

INFLUÊNCIA DA *QUICK MASSAGE* NO ESTRESSE PERCEBIDO E SUAS IMPLICAÇÕES NOS INDICADORES DE QUALIDADE DE VIDA DE DESENVOLVEDORES DE SOFTWARE

PISTOR; J. T.¹; SARTORI, R. F.¹; DIAS, C. P.²; RONCADA, C.¹

¹ Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG)

² Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

julianopistor@gmail.com

Na sociedade contemporânea o ritmo acelerado e as demandas das atividades laborais vêm proporcionando um aumento no nível de estresse ocupacional. Conseqüentemente, as pessoas têm buscado soluções em terapias corporais alternativas para minimizar os prejuízos causados por vários fatores que inibem o estilo de vida saudável. As massagens e terapias têm grande aceitação hoje em dia como um bom recurso para minimizar os prejuízos causados por vários fatores que inibem a qualidade de vida. Objetivo: Investigar o nível de estresse percebido e suas implicações nos indicadores de qualidade de vida de celetistas de uma empresa de desenvolvimento de software da cidade de Caxias do Sul/RS. Métodos: Trata-se de um estudo de intervenção, sendo aplicado um programa de *Quick Massage*, duas vezes por semana, por um período igual a doze semanas. Cada sessão teve durabilidade de 15 minutos e foi desempenhada por um massagista devidamente capacitado em horário e local de trabalho. Além da intervenção, foram aplicados dois questionários nos momentos pré e pós intervenção (Estresse Percebido e Pentáculo de Bem-estar). Além destes, na fase pré intervenção, foi aplicado um questionário para classificação da amostra (Anamnese). Resultados: O escore total do índice positivo de bem-estar, na fase de pré intervenção, era de 15,4% da amostra, já na fase de pós intervenção, este índice aumentou para 76,9% dos participantes analisados. No escore total de estresse percebido houve diminuição de $48,1 \pm 8,2$ para $34,9 \pm 5,0$ no índice de estresse. Conclusão: Através dos achados neste estudo, pode-se concluir que a *Quick Massage* é um relevante auxílio no aumento dos indicadores de qualidade de vida dos trabalhadores, bem como um importante tratamento no combate ao estresse desta população.

Palavras-chave: Estresse ocupacional, qualidade de vida, *Quick Massage*, produtividade.