

## **RELATÓRIO DE AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA: UM ESTUDO DO ESTILO DE VIDA DE FUNCIONÁRIOS DA PROINFRA - PRÓ-REITORIA DE INFRAESTRUTURA DA UEPB**

Daniel de Arruda Silva<sup>1</sup>; Anderson Ramon da Silva Pereira<sup>2</sup>; Dário da Silva Barros<sup>3</sup>; Gnaldo Alves de Souza Júnior<sup>4</sup>; Prof<sup>a</sup> Dra Regimênia Maria Braga de Carvalho<sup>5</sup>

(Universidade Estadual da Paraíba, [efdanielarruda@gmail.com](mailto:efdanielarruda@gmail.com) ; Universidade Estadual da Paraíba, [Pereiraanderson\\_r@yahoo.com.br](mailto:Pereiraanderson_r@yahoo.com.br); Universidade Estadual da Paraíba, [ds10barros@gmail.com](mailto:ds10barros@gmail.com); Universidade Estadual da Paraíba, [gnaldopicui07@gmail.com](mailto:gnaldopicui07@gmail.com); Universidade Estadual da Paraíba, [regimeniacarvalho@fiepb.org.br](mailto:regimeniacarvalho@fiepb.org.br))

**Resumo do artigo:** Os debates sobre estilo de vida têm influenciado as pessoas a se preocuparem mais com a saúde. Discute-se um efeito positivo do estilo de vida saudável, destacando-se a boa alimentação aliada à atividade física realizada frequentemente e sob orientação de um profissional. O objetivo deste estudo foi analisar qual o estilo de vida dos colaboradores lotados na PROINFRA (Pró-Reitoria de Infraestrutura) da Universidade Estadual da Paraíba. Para coleta dos dados, foi utilizado um questionário com base no Programa de Diretrizes Técnicas e da Gestão SESI Lazer Ativo (2007), que buscou analisar o perfil dos participantes, as variáveis que influenciam o estilo de vida adotado e a qualidade de vida destes. Quanto ao deslocamento para o trabalho, apenas vão 7% de bicicleta, 8,5% caminhando, 15,5% de ônibus e cerca de 69% utilizam carro ou moto. Sobre alimentação 47,9% consome frutas de 1 a 3 vezes por semana, 21,9% 1 vez por dia, 17,8% de 4 a 6 vezes por semana, 11% 2 ou mais vezes por dia, e apenas 1,4% nunca consome frutas. Os hábitos adotados pelos participantes podem afetar de maneira negativa o estado de saúde e a promoção da qualidade de vida. Levando em conta a importância de programas e práticas que visem promover um melhor estilo de vida para eles, se torna válida a criação e implementação de programas que busquem sempre conciliar os aspectos individuais com as demandas de suas atividades, considerando sempre a realidade dos colaboradores e de seu ambiente de trabalho.

**Palavras-chave:** Estilo de Vida, Saúde, Alimentação, Qualidade de Vida.

### **INTRODUÇÃO**

O conceito de estilo de vida vem sendo bastante discutido desde a última década. Além de recente, os debates sobre estilo de vida têm influenciado as pessoas a se preocuparem mais com a saúde. Para Bouzas<sup>1</sup>, o estilo de vida atual vem trazendo consequências físicas e mentais para com a saúde humana, levando em conta que a cada dia que passa o homem torna-se mais sedentário e dependente de máquinas.

É válido ressaltar o aumento da obesidade no mundo, que é causada principalmente pelo estilo de vida das pessoas, além dos fatores genéticos, fisiológicos e metabólicos. Acredita-se que um conhecimento maior a respeito da mudança de estilo de vida, possa auxiliar na prevenção da obesidade e de tantas outras doenças causadas por maus hábitos.

Grande parte das evidências garante um efeito positivo do estilo de vida saudável, podendo destacar-se a boa alimentação aliada à atividade física desde que realizada com frequência e sob orientação de um profissional capacitado para tal.

Para Pieron<sup>2</sup> a atividade física está totalmente relacionada a diminuição dos riscos de várias doenças. Existem diversas recomendações de atividades físicas que ajudam a melhorar a qualidade de vida das pessoas, tornando-as cada vez mais saudáveis.

O presente estudo beneficiou o grupo de trabalhadores da PROINFRA (Pró- Reitoria de Infraestrutura) da Universidade Estadual da Paraíba, responsável pelo desenvolvimento de atividades de serviços gerais. Os colaboradores lotados na PROINFRA devem buscar a adequação e melhoria dos espaços físicos visando a qualidade de vida de funcionários bem como alunos na Universidade.

Levando em conta a extrema importância de investigar os estilos de vida que propiciam uma melhor qualidade de vida de um grupo de profissionais responsáveis por atividades de serviços gerais, esta pesquisa se propõe a responder a seguinte problemática: Qual o estilo de vida dos colaboradores lotados na PROINFRA da Universidade Estadual da Paraíba?

Assim sendo, o objetivo geral do presente artigo é analisar qual o estilo de vida dos colaboradores lotados na PROINFRA da Universidade Estadual da Paraíba. Acompanhando o objetivo geral, o artigo apresenta os seguintes objetivos específicos:

- Identificar o estilo de vida dos funcionários;
- Apontar os principais desafios dos participantes para se ter um estilo de vida saudável;
- Analisar os benefícios de manter um estilo de vida e saúde adequados.

Considerando que a busca pelo equilíbrio entre a atividade laboral e uma vida saudável, configuram uma premissa fundamental para a melhoria da qualidade de vida, através deste estudo é possível apresentar sugestões que venham ao encontro do processo de equilíbrio entre trabalho e vida saudável. Uma vez que, tornou-se premissa básica para a melhora da cultura preventiva de males relacionados às atividades laborais, bem como dos aspectos que envolvem tanto a saúde física quanto mental da população. Deste modo, este artigo justifica-se.

## **METODOLOGIA**

Para Silveira e Gerhardt<sup>3</sup>, uma pesquisa deve ser caracterizada quanto a abordagem, a natureza, aos objetivos e quanto aos procedimentos que são adotados. Considerando este estudo

quanto a abordagem, se apresenta como sendo como quantitativa-qualitativa. Quantitativa levando em conta que busca medir o grau em que determinados aspectos estão presentes na população estudada (ROESCH<sup>4</sup>). E qualitativa por buscar compreender questões particulares a partir de significações, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, sendo possível investigar o grupo estudado através da interação entre variáveis, como define Minayo<sup>5</sup>.

Quanto a natureza, esta pesquisa caracteriza-se como aplicada, já que busca gerar conhecimentos para a aplicação prática, dirigidos à solução de problemas específicos, como conceituam Silveira e Gerhardt<sup>6</sup>.

A classificação dos objetivos da pesquisa, quanto aos fins é do tipo exploratório-descritiva. Para Triviños<sup>7</sup> as pesquisas exploratórias, permitem ao investigador aumentar a sua experiência em torno de determinado problema, no qual o pesquisador aprofunda seu estudo nos limites de uma realidade específica. Já as descritivas, buscam descrever as características de determinada população ou fenômeno, ou ainda, o estabelecimento de relações entre variáveis, como esclarece Gil<sup>8</sup>.

Por fim, quanto aos meios, a pesquisa trata-se de um estudo de caso, que de acordo com Vergara<sup>9</sup> envolve abordagens quanti e qualitativas, tendo como objetivo a promoção de uma compreensão ampla de determinado fenômeno focado na dinâmica existente.

Para que os objetivos do estudo fossem alcançados, os participantes foram 80 colaboradores da PROINFRA da Universidade Estadual da Paraíba, que atuam na área de serviços gerais da UEPB. Para coleta dos dados, foi utilizado um questionário com base no caderno 01 do Programa de Diretrizes Técnicas e da Gestão SESI Lazer Ativo datado em 2007, que possibilitou a análise do perfil dos participantes da pesquisa, bem como sobre as variáveis que influenciam o estilo de vida adotado pelos mesmos e, conseqüentemente a qualidade de vida desses trabalhadores.

Por fim, os dados coletados nesse estudo foram transformados em gráficos, para a melhor observação e análise dos resultados obtidos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O estudo alcançou 80 colaboradores da PROINFRA da Universidade Estadual da Paraíba, que atuam nos serviços gerais desta Universidade. Assim, os participantes foram analisados quanto

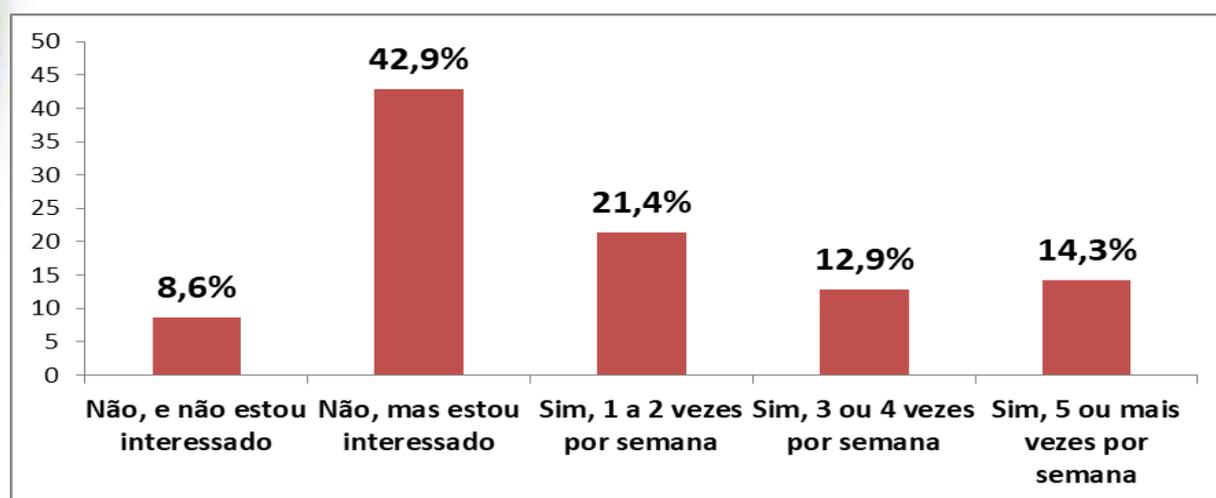
o sexo, estado civil, escolaridade, deslocamento ao trabalho, realização de atividade física, se fazem uso de drogas lícitas (tabagismo e bebidas alcoólicas), uso de proteção contra raios ultravioletas, estresse, qualidade do sono, relacionamentos e alimentação.

Sobre a descrição do perfil dos participantes, observou-se que sobre o sexo: 96% são homens e apenas 4% mulheres; Sobre o estado civil: 13,3% são solteiros, 80% casados e 6,7% viúvos. Sobre o nível de escolaridade, constatou-se que 18,1% possuem ensino fundamental incompleto, 16,7% ensino fundamental completo, 44,4% ensino médio completo e por fim 20,8% dos participantes possuem ensino superior completo.

Quanto ao deslocamento para o trabalho, apenas 7% de bicicleta, 8,5% dos participantes vão caminhando de casa ao trabalho, 15,5% optam por deslocamento de ônibus e cerca de 69% utilizam carro ou moto para se deslocar ao trabalho. Como é possível perceber, a maioria dos participantes opta por ônibus, carro ou moto, dessa forma acaba não dedicando tempo e esforço para realizar atividades simples como uma caminhada e pedalada que são altamente benéficas na promoção da saúde. Contudo, fatores externos como distância e segurança devem ser levados em conta nesta análise.

Com relação ao estilo de vida, constatou-se que 42,9% não praticam atividade física, mas demonstram interesse, conforme evidência abaixo no Gráfico 01. Este fato representa para a Universidade uma excelente oportunidade para oferecer atividades que beneficiem estes colaboradores e conseqüentemente, promovam melhoria na Qualidade de Vida no Trabalho.

**Gráfico 01.** Realizam atividades físicas



Fonte: Criado pelo autor (2017)

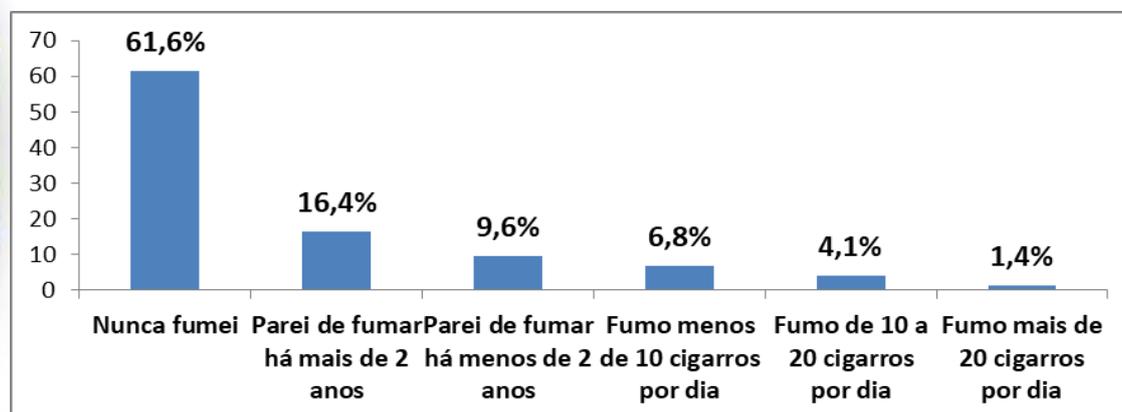
Analisando o Gráfico 01, apenas 8,6% dos participantes nem praticam e nem tem interesse em realizar atividades físicas, 21,4% praticam de 1 a 2 vezes por semana, 12,9% praticam 3 ou 4 vezes por semana e 14,3% praticam atividades físicas 5 vezes ou mais por semana.

É possível perceber o interesse em mudar seu estilo de vida para um saudável. Segundo Birch<sup>10</sup>, algumas ações dos indivíduos correspondem a um incentivo ao organismo, que indicam sua atração por tais ações; As consequências que são buscadas ou evitadas têm um valor de incentivo, que pode ser positivo quando o organismo se envolve e mantém contato ou negativo quando se afasta e resiste à proximidade das mesmas. O incentivo é muito importante para que venham buscar um melhor estilo de vida.

Quanto ao uso de drogas lícitas (tabagismo e álcool), conforme apresentado nos gráficos 02 e 03, indicam que 61,6% nunca fumaram; 16,4% pararam de fumar há mais de dois anos; 9,6% parou de fumar a menos de dois anos e 12,3% ainda fuma, sendo que destes 6,8% fuma menos de que 10 cigarros por dia; 4,1% de 10 a 20 cigarros por dia e 1,4% mais de 20 cigarros por dia.

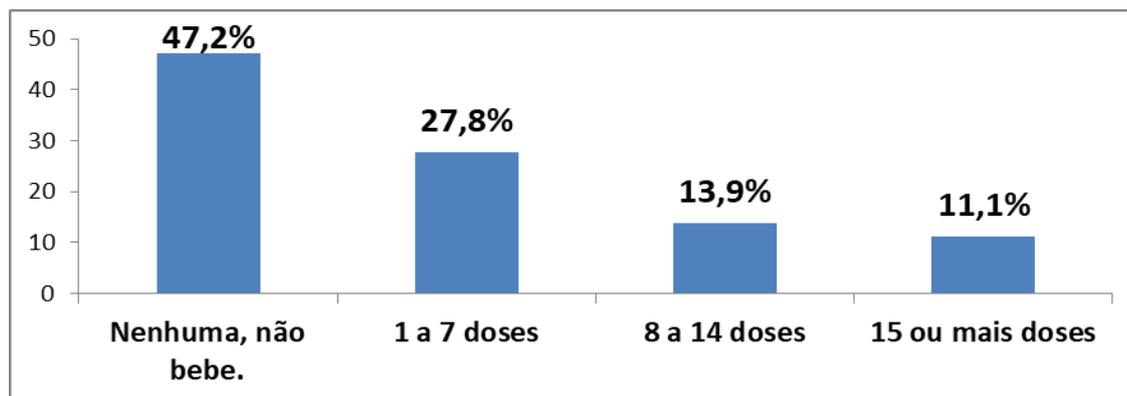
Já o uso de álcool dentre os entrevistados, pode se analisar da seguinte maneira: 47,2% dos funcionários não bebem; 27,8% bebem de 1 a 7 doses por semana; 13,9% de 8 a 14 doses e 11,1% bebem 15 ou mais doses por semana.

**Gráfico 02. Tabagismo.**



Fonte: Criado pelo autor (2017)

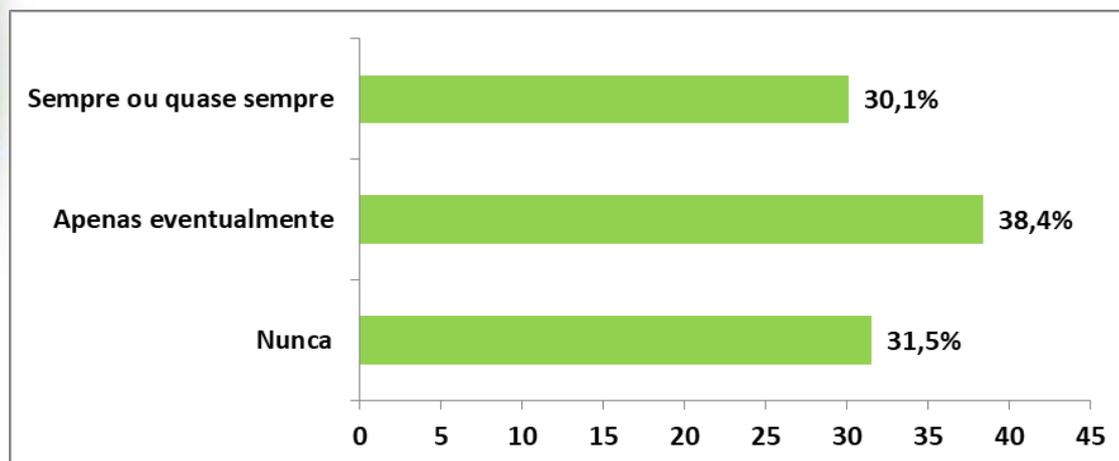
**Gráfico 03.** Consumo de bebidas alcóolicas por semana.



Fonte: Criado pelo autor (2017)

Temos a saúde como um dos bens mais preciosos, porém, a grande maioria das pessoas só pensa em melhorar ou manter, quando estão sendo vítimas de doenças graves. Ter saúde não é mais sinônimo apenas de não ter doenças, segundo Nahas<sup>11</sup>, a prática regular de atividade física promove melhora fisiológica, psicológica e social dos indivíduos. O gráfico 04 resulta de quando indagados os trabalhadores expostos a ambiente ensolarado por mais de 30 minutos e a frequência do uso de proteção solar. 38,4% usam apenas eventualmente; 31,5% não usam e 30,1% sempre ou quase sempre usa proteção contra o sol.

**Gráfico 04.** Uso de protetor solar, chapéu ou boné, ou outro tipo de proteção contra raios ultravioletas.



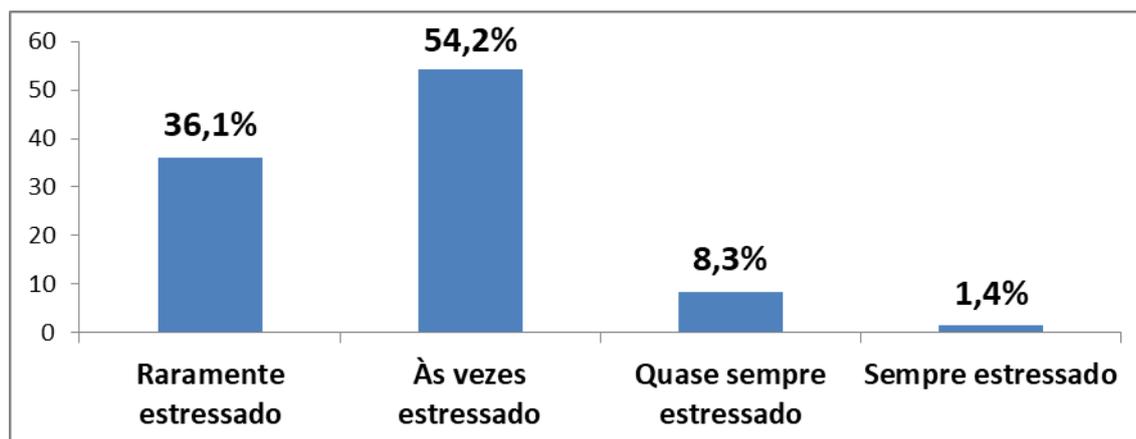
Fonte: Criado pelo autor (2017)

Vários estudos apontam os riscos à saúde causados pelos raios ultravioletas. Conforme Pozzebon<sup>12</sup>, os riscos à saúde relacionados à exposição aos raios ultravioletas fazem com que a proteção solar seja essencial no trabalho desenvolvido a céu aberto. Embora os raios sejam invisíveis, o seu efeito na pele torna-se bem visível e sentido quando a exposição ao sol é

prolongada. Problemas nos olhos, queimaduras na pele, envelhecimento precoce e o câncer, podem ser evitados com uso de equipamentos para proteção dos trabalhadores.

Com relação ao nível de estresse dos funcionários na empresa, 54,2% às vezes estressado; 36,1% raramente estressado; 8,3% quase sempre estressado e 1,4% estressado. Informação explícita no gráfico 05.

**Gráfico 05.** Nível de estresse.

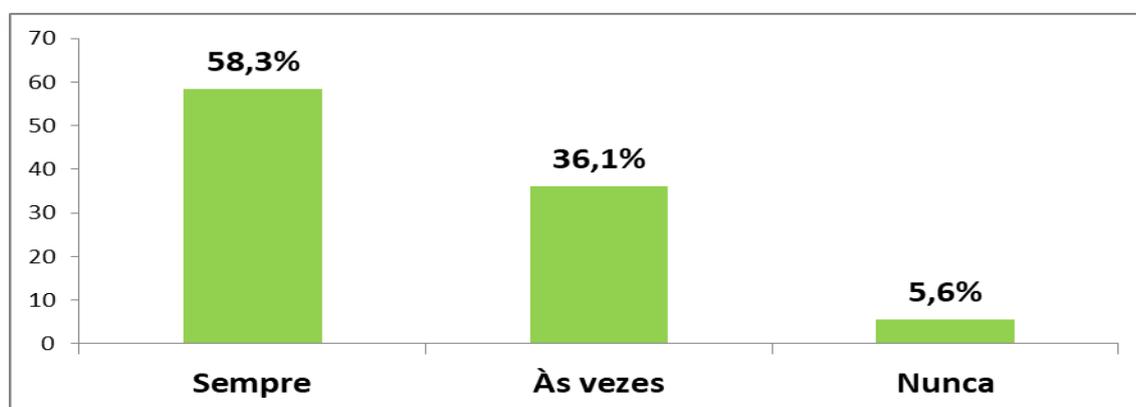


Fonte: Criado pelo autor (2017)

Nunca se ouviu falar tanto em estresse como nos últimos anos. É notável que a maior parte dos trabalhadores o admitam. A competição feroz entre as empresas, a globalização, os programas de qualidade, produtividade e tantos outros deixam o indivíduo estressado (Marins<sup>13</sup>).

Reduzir o estresse é uma excelente maneira de manter corpo e mente saudáveis. É importante encontrar uma saída e impedir que afete a saúde do indivíduo. Algumas vezes apenas a atividade física é suficiente para isso, através de ginástica laboral ou técnicas de relaxamento. Quanto ao sono, a frequência com que os funcionários dormem está no gráfico 06, o qual mostra que 58,3% sempre dormem bem, 36,1% às vezes e 5,6% nunca dorme bem.

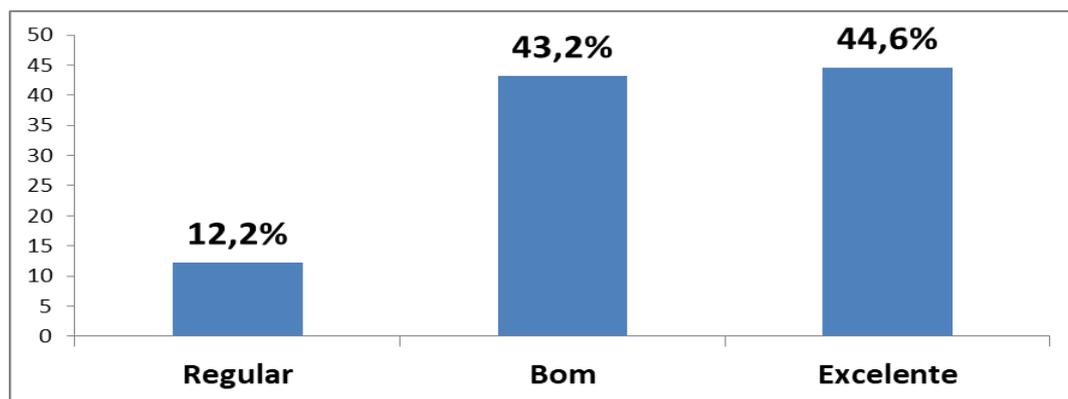
**Gráfico 06.** Frequência que dormem bem.



Fonte: Criado pelo autor (2017)

Para Cronfli<sup>14</sup>, dormir não é apenas uma necessidade de descanso mental e físico: durante o sono ocorrem vários processos metabólicos que, se alterados, pode afetar o equilíbrio de todo o organismo a curto, médio e longo prazo. Estudos provam que quem dorme menos do que o necessário tem menor vigor físico, envelhece mais precocemente, está mais propenso a infecções, à obesidade, à hipertensão e ao diabetes. A respeito da qualidade dos relacionamentos (gráfico 07), observa-se que 44,6% consideram que mantem um relacionamento excelente com as pessoas, 43,2% bom e 12,2% regular.

**Gráfico 07.** Qualidade dos relacionamentos.

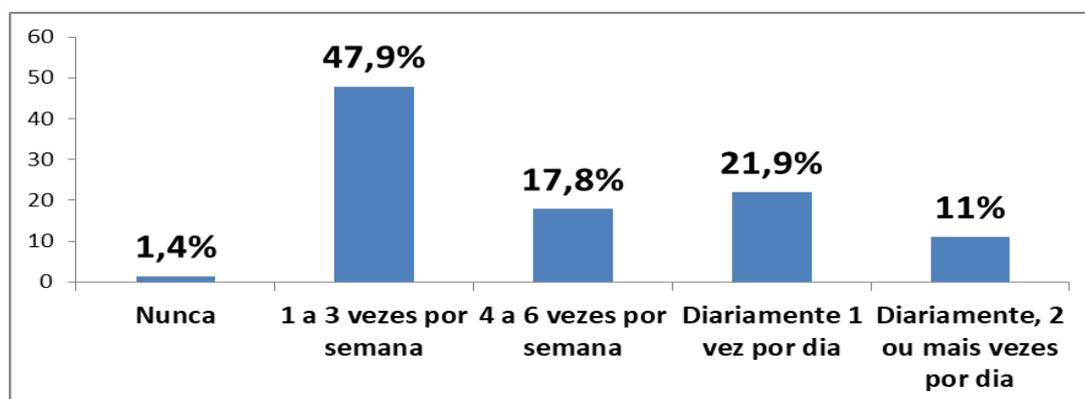


Fonte: Criado pelo autor (2017)

Os seres humanos são essencialmente seres sociais, instintivamente motivados por uma necessidade de se relacionar. É nessa interação que descobrem suas próprias capacidades e as exercitam (CARVALHO<sup>15</sup>). Um bom relacionamento no ambiente de trabalho trará bons resultados para a empresa, e conseqüentemente a manutenção na saúde mental do funcionário.

Sobre a alimentação, o estudo questiona sobre qual o estilo que as pessoas vem tendo, se o mais adequado ou o mais prejudicial a saúde. Analisaram-se quanto ao consumo de frutas, hortaliças, verduras e refrigerantes. Conforme o gráfico 08, 09 e 10.

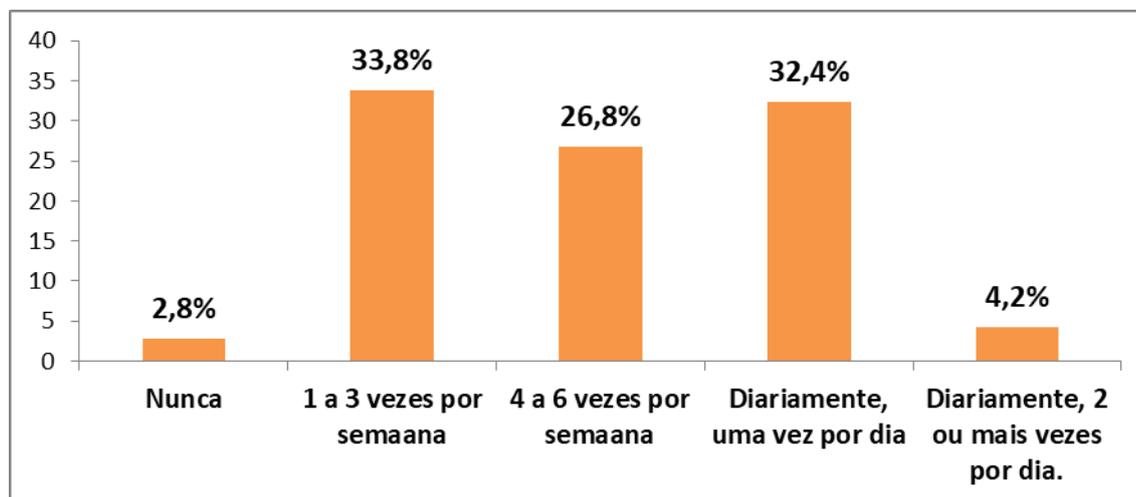
**Gráfico 08.** Consumo de frutas semanal



Fonte: Criado pelo autor (2017)

O gráfico mostra que 47,9% consome frutas de 1 a 3 vezes por semana, 21,9% diariamente 1 vez por dia, 17,8% de 4 a 6 vezes por semana, 11% diariamente 2 ou mais vezes por dia, apenas 1,4% nunca consome frutas ou toma suco.

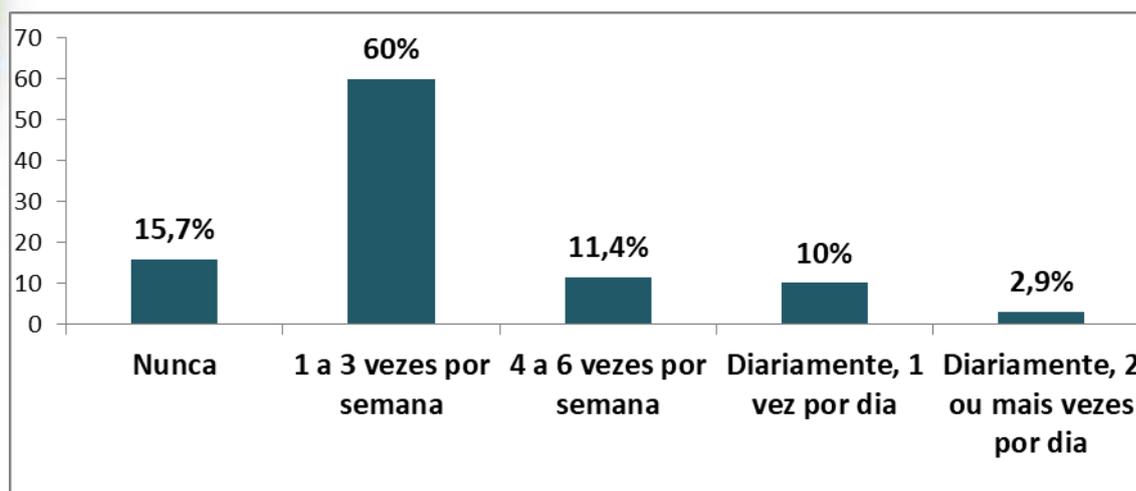
**Gráfico 09.** Consumo de hortaliças e verduras



Fonte: Criado pelo autor (2017)

Considerando o gráfico 09, vimos que 33,8% dos trabalhadores consomem 1 a 3 vezes por semana saladas verdes, hortaliças, verduras. 32,4% diariamente uma vez por dia, 26,8% de 4 a 6 vezes por semana, 4,2% diariamente 2 ou mais vezes por dia e 2,8% nunca consome.

**Gráfico 10.** Consumo de refrigerantes



Fonte: Criado pelo autor (2017)

Com a análise do gráfico 10 podemos observar que 60% tomam refrigerantes ou sucos artificiais de 1 a 3 vezes por semana, 15,7% nunca, 11,4% de 4 a 6 vezes por semana, 10% diariamente uma vez por dia, 2,9% diariamente duas ou mais vezes por dia.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo objetivou identificar o estilo de vida que os funcionários da PROINFRA – Pró-reitoria de infraestrutura da UEPB vem tendo. Durante a pesquisa realizada, foi possível concluir que apesar dos participantes não terem uma vida saudável, buscam melhorar os aspectos ligados a boa qualidade de vida.

Diante de todos os resultados, foi possível também analisar que os hábitos aos quais os participantes vêm tendo, podem afetar de maneira negativa o estado de saúde e a promoção da qualidade de vida. Levando em conta a importância de programas e práticas que visem promover um melhor estilo de vida para eles, se torna válida a sugestão para a criação e implementação de programas que busquem sempre conciliar os aspectos individuais com as demandas de suas atividades, considerando sempre a realidade dos colaboradores e de seu ambiente de trabalho.

Em suma, ressalta-se a extrema importância de alertar os colaboradores sobre a importância de conciliar a carga de trabalho com o desenvolvimento de práticas que promovem uma melhoria da saúde, que conseqüentemente pode contribuir de maneira muito positiva para a própria atividade laboral.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Bouzas I. Estilo de Vida. Revista Oficial do Núcleo de Estudos da Saúde do Adolescente. Universidade Estadual do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro. 2009. Volume 6, n 1. Disponível em: [http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe\\_artigo.asp?id=32](http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=32)
2. Pieron M. Estilo de vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida. Revista *Fitness & Performance Journal*. Rio de Janeiro.2004. Volume 3, n. 1. Disponível em [http://www.fpjjournal.org.br/painel/arquivos/1510-1\\_Estilo\\_de\\_vida\\_Rev1\\_2004\\_Portugues.pdf](http://www.fpjjournal.org.br/painel/arquivos/1510-1_Estilo_de_vida_Rev1_2004_Portugues.pdf)
3. Silveira DT, Gerhardt TE. Métodos de Pesquisa. Universidade Aberta do Brasil - Curso de Graduação Tecnológica, Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Editora da Universidade Federal do Rio

- Grande do Sul, 2009, p. 120. Rio Grande do Sul; 2009. Disponível em :<  
<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>>
4. ROESCH, SMA. Projetos de estágio e de pesquisa em administração. 2. ed. São Paulo: Atlas; 2005
  5. Minayo MC de Souza. Trabalho de Campo: Contexto de observação, interação e descoberta. Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade. Rio de Janeiro: Editora Vozes 34 ed, p. 61-77; 2015
  6. Silveira DT, Gerhardt TE. Métodos de Pesquisa. Universidade Aberta do Brasil - Curso de Graduação Tecnológica, Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Editora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2009, p. 120. Rio Grande do Sul; 2009. Disponível em :<  
<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>>
  7. Triviños ANS. Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação. In: Alguns temas no desenvolvimento de uma pesquisa. São Paulo: Editora Atlas, p. 91-115; 1987
  8. Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas; 2002.
  9. Vergara SC. Projetos e relatórios de pesquisa em administração. São Paulo: Atlas; 2005.
  10. Birch D. Motivação. São Paulo: Herder; 1970.
  11. Nahas MV. Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf; 2001.
  12. Pozzebon PHB, Rodrigues MV. Radiação Ultravioleta em trabalhadores da construção civil: Problemas e soluções. Revista Ciências Naturais e Tecnologias. V 10, n 1, p 15-16; 2009.
  13. Marins L. Livre-se dos “Corvos”. São Paulo: Harbra; 2003.
  14. Cronfli RT. A importância do sono. Revista Cérebro & Mente: Universidade Estadual de Campinas; 2002. Disponível em: <http://www.cerebromente.org.br/n16/opiniaio/dormir-bem1.html>
  15. Carvalho MCN. Relacionamento Interpessoal: como preservar o sujeito coletivo. Rio de Janeiro: LTC; 2009.