



próprio local de trabalho. As práticas permitem ser complementadas com condutas educativas que possibilitam aos colaboradores maior conscientização sobre a importância de um estilo de vida mais ativo e saudável.

Neste contexto, o referido estudo tem como objetivo analisar o perfil do estilo de vida individual de uma amostra de colaboradores da Unijuí que participam do programa de ginástica laboral. Tal intencionalidade investigativa articula-se com o objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) do trabalho que tematiza a saúde e bem-estar.

METODOLOGIA

A pesquisa caracteriza-se como descritiva e de análise quantitativa. A amostra foi composta por 71 pessoas, sendo 52 do sexo feminino e 19 do sexo masculino, com idade entre 18 e 59 anos, no cargo de técnicos administrativos e de apoio da Unijuí, e que participam semanalmente das sessões de ginástica laboral, sendo estes dos setores de marketing, central de eventos, prospecção, rádio Unijuí FM, central de atendimento ao funcionário e estudante, controladoria, contabilidade, biblioteca, relações internacionais e núcleo de registro acadêmico.

O instrumento para a produção dos dados foi o questionário “Perfil do estilo de vida individual”, de autoria de Markus Vinicius Nahas (2010), onde foram analisadas cinco variáveis: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse. Cada componente é constituído por 3 questões fechadas, totalizando 15 perguntas, com a seguinte pontuação: [0] não faz parte; [1] às vezes; [2] quase sempre; e [3] sempre faz parte do seu estilo de vida.

O questionário foi aplicado nos meses de maio e junho de 2024 pelos estagiários do Curso de Educação Física responsáveis pelo desenvolvimento das atividades no programa, os quais estão vinculados ao laboratório de Atividade Física e Promoção à saúde, Campus Ijuí. As respostas do questionário foram analisadas conforme a escala de pontuação, calculando a média geral do grupo e dos componentes isoladamente.

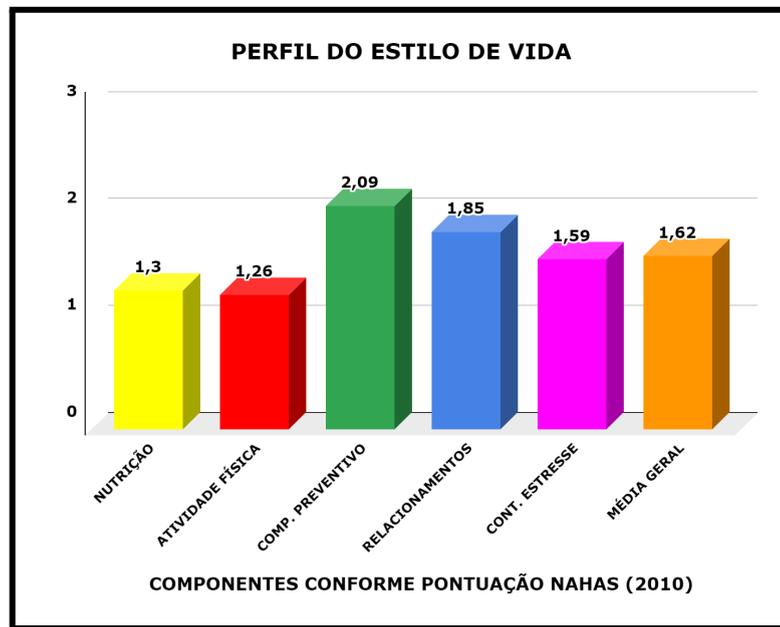
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observou-se que a amostra de colaboradores apresenta média de idade de 35,11 anos, sendo 73,23% do sexo feminino e 26,76% do sexo masculino. Quanto à análise do Perfil do



Estilo de Vida Individual, verificou-se a pontuação média de 1,62, ou seja, que “às vezes” faz parte do estilo de vida dos colaboradores avaliados, portanto sinalizando a necessidade de maiores cuidados nas ações habituais e comportamentais, principalmente relacionada às variáveis investigadas, para que estas possam influenciar de forma positiva na saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Gráfico 01 - Resultado geral dos componentes da amostra.



Considerando a análise do gráfico no componente nutrição, os resultados mostram a média de 1,3, que “às vezes” a dieta é composta de frutas e verduras, alimentos com menor quantidade de gorduras saturadas e procuram realizar refeições variadas ao dia. Contudo, aponta que os colaboradores devem ser cautelosos quanto aos padrões alimentares e repensar novos hábitos de monitoramento nutricional, considerando que a alimentação não saudável associada a falta de atividade física são os principais riscos globais para a saúde. De acordo Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2019), manter uma alimentação diversificada, equilibrada e saudável ao longo da vida evita não só a má nutrição em todas as suas formas, mas também uma gama de doenças crônicas não transmissíveis e outras condições de saúde.

Referente ao componente atividade física diagnosticou-se a média de pontuação 1,26, que “às vezes” realizam ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas na semana e exercícios que envolvam força e alongamento muscular, procurando pedalar,

