

Atividade física e Qualidade de Vida de Operadores de Caixa de Supermercado

Physical Activity of the Quality of Life of Cashier of Supermarket

BATTISTI, H.H.; GUIMARÃES, A.C.A.; SIMAS, J.P.N. Atividade física e Qualidade de Vida de Operadores de Caixa de Supermercado. **R. bras. Ci e Mov.** 2005; 13(1): 71-78.

RESUMO - Objetivos: investigar a prática da atividade física e a qualidade de vida na percepção dos operadores de caixa de supermercado. Pesquisa de campo descritiva, sendo 40 operadores de caixa de uma rede de supermercados da Grande Florianópolis. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário com 28 questões fechadas e 2 questões abertas. **Resultados:** 95% dos entrevistados julgam existir movimentos repetitivos e cerca de 65% destes sentem algum tipo de dor ou desconforto durante o trabalho, 61% sentem dores no corpo durante o próprio serviço, a atividade que mais causa dor é erguer o braço. A maioria recebeu algum tipo de orientação ou treinamento quanto as posições ou posturas a serem adotadas durante o trabalho. Quanto a prática de atividade física 57% são adeptos, sendo que a mais citada foi a caminhada, numa periodicidade de 2 a 3 vezes por semana, com duração superior a 30 minutos. Entre os motivos mais citados que levaram os pesquisados a praticarem atividade física são a promoção da saúde e a melhora da aptidão física. Quanto a qualidade de vida na concepção dos operadores de caixa de supermercado a maioria deles, julga possuir uma boa qualidade de vida. **Conclusões:** a grande maioria dos entrevistados sentem dores ao realizarem a atividade de trabalho, praticam algum tipo de atividade física e consideram sua qualidade de vida boa.

Palavras-chave – qualidade de vida, atividade física, operadores de caixa

BATTISTI, H.H.; GUIMARÃES, A.C.A.; SIMAS, J.P.N. Physical Activity of the Quality of Life of Cashier of Supermarket. **R. bras. Ci e Mov.** 2005; 13(1): 71-78.

ABSTRACT - Objective: to investigate the practice of physical activity and the quality of life perception of cashier of supermarket. Descriptive research of field, being 40 cashier of a net of supermarket of the Great Florianópolis. For the collection of data a questionnaire with 28 closed questions and 2 open questions was used. **Results:** 95% of the interviewed ones judge to exist repetitive movements and about 65% of these they feel some type of pain or discomfort during the work, 61% feel pain in the body during the proper service, the activity that more cause pain is to raise the arm. The majority received some type of orientation or training how much the positions or positions to be adopted during the work. How much the practical one of physical activity 54% adepts are, being that the most cited she was the walked one, in a regularity of 2 the 3 times per week, with superior duration the 30 minutes. It more enters the cited reasons than they had taken the searched ones to practise physical activity are the promotion of the health and improvement of the physical aptitude. How much the quality of life in the conception of the operators of cashier of supermarket the majority of them, judges to possess a good quality of life. **Conclusions:** the great majority of the interviewed ones the activity of work feels pains when carrying through, practises some type of physical activity and considers its quality of good life.

Keywords – quality of life, physical activity, cashier of supermarket

Heloisa Helena Battisti¹

Adriana Coutinho A. Guimarães²

Joseani Paulini Neves Simas²

¹ Acadêmica do Curso de Licenciatura em Educação Física – CEFID/UESC

² Prof.Ms. do Departamento de Ginástica, Recreação e Rítmica – CEFID/UESC

² Prof.Ms. do Departamento de Ginástica, Recreação e Rítmica – CEFID/UESC

Endereço para Correspondência
Rua Bias Peixoto, 187 - apto 201,
Edifício Milano - 88085-480
Florianópolis - SC
e-mail: nanaguim@terra.com.br

Recebimento: 10/06/2004
Aceite: 08/12/2004

R. bras. Ci. e Mov. 2005; 13(1): 71-78

Introdução

O trabalho constitui uma das principais e mais expressivas dimensões da sociedade contemporânea. Sua lógica interna pressupõe a adesão integral das pessoas, empenhadas no cumprimento de metas e na execução de tarefas inadiáveis, circunstâncias não raro suscetíveis de ocasionar desconfortos e no limite, até mesmo problemas de saúde⁽⁵⁾.

Isto reflete-se no momento de mudanças e transformações ocorridas no cenário nacional e mundial que afetam as sociedades, comunidades e classes sociais além das empresas e organizações principalmente dos países tidos como de terceiro mundo. Grande avanço tecnológico, mudanças cada vez mais rápidas, informatização e a exigência de profissionais preparados tanto física quanto intelectualmente marca o cenário atual⁽¹²⁾.

Knoplich⁽⁶⁾ afirma que além do sedentarismo, a exposição às agressões de diferentes origens e características sofridas diariamente é outro fator agravante ao corpo humano. Muitas vezes sem perceber, para a execução de uma tarefa em determinado posto de trabalho o homem gera sobrecargas mecânicas em suas estruturas ósteo-neuromusculares, principalmente quando assume posturas ocupacionais ou funcionais inadequadas.

Fica clara a importância do trabalho para a qualidade de vida das pessoas, se considerarmos que é no trabalho que se passa a maior parte de suas vidas enquanto acordados e que os seus reflexos se estendem, de forma acentuada, sobre o seu bem estar mesmo quando não estão trabalhando. Sob esta ótica, Barros⁽³⁾, os benefícios advindos da atividade física se refletem sobre o trabalho e, por outro lado, usar parte do tempo destinado ao trabalho para engajar-se em um programa de atividade física melhora o bem-estar do indivíduo e também o seu grau de satisfação profissional.

Praticar atividade física, de maneira sistematizada seja ela no ambiente de trabalho ou não, traz benefícios a maior parte dos componentes estruturais e funcionais do sistema musculoesquelético, aumentando a capacidade funcional e, conseqüentemente, melhorando a qualidade de vida⁽²⁾. Atualmente a prática de atividade física por parte dos

empregados precisa tornar-se comum. Afinal, o sedentarismo acaba afetando a produtividade do funcionário, já que pode torná-lo vítima de problemas de saúde.

Com a constatação da excessiva procura e pequena oferta de trabalhos com qualidade dentro desta área de atuação e das poucas bibliografias existentes este estudo teve como objetivo geral investigar a prática de atividade física e qualidade de vida de operadores de caixa de supermercado, bem como especificamente: (1) determinar as características pessoais (idade, sexo, nível de escolaridade e atividade profissional); (2) caracterizar a atividade profissional no âmbito da saúde; (3) investigar a prática da atividade física e (4) verificar a qualidade de vida na percepção dos operadores de caixa de supermercado.

Metodologia

O presente estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos – CEP do CEFID/UDESC e obteve aprovação em 25 de setembro de 2003.

O estudo de campo descritivo diagnóstico foi realizado em 4 filiais de uma rede de supermercados localizadas na Grande Florianópolis.

A população foi constituída pelos operadores de caixa dos supermercados dos Bairros: Barreiros, Kobrasol, Campinas e Estreito, sendo que estes foram escolhidos aleatoriamente. A amostra do tipo não-probabilística foi constituída por 40 operadores de caixa destes supermercados, escolhidos aleatoriamente, distribuídos nas 4 filiais.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário contendo 28 questões fechadas e 2 questões abertas, validado por profissionais da área com índices satisfatórios de confiabilidade: (1) 0.96 de validade e (2) 0.98 de clareza.

Foram distribuídos 80 questionários, no período de outubro a novembro de 2003, sendo que só foram utilizados 40, pois somente estes atenderam aos fatores de inclusão. O questionário foi aplicado individualmente com cada trabalhador participante da pesquisa e o seu preenchimento seguiu algumas normas como honestidade nas respostas, impessoalidade e resposta de todas as questões.

Para análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva (média, desvio padrão, freqüência simples e percentual), e os dados foram apresentados através de tabelas, figuras e quadro.

Resultados e Discussão

Objetivando investigar a prática de atividade física e qualidade de vida de operadores de caixa de supermercado, os resultados estão apresentados em forma de tabelas, gráficos e quadros, organizados em tópicos segundo os objetivos específicos do estudo.

1. Operadores de Caixa de Supermercado

Observou-se que a maioria dos operadores de caixa de supermercado estão com idade entre 18 e 25 anos (72%), são do sexo feminino (82%), concluíram o II grau escolar (65%), e trabalham há cerca de 2 anos nesta função (60%) num período de 6 a 7 horas por dia (59%).

Quanto ao tempo de serviço dos operadores de caixa do estudo, o tempo médio de permanência no emprego era de 18 meses. Apenas 13% dos operadores de caixa tinham mais de três anos de trabalho na empresa e nenhum deles, mais de cinco anos de tempo de serviço na empresa. Estes dados revelam elevada rotatividade dos operadores de caixa no supermercado pesquisado.

Confrontando estes resultados com a literatura, verificou-se em pesquisa realizada por Peres⁽¹¹⁾, o tempo médio de permanência no emprego pelos operadores de caixa demitidos no período de 1995 a agosto de 2000 no supermercado pesquisado foi de 9,5 meses.

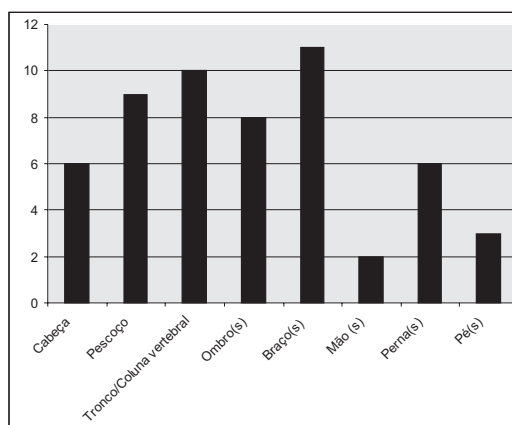
Observa-se desta maneira, que o baixo índice de permanência na função de operador de caixa de supermercado é bastante evidente. As causas destes índices podem ter alguma ligação com as conseqüências adquiridas pelos trabalhadores ao assumirem este posto de trabalho, visto que grande parte apresenta dores e desconfortos em diversas partes do corpo.

2. Atividade Profissional dos Operadores de Caixa de Supermercado

Observou-se que a maioria dos pesquisados julga realizar movimentos repetitivos durante a atividade de trabalho (95%) e dizem realizar sua atividade de trabalho através de movimentos alternados, ou seja, ora em pé, ora sentado (92%).

O foco do movimento repetitivo do operador de caixa de supermercado está no momento de passar as compras pela máquina de leitora ótica. Segundo Fecesc⁽⁴⁾, estas máquinas obrigam os caixas a levantarem peso para passar no leitor ótico num ritmo estafante, o que acaba provocando doenças e lesões irreversíveis em função do serviço prestado.

Figura 1: Região (es) do corpo em que os operadores de caixa de supermercado sentem desconforto ou dor



Fonte: dados coletados pelo pesquisador

Quanto ao sentimento de desconforto ou dor durante o trabalho, a maioria dos componentes da amostra disse senti-los (65%) e os locais do corpo mais citados foram os braços o tronco e a coluna vertebral (Figura 1).

Quanto ao período do dia em que o operador de caixa de supermercado sente mais desconforto ou dor, o mais citado foi durante o próprio trabalho (61%) e apenas 35% da amostra disse já ter recebido orientações em relação às posições que devem ser assumidas durante o trabalho.

Quanto ao afastamento do serviço em função destas dores, 90% deles disseram que nunca foram afastados por este motivo.

Estes resultados quando confrontados com a literatura, recebem suporte nas palavras de Peres⁽¹¹⁾, afirma que devido ao desnível entre as superfícies da esteira e da balança no caixa do supermercado, faz com que não seja possível que o trabalhador deslize as mercadorias sobre a balança para a leitura óptica do preço, sendo, portanto necessária a elevação e sustentação de todos os produtos pelos trabalhadores. Esta condição inadequada do mobiliário e do equipamento leva a uma sobrecarga de trabalho dos membros superiores e tronco, principalmente na passagem de produtos de peso elevado.

Observa-se, que um número grande de operadores de caixa sentem desconfortos ou dores, isto poderia indicar que a prática de algum tipo de atividade física amenizaria ou cessaria estas dores relacionadas à prática do trabalho, proporcionando desta maneira uma melhor qualidade de vida aos trabalhadores.

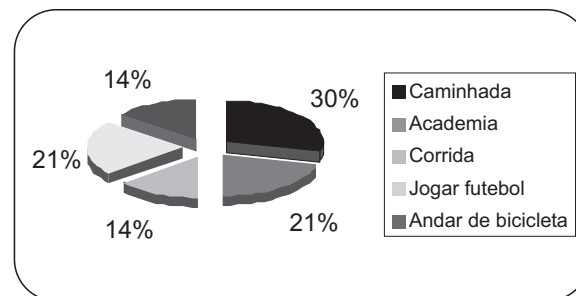
No que se refere, as quatro atividades que causam maior desconforto ou dor, verificou-se que 39% dos operadores de caixas de supermercado julgaram que a atividade de ficar de pé é a que mais causa desconforto ou dor, 33% relataram a atividade de erguer o braço como a mais desconfortável, 17% a atividade de agachar, e o restante (11%) indicaram a atividade de ficar sentado como a mais desconfortável.

Por fim, verificou-se que a maioria dos operadores de caixa de supermercado, representando 90% da amostra, nunca foram afastados do serviço em função de dores ou desconfortos.

Estes dados mostram a importância de se prevenir dores e desconfortos nos operadores de caixa de supermercado. A prevenção pode ocorrer através da prática de atividades físicas e de algumas orientações quanto às posições que devem ser assumidas, quando estão trabalhando, para não as realizarem de maneira incorreta.

É neste momento que as empresas deveriam tomar maior preocupação e responsabilidade com os seus funcionários para que estes não precisem ser afastados do serviço em função de problemas gerados no próprio ambiente de trabalho. Esta preocupação poderá revelar-se através de trabalhos de prevenção com os trabalhadores.

Figura 2: Tipos de atividade física realizados pelos operadores de caixa de supermercado



Fonte: dados coletados pelo pesquisador

Prática de Atividade Física dos Operadores de Caixa de Supermercado

Quanto à atividade física, 57% dos operadores de caixa de supermercado disseram praticá-la.

Analisando a figura 2, verificou-se que as atividades referidas com maior ênfase pelos operadores de caixa de supermercado foram: caminhada (30%), academia (21%), corrida (14%), jogar futebol (21%) e andar de bicicleta (14%).

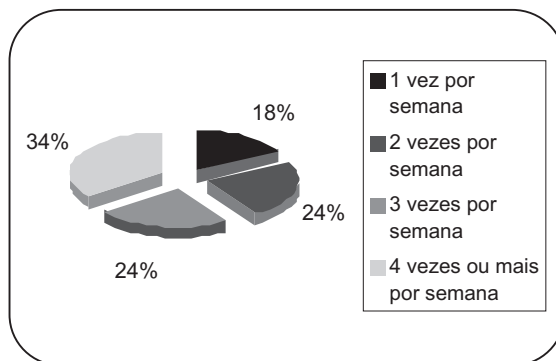
Percebe-se que as pessoas estão praticando menos atividade física. A mecanização de várias atividades, aliada a uma intensa jornada de trabalho, está afastando a prática esportiva da vida do ser humano. O sedentarismo está tomando conta da sociedade que está colhendo os frutos da acomodação, como o aumento do número de pessoas obesas, estressadas e com dificuldades em relacionar-se. O trabalhador que reserva alguns minutos da semana para exercitar-se terá mais disposição e seu serviço irá render muito mais⁽⁹⁾.

Analisando a figura 3, verificou-se que 18% dos operadores de caixa de supermercado praticam atividade física apenas 1 dia por semana, 24% indicaram praticar atividade física 2 dias ou mais por semana, também 24% referiram praticar atividade física 3 dias ou mais por semana, o restante representando 34% da amostra informaram praticar algum tipo de atividade física 4 dias ou mais por semana.

Quanto à frequência o ACSM⁽¹⁾, recomenda treinar de 3 a 5 dias por semana. A maioria dos estudos mostram poucas alterações na capacidade física com menos de três sessões semanais, a menos que o exercício seja bastante intenso, e treinar mais do que 6 dias por semana não produz melhoras na capacidade comparando quando se treina 5 dias por semana.

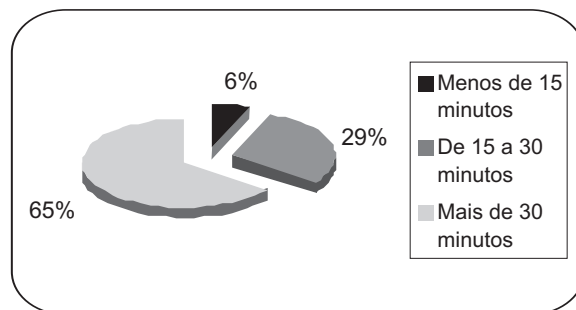
Observa-se desta maneira que a maioria dos operadores de caixa do supermercado pesquisado, encontram-se na faixa recomendada pela⁽¹⁾, quando referidos da frequência que praticam atividade física, visto que 34% do total, mesmo que representando

Figura 3: Frequência que a atividade física é praticada pelos operadores de caixa de supermercado



Fonte: dados coletados pelo pesquisador

Figura 4: Duração da atividade física praticada pelos operadores de caixa de supermercado



Fonte: dados coletados pelo pesquisador

um percentual pequeno, praticam atividade física mais de 4 dias por semana.

Analisando a Figura 4, verificou-se que 6% dos operadores de caixa de supermercado praticam atividade física num período de menos de 15 minutos, 29% informaram praticar atividade física num período de 15 a 30 minutos e 65% referiram praticar atividade física num período maior de 30 minutos.

Quanto à duração, o ACSM⁽¹⁾, recomenda de 20 a 60 minutos de atividade aeróbica contínua para cada sessão de treinamento. Existe uma inter-relação entre a intensidade e a duração no impacto sobre a aptidão física. A atividade de baixa intensidade deve ser realizada durante um período mais longo do que a de alta intensidade, para terem o mesmo efeito sobre o aumento da potência aeróbica.

Sendo assim, verifica-se através dos dados expostos acima, que a maioria dos operadores de caixa do supermercado pesquisado, enquadram-se nas recomendações feitas pelo ACSM⁽¹⁾, visto que 65% dos pesquisados afirmam praticar atividade física num período maior que 30 minutos e 29% afirma praticar atividade física por um período compreendido entre 15 e 30 minutos.

Analisando a Tabela 1, verifica-se que a maioria dos operadores de caixa de supermercado (40%), preferem praticar atividade física para promover a saúde. Outros 20% do total, disseram que melhorar a aptidão física era o principal motivo da prática de atividade física. Representado 13%, os motivos para a prática seriam: ocupar o tempo livre e porque gosta. Com 7% de representatividade, dois fatores que influenciaram a prática de atividades físicas: por recomendação médica e para prevenção de doenças. Importante ressaltar nesta tabela, que os pesquisados poderiam escolher mais de uma opção como resposta, isto quer dizer que o total de respostas não será equivalente ao número de pesquisados.

A Tabela 2, indica que 8 operadores de caixa de supermercado, colocaram como sendo a melhora do bem estar físico o principal benefício da prática de atividade física. Outros 6, afirmaram que a elevação da auto estima seria o principal benefício, assim como o restante que passaram a ter maior disposição para o trabalho assim que iniciaram a prática de atividade física.

Tabela 1: Frequência e percentual do principal motivo que levou o operador de caixa a praticar atividade física

Motivo	f	%
Promover a saúde	6	-
Melhorar sua aptidão física	3	20
Ocupar o tempo livre	2	13
Porque gosta	2	13
Prevenir doenças	1	7
Recomendação médica	1	-
TOTAL	15	100

Fonte: Dados coletados pelo autor

Tabela 2: Frequência e percentual dos benefícios advindos da prática da atividade física

Benefício	F	%
Melhor bem estar físico	8	24
Maior disposição para o trabalho	6	19
Elevação da auto estima	6	19
Alívio de dores corporais	4	13
Melhor bem estar emocional	4	13
Acorda mais disposto e descansado	2	6
Melhor relacionamento com as pessoas	1	3
Maior concentração no trabalho	1	3
Não trouxe benefícios	0	0
TOTAL	32	100

Fonte: Dados coletados pelo autor

O suporte teórico de Navarro⁽¹⁰⁾, afirma que as empresas que introduzem a atividade física só têm a ganhar, através do aumento dos benefícios para os seus empregados. Além de combater o sedentarismo, ocorre a diminuição de dores musculares e das articulações, há a melhoria da circulação sanguínea e disposição e o bem estar aumentam. O funcionário vai trabalhar com mais disposição e faltará menos por problemas de saúde. Assim o trabalho rende muito mais. Os custos com a assistência médica também cairão. No final das contas os funcionários terão mais saúde. O empresário fica feliz por gastar menos e perceber o aumento da produtividade.

Observa-se desta maneira, que os operadores de caixa de supermercado em sua grande maioria estão indo em busca de um melhor bem-estar físico com a prática de atividades físicas. Este fator pode ter relações com a diminuição de dores musculares e das articulações com a prática de atividades. Isto porque o trabalho desempenhado pelos operadores de caixa de supermercado exige uma boa condição física, para que não surjam dores nas diversas partes do corpo.

Qualidade de Vida dos Operadores de Caixa de Supermercado

Com relação à qualidade de vida na concepção dos operadores de caixa de supermercado, verificou-se que 75% dos operadores de caixa de supermercado julgam apresentar boa qualidade de vida, enquanto o restante (25%) afirma não achar boa sua qualidade de vida.

Estes resultados recebem suporte teórico do estudo de Gill & Feinstein citados por⁽⁷⁾, com o propósito de esclarecer a utilização do termo qualidade de vida, pesquisaram 579 referências bibliográficas que diziam fornecer um compêndio compreensivo sobre esta questão e verificaram que, qualidade de vida, ao invés de ser uma descrição do status de saúde dos indivíduos, é uma reflexão do modo como eles percebem e reagem sobre o seu estado de saúde e outros aspectos não médicos de suas vidas.

Para os mesmos autores, os instrumentos podem ser satisfatórios para indicar o status de saúde, mas qualidade de vida é uma percepção individual relativa às condições de saúde e a outros aspectos que interferem na vida pessoal. A necessidade de incorporar as preferências e os valores das pessoas, é o que diferencia a qualidade de vida de todas as outras medidas de saúde.

Conclusões

Através do presente estudo foi possível afirmar, no que diz respeito aos operadores de caixa dos supermercados pesquisados, que estes são em sua maioria mulheres, na faixa etária entre 18 e 25 anos de idade, com segundo grau escolar completo.

No que se refere a atividade profissional, a maioria trabalha na função de operador de caixa num período não maior que um ano, considerando que existem movimentos repetitivos e na maior parte do tempo realiza movimentos alternados enquanto está no posto de trabalho. A maioria dos pesquisados apresentam alguma dor ou desconforto nos braços e na coluna vertebral há alguns meses e as duas atividades que mais causam dores nestes são, erguer o braço e ficar de pé.

Quanto à prática de atividade física a maioria relatou que pratica, e as atividades mais citadas foram à caminhada e os exercícios de academia. Quanto a freqüência, grande parte deles praticam atividade física mais de 4 vezes por semana, num período compreendido entre 15 e 30 minutos. O principal motivo que levou os operadores de caixa a praticarem alguma atividade física foram: promoção de saúde e melhora da aptidão física e os benefícios advindos através desta prática foram o melhor bem estar físico e uma maior disposição para o trabalho.

Em relação a qualidade de vida dos pesquisados, afirma-se que a maioria não fuma, considera que possui uma alimentação saudável, que utiliza o seu tempo livre para o lazer, e o mais importante, verificou-se que a maioria, segundo sua própria concepção, acredita ter uma boa qualidade de vida.

Referências Bibliográficas

1. ACSM – American College Sports Medicine. **Guidelines for exercise Testing and prescription**. Philadelphia, Lea & Febiger. 4ªed., 1991.
2. ALLSEN, PHILIP E.; HARRISON, Joyce M.; VANC E, Barbara. **Exercício e Qualidade de Vida** – Uma abordagem personalizada. 6º ed. Mande. São Paulo, 2001
3. BARROS, Turíbio; GHORAYER, Nabil. **O Exercício: Preparação Fisiológica, Avaliação Médica, Aspectos Especiais e Preventivos**. São Paulo, Atheneu, 1999.
4. FECESC (Federação dos Trabalhadores no comércio no Estado de Santa Catarina) – Comissão de Saúde do Trabalhador. Disponível em: <http://www.fecesc.floripa.com.Br/saúde/saúde.htm>. Acesso em 2 de setembro de 2003.
5. FERREIRA, Antonio; SIMVA, Fabrício; GUERRA, Tânia. **Ergonomia e postura no trabalho** – dicas para os comerciários e prestadores de serviços. São Paulo, SESC, 2000
6. KNOPLICH, J. **Enfermidades da Coluna Vertebral**. Rio de Janeiro: Panameircana, 1986.
7. LIMA. Estresse ocupacional e os benefícios da Ginástica Laboral. **Revista Phorte on line**. Phorte Editora. São Paulo.2001. Ano 3. Nº 9. Disponível em :http://www.phorte.com/informe/009/mat_08. Acesso em: 18 de setembro 2002.
8. MORRIS, J. N. et al. Incidence and prediction of ischemic heart in london buemen. **Lancet**, n.2, p. 553-559, 1966.
9. MOURA, Rogério. Exercício Físico melhora rendimento profissional. Sua Carreira – Qualidade de Vida. Disponível em :http://carreira.empregos.com.Br/carreira/administração/qualidade_de_vida/exercício_físico.shtm. Acesso em 12 de setembro 2002.
10. NAVARRO, Daniel. Informação e desenvolvimento profissional. Atividade Física e Qualidade de Vida nas empresas. 2002. **Revista Fitness Brasil**. Disponível em: <http://www.fitnessbrasil.com.br/detalhenoticia.asp>. Acesso em:13 de setembro 2002.
11. PERES, C.C.Ações de Fiscalização Preventivas de LER / DORT na Área do Comércio. IX Congresso Brasileiro de Ergonomia, ABERGO 99, SALVADOR, 1999.
12. VRETAROS, Adriano. Programa de Ginástica Laboral nas Empresas. **Revista Phorte on-line**. Phorte Editora. São Paulo. Ano 2. Nº 3 2000. Disponível em: http://www.phorte.com.br/on_line/003/art2.htm. Acesso em 15 de setembro 2002.