas laborais. Nesse cenário, mais moderno, o trabalhador tende a realizar atividades repetitivas e excessivas, potencializando o aparecimento de doenças ocupacionais (BRASIL, 2002).

Os fatores de risco para saúde ocupacional são tradicionalmente classificados, consoante sua natureza, em fatores físicos, químicos, biológicos, psicossociais e relacionados com a atividade, ergonômicos, para alguns autores (SOUSA-UVA e SERRANHEIRA, 2013). Essas cinco categorias de fatores de risco são suscetíveis de causar danos para saúde. Dentre os problemas encontrados se destaca a fadiga.

A literatura científica não apresenta consenso conceitual, fato provavelmente relacionado à complexidade deste fenômeno (SHEN et al., 2006). A carga gerada pelo trabalho resulta nos efeitos a curto-prazo da fadiga, caracterizados por sintomas emocionais, cognitivos e comportamentais (VAN VELDHOVEN, 2008). A fadiga se relaciona a sintomas de fraqueza, cansaço, exaustão, desgaste, alteração da capacidade funcional, falta de energia, letargia, sonolência, diminuição da motivação, atenção, paciência, concentração e necessidade extrema de descanso.

### Caracterização da amostra:

Foi possível perceber, conforme Tabela 1, a população estudada apresenta faixa etária entre 23 e 57 anos, com idade média de  $36,44 \pm 10,68$  anos. Quanto ao sexo, 50,8% (30/59) pertenciam ao feminino e, 49,2% (29/59) ao masculino, similares aos encontrados por Rodrigues et al., (2014), com média de idade de  $34 \pm 10,4$  anos e 55% (22/40) da amostra classificada no sexo

masculino. Houve prevalência de 35,6% com trabalhadores na faixa situada entre 26 e 30 anos (21/59). Quando modificada a faixa para idades entre 20 e 35 anos, na pesquisa, representaram 59,4% (35/59), valor próximo aos 59,1% (104/176) encontrados no estudo de Vitta et al., (2012) para faixa etária mencionada. Portanto, o grupo é formado por adultos jovens.

Tabela 1 - Distribuição dos participantes segundo características sociodemográficas e funcionais.

Variáveis	Categoria	n	%
<b>Sexo</b>	Masculino	29	49,2
	Feminino	30	50,8
<b>Faixa etária</b>	21-25	5	8,5
	26-30	21	35,6
	31-35	9	15,3
	36-40	6	10,2
	41-45	5	8,5
	46-50	1	1,7
	acima de 50	12	20,3
<b>Estado civil</b>	casado(a)	37	62,7
	solteiro (a)	19	32,2
	divorciado(a)	2	3,4
	viúvo(a)	1	1,7
<b>Filhos</b>	Sim	27	45,8
	Não	32	54,2
<b>Escolaridade</b>	ensino fundamental incompleto	1	1,7

	ensino médio completo	6	10,2
	superior incompleto	6	10,2
	superior completo	21	35,6
	pós graduado	25	42,4
<b>Tempo de serviço na instituição</b>	menos de 1 ano	10	16,9
	1-5	23	39,0
	6-10	13	22,0
	16-20	1	1,7
	26-30	3	5,1
	acima de 30	9	15,3
<b>Total</b>		59	100

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2014.

Em relação à escolaridade, 42,4% (25/59) afirmaram ser pós-graduados, seguida daqueles com ensino superior completo, 35,6% (21/59), divergindo dos resultados de Vitta et al., (2014) com a proporção de 10,2% (18/176) da amostra possuir ensino superior completo. Observa-se que o tempo de vida dedicado à educação e qualificação é considerado, pelo autor, elevado. Quanto ao estado civil, 62,7% (37/59) afirmaram ser casados, frente aos 32,2% (19/59) declarados solteiros. Rabay (2014) em estudo com servidores do Tribunal de Justiça da Paraíba, observou que servidores públicos daquele órgão 55% (42/76) estavam casados e 36% (27/76) solteiros.

No tocante a filhos, 45,8% (27/59) afirmaram possuírem e 54,2% (32/59) não possuírem. Tratando-se em tempo de serviço na universidade, 39% (23/59) declararam

entre 1 e 5 anos, 22% (13/59) entre 6 e 10 anos, 16,9% (10/59) a menos de 1 ano e 20,4% acima de 25 anos (Tabela 1), comparando-se com resultados de Rabay (2014) obtemos respectivamente 40% (30/76) até 5 anos, e 12% (9/76) acima de 25 anos trabalhados. Assim, a média de anos trabalhados foi de  $9,53 \pm 11,64$  anos, valor superior aos  $5,8 \pm 4,3$  anos encontrados em estudo com trabalhadores em função similar, desenvolvido por Rodrigues et al., (2014).

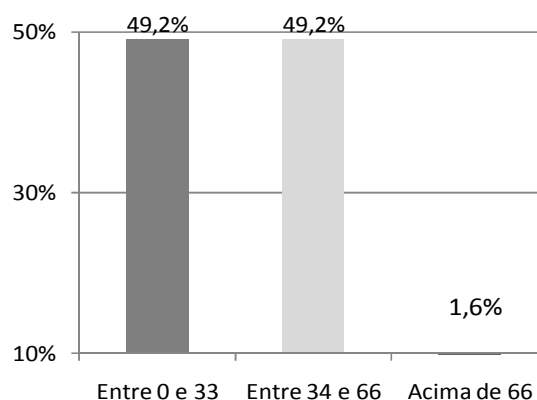
As formas encontradas pelas empresas para buscarem a prevenção de doenças laborais é a execução de programas de Ginástica Laboral, caracterizando-se como pausas na jornada de trabalho associada a exercícios programados previamente, de acordo com atividades e demandas físicas dos trabalhadores da instituição, podendo acontecer antes, durante ou após o expediente (SAMPAIO e OLIVEIRA, 2008). Quando perguntados se a instituição realiza atividades preventivas como a ginástica laboral ou pausa ativa, qual frequência de realização e participação, 100% afirmaram a inexistência de tais ações, resultado diferente da taxa de 77% de participação em programa de pausa ativa em instituição pública de ensino relatado por Martins, Barreto e Selva (2007).

As condições de trabalho podem gerar demandas excessivas e comprometer a saúde dos trabalhadores. Para avaliação da necessidade de descanso em trabalhadores urbanos, utilizou-se nesse estudo aplicação da Escala de Necessidade de Descanso (ENEDE) a fim de verificar a associação de resultados com fatores pessoais e ocupacionais. O valor mínimo registrado foi 0 e o máximo foi 88. A média do conjunto dos sujeitos foi de  $32,87 \pm 17,35$  pontos.

Para melhor compreensão das frequências, os resultados foram categorizados em 3 valores, diferentemente do estudo de Kiss, De Meester e Braeckman

(2008) categorizado em apenas dois valores: até 45 (nível baixo) e maior de 45 (nível alto), e foi visto 49,2% pontuaram de 0 a 33; 49,2% de 34 a 66, e apenas 1,6% mais de 66 pontos, ou seja, não houve prevalência de casos extremos de fadiga e sim valores próximos, entre nível baixo e nível moderado da necessidade de descanso relacionada ao trabalho (Gráfico 1).

Gráfico 1 - Necessidade de descanso em trabalhadores técnicos-administrativo de uma instituição pública de ensino superior da Paraíba.



Fonte: Dados da pesquisa, 2014.

As condições de trabalho podem gerar demandas excessivas e comprometer a saúde dos trabalhadores. Para avaliação da necessidade de descanso em trabalhadores urbanos, utilizou-se nesse estudo aplicação da Escala de Necessidade de Descanso (ENEDE) a fim de verificar a associação de resultados com fatores pessoais e ocupacionais. O valor mínimo registrado foi 0 e o máximo foi 88. A média do conjunto dos sujeitos foi de  $32,87 \pm 17,35$  pontos.

Para melhor compreensão das frequências, os resultados foram categorizados em 3 valores, diferentemente do estudo de Kiss, De Meester e Braeckman (2008) categorizado em apenas dois valores: até 45 (nível baixo) e maior de 45 (nível alto), e foi visto 49,2% pontuaram de 0 a 33; 49,2%



de 34 a 66, e apenas 1,6% mais de 66 pontos, ou seja, não houve prevalência de casos extremos de fadiga e sim valores próximos, entre nível baixo e nível moderado da necessidade de descanso relacionada ao trabalho (Gráfico 1).

Os estudos realizados com ENEDE em trabalhadores têm demonstrado que altas pontuações na escala estão associadas à maior incidência de acidentes de trabalho, problemas de saúde e afastamentos (MORIGUCHI et al., 2010). Nesse contexto, ENEDE pode ser útil para auxiliar a identificação precoce de sobrecarga dos trabalhadores.

## CONCLUSÃO

No presente estudo foi possível observar que trabalhadores técnico-administrativos da universidade pública são adultos jovens, comprometeram maior tempo de dedicação aos estudos, observado pela representação de 42,4% dos servidores pesquisados serem pós-graduados e desempenhar trabalho na universidade nos últimos cinco anos, com percentual de 55,9% (33/59).

Tratando-se da necessidade de descanso por sobrecarga de trabalho, 49,2% dos sujeitos do estudo apresentaram baixa percepção de fadiga, assim como outros 49,2% moderada, e apenas 1,6% com casos severos. Fica demonstrada a necessidade da instituição em implantar programas preventivos ao adoecimento do trabalhador como pausa ativa ou ginástica laboral. Tais medidas podem minimizar queixas durante atividade laboral.

Este estudo possibilitou constatar a situação de saúde atual dos servidores de uma universidade pública, sob o contexto saúde no trabalho, sendo primordial a discussão e efetiva execução da proteção da saúde de servidores.

## REFERÊNCIAS

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

[www.conbracis.com.br](http://www.conbracis.com.br)

ARAÚJO, R.R.; SACHUK, M.I. **Os sentidos do trabalho e suas implicações na formação dos indivíduos inseridos nas organizações contemporâneas.** Revista de Gestão USP. São Paulo., 2007.

ARENDETT, H. **A Condição Humana.** Trad. Roberto Raposo. Rio de Janeiro: Forense, 1981, p.16.

Brasil. Ministério da Saúde. **Saúde do Trabalhador.** In: Caderno de atenção básica, nº 5, Brasília, 2002. 66 p.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** São Paulo : Atlas, 1987.

KISS, P.; DE MEESTER, M; BRAECKMAN, L. **Differences between younger and older workers in the need for recovery after work.** Arch Occup Environ Health. 81(3):311-20. Epub, jun. 2008.

MARTINS, G.C.; BARRETO, S.M.G.; SELVA, M.G. **Vivências de ginástica laboral e melhoria da qualidade de vida do trabalhador: resultados apresentados por funcionários administrativos do instituto de física da Universidade de São Paulo (Campus São Carlos).** Motriz rev. educ. fís.(Impr.), São Carlos, v. 13, n. 3, p. 214-224, 2007.

MORIGUCHI, C. S., e cols. **Cultural adaptation and psychometric properties of Brazilian Need for Recovery Scale.** Revista de Saúde Pública. Rio de Janeiro, v. 44, n. 1, p. 131-139, out. 2010.

RABAY, L. M. C. **Qualidade de vida no trabalho: diagnóstico situacional do Fórum de Bayeux.** 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Planejamento e Gestão Pública) - Universidade Estadual da Paraíba, João Pessoa, 2014.

RODRIGUES, R.M. e cols. **Sintomatologia músculo-esquelética em trabalhadores da secretaria de Governo da prefeitura de**

**Campos dos Goytacazes.** Perspectivas OnLine 2007-2010. Campos dos Goytacazes, v. 2, n. 7, out. 2014.

SARRIÁ, A.; GUARDIÃ, J.; FREIXA, M. **Introducción a la estadística em Psicologia.** Barcelona: Ediciones de la Universidad de Barcelona, 1999.

SAMPAIO, A.A.; OLIVEIRA, J.R.G. **A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho.** Caderno de Educação Física. Sorriso, v. 7, n. 13, p. 71-79, 2008.

SOUSA-UVA, A. Salud y Seguridad del Trabajo en Portugal: apuntes diversos. **Med Segur Trab.**, 55(214):12-25, 2009.

SHEN, J. B. e cols. **Distinguishing sleepiness and fatigue: focus on definition and measurement.** Sleep Med Rev;10:63-76, 2006.

VAN VELDHOVEN, M. **Need for recovery: an overview of concept, measurement and research.** In: Houdmont, J. & McIntyre, S. (Eds.). Occupational health psychology: European perspectives on research, education and practice. Castelo de Maia: ISMAI press;. Vol 3. 2008.

VITTA, A., e cols. **Nível de capacidade para o trabalho e fatores associados em profissionais de atividades sedentárias.** SALUSVITA. Bauru, v. 31, n. 3, p. 259-271, 2012.

TRÓCOLLI, B. T. & MURTA, S. G. **Avaliação e intervenção em estresse ocupacional.** Psicologia: Teoria e pesquisa. Brasília, 20(1), 39-47, jan-abr. 2004.

OIT. **Organização Internacional do trabalho. A prevenção das doenças ocupacionais.** Relatório. Bureau International do Trabalho; Genebra: OIT, 2013.