



## Treinamentos corporativos, qualidade de vida e saúde do trabalhador<sup>1</sup>

Fabio Scorsolini-Comin  
Rosalina Carvalho da Silva  
Leandro Gilio

**Resumo:** O objetivo deste estudo foi investigar a qualidade de vida de alunos de dois cursos de pós-graduação na modalidade a distância, funcionários de uma instituição bancária do setor público. Trata-se de um estudo exploratório e transversal, com método misto. Os 245 participantes responderam a um instrumento semiestruturado, por meio do qual se observou que os alunos, apesar da dedicação diária apregoada pelo curso, viram neste uma possibilidade de apropriação de conhecimentos e possibilidade de desenvolvimento profissional. Alguns relataram que o ritmo do curso, aliado ao trabalho diário, foi um fator de sobrecarga, o que interferiu na diminuição da qualidade de vida no período do curso e diminuiu o rendimento e o aproveitamento nos estudos. Destaca-se a necessidade de que os cursos a distância possam se ajustar às necessidades de trabalho dos alunos, na medida em que a dupla jornada é uma realidade cada vez mais presente no contexto brasileiro.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida, educação, saúde do trabalhador.

### Corporate training, quality of life and worker health

**Abstract:** The aim of this study was to investigate the quality of life among students of two courses of e-learning postgraduate distance, employees of a public sector bank. This is an exploratory and cross-sectional study, with quantitative and qualitative method. The 245 participants answered a semi structured instrument, by which it was observed that students, despite the daily devotion preached by the course, saw it as a possibility of appropriation of knowledge and opportunity for professional development. Some reported that the pace of the course, coupled with daily work, was an overload factor, which interfered with decreased quality of life as well as their performance and harnessing of the studies. It is noteworthy the necessity of the courses of e-learning postgraduate distance in being adjusted to the students working necessities, considering the double journey as an even more present reality in Brazilian context.

**Keywords:** Quality of life, education, occupational health.

### Entrenamiento corporativo, calidad de vida y salud del trabajador

**Resumen:** El objetivo de este estudio fue investigar la calidad de vida de alumnos de dos cursos de pos-grado a distancia, funcionarios de una institución bancaria pública. Tratase de un estudio exploratorio y transversal, con metodología mixta. Los 245 participantes respondieron a un instrumento semiestruturado, por lo cual fue posible observar que los alumnos, aunque tengan dedicación diaria incentivada por el curso, vieron en ese una posibilidad de desarrollo profesional.

<sup>1</sup> Nota. Uma versão preliminar deste estudo foi divulgada no capítulo de livro: Scorsolini-Comin, F.; Ruwer, L. M. E. Considerações sobre o impacto de um treinamento a distância na qualidade de vida percebida por funcionários do setor bancário, pp. 319-328. In: Lourenço, E. Á. S. et al. (Orgs.). (2010) Trabalho, saúde e serviço social. Curitiba: CRV/Franca: UNESP/São Paulo: FAPESP.

Algunos de ellos manifiestan que el ritmo del curso, junto con su trabajo cotidiano, fue un factor de sobrecarga. Eso contribuyó para la disminución de su calidad de vida en el periodo del curso así como de su rendimiento académico y provecho en los estudios. Destacase la necesidad de que los cursos a distancia puedan ajustarse a las necesidades de trabajo de los alumnos, considerandose que la jornada dupla es una realidad cada vez más presente en el contexto brasileño.

**Palabras clave:** Calidad de vida, educación, salud del trabajador

---

## Introdução

A qualidade de vida e o bem-estar psicológico são dimensões que vêm sendo discutidas em diferentes áreas do conhecimento ao longo dos anos. Na Psicologia, por exemplo, predominam tradições que ora se concentram nos aspectos objetivos e observáveis do comportamento (como condições de vida e trabalho), ora se detêm nos aspectos subjetivos, como a percepção que a pessoa tem sobre a sua satisfação com as condições de vida. Desde a década de 1970, tem havido um movimento crescente em torno da compreensão do que é, de fato, a qualidade de vida, notadamente no campo da saúde. No entanto, os diferentes modos de conceituá-la têm gerado um processo complexo que envolve as dimensões biológica, psíquica, social, cultural e ambiental (Costa, Rossi, Lopes & Cioffi, 2008; Fleck et al., 2000, Vasques-Menezes & Soratto, 2000).

Segundo Penteado e Pereira (2007), a qualidade de vida tem sido apontada como uma categoria analítica central para promover abordagens integradoras e interdisciplinares, decorrente de uma construção subjetiva, multidimensional, composta por elementos positivos e negativos. Desse modo, ainda segundo essas autoras, amplia-se o espectro de análise dos processos envolvidos na perspectiva da ecologia humana e da investigação das conexões entre as múltiplas dimensões da relação entre saúde e trabalho. As principais produções científicas acerca da qualidade de vida ainda são provenientes do campo da saúde (Costa et al., 2008; Prudente, Barbosa & Porto, 2010; Fávero-Nunes & Santos, 2010), sendo que tem crescido o número de investigações que correlacionam essa noção ao mundo do trabalho, especificamente no campo da saúde do trabalhador (Glina, Rocha, Batista & Mendonça, 2001; Rocha & Felli, 2004).

Segundo as definições de Minayo, Hartz e Buss (2000), a qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Para esses autores, a noção pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar. A noção de qualidade de vida abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, sendo, portanto, uma construção social com a marca da relatividade cultural (Rocha & Felli, 2004; Minayo, Hartz & Buss, 2000).

Para Buss (2000), a saúde e a qualidade de vida podem ser promovidas proporcionando-se adequadas condições de vida, boas condições de trabalho, educação, cultura física e formas de lazer e descanso. No entanto, a oferta de tais condições não garante que as pessoas tenham, de fato, qualidade de vida. No exemplo tratado no presente artigo, estamos tratando de pessoas com adequadas condições de vida, com trabalho,

família, relações interpessoais consideradas satisfatórias e que têm acesso à educação. E neste caso, o que seria qualidade de vida?

É nesse sentido que, aproximando a discussão da área do trabalho, a qualidade de vida no trabalho é referida, em muitos estudos, como o maior determinante da qualidade de vida (Haddad, 2000). A psicodinâmica do trabalho enfatiza a centralidade do trabalho na vida dos trabalhadores, analisando os aspectos dessa atividade que podem favorecer a saúde ou a doença. Dejours (1986) acentua o papel da organização do trabalho no que tange aos efeitos negativos ou positivos que aquela possa exercer sobre o funcionamento psíquico e à vida mental do trabalhador.

Nesse sentido, as organizações têm investido em programas de educação corporativa não apenas como vantagem competitiva, mas também como uma política de gestão que tem como um de seus focos o desenvolvimento de seus colaboradores (Manfredi, 1999). É nesse contexto que começam a surgir programas de treinamento, notadamente na modalidade a distância, como forma de proporcionar treinamentos com o mesmo padrão de qualidade e com a mesma entrega de conteúdo para pessoas dispersas geograficamente (McBrien, Jones & Cheng, 2009; Scorsolini-Comin, Inocente & Matias, 2009; West & Jones, 2007). Ainda que a educação a distância (EAD) possa flexibilizar o acesso ao conhecimento e à formação, há diferentes modelos de treinamento que exigem maior ou menor dedicação por parte de seus participantes (Zerbini & Abbad, 2009).

Assim, em um contexto organizacional onde avança a promoção desse tipo de treinamento, torna-se relevante compreender de que modo os alunos desses programas têm conjugado as dimensões do trabalho, dos estudos, da saúde e do lazer (Inocente, Scorsolini-Comin & Matias, 2009). A partir desta contextualização, o objetivo deste estudo foi investigar a qualidade de vida em alunos de cursos de pós-graduação *in company*, na modalidade a distância, todos os funcionários de uma instituição bancária do setor público.

### **Método**

O estudo desenvolvido possui caráter exploratório e transversal, e foi desenvolvido considerando aspectos quantitativos e qualitativos (método misto) de coleta, análise e interpretação dos dados. Foram pesquisados e analisados os dados de dois cursos de especialização, com carga horária de 400 horas, ambos na modalidade a distância e ofertados a 1.089 funcionários de uma instituição financeira (*in company*).

O modelo dos cursos analisados neste estudo contava com uma sequência programada de atividades, uma a cada dia da semana (exceto aos finais de semana). Todas as atividades desenvolvidas a distância eram pontuadas com nota (a depender da participação e da qualidade da mesma) e frequência. Desse modo, a cada dia o aluno deveria desenvolver uma atividade diferente, como participar de fórum de discussão, responder a questionários, realizar provas, ler o material didático escrito, entre outras ações. A quase totalidade das atividades era realizada no ambiente virtual de aprendizagem, uma plataforma organizada segundo as especificações do método do curso.

### *Instrumentos*

Foram utilizados os dados de um questionário semiestruturado de avaliação de satisfação (Inocente, Scorsolini-Comin & Matias, 2009), disponibilizado em ambiente virtual por cerca de um mês após a finalização dos cursos (disponibilizado, desta forma, ao total do universo pesquisado, ou seja, 1.089 alunos). Foi feita uma mensagem de sensibilização e solicitação de resposta ao questionário, a qual foi postada no ambiente virtual de aprendizagem. Este questionário teve o objetivo de avaliar os cursos oferecidos em suas diversas dimensões, abrangendo a maioria de suas extensões e especificidades.

A construção do questionário abrangeu todos os aspectos dos cursos (materiais, aulas, tutoria, professores presenciais, monitoria a distância, método, interatividades, ambiente virtual de aprendizagem e suas ferramentas, aprendizagem na modalidade a distância e qualidade de vida durante a realização dos cursos). O questionário foi composto por perguntas abertas e fechadas. Nas perguntas de múltipla escolha, os respondentes deveriam atribuir notas de 1 a 5 acerca da sua satisfação com o quesito, sendo 1 a nota mais baixa e 5 a mais alta (maior satisfação).

Neste estudo, contemplaremos especificamente as questões relacionadas à qualidade de vida (sete itens fechados e sete itens dissertativos). Por se tratar de um estudo exploratório, o questionário utilizado ainda não passou por tratamento estatístico para validação, o que será conduzido futuramente. Todos os dados estão disponíveis em um banco de dados armazenado pelas instituições ofertantes do programa.

### *Participantes*

Com relação ao perfil dos sujeitos pesquisados ( $N = 1.089$ ), tem-se que a maioria é do sexo masculino (66% homens e 34% mulheres), possui de 41 a 45 anos (21% está na faixa de 41 a 45 anos; 19% de 36 a 40 anos; 17% de 46 a 50 anos; 16% de 31 a 35 anos; 15% com mais de 50 anos; e 12% de 25 a 30 anos de idade), é casada (70% casados e 30% solteiros) e não possui filhos (36% não possuem filhos; 29% possuem dois filhos; 19% possuem um filho; 13% possuem três filhos e apenas 3% possuem mais que três filhos). Em relação à distribuição geográfica desses alunos, a maioria é da região sudeste do Brasil (74% são do sudeste; 12% da região norte; 8% do sul; e 6% do nordeste).

Em termos de formação desses alunos durante a graduação, as áreas de maior destaque são: Administração, Contabilidade, Direito e Economia (24% são graduados em Administração; 14% em Contabilidade; 13% em Direito; 8% em Economia; 6% em Engenharia; 5% em Computação e Informática; 30% em outros cursos diversos). Destes, responderam voluntariamente ao questionário de avaliação 245 alunos (22,49% do universo pesquisado). Todos os respondentes eram funcionários de um único banco, com agências espalhadas por todo o território nacional.

A análise dos dados foi de caráter quantitativo e qualitativo. Foi quantitativa em relação à tabulação das respostas às perguntas fechadas da pesquisa, por meio de programa estatístico SPSS versão 17.0. Assim, foi possível a construção de gráficos para subsidiar a discussão acerca dos dados obtidos. Em relação à análise qualitativa,

a mesma se deu a partir da pergunta dissertativa. As respostas e comentários foram agrupados por meio de categorias, seguindo as orientações de Minayo (1999). A pesquisa qualitativa se preocupa com o nível de realidade que não pode ser quantificado, ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes (Minayo, 1999). Nesta pesquisa qualitativa, o pesquisador está preocupado com as marcas discursivas contidas no relato com o qual o indivíduo busca se apropriar de suas experiências (Inocente, Scorsolini-Comin & Matias, 2009).

### **Resultados e discussão**

A fim de organizar a apresentação e a discussão dos resultados, foram construídas categorias a partir dos relatos dos respondentes: (a) Permanência da qualidade de vida; (b) Qualidade de vida como conceito integrado; (c) Família e qualidade de vida; (d) O treinamento como algo nocivo à qualidade de vida; (e) Qualidade de vida e educação a distância; (f) Modelos presenciais e a distância; (g) Saúde e qualidade de vida; (h) Relacionamentos interpessoais em comunidades virtuais; (i) Educação como possibilitadora da qualidade de vida; (j) Melhorias na qualidade de vida.

#### *Permanência da qualidade de vida*

Em termos das percepções sobre a qualidade de vida durante a realização do curso, alguns alunos destacaram que não houve alterações, trazendo a normalização desse aspecto, como podemos observar nos trechos das falas dos participantes, a seguir:

*(a) Não mudou praticamente nada. Manteve-se estável, tirando problemas pessoais, não sofrendo nenhuma alteração brusca.*

*(b) Apenas algumas atividades foram prejudicadas. Talvez pelo fato de ter facilidade em aprender, não tenha havido tanta interferência em minha vida pessoal. E a interferência que houve não chegou a prejudicar a qualidade de vida.*

Para esses participantes, podemos notar que houve uma adequação de suas rotinas em termos do curso e do trabalho regular. Assim, com a adoção de rotinas de trabalho e estudo, aliada a uma maior ou menor facilidade com o aprendizado, eles acabam tendo uma visão neutra acerca desse processo, com pouco impacto sobre a vida profissional e pessoal.

#### *Qualidade de vida como conceito integrado*

Em termos dessa adequação das horas dedicadas ao trabalho em banco e aos estudos, alguns alunos consideraram a separação entre esses ambientes, pensando na qualidade de vida como algo complexo e que não separa o indivíduo de sua atuação e de suas dimensões constitutivas. Essa noção de integralidade e de multidimensionalidade é contemplada nos seguintes discursos:

*(a) Como a gente tem uma rotina exaustiva no banco, fazer este curso foi uma prova de fogo, pois para fazer bem feito tive que sacrificar muitas horas que*

*normalmente destinaria a passeios, lazer, etc. Mas valeu a pena, adorei o curso, aprendi muito.*

*(b) Nós que trabalhamos nas agências de varejo, que estamos no front office cotidianamente, geralmente já temos uma qualidade de vida prejudicada pelas exigências de nosso trabalho diário. O esforço necessário para acompanhar esse curso, a meu ver, prejudicou sensivelmente minha qualidade de vida nesse período. Confesso que, apesar de todas as vantagens que obtive nesse período, estou aliviado em saber que terei um pouquinho mais de tempo para minha família e para mim mesmo e, pasmem, para o meu trabalho.*

No excerto anterior, o participante destacou que o trabalho em agência, por si só, já prejudica a qualidade de vida em termos das horas de dedicação ao emprego, que acaba extrapolando oito horas diárias, bem como pelo escopo do serviço prestado, com forte carga de estresse. Sendo assim, o estudo também diário (em média duas horas) necessita ser incorporado à jornada de trabalho, o que exacerba o impacto na qualidade de vida. As horas de lazer dos alunos acabam sendo, deste modo, comprometida, pelo menos em termos das atividades realizadas durante a semana. Essa rotina, sem muita possibilidade de negociação, uma vez que o banco não libera seus funcionários para a realização das atividades do curso, acaba sendo incorporada como a sua jornada (agora constituída por, no mínimo, oito horas de trabalho mais duas de estudo).

#### *Família e qualidade de vida*

Nas noções que buscam delimitar o conceito de qualidade de vida e bem-estar, frequentemente as experiências familiares são destacadas como importantes no sentido de oferecer conforto emocional às pessoas. Nessa perspectiva, a vida em família pode contribuir para que os trabalhadores possam ter uma diversidade de experiências prazerosas, minimizando, por exemplo, efeitos do estresse e da competição associados ao trabalho. A vivência familiar, a partir dos relatos dos alunos, acaba tendo que se adequar a essa exigência de estudo e trabalho diários, como destacado na fala a seguir:

*(a) Seria impossível dizer que o curso não afetou a vida dos envolvidos. A rotina foi modificada, entretanto, não existem muitas alternativas para o indivíduo que trabalha e precisa estudar. Apesar dessas alterações e mudanças, minha família teve a compreensão adequada, foi preciso deixar algumas atividades de lado por esse tempo, mas nada que tenha tornado a vida insuportável ou tenha trazido problemas.*

A partir desse comentário, podemos compreender que a família acaba ocupando um lugar inferior, sendo priorizados o trabalho (primeiro lugar) e os estudos (segundo lugar). Isso reflete as exigências colocadas pelo próprio contratante do curso de especialização (o empregador), na medida em que é o aluno que deve arcar com as despesas do curso, caso não consiga concluí-lo seja reprovado na maior parte das disciplinas. Esse aspecto, isolado, já faz com que os alunos se dediquem aos estudos,

uma vez que o valor integral do curso é considerado elevado. Desse modo, as concessões em família acabam sendo ainda mais expressivas, haja vista que o meio familiar torna-se o depositário dessa tensão no ambiente de trabalho e de educação, sendo mais permissiva a essas exigências.

#### *O treinamento como algo nocivo à qualidade de vida*

Outros discursos sobre a interferência do curso na qualidade de vida colocam a experiência do treinamento (ou do curso de especialização a distância) como sendo nociva, prejudicial ao desenvolvimento e à satisfação no trabalho. Alguns desses discursos nessa direção foram destacados abaixo:

*(a) Foram muitas noites que fiquei fazendo os exercícios e provas do curso, também tive muitas horas a menos de sono por conta da elaboração do trabalho de conclusão de curso, sem dúvida meu tempo diminuiu durante a realização do curso, os encontros nos sábados também foram sentidos pela minha família, mas sem algum sacrifício não há evolução, acredito que o tempo empregado no curso será revertido de outras formas para mim.*

*(b) Fiquei muito estressada, portanto, sem qualidade de vida. (...) A pior fase da minha vida, notadamente após todo o esforço despendido ter sido jogado no lixo com a não qualificação do TACC.*

Pelo que pode ser observado nesses relatos, o curso também foi percebido como prejudicial à qualidade de vida, segundo alguns participantes, uma vez que se tratava de uma formação com elevado nível de exigência. No Brasil, na década de 2000 ocorreu uma grande expansão da educação a distância, notadamente em instituições de ensino privadas. Com o aumento da oferta de cursos (de graduação e de pós-graduação), houve também a diminuição das mensalidades, tornando a educação a distância mais atrativa, motivo que possibilitou a sua utilização também no cenário corporativo. Nesse movimento de expansão, a qualidade desses cursos não foi priorizada em boa parte das iniciativas, consideradas inferiores em relação à educação presencial tradicional. Nessa perspectiva, os cursos a distância passaram a ser identificados como mais “flexíveis” e como mais “fáceis” e “simples”, o que nem sempre corresponde à realidade. Um exemplo disso é o curso aqui analisado, que seguiu uma estrutura considerada rígida e com forte exigência, fato que contribuiu para que muitos alunos relatassem uma diminuição da qualidade de vida no período de realização do curso.

#### *Qualidade de vida e educação a distância*

Devido ao método de aprendizagem adotado pelo curso, os alunos desenvolviam atividades diárias e de caráter obrigatório. A maioria dos cursos realizados na modalidade a distância no Brasil apresenta grande flexibilidade em termos de horários e de dedicação, mas isso não significa, necessariamente, um incremento à aprendizagem (Inocente, Scorsolini-Comin & Matias, 2009). Paira no imaginário popular que os cursos a distância são menos complexos, sem muitas cobranças e com total flexibilidade. Ainda que os cursos nessa modalidade diminuam ou mesmo rompam com a distância,



isso não significa que os cursos sejam mais simples ou que não exijam a dedicação dos alunos. Nesse sentido, no início, o curso gerou expectativas de que fosse mais flexível, o que provocou muitas reações negativas nos alunos. No entanto, ao participarem do processo seletivo para ingresso na especialização, os alunos conheceram as regras do curso e as atividades que deveriam ser realizadas diariamente.

Alguns alunos trouxeram características específicas do curso na modalidade a distância e que interferiram tanto no aproveitamento do treinamento como na própria percepção da qualidade de vida, como podemos observar a seguir.

*(a) Dado o volume de atividades concomitantes – realização do trabalho de conclusão do curso juntamente com as matérias do curso, além da colocação do tema de Metodologia de Pesquisa no meio do curso – eu e meu grupo sentimos-nos prejudicados, no que desaconselharíamos a realização dos cursos a distância, que tenham este pressuposto.*

*(b) A dificuldade é exatamente ter que entrar todo dia para fazer o curso, as matérias poderiam ser acumulativas e poder fazer em outros dias. Caso deixasse de fazer algum exercício durante um dia de semana, o mesmo teria que ser feito durante o final de semana.*

Na primeira fala, o aluno destaca a realização de diferentes atividades ao mesmo tempo como sendo um fator de sobrecarga no curso. De fato, a realização do trabalho de conclusão de curso, que exigia o envolvimento do aluno em um estágio prático para a coleta de dados, acabou por sobrecarregar muitos dos funcionários, uma vez que a coleta ocorria concomitantemente ao trabalho e à integralização dos créditos das disciplinas. Pela fala do participante, ele destaca que não aconselharia que outras pessoas realizassem um curso a distância a exemplo do que ele fez. O que é preciso destacar, nesse sentido, é que existem diferentes metodologias para o trabalho em educação a distância, sendo o curso analisado apenas a corporificação de um dos modelos possíveis. O curso, desse modo, poderia ter desenvolvido recursos para que essa atividade fosse incorporada às já realizadas nas disciplinas, aliviando a carga horária.

#### *Modelos presenciais e a distância*

Em função desse modelo de curso a distância, alguns alunos destacaram a necessidade de maior liberdade para poderem organizar as suas atividades, adequando-se em termos de carga horária e tipologia das atividades (mais teóricas, mais práticas, de reflexão, de verificação de aprendizagem, entre outras), como vemos a seguir. A comparação com o modelo de especialização na modalidade presencial (com aulas quinzenais ao fim de semana, em período integral) também é trazida nas falas dos participantes:

*(a) Insatisfatória. Gostaria de sugerir maior liberdade na execução das tarefas recorrentes, pois não é todo dia que o aluno tem oportunidade para acessar o ambiente, mas como em cursos de especialização presenciais, poder-se-ia dispensar um dia inteiro para aprendizado.*



*(b) Com o hábito de acompanhar as atividades diárias, o curso interferiu pouco na minha rotina de vida. Foi uma opção minha fazer o curso e já tinha experiência anterior de um presencial que exigiu bastante, mas foi igualmente gratificante. A parte mais difícil, e sacrificada, foi a que envolveu as últimas etapas da conclusão do trabalho de conclusão de curso. Foi onde senti alteração significativa, foi a mais cansativa e desgastante. E pesou muito o fato de ter que se concentrar no trabalho, e não se descuidar das disciplinas em andamento.*

#### *Saúde e qualidade de vida*

Utilizando o instrumento de atribuição de notas aos diferentes aspectos do curso, no que tange à realização de atividades físicas e esportivas, 17,82% atribuíram nota 1, 15,84% nota 2, 26,73% nota 3, 24,75% nota 4 e 11,88% nota 5. Pode-se dizer que, neste aspecto, boa parte dos alunos manteve as suas atividades esportivas mesmo com o curso de especialização. Outro aspecto que aparece nos relatos dos participantes é o fato de muitos deles pararam ou diminuíram a frequência de suas atividades físicas diárias, embora não vejam nisso um fator relacionado à diminuição da qualidade de vida, mas um movimento necessário na busca por qualificação profissional, como observado a seguir:

*(a) Parei de fazer atividades físicas (caminhadas diárias) e também tive que abrir mão de muitas atividades de lazer nos finais de semana, férias, descanso com a família, encontro com amigos). Não acho isso bom, mas sabia que teria que me dedicar seriamente aos estudos quando iniciei. Além disso, estaria gastando muito mais tempo e me estressando muito mais se os encontros fossem presenciais.*

Deve-se destacar, como fonte complementar, que pelo perfil dos alunos, tais práticas (encontros e provas presenciais) são realizadas aos finais de semana, a cada dois meses (não há atividades regulares do curso aos finais de semana), o que pode ter contribuído para a obtenção de tais resultados, uma vez que a maior carga de dedicação ao curso é durante a semana.

Em relação à interferência da realização do curso nas horas de sono dos alunos e na conseqüente qualidade de vida, 34,65% dos respondentes atribuíram uma nota 3, seguidos por 21,78% com nota 4. Juntos, esses alunos correspondem a cerca de 56% dos respondentes. Aqui, algumas hipóteses podem ser lançadas. A maioria dos alunos acessava o curso no período noturno, ou seja, depois do dia de trabalho. Assim, o estudo noturno mediado pelo computador pode ter interferido negativamente nas horas de sono dos alunos. Pela tendência das respostas, pode-se supor uma associação entre este estudo noturno e com uso do computador e as horas de sono dos alunos.

Devido aos compromissos profissionais e rotinas de trabalho, diversos alunos relataram na pergunta aberta que chegavam a acessar o site inclusive de madrugada para entregar alguma atividade, uma vez que cada aula (atividade diária) se encerrava às duas horas da manhã (prazo limite para envio de atividades/participação nas ferramentas de interação).

As interferências físicas no ciclo de sono e vigília em decorrência do curso foram salientadas por alguns alunos, como podemos observar a seguir:

*(a) Tive que dormir menos. Parei com minha natação e com meu curso de inglês. O curso exigiu dedicação completa. Não tivemos apoio dos administradores para pelo menos usufruir das duas horas de direito, para dedicação ao estudo.*

Em relação à alteração dos hábitos alimentares em termos de quantidade e qualidade em decorrência do curso, 37,62% atribuíram nota 1, ou seja, não houve alterações significativa nos hábitos alimentares em função do curso. Outros 19,8% atribuíram nota 4 e 11,88% nota 5, o que pode revelar a necessidade de que ainda se investigue melhor a questão, uma vez que as alterações mencionadas pelos participantes nem sempre podem ser associadas diretamente ao curso. Para fazermos tal afirmação são necessários outros delineamentos metodológicos que fogem ao escopo do presente estudo. Deve-se destacar que a qualidade de vida concebe a pessoa enquanto uma realidade sistêmica, ou seja, ela não é influenciada ou composta apenas pelo seu trabalho ou pelo estudo. Uma alteração grave nos hábitos alimentares é referida por uma das participantes, a seguir:

*(a) Engordei nove quilos durante o curso, pois compensava minha ansiedade em passar bom tempo na frente do micro “comendo”, e muito! O que contribuiu para amenizar foi saber que o tempo de duração do curso era relativamente curto. Não tive qualidade de vida durante esse período. As atividades diárias consumiam todo o tempo disponível (após as 18 horas).*

#### *Relacionamentos interpessoais em comunidades virtuais*

Uma característica marcante dos cursos na modalidade a distância é a formação de comunidades de relacionamento, como o Orkut® e o Facebook®. Nesses cursos na modalidade a distância, formam-se turmas, sendo que os alunos interagem por meio de fóruns, *chats* e, presencialmente, na realização de provas. Nesse sentido, em relação à ampliação da rede de amigos a partir da realização do curso, a maioria (34,65%) atribuiu uma nota 5. Outros 31,68%, nota 4, e apenas 5,94% nota 1. Isso revela que o curso coloca em interação pessoas de diferentes cidades e regiões e que são aproximadas em função do estudo, mas também a partir das ferramentas de interação disponíveis em meio virtual, haja vista que é um curso na modalidade a distância.

Assim, em muitas das atividades diárias, os alunos entram em contato uns com os outros por meio de ferramentas de interação, o que possivelmente contribui para a ampliação da rede de amigos. Embora os alunos se encontrem fisicamente apenas nos encontros presenciais (cerca de oito encontros em um período de 18 meses), a interação virtual acaba por aproximar realidades e romper distâncias, favorecendo a aproximação dos alunos, as trocas de conhecimentos e de experiências, o que pode ser compreendido como algo positivo para a qualidade de vida.

### *Educação como possibilitadora da qualidade de vida*

Em termos da avaliação geral da qualidade de vida durante a realização do treinamento, é sabido que todos os participantes trabalham em agências bancárias e possuem uma rotina extenuante de trabalho. Ou seja, para a realização do curso foi necessária uma conciliação de horários por parte do aluno, o que não implica apenas em regulações ligadas à vida familiar e de trabalho, mas também a questões de saúde e de lazer.

Nesse sentido, muitos alunos se mostram satisfeitos com a sua qualidade de vida durante o período em que se desenvolveu o MBA, afirmando que o curso pouco alterou negativamente tal situação. Tais respostas foram agrupadas sob a categoria “Satisfatória” (39,84%), ou seja, a maioria dos respondentes. Houve registros que mostram que a qualidade de vida durante o curso “Poderia ser melhor” (20,33%), em função de uma maior regulação de horários e de diminuição de carga horária e nível de exigência do curso. Outros atestaram que a qualidade de vida piorou em comparação com antes do início do curso, ou seja, tiveram uma avaliação como “Insatisfatória” (21,14%). E, por fim, alguns alunos se autoavaliaram “Prejudicados” (21,14%) nesta questão.

Nesse sentido, alguns alunos destacaram uma interferência positiva da realização do curso na qualidade de vida geral, uma vez que os novos conhecimentos possibilitaram maior negociação interna acerca da divisão de horas dedicadas ao trabalho, ao estudo, ao lazer e à família. Como destacado nas opiniões abaixo, o estudo possibilitou uma seletividade nas diversas atividades do dia a dia. Aqui podemos estabelecer um paralelo com a variável educação, uma vez que ela está diretamente ligada à qualidade de vida em diferentes populações (Penteado & Pereira, 2007).

*(a) Na minha opinião, a aquisição de conhecimentos interfere positivamente na qualidade de vida. O conhecimento faz com que o ser humano torne-se mais seletivo em suas escolhas.*

*(b) Melhorou minha qualidade de vida. Pude perceber a possibilidade de unir diversos temas e ponderar algumas decisões, inclusive no campo pessoal. Passei a realizar exercício diário, durante a leitura das apostilas e das aulas a distância. Bicicleta ergométrica. Achei fantástico e obtive ótimos resultados.*

Embora o banco estimule que seus funcionários participem de cursos e treinamentos por meio de incentivos e bolsas de estudo, a opção por um curso de MBA, como aqui analisado, é do próprio funcionário. Sendo assim, ele tem a possibilidade de se planejar em termos da realização do mesmo, conhecendo os requisitos para o curso inclusive em termos de volume de atividades e de dedicação diária. A possibilidade de estudar (em muitos casos, de voltar a estudar depois de muitos anos) é percebida por alguns alunos não apenas como um incremento da qualidade de vida, mas também como algo que promove a autoestima, na medida em que possibilita novos conhecimentos, novas leituras de mundo e a adoção de

práticas mais salutares e adaptativas tanto no trabalho como na vida em geral, como trazido a seguir:

*(a) Considerando que a realização do curso foi opção minha, penso que as horas disponibilizadas para a realização das atividades, que envolveram sacrifício de alguma coisa, valeram a pena.*

*(b) O conhecimento sempre contribui para melhora de nossa qualidade de vida, sempre apuramos mais o nosso modo de ver a vida, quando estamos em constante aprimoramento quebrando paradigmas e transpondo barreiras. O curso melhorou minha autoestima.*

#### *Melhorias na qualidade de vida*

Ressignificando os percalços na realização do curso, alguns alunos destacaram que a experiência de superação proporcionou a possibilidade de incremento à formação e também em termos da vida em família, como podemos ver a seguir:

*(a) Como comentei anteriormente, aconteceu tudo de uma vez só. Soube que estava grávida quando da matrícula do curso e já tinha um bebê de um ano. Foi complicado. Trabalhar o dia todo, longe de casa, atender trabalho, casa, marido e depois dois filhos bebês de uma vez... Foi osso duro de roer. Pensei em desistir, mas acho que apesar de tudo, das dificuldades, das horas de sono perdidas, dos nervosos, das recuperações e do atraso no TACC, acredito que vou conseguir e que valeu a pena. Agora espero a oportunidade de um mestrado.*

Esta participante nos conta a respeito de um curso que ocorreu em sua vida em um momento no qual ela acabara de se tornar mãe, tendo que negociar e conciliar não apenas as suas atividades de trabalho, de estudo e de lazer, mas também de maior dedicação à sua família. Assim, o curso foi “gerado” juntamente com o seu filho, fazendo com que ela ressignificasse essa árdua experiência como algo positivo em sua vida, lançando o desejo, inclusive, de prosseguir os seus estudos com a realização de um mestrado. Sendo assim, o curso de especialização, ainda que exija negociação e uma complexa readequação de rotinas e de prioridades, acaba sendo um indicador de dinamismo intelectual e promotor de desenvolvimento para alguns dos alunos.

Ainda em termos dessa ressignificação da experiência do MBA, os alunos destacam a oportunidade como sendo um forte incremento à formação pessoal e profissional. O ato de estudar, muitas vezes visto como dissociado da prática de trabalho, é percebido como um prazer, funcionando como uma pausa na rotina de trabalho e como um investimento na carreira e no desenvolvimento dos participantes, como observado nas falas a seguir. Nesse sentido, a experiência é percebida como recompensadora, como promotora de bem-estar e de satisfação:

*(a) Minha qualidade de vida não vem sendo das melhores. Acho que o curso contribuiu para ajudar a melhorá-la, por meio dos amigos e da interatividade. É um momento em que nos sentimos parte de uma elite intelectual e interagimos com pessoas de muita capacidade. Tenho verdadeira admiração por todos os meus colegas de curso.*

*(b) Foram muitas noites e muitos finais de semana dedicados ao curso. Para mim, no entanto, voltar a estudar é um prazer. Voltei a me sentir uma pessoa mais viva, mais feliz. As horas dedicadas ao estudo tiveram sua recompensa.*

Pelos comentários destacados, pode-se perceber que os alunos, apesar da dedicação diária apregoada pelo curso, viram neste uma possibilidade de apropriação de conhecimentos e possibilidade de desenvolvimento profissional. Desse modo, mesmo que a realização do curso tenha interferido na qualidade de vida, os alunos destacaram que o mesmo foi positivo e que os ganhos superaram os possíveis decréscimos em termos de qualidade de vida. Neste sentido, é importante que se destaque que os alunos, ao realizar o curso, tiveram que optar por estudar nos períodos que anteriormente eram dedicados ao lazer e à família.

Por esses e outros relatos, pode-se notar certa prevalência de opiniões que colocam a necessidade de que as pessoas se adêquem às exigências e às necessidades de incrementos em formação e em termos profissionais, resguardando a saúde para outros domínios, não sendo esta encarada como uma prioridade e condição *sine qua non* para uma série de outras atividades, inclusive as profissionais e as de formação. Outro aspecto a ser considerado, ainda, é que os alunos destacaram que as horas diárias de lazer passaram a ser preenchidas pela realização do curso, o que, inevitavelmente, interferiu na qualidade de vida e na dinâmica familiar dos mesmos, o que coloca a necessidade de que a carga horária diária seja repensada pedagogicamente para futuras iniciativas com públicos em regime de trabalho integral.

### **Considerações finais**

Como observado no contexto de um treinamento realizado na modalidade a distância, o conceito de qualidade de vida deve estar continuamente atrelado às mudanças que temos observado e promovido no mundo do trabalho em sua interseção com a saúde e a educação. A relatividade da noção deve ser dimensionada dentro de seu contexto histórico e cultural, permitindo uma abordagem da realidade mais condizente e situada. Como observamos nos relatos dos alunos, a realização de um curso de especialização por meio da educação a distância desmistificou a ideia de que o programa fosse mais flexível ou de menor complexidade, aviltando a necessidade de que esses participantes sejam atendidos em suas necessidades de maior flexibilidade de tempo para a realização de atividades, bem como de maior apoio (além do incentivo financeiro) da organização contratante (no caso, o banco) no sentido de liberar os alunos-colaboradores para atividades de campo ou de flexibilizar suas horas diárias de trabalho em dados momentos do curso ou do treinamento.

Deste modo, a noção de qualidade de vida transita em um campo semântico polissêmico que está aberto para ser reconstruído, recolocado e redefinido a partir de novas leituras de mundo, de trabalho, de saúde e de educação possíveis. Pelos dados aqui trazidos, deve-se destacar que a realização de um curso de especialização com dedicação diária, além das horas de trabalho, possui uma repercussão particular na vida dos alunos, o que não deve ser visto apenas em relação ao que os alunos devam fazer para se ajustar

em termos de suas rotinas e interesses, mas em termos do que podem ganhar, do que é acrescido e modificado em termos de conhecimentos, expectativas e possibilidades. Assim, mais do que trazer uma noção de impactos, deve-se pensar em uma intervenção que destaque as possibilidades adaptativas juntamente com o treinamento.

Pelos dados aqui descritos, deve-se compreender que a qualidade de vida deve abarcar o ser humano enquanto uma realidade que não deve ser decomposta em trabalho, profissão, estudo, família e cultura, mas um todo complexo. Assim, os profissionais que atuam na área de saúde do trabalhador devem estar preparados para lidar com esta complexidade e dispostos para repensar o modo como as diversas atividades podem ser conjugadas e problematizadas enquanto partes constituintes e igualmente definidoras da identidade de cada aluno, de cada profissional e cada ser humano.

### Referências

- Buss, P. M. (2000). Promoção da saúde e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, 5(1), 163-177.
- Costa, M. C. S., Rossi, L. A., Lopes, L. M., & Cioffi, C. L. (2008). The meanings of quality of life: interpretative analysis based on experiences of people in burns rehabilitation. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 16(2), 252-259.
- Dejours, C. (1986). Por um novo conceito de saúde. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 14, 7-11.
- Fávero-Nunes, M. A., & Santos, M. A. (2010). Depression and quality of life in mothers of children with pervasive developmental disorders. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 18(1), 33-40.
- Fleck, M. P. A., Louzada, S., Xavier, M., Chachamovich, E., Vieira, G, Santos, L., & Pinzon, V. (2000). Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação de qualidade de vida "WHOQOL/breve". *Revista de Saúde Pública*, 34, 178-183.
- Glina, D. M. R., Rocha, L. E., Batista, M. L., & Mendonça, M. G. V. M. (2001). Saúde mental e trabalho: uma reflexão sobre o nexa com o trabalho e o diagnóstico, com base na prática. *Cadernos de Saúde Pública*, 17(3), 607-616.
- Haddad, M. C. L. (2000). Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. *Revista Espaço para a Saúde*, 1(2), 75-88.
- Inocente, D. F., Scorsolini-Comin, F., & Matias, A. B. (2009). A qualidade de vida de alunos de cursos de pós-graduação na modalidade a distância: conjugando educação, trabalho e saúde. Em: S. N. Jesus, I. Leal, & M. REZENDE (Orgs.). *Experiências e Intervenções em Psicologia da Saúde* (pp. 445-462). Faro: Universidade do Algarve,.
- Manfredi, S. M. (1999). Trabalho, qualificação e competência profissional: das dimensões conceituais e políticas. *Educação & Sociedade* 19(64), 13-49.
- McBrien, J. L., Jones, P., & Cheng, R. (2009). Virtual spaces: employing a synchronous online classroom to facilitate student engagement in online learning. *International Review of Research in Open and Distance Learning*, 10(3), 1-17.
- Minayo, M. C. S. (1999). *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 6ª ed. São Paulo: Hucitec.

- Minayo, M. C. S., Hartz, Z. M. A., & Buss, P. M. (2000). Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência & Saúde Coletiva*, 5(1), 7-18.
- Penteado, R. Z., & Pereira, I. M. T. B. (2007). Qualidade de vida e saúde de professores. *Revista de Saúde Pública*, 41(2), 236-243.
- Prudente, C. O. M., Barbosa, M. A., Porto, C. C. (2010). Relation between quality of life of mothers of children with cerebral palsy and the children's motor functioning, after ten months of rehabilitation. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 18(2), 149-155.
- Rocha, S. S. L., & Felli, V. A. (2004). Qualidade de vida no trabalho docente em enfermagem. *Revista Latino-Americana em Enfermagem*, 12(1), 28-35.
- Scorsolini-Comin, F., Inocente, D. F., & Matias, A. B. (2009). Análise de ferramentas de interação e comunicação em ambiente virtual de aprendizagem a partir de contribuições de Bakhtin. *Educação: Teoria e Prática*, 19(32), 173-189.
- Vasques-Menezes, I., & Soratto, L. (2000). Burnout e suporte social. Em: W. Codo. *Educação: carinho e trabalho* (pp. 267-271). 2ª ed. Petrópolis: Vozes.
- West, E., & Jones, P. (2007). A framework for planning technology used in teacher education programs that serve rural communities. *Rural Special Education Quarterly*, 26(4), 3-15.
- Zerbini, T., & Abbad, G. (2009). Reação ao desempenho do tutor em um curso a distância: validação de uma escala. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 9(2), 447-463.

---

Recebido em julho de 2012

Aceito em novembro de 2012

---

**Fabio Scorsolini-Comin** – Psicólogo, Mestre e doutorando em Psicologia pela Universidade de São Paulo – USP. Professor da Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM.

**Rosalina Carvalho da Silva** – Psicóloga, Mestre e Doutora pela Universidade de São Paulo – USP. Professora da Universidade de Franca – UNIFRAN.

**Leandro Gilio** – Acadêmico de Ciências Econômicas pela Universidade de São Paulo – USP.

Endereço para contato: scorsolini\_usp@yahoo.com.br