

PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL DE COLABORADORES ADMINISTRATIVOS DE UMA EMPRESA DO RAMO DE CONTABILIDADE

DIEGO QUEVEDO SILVEIRA¹
DAYSE ROBALLO²
PRISCILA MANARA³
CATI RECKELBERG AZAMBUJA⁴

RESUMO

O estilo de vida corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. O objetivo desta investigação foi analisar a validade de construto da escala “Perfil do Estilo de Vida Individual” (PEVI). Participaram deste estudo 20 indivíduos que atuam em funções administrativas de uma empresa do ramo de contabilidade, sendo que 8 eram do sexo masculino e 12 do sexo feminino. Foram avaliados em cinco fatores, alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do stress. O PEVI individual variou de 18 à 39 pontos. E a média do grupo foi de 27,2 e desvio padrão de 5,6.C. Conclui-se que os dois componentes preocupantes são o da nutrição e atividade física em ambos os sexos.

INTRODUÇÃO

Segundo Andrade (2001), o estilo de vida saudável está relacionado com a atividade física e outros fatores da saúde, aumentando a qualidade de vida, produtividade e bem-estar mental. A investigação de informações a cerca do estilo de vida destes profissionais se torna fundamental para a ampliação do sistema de informações sobre hábitos relacionados à saúde

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: diegoquevedo-harry@hotmail.com

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: dayseroballo@hotmail.com

³ Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: priscilabortagarai@yahoo.com.br

⁴ Orientadora. Professora do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: cati.azambuja@metodistasul.edu.br

desse grupo no intuito de traçar perfis de comportamentos para que a instituição possa desenvolver planejamento estratégico a fim de que se reverta possíveis quadros conflitantes, uma vez que aspectos negativos no estilo de vida dos profissionais podem afetar negativamente o desempenho profissional.

Discussões relacionando atividade física e saúde com a qualidade de vida vem se tornando frequentes (BARBANTI, 2005). Nesse sentido surgem alguns questionamentos, tais como: A prática de atividade física, esportes ou exercícios melhoram a saúde das pessoas, ou alguns aspectos dessa saúde? A qualidade de vida é beneficiada em função dessas atividades? Uma tendência muito grande no campo da Educação Física estabelece uma relação entre a prática da atividade física e a conduta saudável.

Ainda, é incompleta e ultrapassada a definição que associa saúde meramente a ausência de doenças, pois saúde representa uma característica difícil de definir objetivamente considerando o quão amplo é o seu aspecto (NAHAS, 2003). Conforme Tortora (2000), há dois fatores importantes para esse equilíbrio denominado saúde são o meio ambiente que inclui sua criação, o lugar onde vive e convive e o próprio comportamento do indivíduo, comportamento esse que se relaciona com seu modo de vida. Nessa concepção de saúde relacionada com bem estar.

Pessoas que realizam atividade física regularmente têm uma maior expectativa de vida, produtividade e independência. (NAHAS, 2003), pois durante o exercício todos os sistemas do corpo se comunicam entre si proporcionando, aumento da frequência respiratória, da frequência cardíaca, do volume de sangue bombeado pelo coração, e do oxigênio consumido pelos músculos do corpo que estão trabalhando. Esse aumento tende a diminuir após o término do exercício, porém se forem mantidos essas atividades regularmente, as funções orgânicas começam a se modificar, essas funções são denominadas adaptações crônicas ao exercício, que resultam na preservação da saúde (NIEMAN, 1999).

Para grandes ganhos à saúde do ponto de vista de saúde pública é aconselhado fazer com que todas as pessoas fisicamente inativas tornem-se fisicamente ativas (NIEMAN, 1999), pois a adoção de um estilo de vida ativo fisicamente, irá automaticamente proporcionar mudanças de comportamento dos indivíduos, resultando na melhora e manutenção da saúde (PITANGA, 2002). Reconhecendo, FIEP (2000, p. 24) levantou que “uma vida ativa na infância afeta diretamente e de modo positivo a saúde na idade adulta”.

A realização desta pesquisa é justificada, pela necessidade de se conhecer e interpretar as questões que afetam os fatores de saúde e qualidade de vida, dos indivíduos participantes. Acreditamos que ao abordar este tema estaremos contribuindo para o melhor desenvolvimento do processo de vida, levando em consideração a saúde, proporcionando uma

melhor qualidade de vida para a sociedade. Dessa forma, objetivou-se neste estudo analisar alguns aspectos envolvendo dimensões relacionadas a hábitos alimentares, níveis de atividade física, estilo de vida, controle do estresse, comportamento preventivo e relacionamento do grupo, de colaboradores administrativos de uma empresa do ramo de contabilidade.

METODOLOGIA

Essa pesquisa caracteriza-se por ser uma pesquisa quantitativa, descritiva e de campo. A amostra deste estudo foram colaboradores administrativos de uma empresa do ramo de contabilidade da cidade de Santa Maria, RS, sendo constituída de vinte indivíduos de ambos os sexos (sendo 8 do sexo masculino e 12 do sexo feminino), com idades de 19 a 36 anos. O instrumento utilizado foi o “Perfil do Estilo de Vida Individual” proposto por Nahas, Barros e Francalacci (2000), o qual é composto por 15 questões que estão divididas de forma uniforme em cinco componentes (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse). Cada questão possui uma escala *likert* de resposta que varia de “0” a “3”. Os valores “0” e “1” estão vinculados ao perfil negativo de Estilo de Vida, que correspondem respectivamente a: “absolutamente não faz par te do seu estilo de vida” e “às vezes corresponde ao seu comportamento”. As respostas associadas ao perfil positivo são os valores “2” e “3”, as quais descrevem, respectivamente, que: “quase sempre verdadeiro no seu comportamento” e “sempre verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida”. Para a análise dos dados utilizou-se estatística descritiva.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na tabela 1 encontram-se descritos os resultados obtidos com a aplicação do questionário PEVI no grupo de colaboradores administrativos de uma empresa do ramo de contabilidade da cidade de Santa Maria, RS.

Tabela 1: Perfil do Estilo de Vida Individual de funcionários administrativos de uma empresa do ramo de contabilidade de Santa Maria, RS.

COMPONENTE	INDICE		CLASSIFICAÇÃO
NUTRIÇÃO	MASCULINO	1,50	TENDENCIA COMPORTAMENTO NEGATIVO
	FEMININO	1,55	TENDENCIA COMPORTAMENTO NEGATIVO
ATIVIDADE FISICA	MASCULINO	1,42	TENDENCIA COMPORTAMENTO NEGATIVO
	FEMININO	1,39	TENDENCIA COMPORTAMENTO NEGATIVO
COMPORTAMENTO PEVENTIVO	MASCULINO	2,13	COMPORTAMENTO POSITIVO
	FEMININO	2,03	COMPORTAMENTO POSITIVO
RELACIONAMENTOS	MASCULINO	2,29	COMPORTAMENTO POSITIVO
	FEMININO	1,94	TENDENCIA COMPORTAMENTO NEGATIVO
CONTROLE ESTRESSE	MASCULINO	1,92	TENDENCIA COMPORTAMENTO NEGATIVO
	FEMININO	2,03	COMPORTAMENTO POSITIVO

Legenda: Índice referente ao domínio apresentado em valores médios de pontos, estratificado por sexo. A variação de pontos possíveis para cada domínio é de 0 a 3 pontos.

Nos componentes de nutrição e atividade física o resultado foi de tendência negativa em ambos os sexos, resultado preocupante, pois além de terem uma má alimentação praticam pouca ou nenhuma atividade física. Pelo fato de realizarem uma longa jornada de trabalho burocrático (leia-sê: trabalhando a maior parte do tempo sentado) e ao final do dia cansado acabam realizando uma má alimentação e não praticando nenhuma atividade física.

Em contra partida no comportamento preventivo em ambos os sexos foi constatado como comportamento positivo, onde se destaca a questão de pouca ingestão de álcool e uso do cigarro, contudo o índice de uso do cigarro é mais acentuado no sexo feminino. O índice preocupante é sobre o controle de pressão arterial e colesterol o qual 65% dos entrevistados controlam raramente ou nunca.

No tópico sobre relacionamentos existe um comportamento positivo do sexo masculino enquanto para o sexo feminino apresentou tendência negativa. Por fim, no quesito de controle de estresse existe uma tendência negativa do sexo masculino e comportamento positivo do sexo feminino.

Assim como no trabalho de Moleta e Vargas (2013) do qual os resultados da pesquisa foram muito parecidos com o trabalho que segue, dos quais os componentes de nutrição e atividade física tiveram um resultado preocupante em ambos os sexos.

Os fatores mais preocupantes como o da nutrição foi na questão “a” (Sua alimentação diária inclui ao menos cinco porções de frutas e verduras?) onde a média da pontuação teve média de 1,25, e na atividade física na questão “d” (Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, cinco ou mais dias na semana?) com uma média de 1,30.

CONCLUSÕES

Conclui-se que a nutrição das pessoas que realizaram a pesquisa é preocupante, pois em respostas ao questionário da PEVI existe uma alimentação não balanceada e de pouca ou quase nenhuma ingestão de frutas ou verduras, alimentos essenciais para o organismo. Talvez pela jornada de trabalho ser muito longa e assim os lanches rápidos e não saudáveis a opção mais comum.

Na questão de atividade física ficou implícito que deveria ter uma proposta de atividade regular para os colaboradores de ambos os sexos, pois os mesmos não realizam nem o mínimo proposto para uma vida saudável.

No comportamento preventivo em ambos os sexos houve resultados satisfatórios para cuidados como controle da pressão sanguínea e colesterol.

E na questão de relacionamentos as respostas negativas por parte do sexo feminino como não levar uma convivência normal com colegas ou pessoas do dia-a-dia, enquanto o controle de estresse para o sexo masculino sendo um quesito bem difícil no seu cotidiano.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. **Ocorrência e controle subjetivo do stress na percepção de bancários ativos e sedentários: a importância do sujeito na relação "atividade física e saúde"**. 2001. 2v. 305 p. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção)

ASSUMPTÃO, L. O. T.; MORAIS, P. P.; FONTOURA, H. Relação entre Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Notas Introdutórias. **Revista Digital**, nº 52. Buenos Aires, 2002. Disponível em <http://www.efdeportes.com/>. Acesso 02 out.2014

BARBANTI, V. **Atividade Física e Saúde. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Londrina: Atividade Física e Saúde, vol. 10, nº 1, 2005.

FIEP - Federation Internationale dy Education Physique: **Manifesto Mundial de Educação Física**. In 15º Congresso Internacional de Educação Física. Foz do Iguaçu, 2000.

MOLETA, Thaianie; VARGAS, Leandro Martinez. **Percepção de bem-estar: um estudo com operadores de empilhadeira de uma indústria de Ponta Grossa/PR**. 2013.

NAHAS, M. V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida**. Londrina: Midiograf, 2003.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. G. V.; FRANCALACCI, V. O pentágulo do bem estar: base conceitual para a avaliação do estilo de vida em individuais ou grupos. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, (5) 2:48-59, 2000.

NIEMAN, D. C. **Exercício e Saúde**. São Paulo: Manole, 1999.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade e saúde. **Revista Brasileira da Ciência e Movimento**. 2002

TORTORA, G. J.; FUNKE, B. R.; CASE, C. L. **Microbiologia**. 6ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.