

## **Perfil do estilo de vida dos funcionários de um colégio da Polícia Militar em Ariquemes-RO**

### **Profile of the employees' lifestyle in a polices soldierly school in Ariquemes-RO**

### **Perfil del estilo de vida de los funcionarios de un colegio de la Policía Militar en Ariquemes-RO**

#### **Claudinei Frutuoso**

Fundação Universidade Federal de Rondônia (Unir), Porto Velho/RO – Brasil  
Secretaria de Educação de Rondônia (Seduc/RO), Ariquemes/RO – Brasil  
Faculdades Associadas de Ariquemes (Faar), Ariquemes/RO – Brasil

#### **Angeliete Garcez Militão**

Fundação Universidade Federal de Rondônia (Unir), Porto Velho/RO – Brasil

#### **Luiz Gonzaga Gonçalves**

Fundação Universidade Federal de Rondônia (Unir), Porto Velho/RO – Brasil

#### **Resumo**

Atualmente, é consenso entre a comunidade científica, a importância do estilo de vida saudável para prevenir doenças crônicas degenerativas. A escola vem sendo considerada um espaço oportuno de ações de promoção da saúde, tanto para alunos como funcionários. O objetivo desta pesquisa foi avaliar o estilo de vida dos funcionários de um colégio da Polícia Militar, em Ariquemes-RO. Trata-se de um estudo descritivo, realizado com uma população de 42 funcionários de ambos os sexos. O instrumento utilizado na coleta de dados para identificar o estilo de vida foi o questionário Perfil do Estilo de Vida Individual (Pevi), criado por Nahas (2000), que avalia cinco fatores: alimentação, prática de atividades físicas, comportamento preventivo, relacionamento e estresse. Conclui-se que os funcionários do Colégio da Polícia Militar não possuem bons hábitos alimentares e são sedentários. Entretanto, apresentam comportamento preventivo adequado, fazem pouca ingestão de álcool, respeitam as normas de trânsito, além de cuidarem da pressão arterial e do colesterol. Sobre os relacionamentos, têm uma tendência ao relacionamento vertical, precisando melhorar no relacionamento horizontal. Quanto ao estresse dos funcionários, embora esteja nas zonas aceitáveis, é preciso estar alerta para não ocasionar outras doenças. Assim, recomendam-se palestras sobre alimentação saudável, bem como esclarecimentos acerca dos riscos que certos alimentos ocasionam à saúde. Para a falta de atividade física, indica-se a inserção de um programa de ginástica laboral e orientações de atividades, de acordo com a necessidade dos grupos. Para tanto, é essencial a presença de um profissional de educação para desenvolver essas atividades.

**Palavras-chave:** Estilo de Vida, Funcionários da educação, Hábitos saudáveis

#### **Abstract**

The importance of the healthy lifestyle to prevent degenerative chronic diseases is nowadays consensus among the scientific community. The school has been considered an opportune space to promoting health actions both to students and

employees. This research intended to evaluate employees' lifestyle in a Military Police school in Ariquemes-RO. It is a descriptive study, accomplished with 42 employees of both genders. The questionnaire Profile of the Individual (Pevi) Lifestyle, created by Nahas (2000), was the instrument used in the collection of data to identify the employees' lifestyle. It was evaluated five factors: feeding, practice of physical activities, preventive behavior, relationship, and stress. It was concluded that the employees of the Military Police school have no good alimentary habits and are sedentary. However, they have appropriate preventive behavior in terms of little ingestion of alcohol and respect to norms of traffic, beyond mind taking care of blood pressure and cholesterol. In terms of relationships, they have a tendency to vertical ones, needing to get better in horizontal relationship. About employees' stress, although it is in acceptable level, it is necessary to be alert for not causing other diseases. Therefore, it is recommended lectures on healthy feeding and the risks of certain foods for the health. For the lack of physical activity, we propose inserting a laboral gymnastics program and orientation of activities according to the groups' needs. A physical education professional's presence to guide these activities is essential.

**Keyword:** Lifestyle, Education Employees, Healthy habits

### Resumen

Actualmente, es consenso entre la comunidad científica la importancia del estilo de vida saludable para prevenir enfermedades crónicas degenerativas. La escuela viene siendo considerada como un espacio oportuno de acciones de promoción de la salud tanto de los alumnos como de los funcionarios. El objetivo de esta investigación fue evaluar el estilo de vida de los funcionarios de un Colegio de la Policía Militar en Ariquemes-RO. Se trata de un estudio descriptivo, realizado con una población de 42 funcionarios de ambos sexos. El instrumento utilizado en la recolección de datos para identificar el estilo de vida fue el cuestionario Perfil del estilo de vida individual (PEVI), creado por Nahas (2000), que evalúa cinco factores: alimentación; práctica de actividades físicas, comportamiento preventivo, la relación y el estrés. Se concluye que los funcionarios del Colegio de la Policía Militar no poseen buenos hábitos alimentarios y son sedentarios. Tienen comportamiento preventivo adecuado haciendo poca ingestión de alcohol y respetando las normas de tránsito, además de cuidar de la presión arterial y del colesterol. Sobre las relaciones, los mismos tienen una tendencia a la relación vertical, necesitando mejorar en la relación horizontal. El estrés de los empleados, aunque esté en las zonas aceptables, es necesario estar alerta para no ocasionar otras enfermedades. Así, se recomiendan charlas sobre alimentación sana y los riesgos de ciertos alimentos para la salud. Para la falta de actividad física, la inserción de un programa de gimnasia laboral y orientación de actividades de acuerdo con la necesidad de los grupos. La presencia de un profesional de educación física con el objetivo de orientar esas actividades es esencial.

**Palabras-clave:** Estilo de vida, Funcionarios de la educación, Hábitos saludables

### 1. Introdução

A caracterização dos padrões comportamentais quanto à saúde tem levado pesquisadores a estudar mais profundamente o estilo de vida de indivíduos e grupos de indivíduos (NAHAS, 2000). Nesse sentido, a afirmação de Joia (2010, p. 16) é

extremamente pertinente, quando diz que, “sem dúvida, o estilo de vida passou a ser um dos mais importantes determinantes de saúde da população”. Cabe ressaltar que a vida no ambiente urbano, onde há alto índice populacional, traz consequências ao indivíduo. Ademais, fatores ligados à qualidade da água, do ar, moradia precária, insegurança, lazer individualizado, entre outros, interferem diretamente no estilo de vida e no seu prolongamento (NAHAS, 2000 p. 49).

É preciso salientar que o comportamento de risco se associa a uma infinidade de fatores, tais como: o tabagismo, o consumo de drogas ilícitas e lícitas como o álcool, o elevado nível de estresse, bem como o baixo nível de atividade física e alimentação inadequada. Todos esses comportamentos têm permitido o surgimento de doenças como hipertensão, obesidade, câncer, diabetes e coronariopatias (MOREIRA et al, 2010 p. 900).

Com o intuito de verificar esses comportamentos, é que Nahas et al (2000, p.51-52) criaram um instrumento que visa a analisar o estilo de vida da população, de forma individualizada ou em grupo, com base nos seguintes componentes: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse. A esse instrumento eles denominaram Perfil do Estilo de Vida Individual (Pevi), ao qual eles chamaram de Pentáculo do Bem-Estar.

O espaço escolar é um local onde o processo educacional ocorre a todo momento. Assim, seus agentes (professores, zeladores, merendeiras, porteiros, vigilantes, supervisor escolar, orientador educacional, entre outros) são responsáveis diretos ou indiretos pelo ato educativo. Nesse contexto, ao falar da relação entre a atividade física e a qualidade, em especial, de agentes educativos, é preciso ter consciência de que a relação pode ser negativa, como bem expresso por Araújo e Araújo (2000, p. 195), “seja pela ausência de resultados positivos para a saúde, seja pela ausência de atividade física ou também por efeitos deletérios que a atividade física pode causar à saúde e conseqüentemente à qualidade de vida do cidadão”.

Nesse sentido, os profissionais da educação que atuam nas escolas têm papel fundamental na conscientização e promoção de hábitos saudáveis. Moreira et al (2010 p. 901), dizem que “A carreira docente se caracteriza por um processo dinâmico que é composto por aspectos relevantes da vida profissional do professor. Esses aspectos interferem diretamente em suas ações, que podem resultar em novas atitudes e condutas”.

Essas atitudes podem ser observadas, quando avaliamos estudos sobre o trabalhador da indústria (BARROS; NAHAS, 2001), a qualidade de vida do trabalhador percebida por profissionais de educação física (BOTH et al, 2006), entre outros. Essas entre outras pesquisas realizadas sobre o estilo de vida e que aplicam protocolos específicos em sua metodologia são exemplos a serem tomados aqui.

Este estudo é relevante, por buscar observar o estilo de vida dos funcionários de um colégio da Polícia Militar, no município de Ariquemes-RO, e avaliar se eles têm um estilo de vida saudável. Esses profissionais têm importante papel na educação das crianças e adolescentes, seja na formação intelectual, moral e, porque não dizer, na promoção da saúde. Os resultados poderão nortear políticas acerca da qualidade e estilo de vida, além de alertarem para os cuidados com a saúde dos trabalhadores em educação.

## **2. Estilo de vida dos funcionários da educação**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) avalia como parâmetros vinculados à saúde, a forma como os indivíduos vivenciam suas experiências, relacionadas à alimentação, trabalho, tabagismo, baixo nível de atividade física, que estão entre os fatores de risco de doenças crônicas. Esses fatores externos interferem diretamente na vida das pessoas, fazendo com que elas tenham um estilo de vida positivo ou negativo (NAHAS, 2000).

Os estudos sobre estilo de vida no Brasil têm se constituído de referências que buscam avaliar como indivíduos ou grupo de indivíduos se comportam em relação ao bem-estar. Markus Nahas (2000) é considerado o precursor desses estudos, criando um procedimento de coleta e análise, em forma de questionário, com quinze perguntas sobre cinco áreas consideradas primordiais na compreensão do bem-estar dos indivíduos. Muitos dos estudos publicados têm como referência grupos específicos, como: profissionais de educação física, trabalhadores da indústria, frequentadores de academias.

Os trabalhos realizados no interior da escola são raríssimos, talvez, porque a tarefa de investigar tais processos os torna muito difícil ou mesmo pelas mudanças ocorridas no mundo do trabalho. Além disso, há a pressão exercida pelo Estado sobre os trabalhadores em educação. Conforme Rocha et al (2011, p. 19):

As instituições públicas de ensino, onde existem variados tipos de ocupações, entre elas, os serviços gerais (limpeza e manutenção) e administrativos (gerenciamento,

controle, acompanhamento, planejamento e avaliação, entre outras funções) são pouco estudados, especialmente, no que concerne aos hábitos de vida, em especial, o nível de atividade física e, principalmente, na região nordeste. Nesse sentido, torna-se relevante avaliar o nível de atividade física de funcionários de uma instituição de ensino superior, no intuito de subsidiar possíveis ações de promoção da saúde desses trabalhadores.

A escola é um espaço plural, onde se concentram diversos departamentos, com funções distintas, mas que precisam trabalhar integrados para o sucesso institucional.

Na escola pública, há a necessidade de profissionais com conhecimento e convicção sobre sua prática pedagógica, desde o zelador ao professor, cada um na sua função, ensinando a criança a ter conhecimento de si mesma e do mundo. Como expresso pelo professor Demerval Saviani, uma vez que o professor exerce – ou pelo menos deveria exercer – um papel político, ideológico e social, todo o ensino se reveste de intencionalidade (SAVIANI, 2013). Assim, o objetivo do professor deve ser o de promover a transformação da sociedade, e não, simplesmente, reproduzi-la.

Um exemplo é o Projeto Político Pedagógico da Escola – PPPE, no qual se pautam as dimensões do ensino e o tipo de cidadão que se pretende formar. Esse documento que projeta a escola, muitas vezes, não consegue sair do imaginário de ações impossíveis por inúmeras razões. Para Veiga (1995, p.12):

[...] o projeto político-pedagógico vai além de um simples agrupamento de planos de ensino e de atividades diversas. O projeto não é algo que é construído e em seguida arquivado ou encaminhado às autoridades educacionais como prova do cumprimento de tarefas burocráticas. Ele é construído e vivenciado em todos os momentos, por todos os envolvidos com o processo educativo da escola.

É de fundamental importância destacar que a concepção de escola defendida por uma instituição se pauta numa proposta de pedagogia flexível, dando a oportunidade para que todos possam participar no processo. A escola está atenta aos perigos da facilitação e complacência, as quais rebaixam a qualidade do ensino e das relações que estabelecemos com as diferenças ao produzi-las.

## **2.1 A falta de políticas de prevenção para os profissionais da educação**

As políticas públicas educacionais, de modo geral, se compõem de ações pensadas por políticos e administradores, que pouco se importam com as condições dos trabalhadores. Essas ações, frequentemente, são motivadas por interesses eleitoreiros e possuem um caráter demagógico para com o magistério. Isso ocorre, na maioria das vezes, pela irresponsabilidade de administradores da educação. Nesse

sentido, o efeito é catastrófico e envolve aposentadorias precoces, atestados médicos entre outros (RIBEIRO, 1984, p. 26-27)

Dessa forma, os sistemas de ensino têm a função de gerir os recursos humanos, financeiros e materiais, além de normatizar o funcionamento, de forma harmônica, na busca por alcançar objetivos comuns (SANTOS, 1999, p. 42). Acabam por construir uma imagem da escola-empresa, na qual questões como a hierarquização do espaço, a meritocracia, o autoritarismo e a eficiência são as medidas para o julgamento e avaliação do produto final (ÁVILA, 1985, p. 29).

Outro ponto a se destacar, nessa falta de políticas voltadas aos profissionais da educação, está relacionado ao real objetivo da educação no sistema capitalista. Paulo Freire (1987) elaborou diversas críticas a esse modelo de educação. Dentre elas, a principal está relacionada ao seu caráter de educação bancária, uma vez que, para os administradores, a escola é o espaço onde ocorre o ensino, logo, não se pode deixar de destacar que os funcionários da escola também devem estar incluídos nesse processo.

Para Darcy Ribeiro (1984), a escola brasileira padece de um problema grave. Em sua concepção, é chamada de pública, entretanto, é uma escola elitista e seletiva. Isso porque, não está preparada para receber quem não tem acesso a bens materiais e simbólicos que, de certo modo, interferem no desempenho da criança (BOMENY, 2009, p. 115). Essa questão leva à visão de uma educação para as elites e outra para os pobres, o que classifica não só o aluno, mas também o funcionário de escola.

Entende-se, assim, que, na construção das políticas públicas educacionais, aos funcionários das escolas não é destinada nenhuma ação de prevenção, destinação de palestras, campanhas sobre estilo de vida saudável, política salarial, entre outros. Isso acaba por interferir diretamente no estilo de vida dos funcionários das escolas, contribuindo para o adoecimento da categoria, como demonstram dados (SCHLINDWEIN; MORAIS, 2014).

## **2.2 Estilo de vida**

O estilo de vida representa um conjunto de hábitos que impactam diretamente a saúde dos indivíduos. Nesse aspecto, Markus Nahas alerta para o termo estilo de vida, alegando que há uma distorção a respeito do tema, uma vez que as pessoas, geralmente, associam a opções interessantes e agradáveis, mas que fariam mal à saúde. Esse autor argumenta que o estilo de vida saudável, muito mais que mudanças

extremas, têm a ver com uma mudança no perfil comportamental das pessoas, o que torna suas vidas mais enriquecedoras e ativas (NAHAS, 2000, p.49).

Muito se tem debatido sobre as mudanças no estilo de vida da população. Questões relacionadas ao ambiente urbano, à falta de espaço para atividades físicas, ao trabalho acelerado, à alimentação rica em gorduras e ao excesso de consumo de produtos industrializados, bem como ao estresse diário provocado pelos meios de transporte, relações institucionais, burocracia entre outros. Todos são fatores que interferem e influenciam diretamente no estilo de vida.

Para Gilberto Velho (1995), a cidade se tornou por excelência *locus* das mudanças, não pelas suas formas de sociabilidade e interação social, mas por ser considerada um espaço que, devido à explosão demográfica, resultado de mudanças socioeconômicas, progressos médicos e sanitários, acabou por multiplicar, muitas vezes, em curtos períodos de tempo, o número de habitantes dos principais centros urbanos. Nesse contexto, a divisão social do trabalho, as novas regras do capitalismo em ascensão e a destruição de modos de vida tradicionais, alteraram drasticamente, tanto as estruturas sociais como o ambiente natural. Além, claro, das sucessivas inovações econômicas e tecnológicas, que acabaram por gerar um processo inédito de globalização (VELHO, 1995, p. 228).

### **2.2.1 Nutrição**

Desde os tempos antigos, o ser humano vem alterando sua forma de se alimentar, dada a habilidade de transformar e adaptar os alimentos inerentes à espécie humana. Assim, alimentos consumidos pelo homem têm duas origens básicas: animal e vegetal. Claro, há aqueles consumidos pelo homem, que não fazem bem à saúde, o que evoca a necessidade de uma alimentação saudável e adequada ao estilo de vida (LOPES, 2009).

Para Nahas (2006), os alimentos fornecem ao homem os nutrientes indispensáveis para o desempenho de funções essenciais ao corpo, como locomoção e atividades cognitivas, além de permitirem o crescimento e fornecerem energia para as atividades realizadas diariamente.

Segundo Santos (2005, p. 683), “O papel da promoção da saúde cresce em sua importância como uma estratégia fundamental para o enfrentamento dos problemas do processo saúde-doença-cuidado e da sua determinação”. Assim, a nutrição exerce um fator decisivo na construção de um estilo de vida mais saudável.

Conforme expressa Markus Nahas (2006), a nutrição tem relação direta com a qualidade de vida, manifesta-se por meio dos conteúdos da educação nutricional, baseando-se na pirâmide alimentar, nutrientes, necessidades, recomendações, função alimentar, entre outros.

Dessa forma, uma boa alimentação inclui uma ampla variedade de alimentos nas refeições do dia a dia, uma vez que um alimento sozinho não contém os nutrientes necessários para a manutenção das funções do corpo, bem como a possibilidade de uma vida saudável. No Brasil, foi instituída a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), considerada uma das importantes ações que permitiram oficializar políticas de alimentação e nutrição no país, ao final da década de 1990. Essa política buscou contrapor um modelo marcado pela intervenção com foco no assistencialismo, transferindo a ação para os trabalhadores de todos os campos e os chamados grupos de risco (SANTOS, 2005, p. 684).

Existem algumas consequências causadas pela má alimentação. A principal delas é a obesidade. No entanto, isso não significa que essa seja a única culpada. Há também fatores fisiológicos, psicológicos, hormonais, sociais, ambientais, além, claro, da falta de atividade física (WILMORE; COSTILL, apud PACHURI, 2014, p.17).

Conforme o guia alimentar brasileiro, uma alimentação saudável deve levar em consideração alguns pressupostos. Assim, elaboram-se dez passos para uma alimentação saudável, são eles:

1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação.
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades, ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
3. Limitar o consumo de alimentos processados.
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados.
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais. (BRASIL, 2014, p. 125- 128)

### **2.2.2 Atividade física**

Ao falar sobre a atividade física, é necessário, em primeiro, lugar defini-la, pois estudos diversos tratam atividade física como toda e qualquer forma de movimento



corporal, com consumo energético acima dos níveis de repouso. Nesse sentido, os exercícios físicos, os esportes e as atividades laborais diárias são considerados atividade física (ARAÚJO, 2000 p.194).

É importante salientar que a atividade física do ser humano se preenche de qualidades e categorias diferentes dos outros animais, pois leva em consideração uma ordem biológica, cultural, demográfica e ambiental (NAHAS, 2000). Já o exercício físico se diferencia pela intencionalidade e planejamento, enquanto a aptidão física representaria a habilidade do corpo em se adaptar às demandas do esforço físico (ARAÚJO, 2000 p. 195).

Para Marques (2008, p. 113), “A atividade física é colocada na sociedade contemporânea como uma ponte segura para melhores situações de saúde. É uma função bastante ampla atribuída a um único conceito”, que, de modo geral, sintetiza a abrangência de variadas consequências para o organismo humano.

As pessoas fisicamente inativas têm condições de melhorar sua saúde, se incorporarem alguma atividade física regularmente a sua vida. Nahas (2001) afirma que um indivíduo é sedentário quando não realiza pelo menos 30 minutos de atividade física diariamente, o que, segundo ele, proporciona um gasto calórico semanal de no mínimo 500 kcal. Segundo Marques (2008, p. 116), “O simples e direto antissedentarismo como ponte para uma boa saúde estabelece que qualquer forma de movimento corporal seja benéfica, desde que compreenda 30 minutos do dia do sujeito”.

A atividade física visa a favorecer aspectos relacionados à saúde. No entanto, como propõe Nahas (2000, p. 53), “tanto os níveis de atividade física habitual, como o nível de aptidão física individual, têm sido consistentemente associados à condição de saúde, disposição, incidência de diversas doenças e mortalidade”. O fato de indivíduos ou grupos de indivíduos começarem a prática de atividade física, sem vontade e com um esforço pessoal, influencia diretamente a sua continuidade.

É importante salientar que a aptidão física e a atividade física se consolidam quando a pessoa que os pratica se sente bem com a prática, tendo motivação para realização dos exercícios. Isso ocorre, quando a pessoa sente os benefícios do exercício e os resultados da atividade para sua vida. Esses benefícios também são reconhecidos na percepção da qualidade de vida, na qual a pessoa sente uma mudança no comportamento relacionado à respiração, baixo cansaço, disposição para as atividades diárias, entre outros.

### 2.2.3 Comportamento preventivo

Falar em saúde, nos dias atuais, não é possível sem abordar alguns comportamentos. Segundo Nahas (2000, p. 53), “os comportamentos relacionados à saúde passaram a ser fundamentais na vida contemporânea”. Ele enumera, ao propor seu Pentáculo do Bem-Estar, alguns exemplos de comportamento preventivo, dentre eles: uso do cinto de segurança e forma defensiva de dirigir, uso de protetor solar, uso de preservativo, observação de princípios ergonômicos, uso de equipamentos de segurança no trabalho, não fumar, ingestão moderada no consumo de bebidas alcoólicas, não usar drogas. A seguir, apresenta-se cada um dos comportamentos e sua importância.

**Uso de cinto de segurança e a forma defensiva de dirigir**, observando as regras e leis fundamentais de trânsito. Não dirigir depois de ingerir bebidas alcoólicas: risco principal de acidentes graves muitas vezes fatais.

**Uso de protetor solar**, evitando-se a exposição exagerada ao sol, principalmente, no horário entre 10 e 16 horas – risco principal de envelhecimento precoce e câncer de pele.

**Uso de preservativos** nas relações sexuais, principalmente, em casos de múltiplos parceiros – risco principal: DST – doenças sexualmente transmissíveis como a AIDS.

**Observação de princípios ergonômicos** (postura e mobiliário adequados, intervalos e variação em tarefas repetitivas, adequação de cargas) – risco principal: lesões por esforços repetitivos, acidentes, incapacidade para o trabalho.

**Uso de equipamento de segurança no trabalho** – risco principal: acidentes graves, até fatais.

**Não fumar** – risco principal: morte prematura por diversas causas (doenças cardiovasculares, câncer).

**Ingestão moderada ou abstinência ao consumo de bebidas alcoólicas** – risco principal: doenças hepáticas, câncer, problemas sociais e comportamentais.

**Não usar drogas** – os riscos envolvidos com o uso de drogas são de ordem psicológica, orgânica e social, geralmente associadas a problemas familiares, escolares, perda de emprego, debilidade física, comportamentos antissociais e morte prematura, muitas vezes violenta. (NAHAS, 2000 p.53)

A sociedade moderna tem enfrentado um dilema, no que se refere ao consumo do tabaco. Ao abordar a questão do combate ao uso do tabaco, Cavalcante (2005, p. 285) destaca que diferente “do que ocorre nos países desenvolvidos, as políticas para controle do tabagismo ainda são incipientes em grande parte dos países em desenvolvimento, tornando-os vulneráveis aos planos de expansão das grandes transnacionais de tabaco”. Nesse sentido, o tabaco e seus derivados estão entre os maiores e mais sérios problemas de saúde pública nos países em desenvolvimento.

De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), a prevalência do uso de tabaco no Brasil é maior entre homens, do que entre mulheres (OMS, 2017). Outro estudo importante é o de Portes e Machado (2015), que destacam as políticas

de controle de tabaco detectadas na América Latina. Portes e Machado (2015, p. 371), destacam que esses países “compartilham desafios relacionados às mudanças demográficas e epidemiológicas e à persistência de problemas estruturais em seus sistemas de proteção social, como fragmentação institucional e desigualdades na cobertura e no acesso aos serviços”.

De acordo com os estudos realizados no Brasil, o alcoolismo representa um dos mais graves problemas médico-sociais da atualidade, principalmente, quando tratamos dos grandes centros. Isso tem preocupado setores diversos, tais como governos, profissionais da saúde e a sociedade. Ao realizar um primeiro levantamento domiciliar sobre o uso de drogas psicotrópicas no Brasil, Vargas e Labate (2006, p. 47) encontraram uma situação nada confortável, pois o estudo “apontou que o uso de álcool pela população atinge uma porcentagem de 68,7%. Esse resultado está próximo aos 70,8% observados no Chile e aos 81,0% constatados nos EUA”.

Ainda segundo as autoras, esse mesmo levantamento mostrou, nas cidades estudadas, que havia cerca de 11,2% das pessoas consideradas dependentes. Assim, podemos dizer que, juntamente com o tabaco, o álcool é o mal do século. Existem diversas consequências ao uso abusivo de álcool, segundo Souza et al (2013), são elas:

- Coração: Gorduras começam a se acumular, aumentando seu tamanho e comprometendo sua função;
- Estômago e Pâncreas: O álcool pode causar uma inflamação nesses órgãos e até mesmo uma falência pancreática;
- Ascite: “barriga d’água”: inchado no abdômen, causado pela inflamação no fígado;
- Cérebro: o uso exagerado de álcool afeta habilidades do cérebro, como memória e aprendizado;
- Esôfago: o uso abusivo de álcool pode causar câncer de esôfago;
- Fígado: o consumo excessivo e prolongado do álcool também pode causar um aumento de gordura e até mesmo cirrose.

#### **2.2.4 Relacionamentos**

Os relacionamentos do indivíduo consigo mesmo e com as pessoas a sua volta representam um dos fatores essenciais para o bem-estar espiritual (NAHAS, 2000). Nesse aspecto, quando as pessoas cultivam bons relacionamentos tendem a ter uma vida mais saudável. Viver e se relacionar com os outros são fundamentais para a saúde, pois uma pessoa que vive em isolamento social tem poucos amigos e acaba deixando de ter benefícios diversos. Dessa maneira, para se ter uma boa qualidade de vida, é imprescindível cultivar os relacionamentos, ser ativo no espaço social em

que se vive (seja ele igreja, escola, associação, clube etc.), buscando sempre estabelecer boas relações com as pessoas a sua volta.

De acordo com Nahas (2000, p. 54), “em nossos relacionamentos sociais, talvez a tolerância seja a poção mágica (cada vez mais escassa no dia a dia das pessoas)”. Ele ainda declara que o relacionamento pode ser melhorado e estimula as pessoas a rirem mais, tornarem o bom estado de humor seu padrão e favorecer o estado positivo de bem-estar (NAHAS, 2000).

### 2.2.5 Estresse

Estudos sobre qualidade de vida no trabalho deram espaço não só a lutas por melhores condições de trabalho, como também para a verificação de elementos que interferem diretamente na saúde do trabalhador. Ao destacar esse processo, Florentino et al (2015, p. 106) diz: “as condições inadequadas levaram os trabalhadores a se organizarem e a buscarem reestruturação e melhorias nas tarefas desenvolvidas e nas condições de trabalho”. Como resposta a esses pedidos, os gestores criam uma espécie de contrapressão, e isso leva a um aumento da pressão entre patrões e empregados.

É preciso salientar que, nesse período, estudos sobre o estresse ainda eram pouco utilizados. Estresse não é algo que se possa evitar, mas é possível controlá-lo. Para Nahas (2000), o ritmo de nossas vidas na atualidade é alucinante, o que nos faz, na maioria das vezes, perder o controle. Outros fatores contribuem para essa perda de controle, tais como: exigência do trabalho, ações governamentais com política de baixa remuneração, concorrência do mercado, envelhecimento, falta de oportunidades, entre outros.

Que alteração é essa que nos faz ir ao extremo? Segundo Lipp (2000, p. 12) “chama-se de *stress* a um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo. É por isso que, às vezes, em momentos de desafios, nosso coração bate rápido demais, o estômago não consegue digerir a refeição e a insônia ocorre”. Florentino et al (2015, p. 110) entende o estresse “como uma combinação de reações fisiológicas e comportamentais que as pessoas apresentam em resposta aos eventos que as ameaçam ou as desafiam (...), o qual se manifesta por meio de sintomas físicos, psicológicos e comportamentais”.

Ao abordar as fases de desenvolvimento do estresse, pode-se salientar os estudos de Selye realizados em 1936. Para ela, as três fases principais são: de

alarme, de resistência, e de exaustão. Na primeira, há uma percepção do agente estressor e o corpo tem a reação de lutar para fugir daquela situação. Na segunda, o corpo se esforça ao máximo para resistir à fase anterior e voltar a seu estado de equilíbrio. E na terceira, em permanecendo o estresse por mais tempo que o corpo possa resistir, acontece a falha de mecanismo de adaptação, reconhecida pelos sinais externos (FLORENTINO et al, 2015, p. 110).

O desencadeamento do estresse pode se dar por características pessoais ou pelas várias áreas da vida do indivíduo. A primeira é dada por fatores internos e a segunda, por fatores externos (LIPP, 2000 p.17-18). No estresse ocupacional, constata-se que as modificações nos processos e nas organizações, além da competitividade acirrada, vêm causando um fenômeno de instabilidade emocional e física, que pode, por meio de agentes estressantes lesivos derivados diretamente do trabalho ou por motivos dele, afetar a saúde do trabalhador.

### **3. Metodologia**

Essa pesquisa se caracterizará como uma pesquisa descritiva, pois tem como objetivo descrever as características de uma determinada população. Os estudos envolvendo a pesquisa descritiva se caracterizam buscar determinar *status*, opiniões ou projeções futuras nas respostas obtidas. Esse modelo de pesquisa se baseia na premissa de que os problemas podem ser resolvidos e as práticas podem ser melhoradas por meio de descrição e análise de observações objetivas e diretas.

Assim, no intuito de entender tal problemática, faz-se necessária a delimitação da área de atuação com vistas a melhor atuação sobre o objeto da pesquisa. Dessa forma, a pesquisa foi realizada em uma escola da rede estadual, que foi militarizada pelo decreto nº 21.968, de 22 de maio de 2017. O estudo foi desenvolvido com uma população composta por 42 funcionários, de ambos os sexos, que trabalham nessa unidade escolar e desempenham funções variadas.

Por se tratar de coleta de dados em escolas da região de Ariquemes, foi feita a solicitação de autorização da pesquisa na unidade escolar. Assim, foi esclarecido o objetivo da pesquisa ao responsável pela instituição de ensino, bem como aos funcionários do colégio. Solicitou-se se gostariam de participar da pesquisa e, para aqueles que responderam positivamente, foi aplicado o questionário. Os mesmos, de livre vontade, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

O instrumento utilizado para avaliar o estilo de vida dos funcionários do Colégio da Polícia Militar- CTPM foi o questionário Perfil do Estilo de Vida Individual (Pevi), de Nahas et al (2000), que avaliou os componentes: alimentação, atividade física, relacionamentos, comportamentos preventivos e controle do estresse. Os dados foram analisados através da estatística descritiva, usando frequência e gráficos que demonstram os índices em percentuais relacionados a cada componente do estilo de vida.

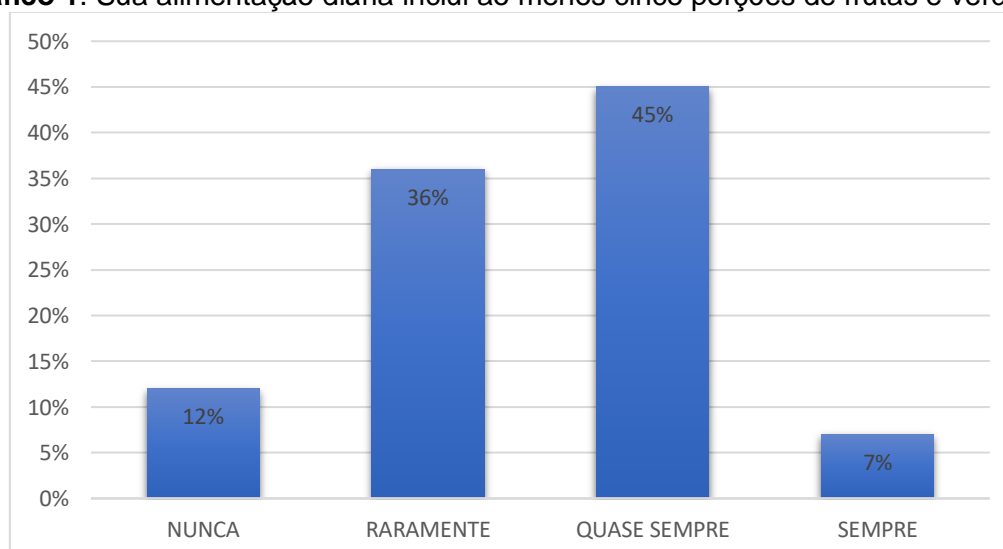
## 4. Resultados e discussão

### 4.1 Alimentação

A alimentação exerce papel fundamental na vida do ser humano, uma vez que necessita dos nutrientes disponibilizados nos alimentos, que, metabolizados, se transformam em fonte energética. É certo que nem todos os alimentos consumidos pelo homem fazem bem à saúde (LOPES, 2009). Segundo Nahas (2006), os alimentos são indispensáveis para o desempenho de funções essenciais ao corpo.

No Brasil, a preocupação com a alimentação dos brasileiros fez com que o governo criasse um guia alimentar para uma alimentação saudável. Dentre os dez passos destacados, o passo 3, que trata da “limitação do consumo de alimentos processados”, é um dos mais importantes, pois leva a conscientização do consumo de alimentos *in natura* (BRASIL, 2014). Embora boa parte da população não tenha o hábito de consumo das frutas e verduras, vem crescendo o grupo de pessoas que procuram incluir em sua alimentação esses alimentos. Os gráficos 1, 2 e 3 se referem aos hábitos alimentares dos pesquisados.

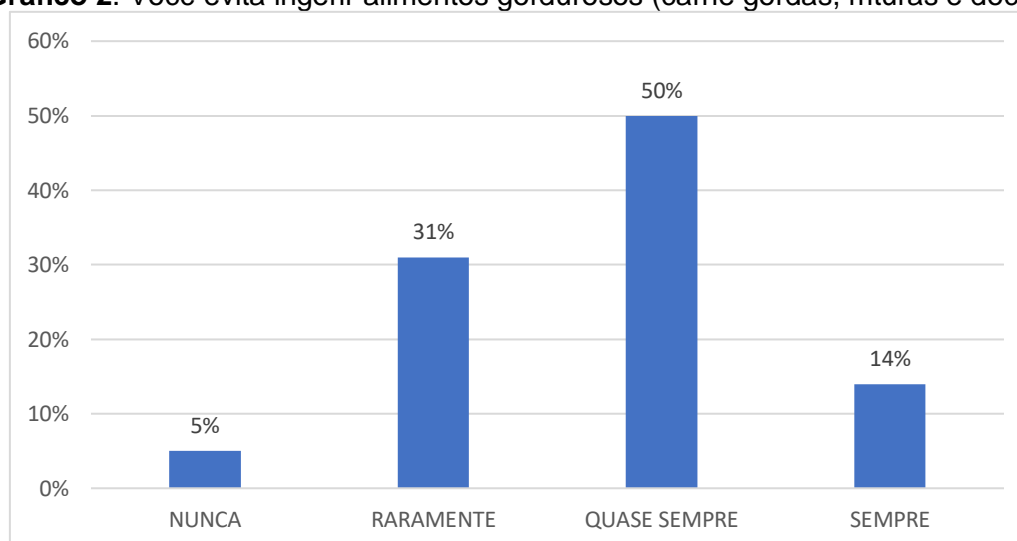
**Gráfico 1.** Sua alimentação diária inclui ao menos cinco porções de frutas e verduras?



Quando perguntados se sua alimentação diária incluía pelo menos cinco porções de frutas e verduras, 12% responderam que não, nunca, ou seja, esse alimento não faz parte do seu dia a dia. Já 36% disseram raramente consumir frutas e verduras, enquanto 45% consomem esse alimento quase sempre. E um número pequeno, apenas 7%, sempre consomem frutas e verduras.

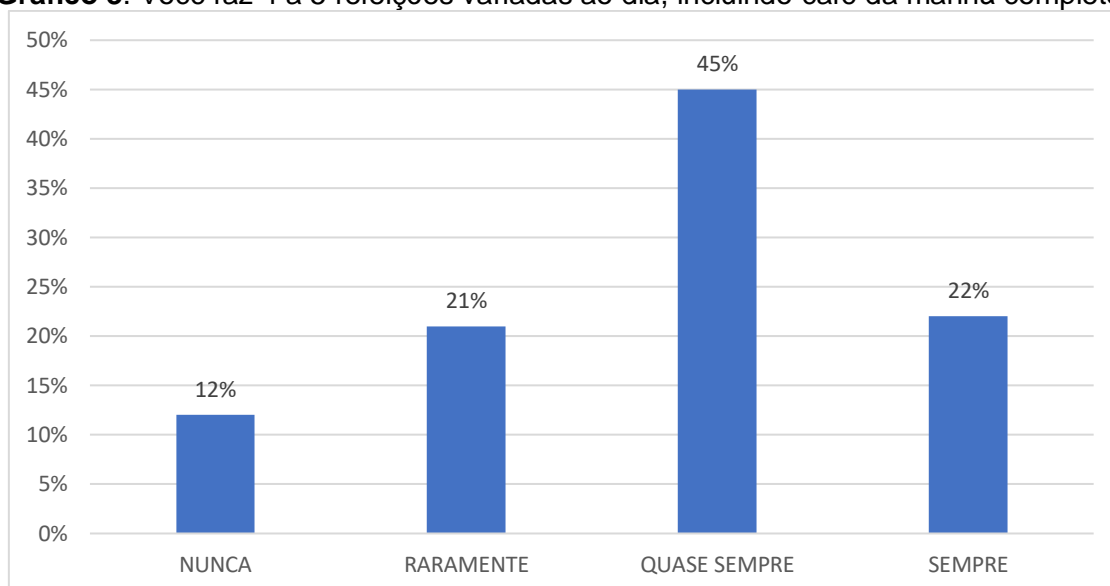
Chama a atenção o fato que quase metade dos pesquisados ou consomem frutas e verduras raramente ou não consomem, somados os que responderam nunca e raramente temos um percentual de 48% o que identifica, segundo Nahas (2000), um estilo de vida negativo.

**Gráfico 2.** Você evita ingerir alimentos gordurosos (carne gordas, frituras e doces)



Ao perguntar sobre a ingestão de alimentos gordurosos, observa-se o seguinte resultado: 5% disseram nunca evitar alimentos gordurosos, 31% disseram raramente evitar o consumo de alimentos gordurosos, 50% disseram quase sempre evitar esses alimentos e 14% sempre evitar o consumo desses alimentos.

É importante destacar que é alto o percentual dos pesquisados que raramente evitam ingerir alimentos gordurosos, um total de 31%. Isso quer dizer que, no total, 36% dos pesquisados não evitam esses alimentos, o que identifica um estilo de vida negativo. Segundo Nahas (2000, p. 51-52), isso é reflexo de uma mudança alimentar significativa, que mudou o comportamento alimentar da sociedade, em que se passa de “uma dieta predominantemente baseada em vegetais e não processados, para outra centrada em produtos industrializados, refinados, abundantemente submetidos aos agrotóxicos, pobres em fibras vegetais e ricos em gorduras”. É preocupante essa situação, já que tem crescido a obesidade no território brasileiro.

**Gráfico 3.** Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo?

Quando perguntado se faziam 4 a 5 refeições diárias, incluindo o café da manhã e sua variação, os resultados foram os seguintes: 12% responderam que nunca fazem essa quantidade de refeições; 21% disseram raramente fazer essa quantidade; 45% disseram quase sempre fazer 4 a 5 refeições; e 22% disseram sempre fazer 4 a 5 refeições.

Destaca-se que, em relação aos hábitos alimentares relacionados ao número de refeições, 33% raramente ou nunca, os pesquisados se alimentam na quantidade de vezes desejada. Esse dado demonstra que o estilo de vida desses 33% é negativo e, embora seja um número inferior ao apresentado em outros resultados, ainda é alto. Nos dados sobre alimentos, é possível identificar um estilo de vida negativo de parte dos pesquisados, com destaque para um consumo de frutas e verduras negativo 48% (12% nunca + 36% raramente) e o consumo de alimentos gordurosos 31%.

Esses dados corroboram o estudo de Sandra Ferreira (2010), em que diz que o consumo de alimentos *in natura* tem se tornado cada vez menor. Segundo ela, “o alto teor energético da dieta da modernidade se deve especialmente ao consumo de gorduras, cujos efeitos deletérios para o sistema cardiovascular são amplamente evidenciados em estudos envolvendo animais e seres humanos” (FERREIRA, 2010, p.32).



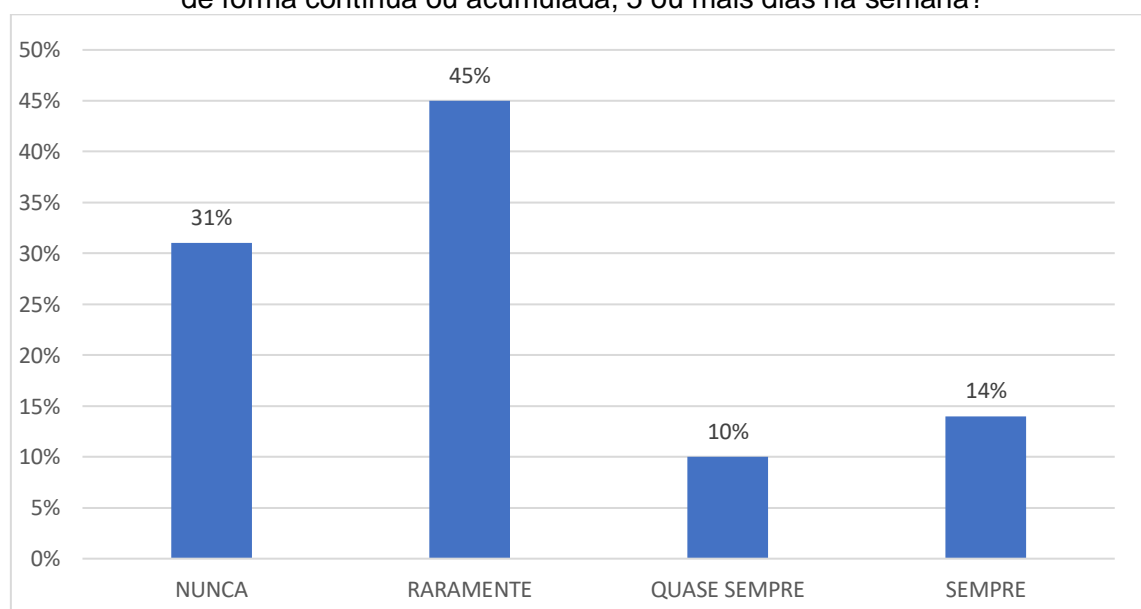
## 4.2 Atividade física

Estudos classificam a atividade física como toda e qualquer forma de movimento corporal, com consumo energético acima dos níveis de repouso. Assim, os exercícios físicos, os esportes e as atividades laborais diárias são consideradas atividades físicas (ARAÚJO, 2000, p.194).

Devido às transformações no mundo do trabalho, as cobranças impostas pela sociedade aos indivíduos, no sentido de produzir e contribuir para a sociedade, a vida contemporânea reserva pouco tempo para o cuidado com o corpo e a prática da atividade física. Todo o exercício físico tem intencionalidade e planejamento, e as cidades pouco oferecem nesse sentido (NAHAS, 2000; ARAÚJO, 2000, p. 195; MARQUES, 2008, p. 113).

Para Nahas (2001), um indivíduo é sedentário quando não realiza, pelo menos, 30 minutos de atividade física diariamente. Já para Marques (2008, p. 116), para a boa saúde é preciso que o indivíduo realize qualquer forma de movimento que seja benéfica por, pelo menos, 30 minutos diários. Isso quer dizer uma atividade planejada fora daquilo que o sujeito já realiza. Os gráficos 4, 5 e 6 apresentam os dados referentes à atividade física dos pesquisados.

**Gráfico 4.** Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana?

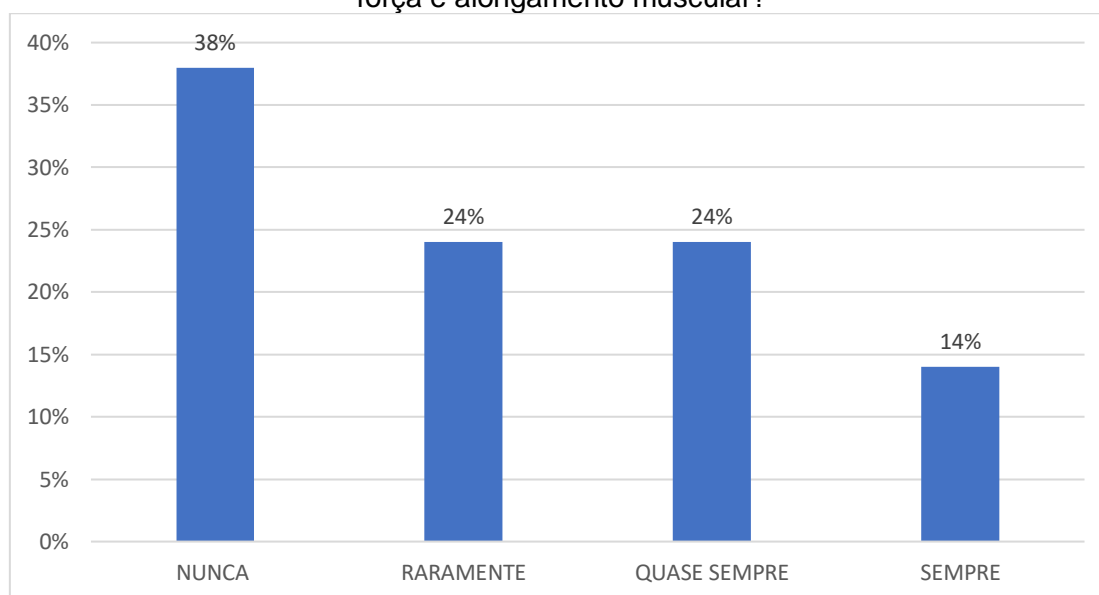


Ao ser perguntado sobre a realização de atividades físicas moderadas ou intensas as respostas foram as seguintes: 31% disseram nunca, ou seja, não realizam qualquer atividade física; 45% responderam raramente, o que quer dizer que, sem

uma frequência ou objetivo, realizam atividade física; 10% responderam que quase sempre realizam a atividade conforme perguntado; e 14% sempre realizam, ou seja, são consideradas pessoas ativas.

Chama a atenção para a alta porcentagem de pessoas que nunca ou raramente (31% nunca +45% raramente = 76%), realizam ao menos 30 minutos de atividades físicas diárias, nos cinco dias da semana ou mais, o que demonstra um comportamento sedentário. Silva et al (2009) diz creditar “que os comportamentos sedentários independam da prática de atividades físicas, assim como os fatores que os determinam, embora mais pesquisas nesta área sejam necessárias”. Aqui fica evidente a necessidade de buscar essas causas da não prática da atividade física, embora não seja o objetivo desta pesquisa, uma vez que os pesquisados apenas demonstraram seu estilo de vida.

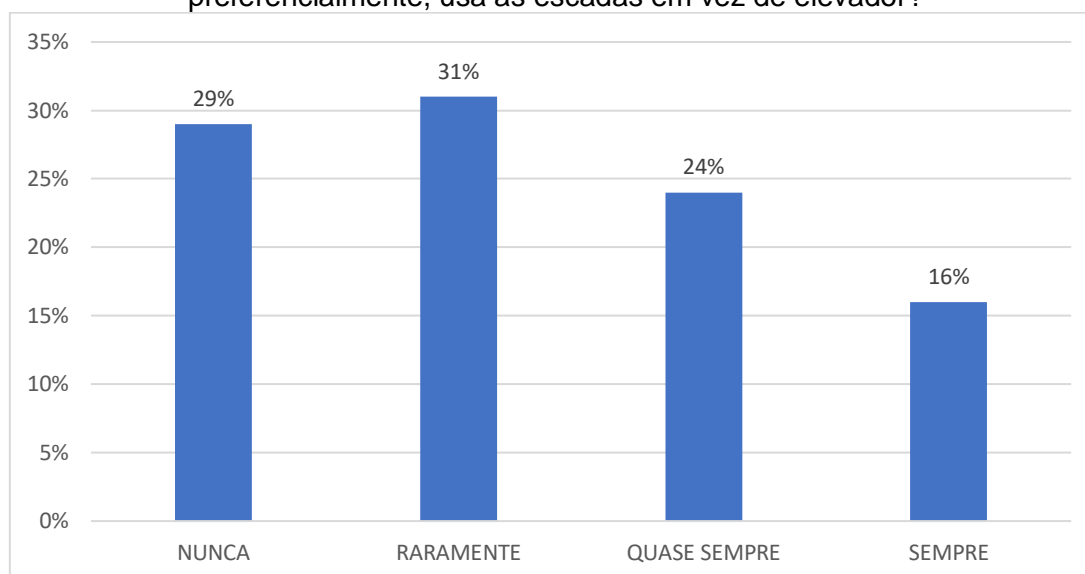
**Gráfico 5.** Ao menos duas vezes por semana, você realiza exercícios físicos que envolvam força e alongamento muscular?



Os dados relacionados às atividades de força também demonstram um estilo de vida negativo, pois, quando perguntados se, ao menos duas vezes por semana, realizavam exercícios físicos, que envolviam força ou alongamento, os resultados foram os seguintes: 38% dos pesquisados respondeu nunca fazer esse tipo de exercício; 24% responderam que raramente o fazem; outros 24% responderam que fazem quase sempre; e 14%, sempre.

Os dados revelam que o percentual dos pesquisados que deixam de fazer exercícios é alto, corroborando os resultados do Gráfico 4, o que permite identificar um estilo de vida negativo da maioria dos pesquisados.

**Gráfico 6.** No seu dia a dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas em vez de elevador?



Quando perguntado sobre outras atividades, o resultado também se mostrou negativo. Para a pergunta, no seu dia a dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas em vez de elevador, os resultados foram os seguintes: 29% dos pesquisados respondeu nunca fazer esse tipo de atividade; 31% responderam que raramente o fazem; outros 24% responderam que fazem quase sempre; e 16%, sempre.

Os dados apresentados no Gráfico 6 revelam que o percentual dos pesquisados que não caminha ou pedala e que prefere o uso da escada ao elevador é alto, corroborando os resultados do Gráfico 4 e 5 para a resposta nunca e raramente. O que permite identificar também, nesse ponto, um estilo de vida negativo da maioria dos pesquisados (NAHAS, 2000).

### 4.3 Comportamento preventivo

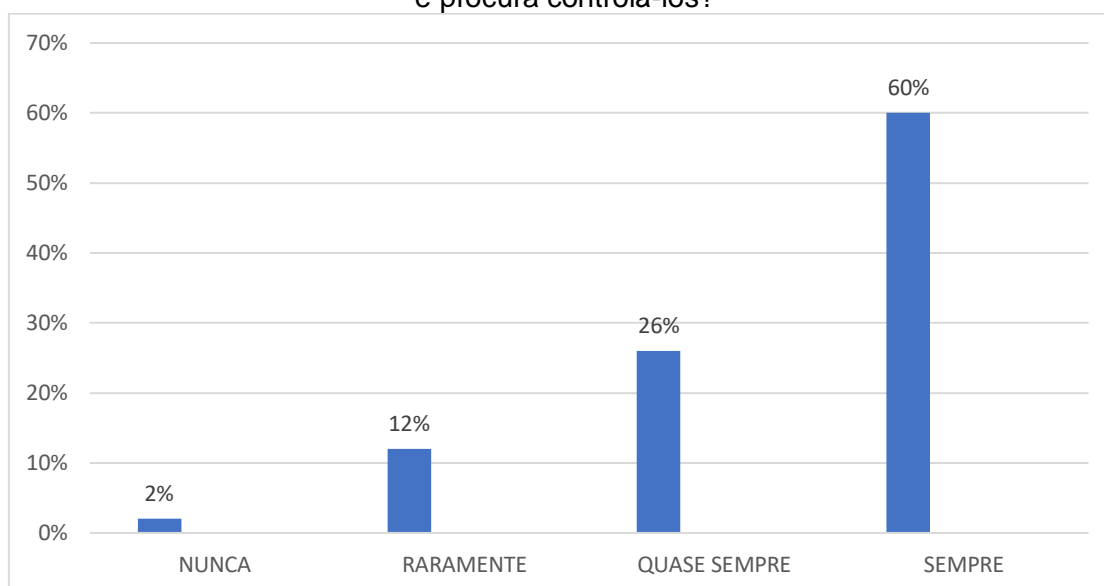
O comportamento preventivo para Nahas (2000, p. 53) passou a ser fundamental na vida contemporânea. No seu Pentáculo do Bem-Estar, cita exemplos de comportamento preventivo, que vão desde o uso do cinto de segurança e a forma defensiva de dirigir, à importância do uso de protetor solar, preservativo, princípios ergonômicos, equipamentos de segurança no trabalho, a não adesão ao tabagismo, bem como a importância da ingestão moderada do álcool e o não uso de drogas.

Sobre o tabagismo, não só Nahas (2000), como Cavalcante (2005), destacam as políticas para controle e as falhas dessas políticas. O tabaco e seus derivados

estão entre um dos maiores e mais sérios problemas de saúde pública nos países em desenvolvimento. A OMS, em seus estudos, demonstrou que, no Brasil, o uso de tabaco é maior entre homens, do que entre mulheres (OMS, 2017). Todos esses estudos contribuem para a compreensão dos desafios relacionados ao controle do uso do tabaco, visto que as condições demográficas e os problemas estruturais afetam esses serviços (PORTES; MACHADO, 2015, p. 371).

O consumo de álcool representa um dos mais graves problemas médico-sociais. O que segundo Vargas e Labate (2006, p. 47) é um problema que deixa, em especial, o Brasil, numa situação desconfortável, pois, segundo seus estudos, “o uso de álcool pela população atinge uma porcentagem de 68,7%”, comparado a outros países do continente americano, alta. Outro fator que chama a atenção é a dependência ao álcool. Podemos afirmar que, juntamente com o tabaco, o álcool é o mal do século. Nesse item, vão ser apresentados, através dos Gráficos 7, 8 e 9, os fatores relacionados ao comportamento preventivo e discutido à luz da literatura.

**Gráfico 7.** Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los?

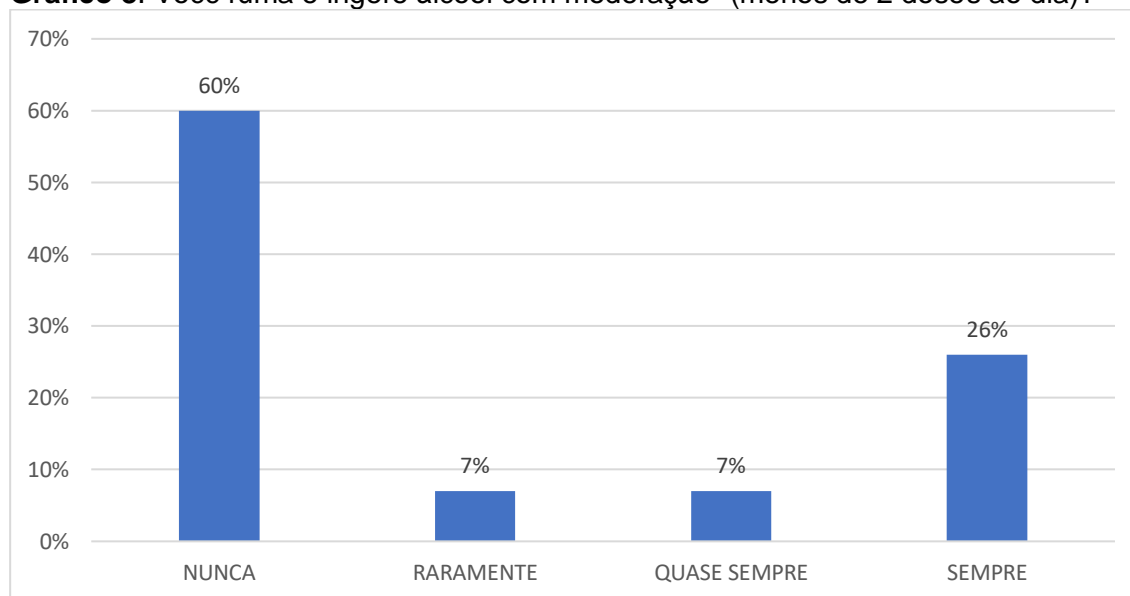


Os pesquisados, ao responderem sobre comportamento preventivo, tiveram resultados positivos para essa área no estilo de vida. As três perguntas para definição do estilo de vida quanto ao comportamento preventivo estão relacionadas ao conhecimento da pressão arterial, níveis de colesterol e seu controle; a ingestão de bebidas alcoólicas e o uso do tabaco; e, para finalizar, o uso do cinto de segurança.

Para a pergunta: Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los?, 2% responderam que nunca, 12% responderam que

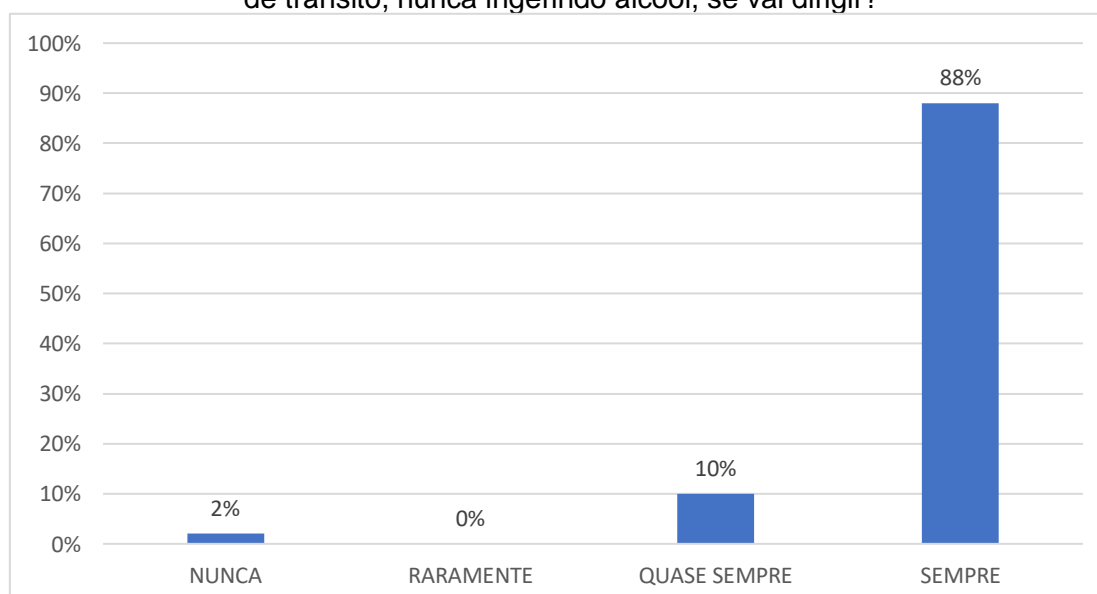
raramente, 26% disseram quase sempre ter esse hábito e 60%, sempre. Os dados revelam que a grande maioria tem um comportamento preventivo positivo, cuidando das taxas de colesterol e da pressão arterial.

**Gráfico 8.** Você fuma e ingere álcool com moderação\* (menos de 2 doses ao dia)?



Para a pergunta, você fuma e ingere álcool com moderação, 60% responderam que nunca, 7% responderam que raramente, 7% disseram quase sempre ter esse hábito e 26%, sempre. Os dados revelam que a grande maioria tem um comportamento quanto ao uso do álcool e o cigarro. No entanto, é necessário destacar o número alto de pessoas que faz uso ou do álcool ou do cigarro, 33%, o que está abaixo dos números apresentados nas pesquisas, mas ainda alarmante.

**Gráfico 9.** Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool, se vai dirigir?

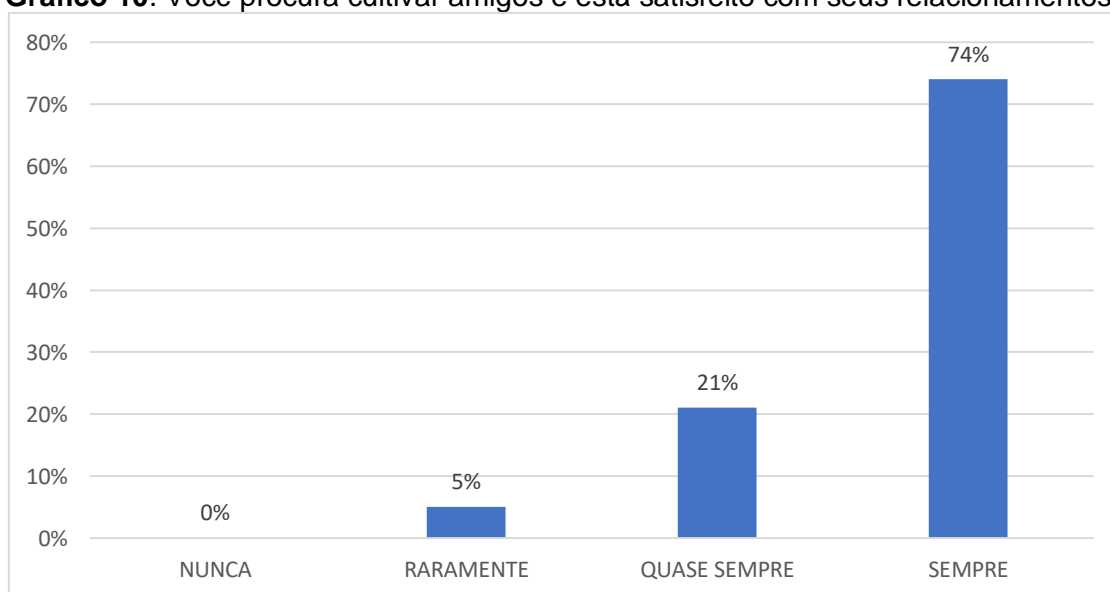


Para a pergunta, você usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool, se vai dirigir, 2% responderam que nunca, 0% responderam que raramente, 10% disseram quase sempre ter esse hábito e 88%, sempre. Os dados revelam que a grande maioria dos pesquisados tem um comportamento preventivo positivo, respeitando as normas de trânsito e, ao dirigir, não faz ingestão de bebidas alcoólicas.

#### 4.4 Relacionamentos

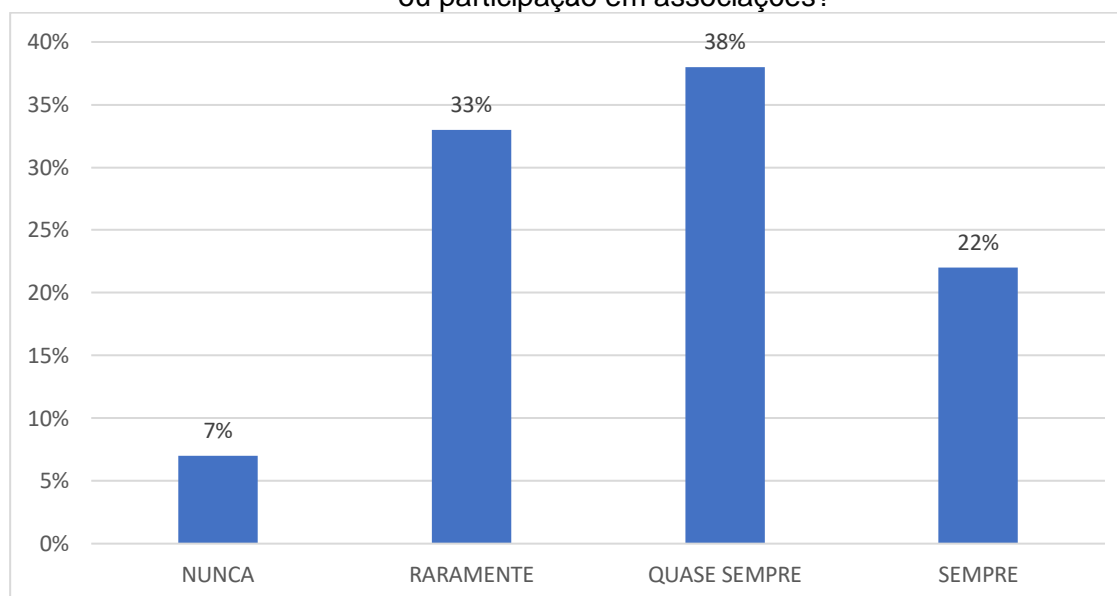
Os relacionamentos estão entre um dos fatores essenciais para o bem-estar espiritual (NAHAS, 2000). Segundo Nahas (2000, p. 54), “em nossos relacionamentos sociais, talvez a tolerância seja a poção mágica”. Para ele, o relacionamento pode ser melhorado, ao estimular os indivíduos a rirem mais, estimulando o humor, o que favorece o estado positivo de bem-estar (NAHAS, 2000). Os Gráficos 10, 11 e 12 apresentam os resultados dos fatores relacionados a relacionamento.

**Gráfico 10.** Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?



Quando perguntados sobre se estava satisfeito com seus relacionamentos, os pesquisados responderam positivamente. Os resultados foram os seguintes: 0% dos pesquisados respondeu nunca, 5% responderam que raramente, 21% responderam que fazem quase sempre e 74%, sempre. Ou seja, mais de 90% estão felizes nos seus relacionamentos, o que, para Nahas (2000), é um fator positivo na composição do bem-estar.

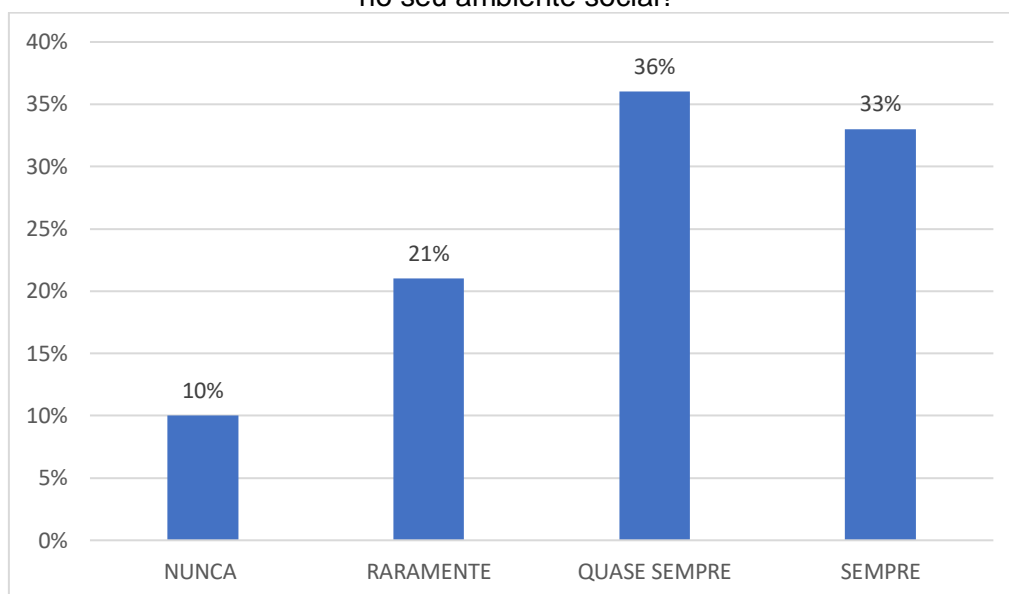
**Gráfico 11.** Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações?



Embora estejam felizes em seus relacionamentos, conforme demonstra o Gráfico 10, no Gráfico 11, fica clara uma discrepância em relação ao que os pesquisados incluem em seu lazer. A pergunta, seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações, teve como resultado os seguintes percentuais: 7% dos pesquisados respondeu nunca fazer esse tipo de lazer, 33% responderam que raramente o fazem, outros 38% responderam que incluem em seu lazer quase sempre as atividades apresentadas e 22%, sempre.

Com base nos resultados, percebe-se que 40% dos pesquisados, embora satisfeitos em seus relacionamentos, evitam participar em ambientes diferenciados, levando um estilo de vida mais reservado. Segundo Santos e Venâncio (2006, p.6) e Nahas (2001) tem a ver com duas perspectivas de intimidade ou relacionamento: a horizontal e a vertical. Na horizontal, ele se desenvolve no contato/conexão com outras pessoas; já no vertical, essa conexão se dá consigo mesmo, num nível que ele chama de psicológico ou espiritual, em que a base pode ser a meditação ou oração.

**Gráfico 12.** Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social?

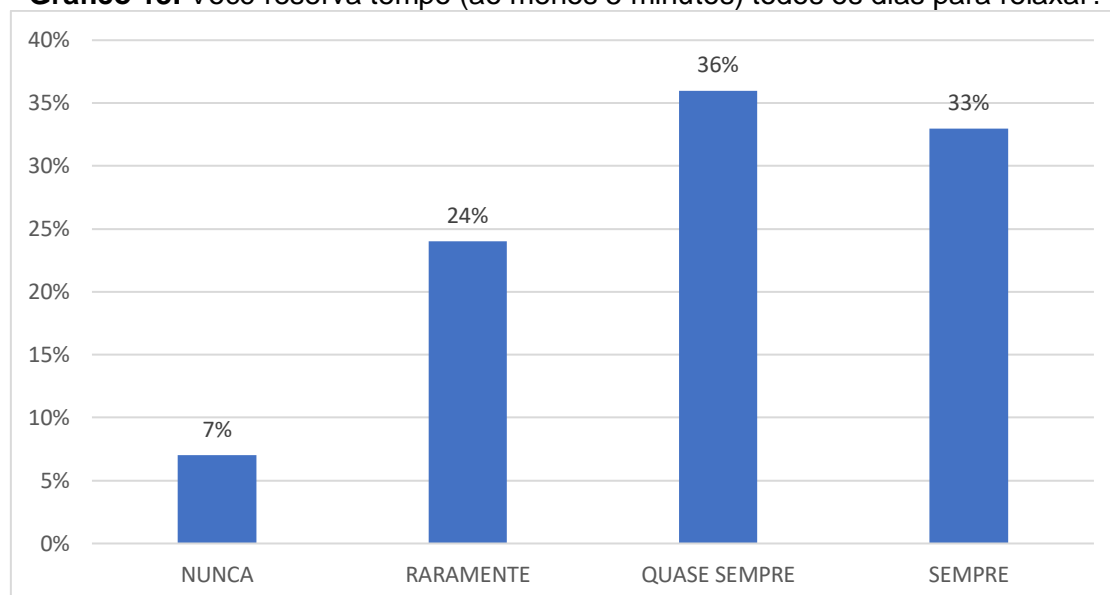


Quando perguntado se procura ser ativo em sua comunidade, os resultados foram os seguintes: 10% dos pesquisados responderam nunca, 21% responderam que raramente, 36% responderam que quase sempre e 33% responderam que sempre.

#### 4.5 Estresse

O estresse é um dos fatores que compõem os estudos sobre o estilo de vida. Ele está relacionado a uma infinidade de questões: o aumento da violência nas cidades, as condições de trabalho, trânsito das cidades cada vez mais caótico, as cobranças da sociedade para o sucesso, o corpo ideal, entre outros. Todos esses fatores interferem diretamente na saúde do trabalhador (FLORENTINO ET AL, 2015, p. 106). Os Gráficos 13, 14 e 15 mostram os resultados das perguntas relacionadas ao estresse dos funcionários do Colégio Tiradentes da Polícia Militar III.



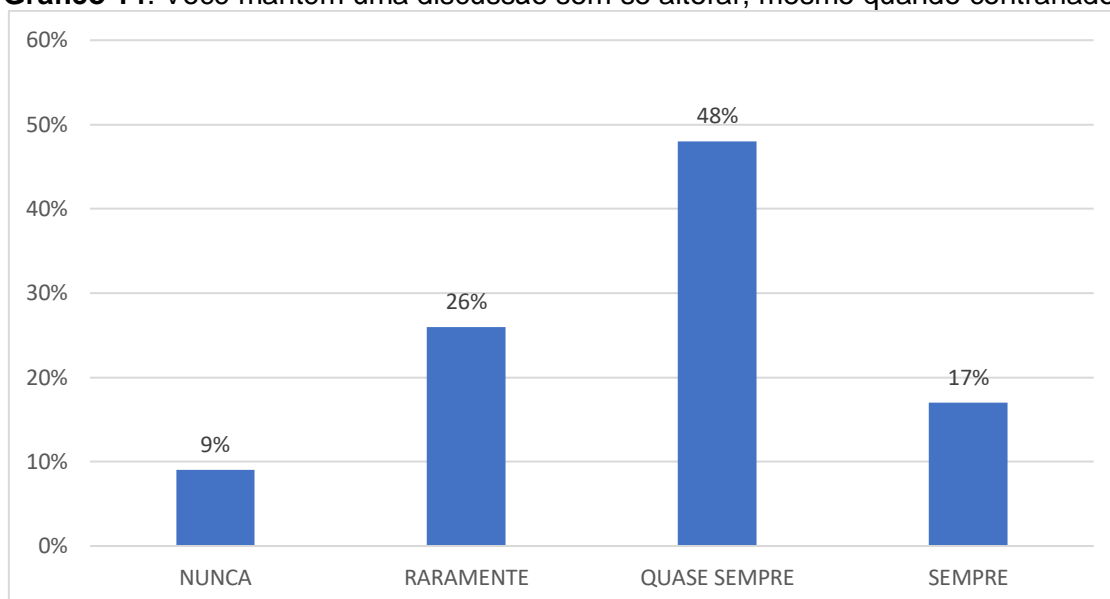
**Gráfico 13.** Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar?

Para a pergunta – você reserva tempo todos os dias para relaxar? –, os resultados apresentaram os seguintes percentuais: 7% dos pesquisados responderam nunca, 24% responderam que raramente o fazem, 36% responderam que quase sempre reservam esse tempo para relaxar e 33% responderam que sempre o fazem.

Chama atenção os resultados para nunca e raramente reservam esse tempo para relaxar, que somam 31% dos pesquisados. Segundo Santos e Venâncio (2006, p.7),

O estresse não é algo que deva ser necessariamente evitado. Ele pode ser uma ameaça à saúde, mas pode, também, ser o estímulo necessário para adaptações positivas no nosso organismo. Alguns arriscam afirmar que o estresse é o tempero da vida.

E, portanto, quando não se retira esse tempo para relaxar, pode-se adquirir outras doenças. Sinal de que estresse é bom, desde que dosado corretamente.

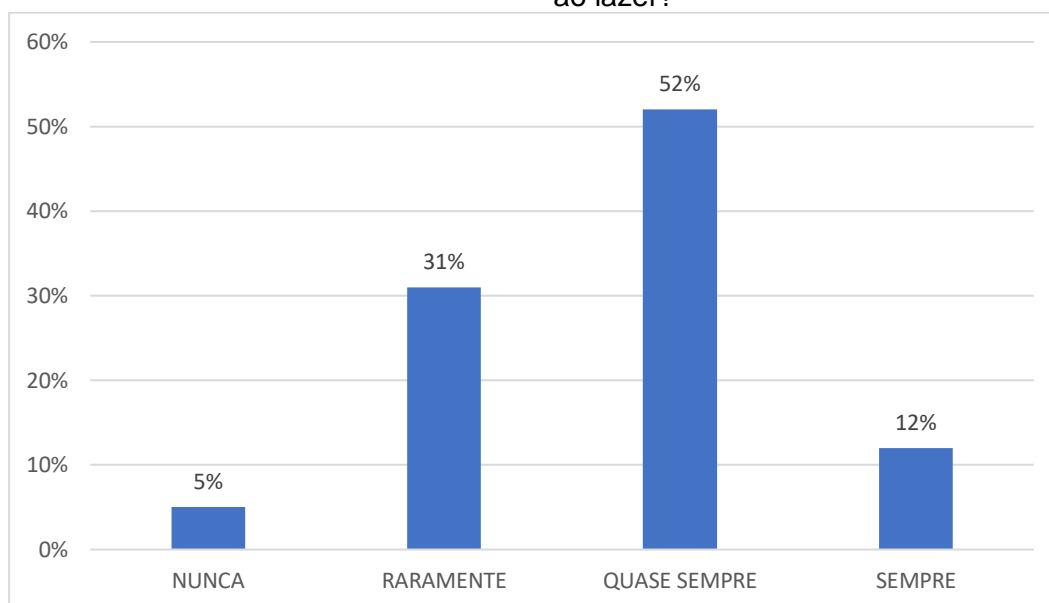
**Gráfico 14.** Você mantém uma discussão sem se alterar, mesmo quando contrariado?

Quando a pergunta foi relacionada a uma situação de discussão e alteração do humor, os resultados apresentaram os seguintes percentuais: 9% dos pesquisados responderam nunca, o que indica que se alteram com facilidade numa discussão; 26% responderam que raramente o fazem; 48% responderam que quase sempre; e 17% responderam que sempre.

O ritmo de nossas vidas na atualidade é alucinante, isso faz, na maioria das vezes, com que percamos o controle. Além disso, outros fatores contribuem para isso, tais como: a exigência do trabalho, ações governamentais com política de baixa remuneração, a concorrência do mercado, envelhecimento, falta de oportunidades, entre outros (NAHAS, 2000).

Nos estudos de Selye (1936), é preciso estar atento às fases de desenvolvimento do estresse. Assim, três principais devem ser observadas, são elas: de alarme, de resistência e de exaustão. Na primeira, há uma percepção do agente estressor, e o corpo tem a reação de lutar para fugir daquela situação. Na segunda, o corpo se esforça ao máximo para resistir à fase anterior e voltar a seu estado de equilíbrio. E, na terceira, em permanecendo o estresse por mais tempo que o corpo possa resistir, acontece a falha de mecanismo de adaptação, reconhecida pelos sinais externos (FLORENTINO et al, 2015, p. 110).

**Gráfico 15.** Você procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer?



A última pergunta era relacionada a uma situação de equilíbrio no dia a dia, entre tempo dedicado ao trabalho e o tempo dedicado ao lazer. Os resultados apresentaram os seguintes percentuais: 5% dos pesquisados responderam nunca, 31% responderam que raramente o fazem, 52% responderam que quase sempre e 12% responderam que sempre.

O nível de estresse dos pesquisados, conforme o Gráfico 13, 14 e 15, está dentro dos níveis aceitáveis, tanto para os estudos de Nahas (2000), quanto para os estudos de Lipp (2000) e Florentino et al (2015).

## 5. Conclusão

O estilo de vida corresponde ao conjunto de ações habituais que se refletem em valores, atitudes e oportunidades da vida das pessoas (NAHAS, 2000). Os resultados apresentados permitem concluir que a alimentação dos funcionários é deficitária.

No tocante à atividade física, também chama a atenção a alta porcentagem de pessoas que, nunca ou raramente, realizam ao menos 30 minutos de atividades físicas diárias, nos cinco dias da semana ou mais. Com relação ao comportamento preventivo, a pesquisa encontra resultados muito diferentes dos encontrados por Vargas e Labate (2006, p. 47). Os dados demonstraram que os hábitos relacionados aos comportamentos preventivos dos pesquisados estão positivos, com destaque para a não ingestão de álcool e uso do automóvel, com uma porcentagem de 98%.

O fator relacionamento também trouxe resultados satisfatórios, pois se percebe que 74% dos pesquisados estão satisfeitos em seus relacionamentos. Assim, pode-se concluir que os funcionários do Colégio da Polícia Militar não possuem bons hábitos alimentares e são sedentários. Têm comportamento preventivo adequado, fazendo pouca ingestão de álcool e respeitando as normas de trânsito, além, claro, de cuidarem da pressão arterial e do colesterol.

Sobre os relacionamentos, eles têm uma tendência ao relacionamento vertical, precisando melhorar no relacionamento horizontal. Quanto ao estresse dos funcionários, embora esteja nas zonas aceitáveis, é preciso estar alerta para não ocasionar outras doenças. Recomendam-se palestras sobre alimentação saudável e os riscos de certos alimentos para a saúde. Para a falta de atividade física, sugere-se a inserção de um programa de ginástica laboral, bem como orientação de atividades de acordo com a necessidade dos grupos.

### Referências bibliográficas

- ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Rev. Bras. Med. Esporte*, v. 6, n.5, p. 194-203, set-out 2000. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-8692200000500005&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-8692200000500005&script=sci_arttext&tlng=es)>. Acesso em: 06 mar. 18.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2ªed., Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)>. Acesso em: 29 mar. 2018.
- CAVALCANTE, Tânia Maria. O controle do tabagismo no Brasil: avanços e desafios. *Rev. Psiq. Clín.*, v.32, p.5, p.283-300, 2005. Disponível em: <[http://www.actbr.org.br/uploads/arquivo/17\\_O-Controle-do-Tabagismo-no-Brasil.pdf](http://www.actbr.org.br/uploads/arquivo/17_O-Controle-do-Tabagismo-no-Brasil.pdf)>. Acesso em: 15 mar. 2018.
- BUSS, Paulo Marchiori. Promoção e educação em saúde no âmbito da Escola de Governo em Saúde da Escola Nacional de Saúde Pública. *Cad. Saúde Pública* [online], v.15, suppl.2, p.S177-S185, 1999. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X1999000600018&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X1999000600018&script=sci_abstract&tlng=pt)>. Acesso em: 29 mar. 2018.
- FERREIRA, Sandra Roberta G. Alimentação, nutrição e saúde: avanços e conflitos da modernidade. *Ciência e Cultura*, v. 62, n. 4, p. 31-33, 2010. Disponível em: <<http://cienciaecultura.bvs.br/pdf/cic/v62n4/a11v62n4.pdf>>. Acesso em: 08 abr. 2018.

FLORENTINO, S. et al. Qualidade de vida no trabalho e estresse ocupacional: Uma análise junto a profissionais do setor de tecnologia da informação. *Revista Perspectivas Contemporâneas*, v. 10, n. 1, p. 104-125, jan-abr 2015. Disponível em: <<http://revista.grupointegrado.br/revista/index.php/perspectivascontemporaneas>>. Acesso em: 10 mar. 2018

FREIRE, Paulo. *Pedagogia do oprimido*. 17ªed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

JOIA, Luciane Cristina. Perfil do estilo de vida individual entre estudantes Universitários. *Revista Movimenta*, v. 3, n. 1, p. 16-23, 2010. Disponível em: <<http://www.nee.ueg.br/seer/index.php/movimenta/article/viewArticle/277>>. Acesso em: 09 mar. 2018.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. O que eu tenho é stress? De onde ele vem? In: \_\_\_\_\_. (Org.). *O stress está dentro de você*. 2ªed. São Paulo: Contexto, 2000.

MARQUES, Renato Francisco Rodrigues. Qualidade de vida, atividade física e saúde: relações na busca de uma vida melhor. In: VILARTA, R. E; GUTIERREZ, GL. *Qualidade de vida no ambiente corporativo*. Campinas: IPES Editorial, 2008.p. 111-120 Disponível em: <[https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/ambiente\\_completo.pdf](https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/ambiente_completo.pdf)>. Acesso em: 10 de março de 2018

MOREIRA, Hudson R. et al. Qualidade de vida no trabalho e perfil do estilo de vida individual de professores de educação física ao longo da carreira docente. *Motriz*, v.16, n.4, p.900-912, out-dez 2010. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p9>>. Acesso em: 09 mar. 2018.

NAHAS, Markus Vinicius. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina-PR: Midiograf, 2006.

NAHAS, Markus; BARROS, Mauro V. G; FRANCALACCI, Vanessa. O pentágulo do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 5, n.2, p. 48-59, 2000. Disponível em: <<http://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/1002>>. Acesso em: 09 mar. 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE et al. *Relatório da OMS sobre a epidemia global do tabaco, 2017: monitorando as políticas de prevenção e uso do tabaco*. Organização Mundial da Saúde, 2017.

PACHURI, Maíke Andre Sales. *Estilo de vida dos profissionais de educação física de uma academia de Porto Velho*. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Curso de Educação Física, Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho, RO, 2014.

PORTES, Leonardo Henrique; MACHADO, Cristiani Vieira. Convenção-quadro para o controle do tabaco: adesão e implantação na América Latina. *Rev. Panam Salud Publica*, v.38, n.5, p.370-379, 2015. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2015.v38n5/370-379/pt>>. Acesso em: 07 abr. 2018.

ROCHA, Saulo Vasconcelos et al. Nível de atividade física entre funcionários de uma instituição de ensino superior da Bahia. *Ulbra e Movimento (REFUM)*, v.2, n.1, p.16-29, jan-mar 2011. Disponível em:

<<http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/actabrasileira/article/view/3071>>. Acesso em: 22 mar. 2018.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. *Rev. Nutr.*, v.18, n.5, p.681-692, set-out, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v18n5/a11v18n5.pdf>>. Acesso em: 29 mar. 2018.

SANTOS, Glayce Liliane Alves dos; VENÂNCIO, Sildemar Estevão. Perfil do estilo de vida de acadêmicos concluintes em educação física do centro universitário do leste de minas gerais UNILESTE-MG. *MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física*, v.1, ago-dez 2006. Disponível em: <[https://www.unilestemg.br/movimentum/index\\_arquivos/movimentum\\_santos\\_glayce.pdf](https://www.unilestemg.br/movimentum/index_arquivos/movimentum_santos_glayce.pdf)>. Acesso em: 08 abr. 2018.

SCHLINDWEIN, Vanderléia de Lurdes Dal Castel; MORAIS, Paulo Rogério. Prevalência de transtornos mentais e comportamentais nas instituições públicas federais de Rondônia. *Cad. Psicol. Soc. trab.*, v.17, n.1, p. 117-127, jun. 2014. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cpst/v17n1/a09v17n1.pdf>>. Acesso em: 29 mar. 2018.

SILVA, Kelly Samara da et al. Fatores associados à atividade física, comportamento sedentário e participação na educação física em estudantes do ensino médio em Santa Catarina, Brasil. *Cad. Saúde Pública*, v.25, n.10, p.2187-2200, out 2009. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/pdf/csp/2009.v25n10/2187-2200/pt>>. Acesso em: 03 abr. 2018.

SOUZA, A.Z.P et al. *Projeto de extensão – prevenção ao uso abusivo de álcool entre crianças e adolescentes do entorno da UFSC*. 2013. Disponível em: <<http://labiosignal.paginas.ufsc.br/en/category/extension-project/>>. Acesso em: 07 abr. 2018.

VARGAS Divane; LABATE, Renata Curi. Atitudes de enfermeiros de hospital geral frente ao uso do álcool e alcoolismo. *Rev. Bras. Enferm*, v.59, n.1, p. 47-51, jan-fev 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v59n1/a09v59n1>>. Acesso em: 07 abr.2018.

VELHO, Gilberto. Estilo de vida urbano e modernidade. *Estudos Históricos*, v. 8, n.16, p. 227-234, 1995. Disponível em: <<http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/reh/article/view/2006>>. Acesso em: 09 mar. 2018.

VEIGA, Ilma Passos. *Projeto Político Pedagógico na escola: uma construção possível*. Campinas-SP: Papirus, 1995.