

ANÁLISE 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, Luiz Serafim De Mello Loi³.

¹ Trabalho realizado no componente curricular Atividade Física e Promoção da Saúde I - Professor Luiz de Mello Loi - 2º semestre de 2016.

² Aluno do curso de Educação Física, modalidade bacharel.

³ Mestre em Educação Física.

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 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

Modalidade do trabalho: Relatório Técnico-científico

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 deve-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 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).

Modalidade do trabalho: Relatório Técnico-científico



grafico geral

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.

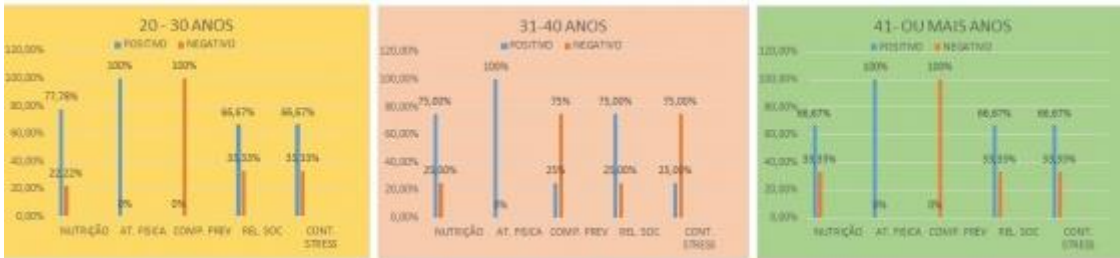


grafico faixa etaria

Revisão de literatura:

Atividade física:

Modalidade do trabalho: Relatório Técnico-científico

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 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

Modalidade do trabalho: Relatório Técnico-científico

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”. 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.