

# **AVALIAÇÃO DO PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS ALUNOS SOLDADOS DA 1ª CIA DO CENTRO DE ENSINO BOMBEIRO MILITAR DO ESTADO DE SANTA CATARINA**

Leandro David Silveira<sup>1</sup>

## **RESUMO**

O estilo de vida relacionado a preocupações com o estresse e à forma de evitá-lo, à busca de satisfação no trabalho, à importância da saúde mental e à necessidade de garanti-la no ambiente de trabalho. Visa buscar possibilidades concretas de, no trabalho, as pessoas serem compreendidas como sujeitos integrais e terem preenchidas as suas expectativas, necessidades, desejos, prazeres.

A amostra foi composta de 28 alunos pertencentes a 1ª Cia do Centro de Ensino Bombeiro Militar do Estado de Santa Catarina. Os dados foram analisados de forma quantitativamente gerando-se gráficos relacionados aos fatores de Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamento Social, Controle de Stress. O perfil do estilo de vida é composto por 5 fatores, sendo estes, nível de atividade física, nutrição, controle do estresse, relacionamento interpessoal. Tais fatores foram analisados de forma quantitativa e gerados gráficos.

**Palavras-Chave:** Qualidade de vida, Bombeiros, Estilo de Vida.

## **1 INTRODUÇÃO**

O Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Santa Catarina atua em diferentes áreas, entre elas, o combate a incêndios, busca e resgate, o salvamento aéreo, aquático, ou terrestre, sendo assim para desenvolver um trabalho com excelência perante a comunidade, este profissional necessita do devido equilíbrio entre corpo e mente, portanto é preciso enfatizar de que maneira os altos níveis de estresse e desgaste físico durante as atividades laborais deste profissional podem intervir diretamente no estilo de vida.

---

<sup>1</sup> Aluno Soldado do CEBM – Centro de Ensino Bombeiro Militar de Santa Catarina. Graduado em Administração de Empresas.

O dia-a-dia do trabalho traz contradições e ameaças à integridade do indivíduo e do grupo, refletindo direta e indiretamente no ambiente de trabalho.

O presente artigo visa à avaliação do estilo de vida dos alunos soldados da 1ª companhia do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Santa Catarina buscando relacionar este perfil com a qualidade de vida dos mesmos. A qualidade com que o profissional realizará sua tarefa depende diretamente de sua condição física e psicológica. Investir em qualidade e produtividade passa necessariamente pelo investimento no trabalhador e na garantia de sua integridade (FERREIRA; PEREIRA, 2010). Sabe-se que para obter qualidade de vida é necessário estar em equilíbrio tanto de corpo quanto de mente, no entanto, para se conhecer a biomecânica corporal utiliza-se o conhecimento da cinesiologia com fonte teórica e prática (QUEIROGA, 2005). Então se faz necessário entender de que forma os altos níveis de estresse e desgaste físico-mental durante as atividades laborais do profissional bombeiro militar, podem interferir na qualidade de vida e no seu desempenho profissional, avaliando a qualidade de vida do profissional bombeiro. A pesquisa demonstra sua importância devido à crescente exposição desse grupo a situações de risco no atendimento a sociedade interagindo com a falta de conhecimento científica na abordagem do tema.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

O estilo de vida tem sido foco de muitos estudos nos dias atuais, sendo considerado por muitos pesquisadores um importante referencial para uma vida saudável, composto por uma rede de fatores, o estilo de vida é responsável por atingir profundamente o nível de saúde de cada indivíduo.

Para Nahas (2003) o estilo de vida individual, pode ser considerado como um conjunto de crenças, valores e atitudes que se refletem em nossos hábitos cotidianos, ou seja, em nosso padrão de comportamento, apresenta um elevado impacto sobre a saúde, em geral, determinando para a grande maioria das pessoas, o quão doentes ou saudáveis serão a médio e longo prazos. Em síntese, é em face do estilo de vida individual com seus comportamentos relacionados a saúde que surgirão os reflexos positivos ou negativos em nossa qualidade de vida atual e na velhice.

De acordo com Nathan (2000) a falta de exercícios físicos regulares, e a exposição a altos níveis de estresse, juntamente com a adoção de dietas inadequadas e de posturas corporais estáticas na maior parte do tempo, ocasionando posturas

incorretas, podem levar o corpo dos estudantes a se tornar uma fonte de tensões e os músculos mais enrijecidos ficam vulneráveis às lesões, assim como as demais estruturas, criando dessa forma, um transtorno de saúde.

Ao investigar o estilo de vida a percepção e a concepção de qualidade de vida de graduandos do centro de ciências tecnológicas da UDESC, Santos (2004) constatam que nessa fase os alunos apesar de terem consciência de que a saúde é o alicerce fundamental da qualidade de vida, eles pouco se preocupam com os comportamentos de risco a saúde dando mais atenção, as questões de acumulação de bens materiais, o que, segundo eles, justificaria sacrifícios de ordem pessoal para alcançar objetivos materiais.

Segundo Nahas (2003), infelizmente a grande maioria das pessoas só pensa em sua saúde, quando esta se acha ameaçada, e os sintomas das doenças são visíveis.

Saúde positiva é também um condicionamento total, definido como qualidade de vida ótima, incluindo componentes sociais, mentais, espirituais e físicos. Um dos principais objetivos da incorporação de um estilo de vida com menos comportamentos de risco a saúde é prevenir ou retardar o desenvolvimento prematuro destes transtornos de saúde, prolongando as porções saudáveis e independentes da vida (Howley & Franks, 2000; Nahas, 2003; Nieman, 1999).

Segundo Nahas (2001), a qualidade de vida é a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que estão caracterizadas como as condições em que o ser humano vive, e acredita-se que a atividade física tem um importante papel na contribuição para melhorar significativamente do estilo de vida individual, pois indivíduos que praticam atividade física são propensos a ter uma melhor qualidade de vida. Entende-se assim, que a qualidade de vida está intimamente ligada ao estilo de vida adotado pelo indivíduo.

### **3 MÉTODO**

A coleta de dados foi feita a partir da aplicação de um questionário semiestruturado baseado no trabalho de Nahas, M.V., Barros, M.V.G & Francalacci, V; 2000, que possui o nome “Perfil do Estilo de Vida Individual”.

A amostra foi composta de 28 alunos pertencentes a 1ª Cia do Centro de Ensino Bombeiro Militar do Estado de Santa Catarina.

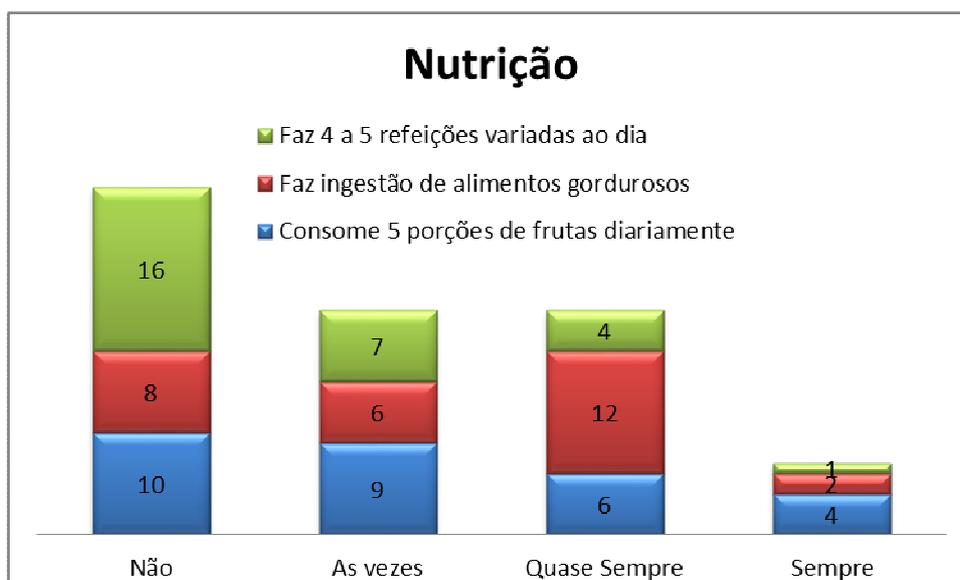
Os dados foram analisados de forma quantitativa gerando-se gráficos relacionados aos fatores de Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamento Social, Controle de Stress.

O tratamento dos dados e tabulação dos gráficos foram feitas através do software EXCEL STARTER 2010.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O perfil do estilo de vida é composto por 5 fatores, sendo estes, nível de atividade física, nutrição, controle do estresse, relacionamento interpessoal. Tais fatores foram analisados de forma quantitativa e gerados gráficos.

O fator nutrição compreende três perguntas que tem por proposito analisar quais os hábitos alimentares individuais, são questões referentes ao consumo de frutas, ingestão de alimentos gordurosos e quantidade de porções de refeições diárias.



**Figura 1:** Gráfico do fator nutrição referente ao estilo de vida.

Analisando o gráfico acima podemos identificar que 35% da amostra não consome 5 porções de fruta diariamente, 42% dos indivíduos questionados quase sempre faz ingestão de alimentos gordurosos e 57% não faz de 4 a 5 refeições diárias.

O nível de atividade física diária é outro fator fundamental para determinação do perfil do estilo de vida, por este ter íntima relação com fatores fisiológicos, tendo papel fundamental na manutenção de níveis de aptidão físicas para saúde. Sabe-se que quanto

maior o nível de aptidão física mais estreita fica a relação do indivíduo com saúde e bem estar. Conforme mostra a figura 2, foram analisadas as questões referente a prática de atividades físicas referenciando 3 questões, sendo estas, caminha ou pedala como meio de transporte, realização de atividades físicas envolvendo alongamento e flexibilidade por pelo menos 2 vezes ao dia e realização de pelo menos 30 minutos de atividades físicas diárias.

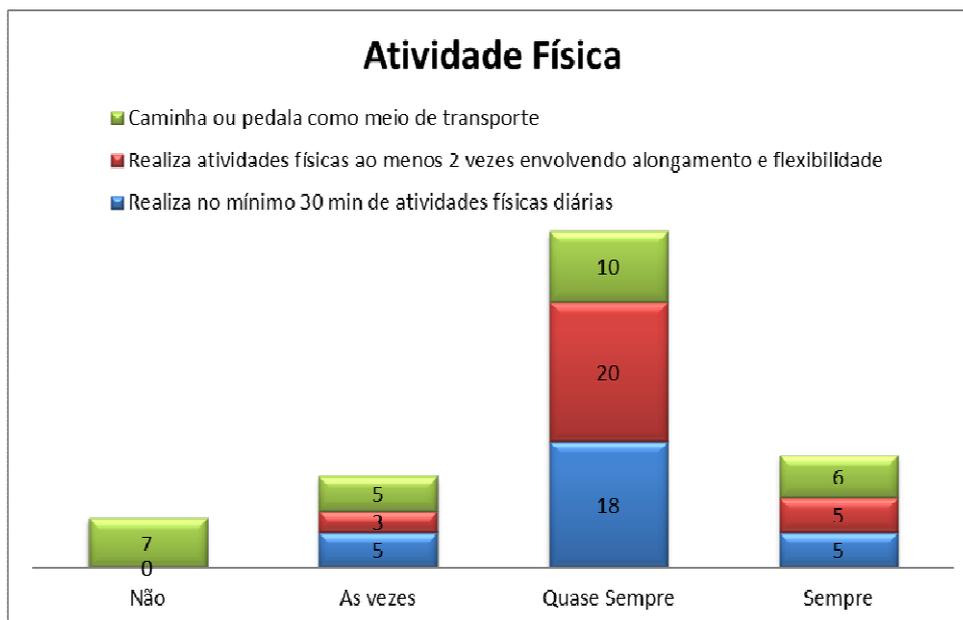


Figura 2. Gráfico do fator atividade física relacionada ao estilo de vida.

Com base nos resultados encontramos 64% dos questionados referiram, quase sempre realizar ao menos 30 minutos de atividades físicas diárias, constatou-se ainda que 71% fazem a prática de atividades físicas envolvendo alongamento e flexibilidade ao menos 2 vezes por semana, observa-se que 35% dos entrevistados não caminham ou pedalam como meio de transporte.

O terceiro fator relacionado ao estilo de vida diz respeito ao comportamento preventivo dos indivíduos, é composto pela formulação de 4 questões sendo estas referente a utilização do cinto de segurança, referente ao consumo de tabaco e álcool e conhecimento dos níveis de colesterol e pressão arterial.

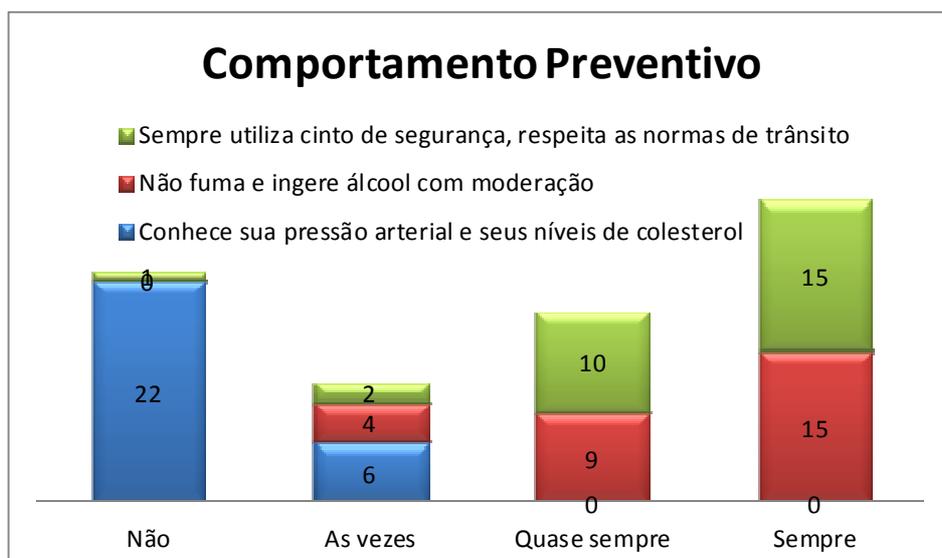


Figura 3. Gráfico do fator comportamento preventivo relacionado ao estilo de vida.

Após o tratamento dos dados e posterior análise constatou-se que 78% dos entrevistados não conhecem seus níveis de pressão arterial e seus níveis de colesterol, o consumo de álcool moderado e o não tabagismo ficou evidenciado em 53% dos questionados, a utilização do cinto de segurança e o respeito as leis de trânsito ficou constatado em 53% da amostra.

O relacionamento social de cada indivíduo é outro fator preponderante para definição do estilo de vida individual, tendo como fundamentação 3 questionamentos referente ao convívio na comunidade a qual o indivíduo está inserido, se o lazer inclui reuniões com amigos e atividades esportivas e se o indivíduo procura cultivar novos amigos e se está satisfeito com os seus relacionamentos.

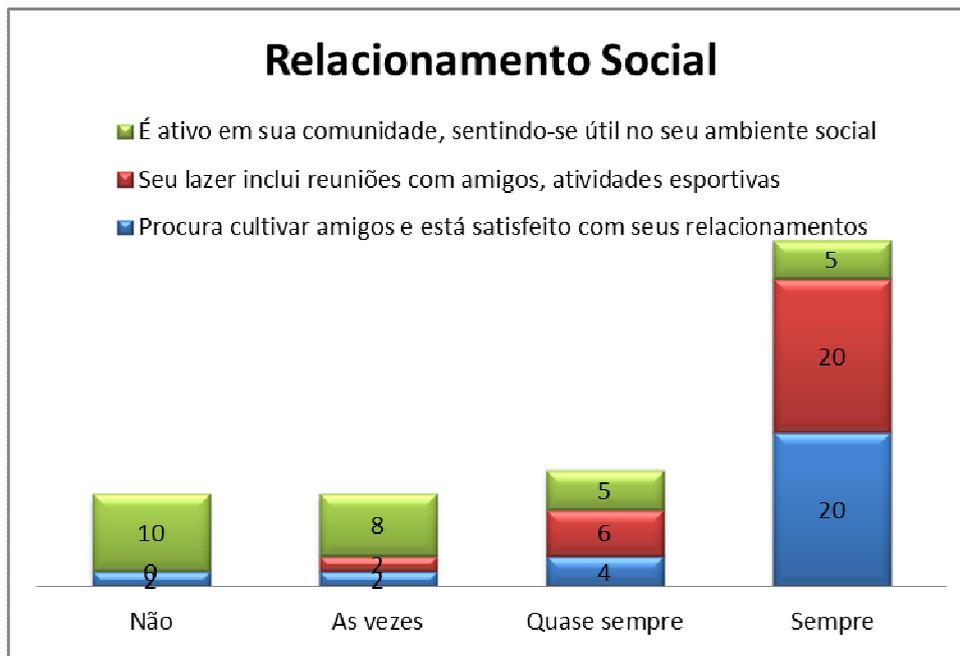


Figura 4. Gráfico do fator relacionamento social relacionado com o estilo de vida.

O fator relacionamento social, procura analisar de que forma cada indivíduo contracenava com o meio social que está inserido, analisando os dados encontrados constatou-se que 71% dos entrevistados sempre procura cultivar amigos e está satisfeito com os relacionamentos que possui, 71% sempre inclui em seus momentos de lazer reuniões com os amigos e atividades esportivas e 35% da amostra referia não ser ativo em sua comunidade e não senti-se útil no seu ambiente social.

A temática relacionada ao stress, tem sido por algumas décadas fator de muitos estudos e discussões, tal fator se faz igualmente importante quando fala-se em estilo de vida individual. O controle do stress com relação ao estilo de vida é feito através de 3 questionamentos, sendo estes, se o indivíduo equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer, se o indivíduo mantém uma discussão sem se alterar mesmo quando for contrariado e se o indivíduo reserva pelo menos 5 minutos do seu tempo para relaxar. A Figura 5 apresenta os gráficos gerados a partir da análise dos dados coletados sobre o controle stress relacionado com o perfil do estilo de vida individual.

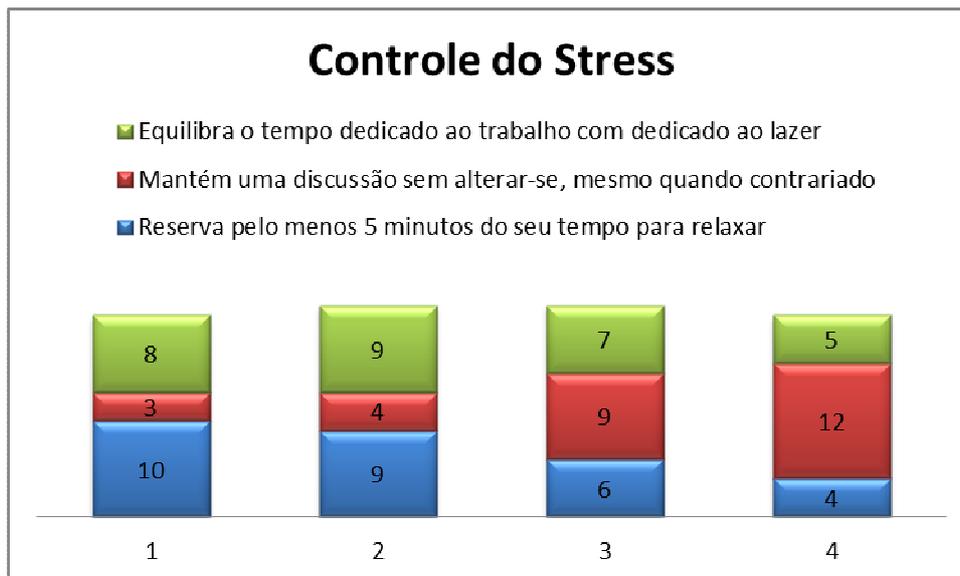


Figura 5. Gráfico do fator de controle do stress relacionado ao perfil do estilo de vida.

De base dos resultados e partindo da análise dos mesmos constata-se que, 35% dos entrevistados relatam não reservar pelo menos 5 minutos para relaxar, ficou constatado também que, 42% sempre mantém uma discussão sem alterar-se mesmo quando contrariado e ainda que, 28% às vezes equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.

## 5 CONCLUSÃO

Ficou evidenciado que o estilo de vida dos alunos soldados da 1ª Cia do Centro de Ensino Bombeiros Militar do Estado de Santa Catarina possui aspectos relevantes referentes aos fatores relacionados à prática de atividade física, onde ficou evidenciado que 64% dos entrevistados, relatam praticar no mínimo 30 minutos de atividades físicas diárias, podendo assim ser classificados como indivíduos fisicamente ativos.

No fator nutrição encontramos que 57% dos entrevistados não fazem de 4 a 5 refeições diárias interferindo no estilo de vida como um fator prejudicial à saúde.

Já o fator relacionamento social constatou-se que 71% dos entrevistados sempre procura cultivar amigos e está satisfeito com os relacionamentos que possui.

Foi constatado que o fator de controle de stress, que 42% sempre mantém uma discussão sem alterar-se mesmo quando contrariado e 35% dos entrevistados relatam não reservar pelo menos 5 minutos para relaxar.

O fato mais marcante do estudo vem relacionado ao comportamento preventivo dos indivíduos, pois 78% desses relatam não ter conhecimento de seus níveis de pressão arterial e colesterol. Tal situação se faz importante, pois sem o conhecimento desses índices a influencia no estilo de vida é inevitável.

Espera-se que este estudo sirva de base para futuras intervenções no grupo visando uma melhoria no estilo de vida individual.

## Referências

- FERREIRA, M. S. M. e PEREIRA, M. G. Variáveis psicológicas na lombalgia crônica: um estudo com doentes em tratamento de fisioterapia e acupuntura. Dissertação de mestrado em Psicologia pelo Instituto de Educação e Psicologia - Universidade do Minho; Jan, 2010.
- HOWLEV, E.T. ; FRAKS, B.D (2000). Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed.
- NIEMANN, D. C (1999). Exercício e Saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo: Manole.
- NATHAN, P (2000). Congresso catarinense de fisioterapia ortopédica e traumatológica. Anais. Joinville.
- NAHAS, M. V & Márquese, E.C (2001). Hábitos e motivos para a atividade física em universitários da UDESC. In: Anais do 3º congresso brasileiro de atividade física e saúde. Florianópolis: UFSC, p. 68.
- NAHAS, M. V (2003). Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida. Londrina: Midiograf.
- QUEIROGA, M. R. Ocorrência de Dor na Coluna Vertebral em Motoristas de Ônibus e Bombeiros Militares. Rev. Unopar Científica. Vol. 7, nº1, 2005.
- SANTOS, J.F.S (2004). Estilo de vida e percepção de qualidade de vida de acadêmicos de ciências tecnológicas: um estudo de caso. In: Anais do II congresso científico latino-americano da FIEP. Foz do Iguaçu: FIEP.