



## PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL DE UMA AMOSTRA DE COLABORADORES DA UNIJUÍ, PARTICIPANTES DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL - CAMPUS IJUÍ<sup>1</sup>

**Michele Santos da Rosa Basso<sup>2</sup>, Eloísa de Souza Borckenhagen Bohrer<sup>3</sup>, Lucas Forgiarini de Matos<sup>4</sup>, Ruan Rickael Possani Nogueira<sup>5</sup>**

<sup>1</sup> Projeto de pesquisa e extensão do Curso de Educação física da Unijuí;

<sup>2</sup> Pós Graduação Lato Sensu em Geriatria e Gerontologia e responsável técnica do Laboratório de Atividade Física e Promoção à Saúde da Unijuí/Ijuí;

<sup>3</sup> Docente do Curso de Educação Física da Unijuí e Coordenadora Piti/Unijuí;

<sup>4</sup> Aluno do Curso de Educação Física da Unijuí;

<sup>5</sup> Aluno do Curso de Educação Física e estagiário no Laboratório de de Atividade Física e Promoção à Saúde da Unijuí/Ijuí;

### INTRODUÇÃO

A escolha do estilo de vida tem apresentado influências relevantes no comportamento individual das pessoas, pois está associado a fatores que podem afetar positiva ou negativamente a curto ou longo prazo na saúde, bem-estar e qualidade de vida dos sujeitos.

De acordo com Nahas (2010, p. 22), o estilo de vida é o “conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas”. Sendo assim, pode-se entender como o modo individual de enfrentar os problemas vitais do dia a dia, evidenciado por uma série de elementos comportamentais, tais como atividade física, nutrição, relacionamentos, controle do estresse, entre outros, que relacionados à saúde estão diretamente relacionados à percepção de qualidade de vida que o sujeito traz consigo.

Segundo Sá *et al.* (2019), o ambiente e a jornada de trabalho presente no cotidiano da maioria das pessoas, também estão dentre os fatores com potencial de interferir no estilo e qualidade de vida acarretando algumas condições fisiológicas como déficit de atenção e concentração, fadiga, alteração do humor e até mesmo o desenvolvimento de doenças ocupacionais. Conforme mostra o levantamento do Ministério da Saúde (2019), em 10 anos no Brasil, as lesões por esforços repetitivos e as doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho representam números expressivamente impactantes de casos entre os trabalhadores, indicando um desafio significativo para a saúde ocupacional no país.

Em vista disso, empresas com estratégias na melhoria das condições físicas e mentais dos seus colaboradores, têm implementado programas de ginástica laboral na tentativa de minimizar os agentes de riscos, por meio de práticas de exercícios físicos realizados no



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.

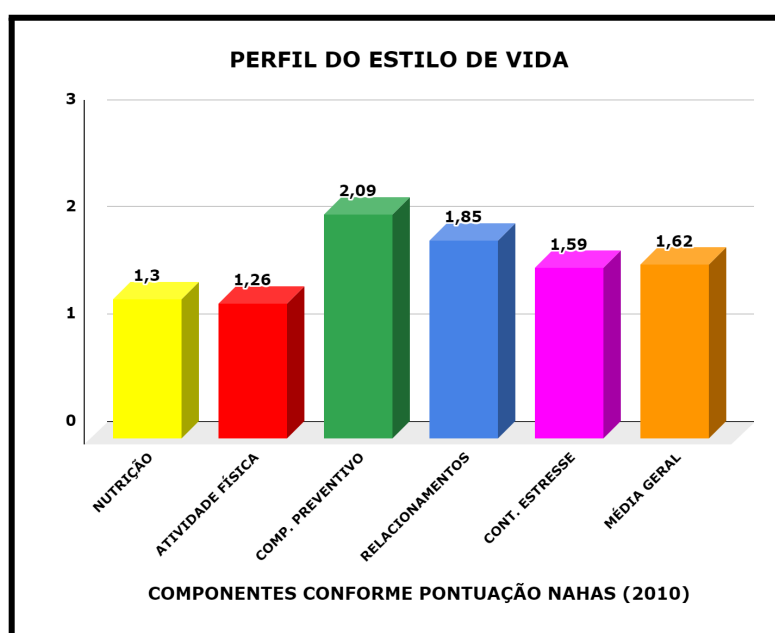
## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

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,





o autocuidado. Hirschle e Gondim (2020), salientam que as competências emocionais e as estratégias de regulação emocional funcional atuam como moderadoras eficazes, minimizando os efeitos negativos das situações estressoras, melhorando o bem-estar em diversos contextos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo analisou-se que os colaboradores apresentam em sua rotina diária hábitos positivos que precisam ser ampliados e cultivados, como também negativos que necessitam modificações no comportamento, a fim de evitar seus efeitos na condição de saúde, substituindo por escolhas mais saudáveis e construtivas, principalmente nos aspectos relacionados a atividades físicas e nutrição.

Dada a importância do assunto, torna-se necessária a continuidade de abordagens e estratégias internas voltadas à saúde dos colaboradores da Unijuí, no sentido de estimular para que os mesmos sejam protagonistas dessa mudança, desafiando-os a colocar em prática propostas de intervenções para a adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável. Portanto, pretende-se ampliar a amostragem inserindo outros setores da instituição.

**Palavras-chave:** Estilo de vida. Saúde. Bem-estar. Qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL. Ministério da saúde. **LER e DORT são as doenças que mais acometem os trabalhadores, aponta estudo**, 2019. disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2019/abril>, acesso em 15 de abril de 2024.
- HIRSCHLE, A. L. T; GONDIM, S. M. G. Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, ed. 25, v. 7, 2020.
- NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5ª ed. Londrina: Midiograf, 2010.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**. Genebra, 2020.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Alimentação saudável**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel> Acesso em: 08 de julho de 2024.
- REOLON CARDONA, et al. Teoria das relações humanas relacionadas à enfermagem. Área das Ciências da Vida e Saúde. **Anuário de pesquisa e extensão Unoesc**, Chapecó, v. 8, 2023.
- SÁ, L.C.F.V et al. Estilo de vida dos trabalhadores de uma unidade de pronto atendimento do Sul do Brasil. **Revista Saúde Coletiva**. Maringá, v. 9, n. 48, 2019.