



28 · 29 · 30
de OUTUBRO

XII SEGET
SIMPÓSIO DE EXCELÊNCIA EM GESTÃO E TECNOLOGIA
TEMA 2015
Otimização de Recursos e Desenvolvimento



A QUALIDADE DE VIDA DOS GRADUANDOS DE ADMINISTRAÇÃO DE EMPRESAS DA UNINOVE E COMPARAÇÕES COM AS PERCEPÇÕES DOS DOCENTES

Natalia Rubia Brito Pinto
natrubiasp@gmail.com
UNINOVE

Carlos Alberto Chagas Teixeira
cacteixeira@hotmail.com
UNINOVE

Giane Gomes Teixeira Dantas
gianegt@yahoo.com.br
UNINOVE

Resumo: O presente trabalho teve por objetivo identificar a existência de qualidade de vida na rotina dos graduandos de administração partindo de um questionamento: Será que os graduandos de administração da Uninove têm qualidade de vida, sabem o que é e para que serve? Sendo assim foram atendidos os objetivos específicos que era identificar a presença de práticas de qualidade de vida ou a necessidade desta a partir dos reflexos negativos dessa ausência. O método foi pesquisa bibliográfica associada a pesquisa de campo realizada com os graduandos de administração e posteriormente confrontada pelas percepções dos docentes. Conclui-se que perante ao cenário mundial, o desenvolvimento tecnológico, as relações trabalhistas, a cultura do país e a necessidade das organizações de se manterem competitivas levam as pessoas a viverem de extremos. Para se precaver de reflexos no presente e complicações no futuro existe a qualidade de vida que leva a se conscientizar da necessidade de equilíbrio em tudo que se fizer para conservação da própria vida e saúde.

Palavras Chave: Qualidade de vida - Saúde - Graduandos - Administração - Uninove

INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos o mercado de trabalho está cada vez mais exigente, mais competitivo e mais pressionador e os principais recursos, os humanos precisam se preparar para acompanhar esse ritmo frenético, e assim acabam deixando a desejar em algumas áreas da vida.

“As inovações tecnológicas e as organizacionais estão causando importantes mudanças no mercado de trabalho, seja produção ou na sociedade como um todo, com reflexos que parecem bastante profundos. Isso é comprovado pelo aumento significativo da produtividade, levando a uma nova relação homem/máquina, que faz surgir novos riscos para saúde dos trabalhadores nos aspectos físico, mental e social, tendo influência, principalmente, no padrão alimentar. É um outro tipo de relação que tem profunda repercussão sobre a vida e a saúde do trabalhador, especialmente em sua vida psicossocial, que afeta também a vida familiar e social. (LIMA, 2005, p.118-119)

O filme “O diabo veste Prada” ilustra bem essa afirmação, a personagem Andréia desabafa que a sua vida pessoal não está nada bem com Nigel e ele responde que isso acontece quando está se saindo bem no trabalho e que quando a vida pessoal virar fumaça, quer dizer que será promovida. Além disso acompanhamos ao longo do filme as constantes pressões que os funcionários na Runway são submetidos sob ameaça de demissão, autoritarismo, jogos de interesses são outros que demonstram o dia a dia de muitas organizações.

Esse é um notável exemplo de viver nos extremos, o que é muito ruim e prejudicial, “nada demais é bom” e por isso surgiu a motivação de realizar essa pesquisa a fim de identificar se os graduandos de administração têm qualidade de vida em suas rotinas e de comparar os dados obtidos com a percepção de seus docentes. É obvio que o conceito de qualidade de vida é diferente para cada pessoa, mas há que se tomar por base principal a saúde, seja esta física, mental ou psicológica, isso nos leva a analisar vários pontos e pequenas atitudes que podem nos levar a melhores práticas de qualidade de vida.

O leitor aqui é convidado a embarcar nessa viagem pelo dia a dia de pessoas que se dividem entre faculdade, trabalho, casa e outros, que se deslocam em sua maioria de transporte público e mesmo com essa rotina carecem de arrumar tempo para investir em seu bem estar físico e psicológico para que seja produtivo, se desenvolva e agregue valor nas organizações que atuam.

PROBLEMAS, OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA DA PESQUISA

Qualidade de Vida é atualmente um assunto muito discutido, pois se faz necessária em todas as áreas de atuação. As grandes empresas cada vez mais têm investido em qualidade de vida de seus funcionários quer seja dentro ou fora do ambiente organizacional e isso mostra o quanto é importante à discussão sobre o assunto. Porém a QVT como será tratada tem um âmbito muito extenso, pois nem todos têm a clareza na concepção do que ela representa.

Partindo desse pressuposto cria-se um questionamento: Será que os graduandos de administração da Uninove têm qualidade de vida, sabem o que é e para que serve?

O trabalho tem como objetivo identificar e esclarecer, como as mulheres sofrem no mercado de trabalho, por não terem direitos iguais. A abordagem será feita no ambiente organizacional com administradoras na qual serão obtidas maiores informações. A pesquisa terá como



finalidade buscar e identificar se há pontos negativos dentro de uma empresa, e não aceitação de direitos iguais com o gênero feminino.

Esse estudo tem grande valia para as empresas que podem utilizar seu programa de qualidade de vida como diferencial competitivo na atração e retenção de talentos que visam sempre conciliar os seus interesses com os das organizações, além de boas práticas de QVT impactar diretamente no aumento da produtividade, na queda do absenteísmo e na melhoria contínua do comportamento e clima organizacional pela satisfação obtida.

Para a sociedade tem peso altíssimo, pois impacta diretamente em muitos serviços públicos, com sérios problemas de superlotação.

Dentre as consequências estão stress ocupacional, LER, DORT, acidentes de trabalho, fadiga constante e até mal súbito, todos esses apontamentos impactam nos números de atendimentos médicos, auxílio doença e aposentaria precoce e elevam a quantidade de funcionários afastados por tempo indeterminado para reabilitação de sua saúde, reabilitação essa que muitas vezes não ocorre.

De modo geral há que se haver um equilíbrio entre saúde, bem estar, trabalho, lazer e atendimento das demais necessidades humanas para que todos os pilares sejam beneficiados.

E esta pesquisa tem como intuito analisar a visão dos graduandos de administração de empresas sobre qualidade de vida e identificar as práticas desta no dia a dia e posteriormente comparar com a visão dos docentes e os resultados que estes têm recebido de seus graduandos

REFERENCIAL TEÓRICO

QUALIDADE DE VIDA

Segundo Gonçalves (2004), a esfera subjetiva de compreensão de qualidade de vida diz respeito ao estilo de vida do sujeito, que se caracteriza como os hábitos aprendidos e adotados durante toda a vida, relacionados com a realidade familiar, ambiental e social. São ações que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas, em que devem ser considerados elementos concorrentes ao bem-estar pessoal, controle do estresse, a nutrição equilibrada, a atividade física regular, os cuidados preventivos com a saúde e o cultivo de relacionamentos sociais.

Para Limongi-França (2003) “Qualidade de vida no Trabalho (QVT) é o conjunto das ações de uma empresa que envolve a implantação de melhorias e inovações gerenciais e tecnológicas no ambiente de trabalho”. A construção da qualidade de vida no trabalho se dá a partir do momento em que se olha a empresa e as pessoas como um todo, o que chamamos de enfoque biopsicossocial. O Posicionamento biopsicossocial representa o fator diferencial para realização de diagnóstico, campanhas, criação de serviços e implantação de projetos voltados para a preservação e desenvolvimento das pessoas, durante o trabalho na empresa.

Para Levering (1986), um bom lugar para se trabalhar faz com que as pessoas tenham vida além do trabalho, ou seja, compromissos com família, amigos dentre outras atividades, sendo assim a Qualidade de Vida no Trabalho é importante, por possibilitar melhor relação do colaborador com a organização, além de que ter um bom ambiente de trabalho e benefícios que lhe satisfaçam podem garantir um melhor clima organizacional.

De acordo com Fernandes & Gutierrez (1988), a melhoria das condições de vida e de saúde tem sido um tema discutido e em crescente interesse por parte das empresas uma vez que interfere na produtividade das pessoas quer seja diretamente ou indireta impactando nos resultados e lucratividade das organizações. E esse tema tem composto os estudos para uma definição do que é (QVT) de Qualidade de Vida no Trabalho.

A qualidade de vida é o grande tema deste século, devido às constantes e ininterruptas transformações das organizações, isso provocou aumento da competitividade e a necessidade de novas estratégias. Esse contexto de variação constante e de grandes turbulências tem levado a análise de diversas variáveis que podem impactar na produtividade humana como: ético-legais, ergonômicos, de saúde e segurança, entre outros, que foram sendo implantados e atualizados segundo as novas demandas dos processos e das relações de trabalho. Existem muitos estudos sobre o tema QVT (qualidade de vida no trabalho), pois não se trata de prática de exercícios físicos e/ou cuidados com a saúde apenas, mas também de diversos fatores que determinam se uma pessoa leva ou não, uma vida adequada conforme com seus padrões pessoais pré-estabelecidos. (Fernandes, 1996).

“Adotar hábitos alimentares que respeitem as necessidades biológicas de regularidade de ingestão de nutrientes (distribuir a quantidade total de alimentos ingeridos em várias refeições ao longo do dia); Respeitar as necessidades específicas de nutrientes para cada etapa da vida [...]; Praticar atividade física apropriada à própria condição fisiológica e com regularidade; Controlar o estresse físico e emocional com técnicas específicas às expectativas e os objetivos de cada pessoa; Envolver-se em ações comunitárias estabelecendo laços de apoio e convívio familiar e social; Dedicar-se ao lazer não sedentário, baseado em ações que envolvam atividade esportiva, hobbies ou trabalho voluntário”. Vilarta e Gonçalves (2004, p. 47).

ALIMENTAÇÃO

Segundo Araújo (1999), a qualidade de vida das pessoas está associada à qualidade de sua saúde e a alimentação, que deve ser considerada fator fundamental na manutenção da boa vida, fazendo parte de um estilo de vida saudável e que inclui a prática de atividade física regular e ausência do tabagismo e do consumo de álcool excessivo.

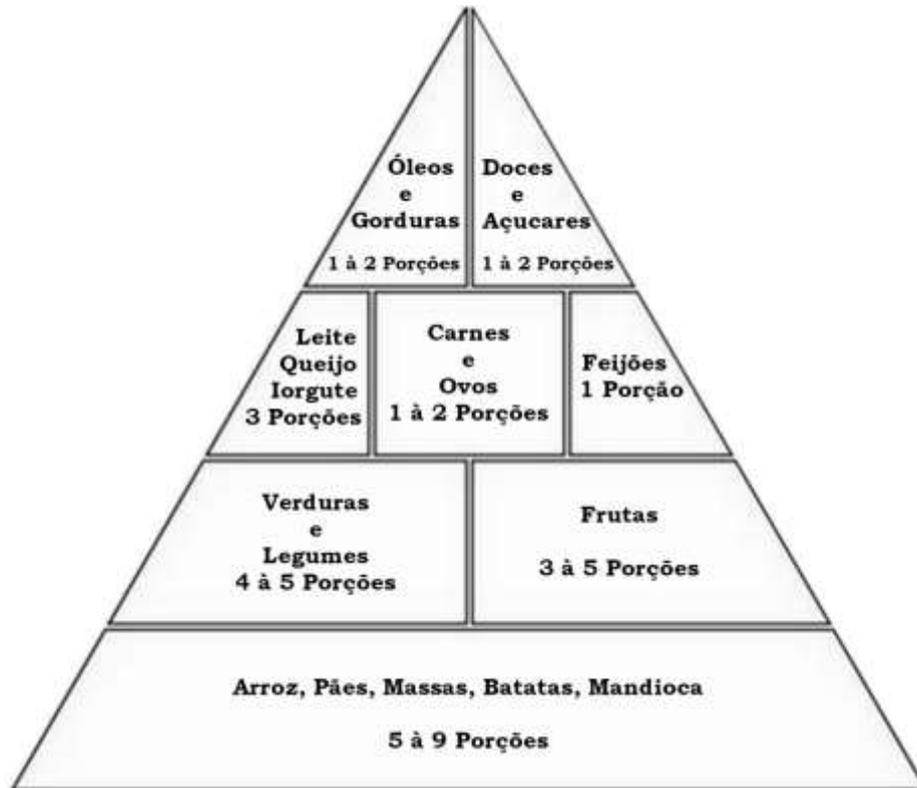
“A pressão da modernidade pela qualidade atinge toda a sociedade, o trabalhador, em todos os momentos da vida, vive e pensa essencialmente na empresa, o que gera graves consequências para sua saúde em geral”. (LIMA, 2005, p.119)

Lima (2005) explica ainda que a reorganização da rotina interna da família foi influenciada, principalmente na mulher que mesmo quando exerce atividade remunerada fora de seu lar, permanece com a responsabilidade de prover o alimento, participar diretamente da escolha do cardápio, da administração dos recursos financeiros e da preparação dos alimentos para sua família.

Os guias alimentares são instrumentos de orientação no tocante a uma alimentação saudável, a pirâmide dos alimentos está dividida em quatro grupos de acordo com sua composição em relação aos nutrientes e suas funções:

1. Energéticos: responsáveis por fornecer energia ao organismo;
2. Construtores: Responsáveis pelo processo de crescimento e desenvolvimento, reparação dos tecidos e resistência do organismo e doenças;
3. Reguladores: responsáveis por fornecer vitaminas, sais minerais e fibras, atuam no organismo regulando o funcionamento geral;
4. Fontes adicionais de energia: também fornecem energia ao organismo, mas seu consumo deve ser moderado, por serem alimentos ricos em gordura e açúcares e pobres em outros nutrientes.

Considerando a necessidade de uma alimentação saudável é recomendado que pelo menos um alimento de cada grupo supracitado componha o cardápio diário, abaixo podemos visualizar com base na pirâmide alimentar a quantidade diária recomendada de cada um dos grupos citados:



Pirâmide Alimentar: Adaptado de LIMA, Valquíria de, 2005.

ATIVIDADE FÍSICA

Para Carvalho (2001), o termo atividade física compreende todo movimento físico que haja gasto de energia e vai de fazer sexo até caminhar no parque. Segundo Lovisolo (2002). A atividade física é colocada na sociedade contemporânea como uma ligação para melhores níveis de saúde. É uma função ampla, atribuída a um único conceito, sintetizando a abrangência das inúmeras consequências do mesmo sobre o organismo humano. Porém, esse termo é utilizado de maneira generalizante, pois é possível que seja direcionado ao controle do estresse, assim como uma prática no combate ao sedentarismo e também para fins estéticos ou aprimoramento de performance atlética.

“É uma característica humana que representa qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso. Inclui atividades da vida diária, do trabalho e do lazer” (NAHAS, 2001, p. 30).

Sendo assim podemos tomar por base que a atividade física será toda e qualquer ação que gere um movimento e por consequência um gasto energético, desde os mais simples aos mais complexos.

SONO

Para Muller e Guimarães (2004) existe uma relação íntima na qualidade de vida e a qualidade do sono, e exemplifica com o desemprego que é um dos fatores de qualidade de vida, mas que afeta diretamente a qualidade do sono por conta da preocupação com sua situação, logo terá uma má qualidade deste.

Podemos então compreender que o sono, dentre outros, é um fator determinante de qualidade de vida ou não, pois uma noite mal dormida pode gerar consequências ruins e irreversíveis, como que em efeito dominó,

STRESS

“Esse assunto é abordado em vários estudos devido a sua importância para a qualidade de vida, pois se não for controlado, poderá trazer graves consequências físicas e psicológicas” (LIMA, 2005).

Ainda segundo Lima (2005) estamos com estresse físico quando nosso organismo busca equilíbrio físico, químico ou biológico apontando a necessidade de se observar o comportamento dos funcionários e frisando alguns sintomas do stress.

SINAIS FÍSICOS

- Dores de cabeça constante;
- Dores no pescoço, ombros e costas;
- Ansiedade;
- Indigestão, náuseas;
- Dores articulares.

SINAIS MENTAIS

- Perda de capacidade de concentração durante qualquer intervalo de tempo;
- Sensação de isolamento;
- Conversa negativa “consigo mesmo”.

EFEITOS SOBRE O COMPORTAMENTO

- Andar de um lado para o outro de forma inquieta
- Tiques nervosos, como esfregar as mãos;
- Falar demasiadamente rápido e ir apressado para todo lado (mesmo quando não está atrasada);
- Incapacidade de relaxar;
- Fadiga constante;
- Insônia;
- Comer mais e engordar;
- Fumar e beber mais.

METODOLOGIA DE PESQUISA

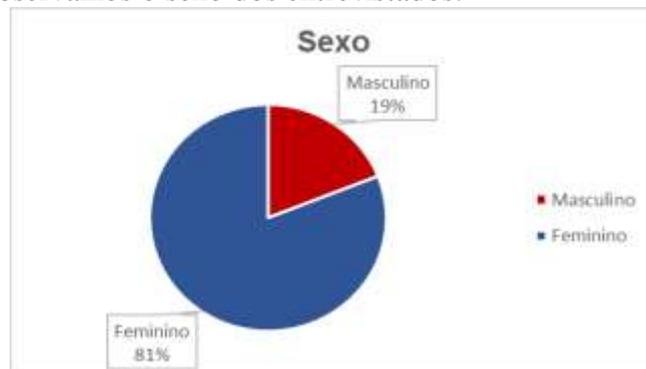
A metodologia aplicada neste trabalho à técnica qualitativa e quantitativa, segundo o Minayo (2003, p.16 -18); “Pesquisa qualitativa é o caminho do pensamento a ser seguido. Ocupa um lugar central na teoria e trata – se basicamente do conjunto de técnicas a ser adotada para

construir uma realidade” utilizado em pequena e média empresa de segmentos diferente, já a quantitativa, procura entender um universo dos envolvidos de forma direta e estatística.

DELIMITAÇÃO DO UNIVERSO, AMOSTRA E SUJEITOS

Na primeira fase da pesquisa, foi feito um questionário, onde as perguntas realizadas eram fechadas para analisar a existência de práticas de Qualidade de Vida e as primeiras perguntas serviram para traçar o perfil dos entrevistados. Vale observar que a pesquisa foi enviada para alunos de todos os semestres e para ambos os horários de estudo, ou seja, matutino e noturno e que o número de resposta obtidas foi de 106. Essa pesquisa foi realizada através de formulário digital amplamente divulgado em e-mails e redes sociais.

No gráfico a seguir observamos o sexo dos entrevistados:



Se analisarmos a proporção de mulheres que participaram desta pesquisa em relação aos homens, corresponde a quatro vezes mais, assim como na sociedade, cada vez mais as mulheres estão mais atuantes, o que por um lado é bom, mas por outro nem tanto, porque a mulher por suas tendências culturais, quando retornam a seus lares após uma jornada de trabalho, têm uma segunda jornada de serviços domésticos, o que pode assim impactar na qualidade de vida.

DÍAZ e MEDEL (1997) lembram que, ao analisarmos a jornada de trabalho feminino, devemos sempre incorporar o trabalho doméstico. Estudos conduzidos com trabalhadoras da indústria de confecção, fruticultura e pesqueira demonstraram que mais de 80% delas dedicavam entre duas e quatro horas de trabalho às atividades do lar.

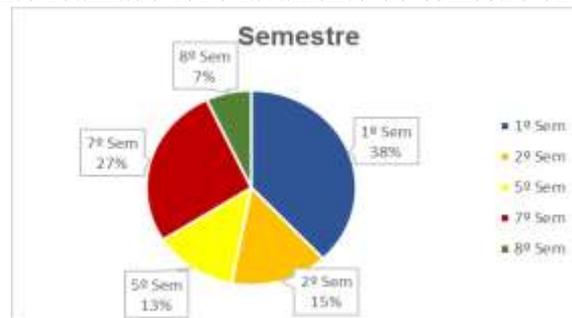
ASZKENAZI (1997) observa que, as mulheres casadas que trabalham fora de casa têm 17% a menos de tempo do que os homens casados para lazer e descanso.

No próximo item foi apurado o horário de estudo dos entrevistados:



Nota-se que houve interesse maior de participar dos alunos que estudam pela manhã, provavelmente isso é um reflexo da diferença de rotinas dos que estudam à noite. As atividades do decorrer do dia, estudo, família e etc. pode vir a ser mais cansativas nos graduandos do período noturno, uma vez que estes acabam sofrendo pressões psicológicas, no trânsito pela manhã e à noite, as cobranças no ambiente organizacional são incisivas e a disposição diminui com o anoitecer.

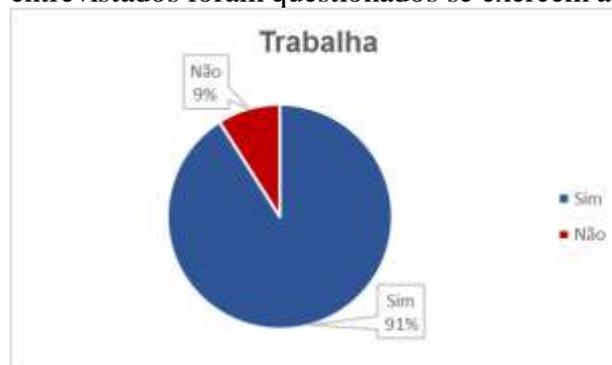
O próximo questionamento realizado foi o lavamento do semestre em curso:



Podemos observar que houve participação ativa dos alunos de 1º Semestre que corresponderam a 38% do total de respostas recebidas, seguidas das respostas dos alunos do 7º semestre com 27%, podemos atribuir essa maior disposição nos calouros por estarem com a motivação em alta, por darem mais um passo, o de ainda que seja inicialmente, escolher uma futura carreira profissional, ou mais, uma opção vocacional que está associada aos seus objetivos futuros e metas traçadas para a vida.

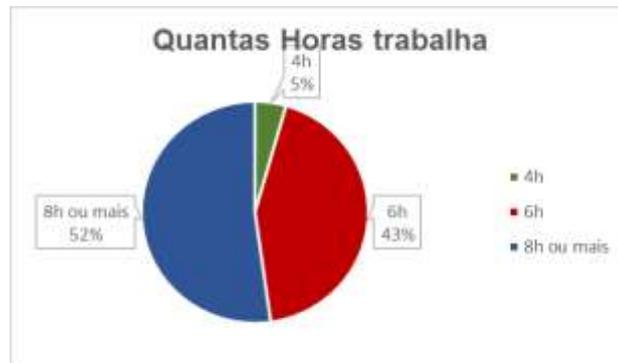
OETTINGER e MAYER, 2002; SIMONS et al., 2004 comprovam consistentemente o efeito motivacional de metas de vida sobre o envolvimento nos estudos, ao menos quando se trata de alunos que, de modo pensado, já se definiram por uma carreira profissional.

No gráfico a seguir, os entrevistados foram questionados se exercem atividade remunerada:



Com base nas respostas, 96 do total de pessoas trabalham o que torna a vida um pouco mais agitada, se considerarmos que o deslocamento entre a faculdade, trabalho e casa é extenso, cansativo e em péssimas condições. Em estudo apresentado no 13º Congresso do Transporte e Trânsito em 2001, já apontava que a superlotação os transportes públicos, levava muitos a optarem por se locomoverem de automóvel, com isso a qualidade de vida era afetada, pois gera poluição do ar e sonora, congestionamentos, aumenta o número de acidentes (RAIA JR. & MOREIRA, 2000), considerando o 19º Congresso realizado em 2013 e com periodicidade a cada biênio, o Metrô/SP apresentou estudos estratégicos para identificar os horários de maior lotação bem como os de menor lotação e traçou um planejamento estratégico a fim de melhorar a qualidade de seus serviços frente a seus clientes (UEDA 2013).

Os entrevistados, conforme apresentado no gráfico a seguir foram indagados em relação a quantidade de horas trabalhadas por dia:



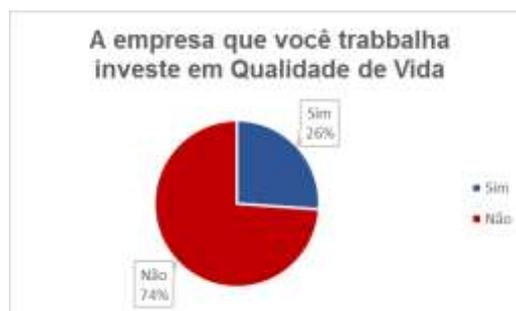
Observamos nessa questão que 52% dos entrevistados trabalham oito horas ou mais por dia, o que dificulta ainda mais o investimento em qualidade de vida frente a sua rotina de trabalho, casa e faculdade e todo o deslocamento, há também que se observar os 43% que trabalham 6 horas e que não foram questionados sobre suas atividades, mas que diante do mercado de trabalho atual, estão em sua maioria atuando no ramo de comércio e serviços e que tendem a ficarem mais estressados devido a sua rotina no trabalho.

No próximo tópico, os entrevistados responderam acerca do período de trabalho, observe o gráfico:



Constatamos aqui que 60% dos participantes da pesquisa, que corresponde a 64 pessoas, responderam que trabalham à tarde, onde o acontece o ápice dos fatores que contribuem para o stress: ruídos, poluição, trânsito caótico, transporte superlotado. Destes, boa parte colaborou com resposta negativa na próxima questão, provavelmente por estarem sendo diariamente bombardeados com os propulsores do stress.

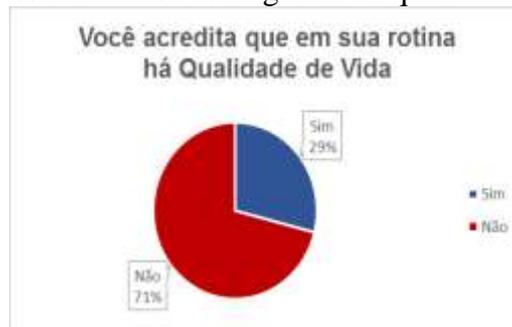
A pergunta a seguir verificou dentre aqueles que trabalham, se a empresa investe em práticas de qualidade de vida:



É notável a discrepância, pois apenas $\frac{1}{4}$ dos entrevistados conseguem ter uma oferta dentro de suas empresas para promoção da qualidade de vida, essas ofertas podem ser desde as mais simples como ginástica laboral, convênio com academia, atendimento com nutricionista até mais aprimoradas como sala de descompressão, horários flexíveis, possibilidade de trabalho home office, acompanhamento periódico com psicólogos e afins.

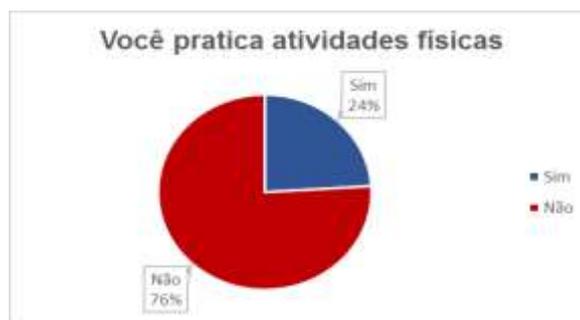
Para Oliveira (1999), a implantação de programas de qualidade de vida total traz mudanças na qualificação dos trabalhadores e exige maior participação, envolvimento e identificação com os objetivos da empresa.

Os alunos foram submetidos a um questionamento que requeria uma análise profunda sobre o seu ritmo de vida, foram questionados se conseguiam ter qualidade e vida:



Pode-se observar que apenas 29% conseguem ter práticas de qualidade de vida, que serão apurados mais a frente mostrando algumas destas práticas. A grande maioria, que corresponde a 76 pessoas, ou 71% do total de entrevistados admitem não ter práticas de qualidade de vida, ou as tem e não consideram como tal.

Os próximos tópicos abordados foram a respeito de algumas práticas que levam os entrevistados a terem maior qualidade de vida, a primeira diz respeito a pratica de exercícios físicos:



Notamos que a proporção daqueles que praticam alguma atividade física, quer seja formal ou informal é 1:3, o que é um número pequeno considerando que a prática de exercício físico periodicamente, que é recomendado por especialistas como prevenção de osteoporose, de acidente vascular cerebral, problemas de circulação, obesidade, ou seja, está além da beleza física, diz respeito à saúde. A pessoa que se interessa por praticar uma atividade física e que não dispõe de tempo específico para fazê-la pode mudar alguns hábitos que estará colaborando e muito com sua saúde, assim pode mudar o meio de transporte, utilizando bicicletas – hoje principalmente em São Paulo, são milhares de quilômetros de ciclovias, é um atendimento triplo, pois melhora a situação do trânsito, diminui a poluição do ar e está praticando uma atividade física sem restrições. Mas pode ainda subir e descer escadas ao invés do elevador, descer um ou dois pontos e caminhar um pouco até o trabalho ou a casa, todas essas opções são aplicáveis a qualquer pessoa, contribui para sua saúde e não gera nenhum custo.

A próxima questão verificou a respeito da alimentação dos entrevistados:

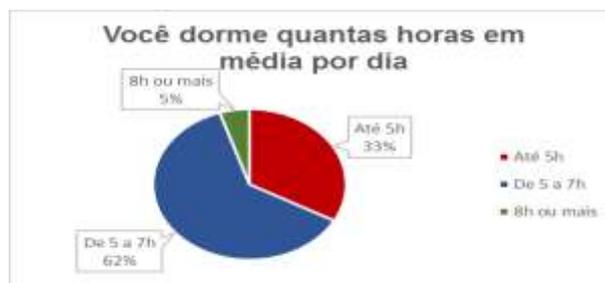


Os alunos foram indagados a respeito do que comem, e a nossa alimentação diz muito a nosso respeito, nesta questão 55% dos entrevistados responderam que comem frutas regularmente, evitam frituras, diariamente consomem salada, preferem suco à refrigerante e que não bebe em excesso. É preciso saber que uma alimentação saudável contribui muito para que se tenha qualidade de vida, pois fornecemos suprimentos para o nosso organismo, e se este for com gorduras trans saturadas, excesso de açúcares, ou com sódio além do necessário podemos sobrecarregar o pâncreas, rim, fígado, coração.

O próximo item avaliado foi a presença de momentos de lazer, onde os alunos se desligam de trabalho e faculdades, para cuidar do que é tido como saúde psicológica:



Obtivemos aqui 78% das respostas positivas, os alunos estão procurando investir tempo em si, para aliviar o stress, relaxar, se divertir, o que é bom, porém não foi dado nenhum parâmetro de lazer no questionário, logo esses momentos são individuais, de acordo com as preferências, neste tópico deve-se tomar cuidado apenas de estar realizando uma atividade considerada como lazer, mas que possa prejudicar sua saúde, como o fato de sair para beber com amigos. Analisaremos a seguir um dos fatores inibidores da qualidade de vida, que pode gerar um efeito dominó, o sono:



Aqui vemos que 62% das pessoas conseguem dormir de 5 a 7 horas por dia (foi tratado por dia, considerando que temos entrevistados que trabalham de madrugada).

Para Morch e Toni (2005) o sono é tido como uma necessidade física essencial para uma boa saúde e uma vida saudável, na qual há uma restauração física que protege o ser do desgaste natural das horas acordadas. É tido ainda com de suma importância na vida dos indivíduos, pois durante o sono que as ondas cerebrais se alteram permitindo o relaxamento corporal. É durante esse período que os músculos entram em um estado de profundo relaxamento.

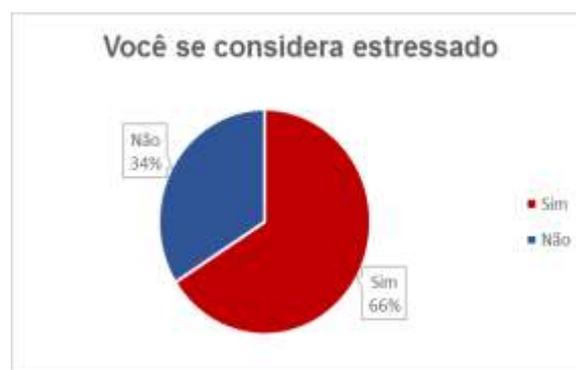
A necessidade diária de sono varia de acordo com as características e funcionamento diário de cada organismo e dos déficits relacionado às horas de sono, sendo assim um indivíduo pode dormir oito horas e demonstrar indisposição, falhas de memória e grande sonolência durante o dia, em contrapartida outro indivíduo pode dormir cinco horas apresentar disposição total e bem-estar. (Ferrara & De Gennaro, 2001 Martinez, 1999).

O tópico a seguir trata de identificar a presença do stress na vida dos entrevistados, que se responderam se gritam com facilidade:



Tivemos um número relativamente alto daqueles que gritam, segundo estudos um dos sintomas do stress estão em gritar com facilidade, algumas pessoas tem esse tipo de reação, mas não conseguem perceber, acontece às vezes quando está falando ao telefone, por exemplo, e o sinal está ruim, a outra começa a falar mais alto e às vezes a gritar, mas isso não resolve o problema do sinal. Portanto se considerarmos isso, talvez o percentual de resposta sim seria até mais do que 41%.

Logo em seguida foram novamente levados a uma reflexão e assim questionados se se sentiam estressados:



Um dos sintomas do stress foi tratado na questão anterior, mas não se restringe a apenas este, outras coisas podem levar ao diagnóstico, como: insônia, dores de cabeça, irritação, falta de concentração, e outros.

“Falar de administração do estresse é falar de uma das responsabilidades do ser humano, pois trata-se da própria vida. É assumir que a sua vida é de indelegável responsabilidade: “ela é sua!”. Ser ou não uma pessoa estressada depende exclusivamente de cada indivíduo, desde que consciente.” (LIMA, 2005).

E encerrando o rol de perguntas foram interpelados se ao acordarem apresentam cansaço, dores e etc.:



E essa pergunta nos mostra claramente a presença do stress, porque dentre estes que dizem acordar cansados ou com algum tipo de dor corporal, estão dormindo na faixa de 5 a 7 horas diárias e a maioria dos que responderam que dormem 8 horas ou mais. Esses números afirmam a alta presença do stress, hoje tido como o mau do século, fator esse predominantemente decisivo na qualidade de vida, para se ter qualidade de vida, é preciso equilíbrio nas atividades escolares, do trabalho e familiares de modo geral, um conjunto de atitudes que podem gradativamente levar a boas condições de qualidade de vida.

Para Martinez, Lens e Menna-Barreto, (2008) a maioria das pessoas dormem mal é por origem externa. Não apenas pela ausência de ritmo próprio na vida, como no caso dos trabalhadores noturnos, mas também pela quebra do ritmo biológico dos trabalhadores diurnos, devido às perturbações sociais, cada vez maiores nas cidades.

PESQUISA COM DOCENTES

Na segunda parte do trabalho foi feito um questionário, onde as perguntas feitas eram abertas que visavam confrontar as respostas dos alunos com as percepções de seus docentes, estes com uma carreira sólida na sua área de atuação e que puderam analisar os dados frente à sua vivência em sala de aula. A entrevista foi gravada e posteriormente transcrita e apresenta mais do que opiniões, apresenta experiência de vida de quem acompanha durante anos a jornada de alunos de graduação.

Para isso três docentes foram convidados a participar e expor suas opiniões a respeito do tema bem como realizar uma análise crítica nos resultados obtidos com os discentes, o primeiro docente entrevistado formado em Administração de Empresas pela Fundação Getúlio Vargas - SP (1974) e mestrado em Administração pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (2001) e dezesseis anos atuando na área de docência.

O segundo docente é Mestrando na FMU em Administração na Área de Governança Corporativa. Possui Pós-Graduação em Administração de Empresas pelo Centro Universitário da FEI (ESAN-SP em 1996) e Pós-Graduação em Administração Geral pela Universidade Paulista de São Paulo (UNIP em 2000). Possui Graduação em Geografia pelo Centro Universitário de Araras Dr. Edmundo Ulson (2008), Graduação em Administração e Supervisão Escolar pela Universidade Bandeirante de São Paulo (2005), Graduação em Matemática pela Universidade Bandeirante de São Paulo (2003) e Graduação em Administração de Empresas pelo Centro Universitário da FEI (1995) com quatorze anos na área de docência.



O terceiro docente é pós-graduado em Administração, na área de Administração Estratégica Empresarial, pela Universidade Nove de Julho (2002) e com graduação em Administração de Empresas, atuando na área de docência aproximadamente vinte e três anos.

Ambos trazem consigo vasta experiência no ambiente acadêmico e no ambiente corporativo e afirmam que este assunto é emergente e necessário.

CONCLUSÃO

Com base nos dados obtidos e na análise dos resultados podemos dizer que uma pequena fatia dos futuros administradores procura investir, ainda que pouco, em qualidade de vida, considerando sua rotina intensa. De modo geral os docentes também conseguem perceber os reflexos negativos nos alunos por conta da ausência de práticas de qualidade de vida, em relação ao rendimento no ensino, a disposição física e mental e ao acompanhamento geral das aulas.

É preciso se ter a consciência de que falar de qualidade de vida vai além de momentos de lazer e diversão, falar de qualidade de vida é falar de saúde e porque não falar de sustentabilidade. Constantemente somos chamados à atenção com a utilização e preservação dos recursos hídricos, naturais e agora o leitor é convidado a dar maior atenção à preservação dos recursos humanos. Os princípios de sustentabilidade preveem utilizar hoje preservando os recursos para o futuro, e o mesmo deve ser aplicado ao que hoje é tido como o maior ativo de uma empresa, os recursos humanos, deve-se pensar que essa preservação está ligada à saúde e bem estar. A atenção dada ao assunto em questão é de suma importância, pois pode impactar na sua produtividade, desenvolvimento e resultados nos ambientes de trabalho e universitário, sua ausência pode ainda lhe trazer uma série de agravantes como stress, LER, DORT, depressão, transtornos psicológicos e emocionais dentre outros e até mesmo ter um colapso nervoso, como já presenciamos inúmeras vezes. As pessoas precisam começar ter equilíbrio em suas atitudes, sendo mais conscientes hoje e assim preservando para evitar complicações no futuro.

Diante do exposto, podemos concluir que é necessário ter consciência de nossas atitudes de hoje serão os nossos resultados de amanhã, portanto é preciso uma postura de equilíbrio, de saber equacionar e de começar a administrar o tempo e a vida, a fim de cuidar de sua saúde, afinal é o mínimo que se pode esperar de um futuro administrador.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAÚJO, W. M. C. e ARAÚJO, R. A. Alimentos para fins especiais: definição e classificação. *Revista Brasileira de Nutrição Clínica*, 14 (3): 157-175, 1999.
- ASZKENAZI, M. Incidência del estrés psicosocial de acuerdo al género. **Cuadernos MUJER SALUD**, 2: 50-56, 1997.
- CARVALHO, Yara Maria de. **O mito da atividade física e saúde**, São Paulo: Hucitec, 2001.
- DÍAZ, X.; MEDEL, J. Mujer, trabajo y salud: los daños ocultos. **Cuadernos Mujer Salud**, 2: 37-46, 1997.
- FERNANDES, Eda Conte. **Qualidade de vida no trabalho – como medir para melhorar**. São Paulo: Casa da Qualidade, 1996.
- FERNANDES, Eda Conte; GUTIERREZ, Luiz Homero. **Qualidade de vida no trabalho (QVT) uma experiência brasileira**. *Revista de Administração da USP*, vol. 23, n.4, p. 29-31-32, out. /dez. 1988.



- FERRARA, M & DE GENNARO, L (2001). How much sleep do we need? *Sleep Medicine*, 5 (2), 155-179.
- GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- GONÇALVES, Aguinaldo. Em busca do diálogo do controle social sobre o estilo de vida. In: VILARTA, Roberto (org.). **Qualidade de Vida e políticas públicas: saúde, lazer e atividade física**. Campinas, IPES, 2004, p. 17-26.
- GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto. Qualidade de Vida: identidades e indicadores. In: GONÇALVES, Aguinaldo e VILARTA, Roberto (orgs.). **Qualidade de Vida e atividade física: explorando teorias e práticas**. Barueri: Manole, 2004, p.03-25.
- LEVERING, Robert. **Um excelente lugar para se trabalhar: o que torna alguns empregadores tão bons (e outros tão ruins)**. Rio de Janeiro. Qualitymark, 1986
- LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. Qualidade de vida no trabalho: conceito, abordagens, inovações e desafios nas empresas brasileiras, *Revista Brasileira de Medicina Psicossomática*. Rio de Janeiro, vol.1, n. 2, abr. /mai. /jun. 1997.
- LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. **Qualidade de Vida no Trabalho – QVT: Conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial**. São Paulo: Atlas, 2003.
- LIMA, Valquíria de. **Ginástica Laboral: Atividade física no ambiente de trabalho** - 2. ed. - São Paulo: Phorte, 2005.
- LOVISOLO, Hugo. Atividade física e saúde: uma agenda sociológica de pesquisa. In: MOREIRA, Wagner Wey; SIMÕES, Regina (orgs.). **Esporte como fator de Qualidade de Vida**. Piracicaba: Editora Unimep, 2002, p. 277-296.
- MARTINEZ, Denis, LENZ, Maria do Carmo Sfreddo and MENNA-BARRETO, Luiz. Diagnóstico dos transtornos do sono relacionados ao ritmo circadiano. **J. bras. Pneumol**, v.34, n3, p.173-180. Mer.2008
- _____. Aspectos organizacionais e lúdicos da Qualidade de Vida: abordagem multidisciplinar. In GONÇALVES, Aguinaldo e VILARTA, Roberto. **Qualidade de Vida e atividade física: explorando teorias e práticas**. São Paulo: Manole, 2004.
- MARTINEZ, Denis (1999). *Prática da medicina do sono*. São Paulo, BYK.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo: Hucitec, (2003, p.16 -18).
- MORCH, F.L., TONI, P.M. A influência da privação do sono na qualidade de vida. IX Seminário de pesquisa, iniciação científica. Nov, 2005. Disponível em: <http://www.utp.br/proppe/IXsempes/psicologia>> acesso em 25 de novembro de 2014.
- MULLER, M. R. e GUIMARÃES, Suely Sales. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida, 24 (4), 525.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.
- OLIVEIRA, L. e colaboradores. Physical activity barriers as related to behavior stage in white collar workers. (abstract). *Medicine Science Sport Exercise Book of Annual Meeting American College of Sports Sci. Rev (In press, August/September 2000)*.
- UNINOVE - **Universidade Nove de Julho**. Disponível na Internet em: www.uninove.br. Acesso em 15 de maio de 2014.