

ATIVIDADE FÍSICA, ESTRESSE OCUPACIONAL E CONSUMO DE ALCOOL EM TRABALHADORES TÉCNICO-ADMINISTRATIVOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS

VINICIUS PEREIRA BOTELHO¹; SAMUEL VÖLZ LOPES²;

MARCELO COZZENSA DA SILVA³.

¹*Escola Superior de Educação Física - Universidade Federal de Pelotas –
viniciuspbotelho@gmail.com*

²*Mestre em Educação Física - Universidade Federal de Pelotas - samuelvolzlopes@gmail.com*

³*Programa de Pós Graduação em Educação Física - Universidade Federal de Pelotas -
cozzensa@terra.com.br*

1. INTRODUÇÃO

Na literatura dos últimos anos, o estresse tem sido um tema amplamente discutido. O interesse neste assunto se dá porque existem evidências de diversas doenças que ocorrem por motivo de estresse excessivo. Segundo Theorell (1985), quando as condições de trabalho são percebidas como estressantes, de maneira constante e permanente, podem ocorrer, a longo prazo, problemas psicológicos e físicos.

Em resposta a situações estressantes do dia a dia, muitas vezes os indivíduos buscam estratégias comportamentais para conseguir gerenciar as exigências da sua rotina diária (JACQUES, 2003). Desta maneira segundo (COOPER; RUSSEL; FRONE, 1990) estudos identificaram que uma das consequências do estresse ocupacional é o aumento do risco do consumo de álcool como mecanismo de adaptação ao estresse do trabalho. Apesar dos reconhecidos males à saúde que esta substância traz, esta droga melhora o bem estar psicológico dos indivíduos por um determinado tempo.

Visando minimizar os danos à saúde causados pelas longas jornadas de trabalho intenso e o uso abusivo de álcool, devem ser tomadas atitudes com enfoque preventivo. Dentre estas medidas está a prática regular de atividade física, que deve ser incorporada no dia a dia do trabalhador.

A atividade física regular possui um papel muito importante na construção e na manutenção da saúde do ser humano. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), define-se como atividade física todo e qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos provocando um gasto de energia. Dentro desta relação incluem-se atividades físicas do trabalho, jogos, atividades domésticas, viagens e até mesmo atividades de lazer.

De acordo com a CDC (Centers for Disease Control) a atividade física de forma moderada à intensa traz benefícios à saúde como redução do risco de morte por doenças cardíacas, ajuda no controle da hipertensão, combate a obesidade e auxilia na redução dos níveis de estresse.

O objetivo do estudo será verificar o nível de atividade física, estresse e consumo de álcool em servidores técnico-administrativos da Universidade Federal de Pelotas.

2. METODOLOGIA

Foi conduzido um estudo observacional de caráter transversal em uma amostra dos servidores técnico-administrativos da UFPel nos anos de 2014/2015. Para a realização do estudo, buscou-se a lista de todos os funcionários técnico-administrativos da universidade e das unidades de trabalho na qual estavam alocados. Após, todas as unidades acadêmicas e administrativas foram agrupadas por áreas afins, sendo elas: reitoria e unidades administrativas, ciências exatas, humanas e biológicas. Foi estabelecido um pulo sistemático de três indivíduos, a começar por um indivíduo sorteado da maior área de agrupamento, até atingir-se o número estimado. Todos os indivíduos sorteados para a amostra foram procurados em suas unidades de trabalho e informados dos objetivos, riscos e contribuições do estudo.

A coleta de dados ocorreu no período de julho de 2014 a janeiro de 2015, por entrevistadores previamente treinados. O instrumento utilizado foi um questionário de aplicação autopreenchido, contendo informações sociodemográficas (idade, sexo, cor da pele, situação conjugal, escolaridade, peso e altura para o cálculo do Índice de Massa Corporal - IMC), comportamentais (nível de atividade física, horas de sono, uso de medicamentos, tabagismo e alcoolismo), de trabalho (horas trabalhadas na semana, acidentes de trabalho, tempo de serviço e conhecimento sobre a função).

Para a mensuração do nível de atividade física foi utilizado o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versão longa, validado no Brasil por Matsudo et al. (2001). O estresse no trabalho, foi mensurado utilizando-se a versão reduzida da Job Stress Scale (JSS), de Töres Theorell (1988), traduzida e validada no Brasil por Alves e colaboradores, (2004). O instrumento CAGE foi utilizado para detecção de problemas relacionados ao álcool (AMARALA e MALBERGIER, 2004). E para a estruturação do banco de dados foi utilizado o programa EpiData 3.1, no qual foi realizado o processo de dupla digitação. A análise de dados foi realizada no *software* estatístico STATA 13.0.

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Escola Superior de Educação Física da UFPel, sob o parecer número 725.405.

3. Resultados e discussão

Do total de servidores sorteados, 371 consentiram em participar do estudo e responderam o questionário. Foi considerado perda o total de 15,5% e ainda, 3,7% se recusaram a participar. As perdas e recusas foram coerentes com a distribuição de sexo e idade dos amostrados. A maioria dos entrevistados era do sexo feminino (57,4%), com média de idade de 45,1 anos

(DP=11,7), casado ou com união estável (66,0%) e de cor da pele branca (83,6%). A média de escolaridade foi de 18 anos de estudo (DP=6,2), sendo que quase 50,0% dos entrevistados possuía 18 anos ou mais de estudo. Em relação as variáveis comportamentais, 27,6% relataram fumar atualmente e 63,8% estavam, de acordo com o cálculo do IMC, nas categorias de sobrepeso/obesidade. A média de horas de sono registrada foi de 6,9 horas (DP=1,8) de segunda a quinta e de 8,1 horas (DP=2,6) de sexta a domingo.

Foi observada também uma maior quantidade de indivíduos ativos, de sexo masculino e idade entre 20 e 29 anos. Foi encontrado também um grupo de maior inatividade onde a prevalência de indivíduos era do sexo feminino, com idade entre 50 e 59 anos.

Tabela 1. Associação entre variáveis atividade física, álcool e os quadrantes demanda-controle da JSS, dos servidores técnico-administrativos da UFPel, 2014.

Variáveis	Atividade Física †				p*
	Ativos		Inativos		
Problemas relacionados ao álcool (291)	n	%	n	%	0.338
Não	171	61,3	108	38,7	
Sim	9	75,0	3	25,0	
Estresse Modelo Demanda-Controlé (292)					
Baixa Exigência	58	70,7	24	29,3	0,097
Trabalho Passivo	54	61,4	34	38,6	
Trabalho Ativo	38	61,3	24	38,7	
Alta Exigência	30	50	30	50	

* Teste Qui-quadrado de Pearson † Ponto de corte de 150 minutos semanais

De acordo com a tabela 1, observar-se que não houve associações significativas entre o desfecho e as variáveis dependentes. No entanto, com relação a prevalência, observa-se que a maioria dos indivíduos não apresentava problemas relacionados álcool, tanto entre os ativos quanto entre os inativos. Em relação ao estresse, a melhor situação é a de baixa exigência e pode ser observada em maiores percentuais entre os indivíduos fisicamente ativos (70,7%).

4. Conclusão

Conclui-se que dentro do setor técnico administrativo da UFPel, o nível de atividade física praticado é superior em indivíduos mais jovens do sexo masculino. Em contra partida o grupo de maior inatividade foi de indivíduos de sexo feminino com idade mais avançada. É possível verificar também que do total de 291 servidores, apenas 12 apresentaram problemas relacionados ao consumo de álcool. Entretanto é de suma importância que os setores administrativos tenham informações sobre a importância da pratica de atividade física para a saúde, para que posterior a isso, possam mudar seus hábitos

diários visando uma melhor qualidade de vida, evitando assim doenças causadas pelo estresse no trabalho.

5. Referencias bibliográficas

ALVES M.G.M., CHOR D., FAERSTEIN E, LOPES C.S., WERNECKD G.L.
Versão resumida da “job stress scale”: adaptação para o português. Rev Saude Publica 2004; 38(2):164-71.

AMARAL, R.A., MALBERGIER A. Avaliação de instrumento de detecção de problemas relacionados ao uso do álcool (CAGE) entre trabalhadores da Prefeitura do Campus da Universidade de São Paulo (USP) – Campus Capital. Rev Bras Psiquiatr 2004;26(3):156-63.

COOPER, M.L.; RUSSEL, M.; FRONE, M. R. Work stress and Alcohol Effects: A Test of Stress-Induced Drinking. Journal of Health and Social Behavior. V. 31, n. 3, p. 260-276, September 1990.

<http://www.cdc.gov/> 21/07/15

JACQUES, M. G. C. Abordagens Teórico-metodológicas em saúde/doença mental e trabalho. Psicologia e Sociedade. São Paulo, v. 15, n. 1, p. 97-116, janeiro / junho 2003.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE Atividade Física - Folha Informativa Nº 385 - Fevereiro de 2014

THEORELL, T. Psychosocial and physiological factors in relation to blood pressure at rest. A study of swedish men in the twenties. *Journal of Hypertension*, v. 3, p. 591-600, 1985.