

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

ANALISE DO PERFIL DO ESTILO DE VIDA DAS COLABORADORAS DO SETOR DE LIMPEZA PARTICIPANTES DO PROJETO DE GINÁSTICA LABORAL DA UNIVERSIDADE REGIONAL DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL – UNIJUÍ (CAMPUS IJUÍ).¹

Júlio César Yoshino Suzuki².

¹ Projeto de pesquisa realizado no curso de Educação Física da Unijuí para o componente curricular Atividade Física e Promoção da Saúde I.

² Acadêmico do curso de Educação Física da Unijuí.

Resumo:

A seguinte pesquisa se caracterizou por descritiva com abordagem quantitativa, que teve como foco principal verificar a qualidade de vida de funcionárias do setor de limpeza da Universidade Regional do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí / RS. A pesquisa constou de 32 mulheres, com idades entre 24 e 52 anos, todas funcionárias do setor de limpeza. O instrumento de coleta e análise foi da aplicação do Questionário Perfil do Estilo de Vida de Nahas, Barros & Francalacci, (2000), a pesquisa ocorreu durante o primeiro semestre de 2016.

Palavras-chave: saúde; atividade física; relacionamento social; estresse; comportamento preventivo; pentáculo do bem-estar; estilo de vida.

Introdução:

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) qualidade de vida é a “percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (THE WHOQOL GROUP, 1995).

Para Nahas, (2006), o estilo de vida é o conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. Esses hábitos e ações conscientes estão associados à percepção de qualidade de vida do indivíduo. Apesar disso, os componentes do estilo de vida podem mudar ao longo dos anos, mas isso só acontece se a pessoa conscientemente avistar algum valor em algum comportamento que deva incluir ou excluir, além de perceber-se como capaz de realizar as mudanças pretendidas.

Segundo o modelo transteorético dos pesquisadores norte-americanos: James O. Prochaska e Carlo DiClemente, podemos utilizar este modelo para elevar o padrão de qualidade de vida individual. Seguindo um modelo de estágios de mudança através de uma série de fases discretas ou estágios de mudança (ASSIS; NAHAS, 1999; TORAL; SLATER, 2007). Tais estágios são alcançados com o tempo de cada indivíduo, sendo que depende somente do grau de motivação, são os estágios: pré-contemplação, contemplação, preparação, ação, manutenção e recaída (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2007).

Partindo do conceito da Organização Pan Americana de Saúde as escolhas e maneiras como as pessoas vivem é partes ativas do estilo de vida, considerando esta característica estas opções não são totalmente escolhas aleatórias e individuais, são também influenciadas pelo contexto social

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

onde cada indivíduo se insere. Tornando a cultura e os hábitos adquiridos no ambiente social e familiar transformam a escolha do estilo de vida no que ele é realmente e como ele é visto por cada um.

Conhecendo estes aspectos para a mudança do estilo de vida e sabendo que é possível sim realizar boas transformações em pessoas de qualquer classe, idade ou cultura através de bons exemplos, direcionamento para esta estrada da melhoria da qualidade de vida, a motivação necessária e correta para cada grupo social, e a manutenção deste ideal o seguinte estudo teve como foco um breve rastreamento de algumas mulheres do setor de manutenção e limpeza juntamente com a realização de ações que poderão promover a melhoria da qualidade de vida das mesmas.

Objetivo.

Verificar o estilo de vida individual das funcionárias do setor de limpeza da Universidade Regional do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí através de aplicação do questionário Perfil do Estilo de Vida, focando identificar as principais dificuldades ou os fatores que interferem para a melhoria dos resultados, trazendo assim novos elementos para a mesma.

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo com uma abordagem quantitativa, realizado com 32 colaboradoras, com idades entre 25 e 52 anos, na Universidade Regional do Estado do Rio Grande do Sul UNIJUÍ, no primeiro semestre de 2016. A escolha deste grupo deu-se pelo fato de todas, exercerem a mesma jornada de trabalho, e o convívio diário, o qual facilita a ideia de trabalhar em equipe para uma mudança de comportamento individual.

A coleta dos dados foi realizada no intervalo da manhã e tarde do grupo, em um sala onde elas realizam o lanche e intervalo, foi coletada através da aplicação do questionário Perfil de Estilo de Vida Individual (Nahas, Barros & Francalacci, 2000) A análise dos dados deu-se através da estatística descritiva com distribuição em frequência percentual (f%). Onde todas as funcionárias deram seu consentimento verbal para a divulgação e estudo dos resultados, sendo que foi garantido o total anonimato. Todos os dados foram analisados e compilados segundo a proposta de Nahas e seguindo as orientações dadas pelo professor responsável Luiz Serafim de Melo Loi em sala de aula no componente curricular Atividade Física e Promoção da Saúde I.

Análise e discussão dos resultados

A seguir são apresentados os resultados considerando a positividade ou negatividade dos componentes do questionário. Divididos em duas etapas, um gráfico geral seguido de análise e descrição dos itens avaliados e um gráfico dividido por faixas etárias (10-10 anos) com a mesma análise e discussão anterior.

Gráfico 1:

Podemos observar que as mulheres apresentam resultados que se destacam nos itens de atividade física, seguido de comportamento preventivo, nutrição, relacionamento social, e ficando por último o fator do controle do stress. Indicando que este fator é um elemento que precisa ainda ser melhor trabalhado com o grupo, porém não podemos deixar de trabalhar demais fatores como relacionamento social, onde o mesmo indica que mais de 68% ainda não tem controlado este fator. Porém podemos afirmar que o perfil de estilo de vida das funcionárias está sim positivo, uma vez que dos 5 itens analisados quatro foram de resultados positivos, uma vez que estudos nacionais e

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

internacionais confirmam que sujeitos praticantes de exercícios físicos regulares apresentam positividade na maioria dos componentes do estilo de vida que levam há uma melhor saúde e qualidade de vida (Nahas, 2006).



Gráfico 2:

Tanto no gráfico quanto na tabela referida podemos observar e realizar a análise dos aspectos de forma separada por faixas etárias; os mesmos aspectos que se referiu o gráfico anterior, seguindo a mesma ideia notamos que o fator nutrição se mantém positivo, atividade física com total pratica entre todas as faixas etárias (uma vez que considerada a função exercida como forma de atividade física), o comportamento preventivo tem um ótimo nível de mulheres conscientes da sua pratica, o relacionamento social deve ser melhorado em trabalhos futuros podendo ser através de intervenção, e por último e mais preocupante classifica-se o fator do controle do stress onde duas das três fixas etárias analisadas obtiveram resultados negativos e de alto índice nas mesmas. Fator que preocupa pois é através do controle do stress que podemos evitar diretamente outras doenças como por exemplo depressões, baixa da imunidade dentre outras.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica



Revisão de literatura

Atividade física:

A atividade física é o movimento corporal humano que envolve um gasto energia superior ao gasto energético da situação de repouso. Quando o nível do movimento humano ultrapassa os patamares iniciais do corpo em repouso, intensificando-os, pode ser situada como atividade física (SABA, 2001).

Matsudo & Matsudo (2000) afirmam que os principais benefícios à saúde advindos da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Os efeitos metabólicos apontados pelos autores são o aumento do volume sistólico; o aumento da potência aeróbica; o aumento da ventilação pulmonar; a melhora do perfil lipídico; a diminuição da pressão arterial; a melhora da sensibilidade à insulina e a diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo. Com relação aos efeitos antropométricos e neuromusculares ocorre, segundo os autores, a diminuição da gordura corporal, o incremento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade.

Guedes & Guedes (1995), por sua vez, afirmam que a prática de exercícios físicos habituais, além de promover a saúde, influencia na reabilitação de determinadas patologias associadas ao aumento dos índices de morbidade e da mortalidade. Defendem a inter-relação entre a atividade física, aptidão física e saúde, as quais se influenciam reciprocamente. Segundo eles, a prática da atividade física influencia e é influenciada pelos índices de aptidão física, as quais determinam e são determinados pelo estado de saúde.

Nutrição:

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 2004, Uma boa nutrição fornece ao organismo nutrientes para produzir ou reparar tecidos, manter o sistema imunitário saudável e permite ao corpo executar tarefas diárias com facilidade. A alimentação pouco saudável e a falta de atividade física

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

são, pois, as principais causas das doenças não transmissíveis mais importantes, como as cardiovasculares, a diabetes tipo 2 e determinados tipos de câncer, e contribuem substancialmente para a carga mundial de morbidade, mortalidade e incapacidade. Outras doenças relacionadas com a má alimentação e a falta de atividade física, como a cárie dental e a osteoporose, são causas muito maiores de morbidade.

Em conversas informais as mulheres que se aplicou o questionário relataram que realizam paradas de cerca de 15 minutos em sua jornada de trabalho para realizar um lanche, logo podemos afirmar que, o fracionamento das refeições ao longo do dia ajuda a reduzir a fome e evitar uma supercompensação nas próximas refeições além de demonstrarem uma relação inversa entre peso corporal e adiposidade, e a frequência alimentar (METZNER, 1997; DRUMMOND, 1998; BUNDELL, 1997). Para Kanarek (1997) o fracionamento das refeições pode também ajudar a melhorar o comportamento cognitivo e elevar o bom humor.

Desta maneira, é indicado realizar, entre as grandes refeições, pequenos lanches para que se mantenha um bom funcionamento do organismo através da escolha de alimentos saudáveis e nutritivos, sem aumentar a ingestão calórica total (FARSHCHI, 2004).

Controle do stress e relacionamento social:

O sentido da palavra stress tornou-se de uso corriqueiro, difundida por meio dos diferentes meios de comunicação. Usa-se como sendo a causa ou a explicação para inúmeros acontecimentos que afligem a vida humana moderna. A utilização generalizada, sem maiores reflexões, simplifica o problema e oculta os reais significados de suas implicações para a vida humana como um todo (GOLDBERG, 2001). Logo o seu significado pode perder o seu real significado.

Lima (2003) afirma que o estresse ocupacional está relacionado com a função exercida, provocando uma reação do organismo às agressões físicas e psicológicas.

Como resposta a isso podemos afirmar que “os indivíduos necessitam de partilhar em seu meio social, seja familiar ou profissional, de momentos de lazer, onde desligam-se de problemas cotidianos (DUMAZEDIER, 1973). Estudos mostram que exercícios regulares diminuem índices de estresse, ansiedade e depressão...” (GOLDBERG, 2001; WEINBERG; GOULD, 2001).

Comportamento preventivo:

Nahas et al (2000) cita como um importante comportamento preventivo conhecer a pressão arterial e os níveis de colesterol. Quando esses controles não são realizados, o indivíduo fica mais suscetível aos problemas cardiovasculares, podendo ocorrer um acidente e levá-lo até a morte.

Minayo (1992) nos diz que o resultado das combinações da boa condição alimentar, de habitação, de renda, de emprego, de transporte, entre outros é determinam a “saúde”. Se não houver equilíbrio destes itens podem gerar grandes desigualdades nos níveis de vida.

Conclusão:

Segundo Luís Otávio Teles Assumpção, O indivíduo tornar-se-ia o único responsável por combater os males do mundo moderno (o sedentarismo, estresse, doenças hipocinéticas, dentre outros), transformando-se no maior culpado pelo seu desajuste em relação aos padrões de vida considerados “saudáveis”.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXIV Seminário de Iniciação Científica

Após a análise dos dados podemos concluir que o estilo de vida das mulheres, funcionárias da Universidade regional do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ apresenta um comportamento positivo em sua totalidade, porém alguns fatores que o compõem ainda estão com uma deficiência como é o caso do fator controle do stress, necessitando um cuidado especial o qual deve-se pensar em realizar intervenções diretas ou indiretas para que ocorra melhora neste fator.