



UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI - UNIVATES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU*
MESTRADO EM AMBIENTE E DESENVOLVIMENTO

**QUALIDADE E ESTILO DE VIDA DE PRODUTORES DE LEITE EM
PROPRIEDADES RURAIS DE UM MUNICÍPIO DO CONE SUL DE
RONDÔNIA**

Wellington Nascimento Moura

Lajeado, abril de 2019

Wellington Nascimento Moura

**QUALIDADE E ESTILO DE VIDA DE PRODUTORES DE LEITE EM
PROPRIEDADES RURAIS DE UM MUNICÍPIO DO CONE SUL DE
RONDÔNIA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ambiente e Desenvolvimento, da Universidade do Vale do Taquari - UNIVATES, como parte da exigência para obtenção do grau de Mestre em Ambiente e Desenvolvimento, na área de concentração – Espaço, Ambiente e Sociedade e Linha de Pesquisa - Espaço e Problemas socioambientais.

Orientadora: Dra. Claudete Rempel

Coorientadora: Dra. Lydia Christmann
Espindola Koetz

Lajeado, abril de 2019

Catálogo

Wellington Nascimento Moura

**QUALIDADE E ESTILO DE VIDA DE PRODUTORES DE LEITE EM
PROPRIEDADES RURAIS DE UM MUNICÍPIO DO CONE SUL DE
RONDÔNIA**

A banca examinadora abaixo aprova a Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Ambiente e Desenvolvimento, da Universidade do Vale do Taquari como parte da exigência para a obtenção do grau de Mestre em Ambiente e Desenvolvimento na área de concentração Espaço, Ambiente e Sociedade

Profa. Dra. Claudete Rempel – orientadora
Universidade do Vale do Taquari

Profa. Dra. Lydia Christmann Espindola Koetz – coorientadora
Universidade do Vale do Taquari

Profa. Dra. Claudete Moreschi
Universidade Regional Integrada – URI – Campus Santiago

Profa. Dra. Mônica Jachetti Maciel
Universidade do Vale do Taquari

Profa. Dra. Magali Teresinha Quevedo Grave
Universidade do Vale do Taquari

Lajeado, abril de 2019

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a DEUS, por ter me proporcionado a condição de realizar um sonho.

Agradeço a minha família que viveram comigo os momentos de frustrações e incertezas, mas que em nenhum momento me deixaram desanimar.

O meu carinho e admiração e gratidão a minha orientadora, Claudete Rempel que pegou na minha mão e me orientou para que este momento se tornasse realidade em um dos momentos mais difíceis desta jornada.

Agradeço a Capes, que me ofertou durante um bom tempo a condição e cursar um mestrado e conseqüentemente contribuir com a pesquisa para a sociedade.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a minha esposa, Savanelle Rocha, aos meus filhos, Sarana Rocha e Kauai Rocha, que dividiram comigo este sonho de anos e que hoje passa a ser real.

Para realizar grandes conquistas, devemos não apenas agir, mas também sonhar, não apenas planejar, mas também acreditar.

Anatole France.

RESUMO

Qualidade de vida pode ser entendida como a percepção dos sujeitos sobre sua posição perante a sociedade, permeada por sua cultura, valores e cotidiano e com vistas a seu objetivo e expectativas, bem como as formas de pensar sobre sua existência. Já o estilo de vida é o conjunto de ações cotidianas que refletem as atitudes e os valores das pessoas. O presente estudo teve como objetivo analisar a percepção de produtores de leite do município de Vilhena, situado no Cone Sul de Rondônia, sobre qualidade e estilo de vida. A pesquisa, com perfil quali-quantitativo e de corte transversal, foi realizada com 42 produtores. Foi avaliada a qualidade de vida, com a utilização do instrumento *Whoqol-bref* e o estilo de vida, com a utilização do questionário do pentágono do bem-estar. A média dos escores de qualidade de vida no domínio físico foi de $54,9 \pm 12,3$; domínio psicológico $62,5 \pm 17,5$; domínio social $59,3 \pm 19,1$; domínio ambiental $55,1 \pm 14,3$. Já os cinco componentes do estilo de vida tiveram os seguintes escores: alimentação $1,5 \pm 0,5$; atividade física $2,1 \pm 0,7$; comportamento preventivo $1,8 \pm 0,5$; relacionamentos $1,9 \pm 0,6$; controle do estresse $1,8 \pm 0,6$. Há correlação forte, positiva e significativa entre a qualidade de vida e o estilo de vida dos participantes da pesquisa ($r = 0,73$; $p < 0,0001$). É possível inferir que 53% do estilo de vida determina a qualidade de vida. Não há diferença estatística significativa no estilo de vida de homens e mulheres produtoras rurais de leite ($t = 0,57$; $p = 0,57$) e também não há diferença na qualidade de vida de homens e mulheres produtoras ($t = -0,22$; $p = 0,83$). É possível inferir que a maioria dos produtores (67%) consideram sua qualidade de vida nem ruim nem boa nos aspectos físico e ambiental. Já quanto ao estilo de vida, o componente “alimentação” apresentou os menores escores. Conclui-se que após a aplicação dos instrumentos e análise dos resultados obtidos, a qualidade de vida e estilo de vida do grupo estudado requer uma maior atenção por apresentar comprometimento na saúde de modo geral, tendo a necessidade de aprofundar-se em mais estudos relacionados aos trabalhadores das áreas rurais incentivando a políticas públicas direcionadas.

Palavras-chave: Comportamentos relacionados à saúde; Conduta de Saúde; Qualidade de Vida Relacionada à Saúde; Trabalhadores rurais

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 – Diagrama Pentáculo do Bem Estar.....	18
FIGURA 2 – Perfil do Estilo de vida por sexo, dos produtores de leite.....	24
FIGURA 3 - Média da avaliação dos componentes do estilo de vida, por sexo dos produtores de leite.....	25
FIGURA 4 – Pentáculo do bem estar para os produtores de leite participantes da pesquisa.....	27
FIGURA 5 – Comparação das médias dos componentes do estilo de vida dos produtores de leite.....	28
FIGURA 6 – Correlação entre a qualidade de vida e o estilo de vida dos produtores de leite.....	28
FIGURA 7 – Média e desvio padrão dos escores de qualidade de vida dos produtores de leite participantes da pesquisa.....	29
FIGURA 8 – Percentual de distribuição dos escores de QV dos produtores de leite de acordo com os domínios analisados.....	30

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
1.1 Tema	8
1.2 Delimitação do tema	8
1.3 Problema	8
1.4 Hipótese.....	8
1.5 Objetivos.....	9
1.5.1 Objetivo Geral	9
1.5.2 Objetivos Específicos	9
1.6 Justificativa	9
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	11
2.1 Atividade Leiteira no Brasil.....	11
2.2 Pecuária Leiteira em Rondônia.....	12
2.3 O trabalho na Atividade Rural Leiteira	13
2.4 Saúde do Trabalhador Rural.....	14
2.5 Qualidade e Estilo de Vida.....	16
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	19
3.1 Tipo de Pesquisa	19
3.2 Cenário e População do Estudo	19
3.3 Instrumentos utilizados na pesquisa	20
3.4 Aspectos Éticos	22
3.5 Análises de Dados	22
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	24
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
REFERÊNCIAS.....	36
APÊNDICE A	41
ANEXO 1.....	42
ANEXO 2.....	43

1 INTRODUÇÃO

O agronegócio é o conjunto dos segmentos de insumos para a agropecuária, para a produção básica, para a agroindústria e para o agrosserviço, integrando diversos setores da economia brasileira. O setor representa um terço do Produto Interno Bruto (PIB), o que evidencia sua importância econômica e social no mercado brasileiro, estando diretamente ligado à geração de emprego e renda nos municípios.

A cadeia produtiva do leite no Brasil é de grande importância no agronegócio nacional, atuando nos segmentos de produção, industrialização e comercialização de leite e derivados em todas as regiões do território nacional. Sendo assim, esse setor também desempenha um papel relevante no suprimento de alimentos e na geração de emprego e renda para a população (COSTA, 2009).

O desenvolvimento da indústria de laticínios no país iniciou em meados do século XX, mais especificamente em 1940, quando o Governo começou a intervir nos preços e a regulamentar a atividade leiteira, visando garantir ao consumidor o acesso a produtos seguros, sem risco de contaminação (CÔNSOLI; FAVA NEVES, 2006 apud SCHEIDT, 2008, p. 55). A partir de então, a pecuária leiteira nacional passou por transformações importantes. Uma delas foi a entrada do produto “leite longa vida” (UTH – Ultra High Temperature) no mercado, que ocorreu a partir de 1980. Com isso, a produção leiteira cresceu de forma considerável, passando de 14,4 bilhões, em 1990, para 27,5 bilhões, em 2010 (CARVALHO, 2011, p. 18).

Nesse contexto, segundo Nero, Viçosa e Pereira (2009), produção de leite tornou-se uma atividade economicamente importante para o país, praticada principalmente por pequenos produtores. Essa atividade produtiva tem favorecido o setor agropecuário, visto que contribui no estabelecimento de mais renda e empregos aos produtores e, por consequência, garantindo-lhes a estabilidade no campo

(CAMPOS; PIACENTI, 2007).

No ranking nacional dos maiores Estados produtores de leite, Rondônia encontra-se numa posição privilegiada, ocupando o 9º lugar, com aproximadamente 35 mil pequenos e médios produtores rurais, gerando emprego e renda nas áreas rurais e nos perímetros urbanos (OLIVEIRA, 2016). O estado perde apenas para gigantes tradicionais no setor, como Minas Gerais, Rio Grande do Sul, Paraná, Goiás, Santa Catarina, São Paulo, Bahia e Pernambuco, mas está à frente de Mato Grosso, Pará e Mato Grosso do Sul (OLIVEIRA, 2016).

De acordo com levantamentos da Secretaria de Agricultura, Rondônia tem uma produção média acima de 2,2 milhões de litros de leite/dia, sendo considerado o maior Estado produtor de lácteos da região Norte. A região denominada Cone Sul, em Rondônia, é formada por sete municípios, que se destacam na produção leiteira, sendo Vilhena, o maior produtor (SEBRAE, 2015). Convém referir que os períodos de chuva e seca impactam sobre a produção de leite na região. No período de chuvas, a produção atinge 2,6 milhões de litros/dia, ao passo que, na época da seca, são produzidos 1,9 milhão de litros/dia (SEBRAE, 2015).

O trabalho dos produtores leiteiros envolve diversas tarefas, como: manejo dos animais (alimentação e tratamento); ordenha (preparação do animal, ordenha propriamente dita e armazenamento do leite); higienização do ambiente e do material, isolamento do produto lácteo em tanques de resfriamento, entre outros. Com transformações constantes no meio rural, pequenos agricultores buscam, mesmo com pouco capital, investir em melhores condições de realizar seu trabalho, proporcionando um aumento na qualidade de vida; contudo, ainda existem produtores que executam suas tarefas de forma rudimentar, ignorando a utilização de equipamentos tecnológicos que poderiam auxiliar e aumentar a produtividade, bem como melhorando a qualidade de vida (COSTA et al., 2011)

O conceito de qualidade de vida (QV) emergiu a partir de interesses de cientistas sociais, filósofos e políticos. Conforme a OMS (1998), a QV reflete a percepção dos indivíduos acerca da satisfação de suas necessidades, ou ainda, que lhes estão sendo negadas oportunidades de alcançar a felicidade e a autorrealização, com independência de seu estado de saúde físico ou das condições sociais e

econômicas. Houve um movimento epistemológico dentro das ciências humanas e biológicas que objetivou valorizar questões mais amplas, indo além do controle de sintomas, da diminuição da mortalidade ou do aumento da expectativa de vida (OMS, 1998).

Nahas (2010) entende a QV como a medida individual da percepção dos sujeitos, relacionada à própria dignidade humana, o que parece totalmente humanista, para considerar a QV como a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais modificáveis ou não, que caracterizam condições em que vive o ser humano. Entre os parâmetros individuais está a hereditariedade e o estilo de vida (hábitos alimentares, controle do estresse, atividade física habitual, comportamento preventivo, relacionamentos); já entre os parâmetros socioambientais está a moradia, o transporte, a segurança, a assistência médica, a educação, a cultura e o meio ambiente.

1.1 Tema

Qualidade e estilo de vida de produtores de leite de propriedades rurais.

1.2 Delimitação do tema

Percepção da qualidade e do estilo de vida de produtores de leite de um município do Cone Sul de Rondônia.

1.3 Problema

Qual a percepção de produtores de leite do município de Vilhena, no Cone Sul de Rondônia, sobre sua qualidade e estilo de vida?

1.4 Hipótese

Em razão do cotidiano singular e da carga de trabalho diversificada, há uma

constante evidenciando que o estilo de vida desenvolvido por produtores de leite de algumas propriedades rurais vem interferindo na qualidade de vida desses produtores.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo Geral

Analisar a percepção de produtores de leite do município de Vilhena, situado no Cone Sul de Rondônia, sobre qualidade e estilo de vida.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Verificar as variáveis que influenciam na qualidade de vida de produtores de leite de um município do Cone Sul de Rondônia;
- Relacionar o estilo de vida dos produtores de leite de um município do Cone Sul de Rondônia com a sua qualidade de vida;
- Identificar quais aspectos da qualidade de vida percebida pelos produtores podem ser melhorados por meio de mudanças no estilo de vida;

1.6 Justificativa

A preocupação não só com a satisfação e a motivação do trabalho no ambiente rural, como também com o desempenho e a produtividade, estiveram presentes nas primeiras civilizações, quando foram desenvolvidos e aplicados métodos visando minimizar o esforço no trabalho. Contudo, atualmente ainda há trabalhadores que não se valem de instrumentos e tecnologias para facilitar sua rotina de atividade, utilizando métodos rústicos para obter a sua produção (RODRIGUES, 1995). O impacto das diferentes tarefas rudimentares pode influenciar na saúde do trabalhador e repercutir na sua qualidade de vida e estilo de vida.

Além disso, é preciso considerar que, as atividades do setor agrícola se não forem realizadas adequadamente, podem apresentar incidência de riscos físicos e

psicológicos, o que compromete a sustentabilidade financeira do negócio familiar. É o caso especificamente da atividade leiteira, que possui características peculiares como ordenhas, separação dos animais, o horário de início das atividades matinais, a alimentação dos animais, vacinação, higienização (SANTOS FILHO, 2009).

Outro aspecto relevante nesse contexto, conforme Rempel, Haetinger e Sehnem (2013), é que os produtores rurais, à medida que vão envelhecendo, apresentam declínio da capacidade, o que pode reduzir a receita de uma família e impactar sobre diversos fatores da vida desses produtores, como questões emocionais e sociais. Também é importante avaliar que a percepção sobre a qualidade de vida dos produtores pode ser afetada, dependendo do desgaste físico ao qual foram submetidos ao longo de suas vidas.

Considerando a forma que o homem ocupa o ambiente, utiliza seu espaço e lida com seus problemas socioambientais, tendo como foco a saúde e o ambiente, torna-se relevante a presente proposta de pesquisa, visto que analisará a percepção de produtores de leite do município de Vilhena, situado no Cone Sul de Rondônia, sobre sua qualidade de vida e seu estilo de vida.

Este trabalho de pesquisa está organizado em cinco capítulos, incluindo a introdução e o capítulo das considerações finais. O capítulo um referente a introdução faz uma apresentação dos temas que foram usados para fundamentar a dissertação, expondo temas, objetivos e justificativas. O segundo capítulo está organizado pelo quadro teórico de referência na qual a pesquisa está fundamentada. O terceiro capítulo consiste na metodologia que foi utilizada para orientar o desenvolvimento da pesquisa. No capítulo quatro ocorre a exposição e análise dos resultados colhidos durante a pesquisa com a respectiva discussões. O capítulo cinco encerra a dissertação com as considerações finais, finalizando com as referências.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Neste capítulo são apresentadas fundamentos teóricos relacionados a atividade leiteira no Brasil, no Estado de Rondônia, o trabalho de produtor rural e qualidade e estilo de vida dos trabalhadores, todos os temas tem como objetivo embasar teoricamente a elaboração da pesquisa aprofundando discussões sobre o tema do trabalho.

2.1 Atividade Leiteira no Brasil

O leite é produzido em todo mundo, porém, valendo-se de diferentes sistemas de produção e em propriedades que podem ser pequenas, médias ou grandes (COSTA et. al, 2015). Segundo Zoccal et al. (2008) e a Embrapa Gado de Leite (2012) a pecuária leiteira no Brasil apresenta características marcantes: sua produção ocorre em todo o território; não existe um padrão de produção (desde produção de subsistência à produção intensiva); qualidade da matéria-prima questionável, e variado grau de instrução formal dos produtores.

A cadeia agroindustrial do leite é reconhecida como uma das mais importantes do agronegócio nacional sob a ótica social e econômica, estando presente em todo o território nacional com papel relevante no suprimento de alimentos, geração de empregos e de renda para a população. A pecuária bovina vem impulsionando o crescimento do Produto Interno Bruto (PIB) do País, representando quase 25% do PIB Nacional em 2012 (NETO et al., 2013).

Neto et al. (2013) destacam que, mesmo com baixos índices de produtividade, a importância para a economia do País é considerada, uma vez que a elevação na

demanda final por produtos lácteos em R\$ 1,0 milhão gera 195 empregos permanentes. Este impacto supera o de setores tradicionalmente importantes, como o automobilístico, o da construção civil, o siderúrgico e o têxtil. O setor leiteiro no País envolve cerca de cinco milhões de pessoas, considerando também os 1,3 milhão de produtores de leite.

A demanda por leite e derivados pode ser aumentada por diversos fatores, entre eles o aumento de população, crescimento de renda, redução de preços relativos de produtos concorrentes ou substitutos e mudanças nos hábitos alimentares. Na realidade a demanda é alterada por diversos fatores que podem ocorrer simultaneamente (EMBRAPA GADO DE LEITE, 2012).

De acordo com Tonini (2006), ao longo da vida do brasileiro, é possível estimar que cerca de 35% do consumo de leite ocorre até os 12 anos de idade, cerca de 16% ocorre na adolescência e depois declina com o avanço da idade. Com o envelhecimento, a taxa óssea no corpo diminui e indica-se a ingestão de cálcio, principalmente, para evitar maior perda óssea e futuros problemas no organismo.

2.2 Pecuária Leiteira em Rondônia

O Estado de Rondônia é o principal produtor de leite da Amazônia, tendo produzido, em 2016, 790,9 milhões de litros, seguido pelo Pará, cuja produção, nesse mesmo ano, foi de 577,5 milhões de litros. Respectivamente, ocupam a nona e 11ª posição entre todos os Estados brasileiros, sendo Minas Gerais o maior produtor brasileiro, com 8,9 bilhões de litros produzidos em 2016 (IBGE, 2017). Juntos, Rondônia e Pará perfazem 72,9% da produção regional.

A produção de leite em Rondônia é realizada, predominantemente, por produtores de base familiar. Conforme dados do Censo Agropecuário de 2006 (IBGE, 2011), a produção de origem familiar correspondeu a 82,3% do total produzido naquele ano, constituindo-se no maior percentual de participação dos estados da Região Norte. De acordo com os dados coletados na 43ª etapa de vacinação contra a febre aftosa, da Idaron (2017), realizada no período de 15 de outubro a 15 de novembro de 2017, o número de propriedades com atividade leiteira no Estado era de 32.458 estabelecimentos.

No Estado de Rondônia foram criados o Programa de Desenvolvimento da Pecuária Leiteira do Estado de Rondônia (PROLEITE), o Fundo de Apoio e Investimento ao PROLEITE e o Conselho de Desenvolvimento do Agronegócio Leite do Estado de Rondônia (CONDALRON), no intuito de promover o apoio e incentivo à pecuária leiteira no estado. O Proleite foi criado no final da década de 1990, visando estruturar o setor leiteiro no estado. Uma das ações do programa foi alterar o ICMS para conceder benefícios fiscais às indústrias locais. Além disso, foi criado um fundo de reservas para o desenvolvimento do setor, com depósitos de 1% do faturamento das indústrias para manutenção de programas de investimento para o desenvolvimento do agronegócio em Rondônia e o desenvolvimento da cadeia leiteira (SOUZA, 2009).

Vale salientar que estudos da Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural mostram que o mercado consumidor de leite em Rondônia absorve apenas 35% da produção, sendo o restante comercializado em outros Estados (SEBRAE, 2015). Centenas de toneladas de queijos, mussarelas e compotas industrializadas partem em caminhões frigorificados para serem empacotados em outros Estados, principalmente São Paulo, onde são distribuídos e comercializados.

A produção apresentou crescimento na última década. Entretanto, esse aumento se pautou, em grande parte, pelo aumento de áreas exploradas e de rebanho, sendo ainda considerada como uma produção de baixo nível tecnológico. Apesar do baixo índice de adoção de tecnologias, Rondônia figura como o nono estado brasileiro em produção de leite, o maior produtor da região Norte, o que demonstra o grande potencial de crescimento da atividade no estado (SEBRAE, 2015).

2.3 O trabalho na Atividade Rural Leiteira

A atividade leiteira constitui-se um modo importante de fixação do homem no campo, uma vez que aproximadamente três quartos das propriedades rurais leiteiras possuem força de trabalho familiar (CARVALHO; SANTOS; CARVALHO, 2015).

O trabalho dos produtores leiteiros envolve diversas tarefas, tais como: manejo

dos animais (alimentação, movimentação, tratamento); ordenha (preparação do animal, ordenha propriamente dita e armazenamento do leite); higienização do ambiente e materiais, entre outros. O produtor tem que cumprir suas tarefas em diferentes ritmos: rotinas diárias, que são repetidas de um dia para outro, não podendo ser postergadas (ordenha, alimentação, etc.); rotinas sazonais, que podem ser postergadas ou concentradas em um determinado período; ou rotinas intermediárias, cuja realização não é imperativa (CAVALHEIRO et al., 2014).

Nas propriedades produtoras de leite, as tarefas são interdependentes e o produtor realiza uma após as outras. Em determinados momentos, podem ocorrer sobreposições de tarefas, como ordenhar e vacinar os animais. Outro aspecto a ser considerado é a hierarquização das tarefas, pois umas são mais relevantes em relação às outras, não podendo ser postergadas (a ordenha não pode ser postergada, já o conserto de um piquete no pasto pode ser deixado para depois). Além disso, o trabalho agrícola está ligado diretamente com a vida cotidiana, misturando-se com muita frequência à vida pessoal e familiar com a profissional (ULBRICHT, 2007).

Vários estudos destacam a importância da produção de leite na sustentabilidade das propriedades agrícolas familiares, no autoconsumo e, principalmente, na geração de renda familiar (ULBRICHT et al., 2014). A atividade leiteira, como as demais atividades do setor agrícola, possui características peculiares (SANTOS FILHO et al., 2012). Se realizadas inadequadamente, podem apresentar riscos, afetando a integridade física dos trabalhadores, além de trazer ineficiências sob o ponto de vista da organização do trabalho.

Além disso, nas propriedades rurais leiteiras, principalmente na agricultura familiar, os trabalhadores são responsáveis diretos pela atividade laboral, não existindo distinção entre ambiente doméstico e ambiente laboral (OLIVEIRA et al., 2013).

2.4 Saúde do Trabalhador Rural

Para Dimpério (2010), as condições de vida, trabalho, saúde e doença dos trabalhadores rurais no Brasil apontam um leque de interrogações e caminhos a

serem discutidos por profissionais das mais diversas áreas do conhecimento humano. Trata-se de um desafio intersetorial, multidisciplinar e transdisciplinar, com efeitos determinantes sobre as condições de vida dos indivíduos, das famílias e das comunidades.

Para Rodrigues e Santana (2010), o desenvolvimento e a consequente oferta de empregos do setor leiteiro trazem consigo a preocupação com os acidentes de trabalho e com as doenças ocupacionais. Salieta-se que tais situações não só podem ocorrer em diversos ambientes, como também podem afetar qualquer trabalhador, trazendo-lhes consequências negativas, como a interrupção temporária das atividades laborais e, inclusive, a morte.

Silva et al. (2006) destacam a escassez de informações sobre o bem-estar do trabalhador rural em sistemas de produção de bovinos, citando como problemas mais notados os de origem postural, isso porque, ao ordenhar as vacas nos celeiros, os movimentos dos trabalhadores envolvem andar, sentar-se, levantar-se, ajoelhar-se, inclinar-se, dobrar-se, torcer-se e esticar-se (REINEMANN, 2005).

Os determinantes da saúde do trabalhador rural compreendem tanto os fatores de risco ocupacionais tradicionais, isto é, físicos, químicos, biológicos, mecânicos e ergonômicos, como também os condicionantes sociais, econômicos, tecnológicos e organizacionais.

Os riscos físicos são relacionados às diversas formas de energia a que possam estar expostos os trabalhadores, tais como ruído, calor e frio, comum nos locais onde são praticadas as ordenhas. Já os riscos químicos correspondem a substâncias que possam penetrar no organismo por via respiratória, nas formas de poeira, gases ou vapores. Os riscos biológicos são os causados pelos microrganismos como fungos, bactérias, parasitas e vírus, frequentemente presentes no ambiente de trabalho do ordenhador.

Os riscos mecânicos, por sua vez, são os causados pelas condições da construção e instalação dos estábulos utilizados para a ordenha. Também envolvem riscos com máquinas, equipamentos e ferramentas que não estão em condições adequadas para o uso. Por fim, os riscos ergonômicos são os associados ao esforço físico intenso, ao levantamento e transporte manual de peso, à postura inadequada,

ao controle rígido da produtividade, à imposição de ritmos excessivos, aos trabalhos em turnos de revezamento ou noturno, às jornadas de trabalho prolongadas, à monotonia e repetição de atividade e a outras situações causadoras de stress físico e/ou psíquico (PIZA, 1997), intrínsecos da relação homem/ambiente de trabalho, que aparecem principalmente em decorrência de posturas assumidas na execução das atividades. Tais riscos podem ocasionar não só distúrbios psicológicos ou fisiológicos no ordenhador, mas também a redução na produtividade e na segurança no trabalho.

2.5 Qualidade e Estilo de Vida

Segundo Minayo et al., (2000):

a QV tem um viés eminentemente humano, cuja definição está relacionada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera o padrão de conforto e bem-estar. O termo abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores dos indivíduos e da coletividade que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes. Portanto, a QV é uma construção social com a marca da relatividade cultural.

Explicar claramente as variáveis necessárias que um indivíduo precisa para encontrar seu conforto torna-se difícil, principalmente devido à extensão que esse tema vem apresentando ao longo dos tempos (BARROZO et al., 2010). Muitas vezes, a QV está relacionada ao trabalho das pessoas. Segundo Ribeiro e Campos (2009), o indivíduo trabalha não por escolha e sim por necessidade.

O conceito de QV abrange dois ângulos, um direcionado à vida material e sentimental do ser humano e o outro ao desenvolvimento social (BARROZO et al., 2010). A QV determina a caracterização da saúde de uma pessoa, e também de sua responsabilidade sobre ela, já que representa o conjunto de suas escolhas diárias.

Santos Filho (2009) afirma que os produtores de leite têm pouco ou nenhum tempo livre para se ocuparem com outras atividades que não as profissionais. A atividade de ordenha é apenas uma das atividades envolvidas no trabalho agrícola, pois muitos agricultores também desenvolvem outras atividades paralelas na

propriedade rural, a fim de aumentar a renda e utilizar os espaços e recursos existentes. Essa alta rotatividade de atividades desenvolvidas no trabalho agrícola acaba por provocar desgaste constante no produtor, interferindo, assim, na sua qualidade de vida.

Para Herculano (2000):

QV inclui a acessibilidade à produção e ao consumo, aos meios para produzir cultura, ciência e arte, bem como pressupõe a existência de mecanismos de comunicação, de informação, de participação e de influência nos destinos coletivos, através de gestão territorial que assegure água e ar limpos, higidez ambiental, equipamentos coletivos urbanos, alimentos saudáveis e a disponibilidade de espaços naturais amenos urbanos, bem como da preservação de ecossistemas naturais.

Nahas (2010) complementa afirmando que o conceito de QV é diferente de pessoa para pessoa, e poderá mudar ao longo da vida de cada um. De forma generalizada, a QV está intimamente relacionada a fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e espiritualidade dos indivíduos (NAHAS, 2010). Tais fatores podem ser interpretados como o estilo de vida de uma pessoa. O estilo de vida, por sua vez, determina a saúde e também a responsabilidade da pessoa sobre ela, já que representa o conjunto de suas escolhas diárias.

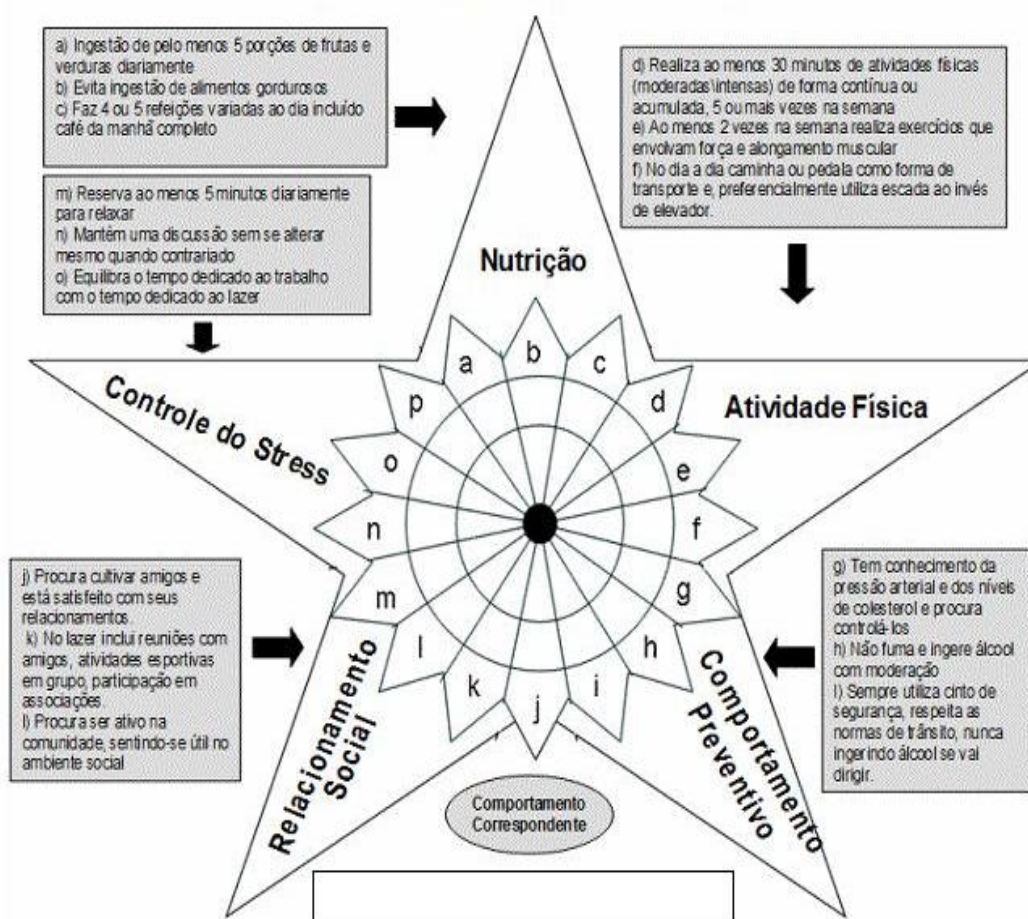
Gonçalves e Vilarta (2004) definem QV como “a percepção subjetiva do processo de produção, circulação e consumo de bens e riquezas. A forma pela qual cada um de nós vive seu dia-a-dia”. Intervenções sobre a QV de um sujeito ou de um grupo lidam com a melhoria do bem-estar e, principalmente, com a possibilidade de autonomia por parte do indivíduo (GONÇALVES; VILARTA, 2004).

Segundo Nahas (2010), o estilo de vida é o conjunto de ações cotidianas que refletem as atitudes e os valores das pessoas. Esses hábitos e ações conscientes estão associados à percepção de QV do indivíduo. Os componentes do estilo de vida podem mudar ao longo dos anos, mas isso só acontece se a pessoa, conscientemente, enxergar valor em algum comportamento que deva incluir ou excluir, além de perceber-se capaz de realizar as mudanças pretendidas. Comumente as pessoas só prestam atenção a seu estado de saúde quando algo não vai bem e o

corpo mostra sintomas disso. Para Gonçalves e Vilarta (2004), por estilo de vida entende-se hábitos ou comportamentos autodeterminados ou adquiridos por anuência social/cultural.

Mais do que nunca, as escolhas e decisões cotidianas, ou seja, o estilo de vida, tem afetado e determinado a maneira como viver com ou sem saúde e por quanto tempo (NAHAS, 2010). Nahas (2010) propõe o Pentágulo do Bem-Estar, a partir do qual apresenta os principais determinantes do estilo de vida: nível de estresse, características nutricionais, atividade física habitual, comportamento preventivo (que está relacionado ao não uso das drogas) e relações pessoais, conforme demonstrado na Figura 1.

Figura 1 – Pentágulo do Bem Estar



Fonte: Nahas (2017)

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta parte do trabalho apresenta os aspectos metodológicos e procedimentos adotados na pesquisa, com o propósito de responder ao problema e alcançar aos objetivos estabelecidos. Apresenta-se a tipologia da pesquisa, instrumentos de coleta de dados, local e participantes da pesquisa e análises dos dados obtidos durante o estudo.

3.1 Tipo de Pesquisa

Esta pesquisa é de natureza aplicada pois investiga a qualidade de vida e o estilo de vida de trabalhadores rurais/produtores de leite. A abordagem da pesquisa é quali-quantitativa com corte transversal. Com relação aos objetivos o estudo está classificado como pesquisa descritiva.

A pesquisa de campo caracteriza-se pelas investigações em que, além da pesquisa bibliográfica e/ou documental, se realiza coleta de dados junto a pessoas, com o recurso de diferentes tipos de pesquisa (pesquisa *ex-post-facto*, pesquisa-ação, pesquisa participante, etc.) (FONSECA, 2002).

3.2 Cenário e População do Estudo

A pesquisa foi realizada com produtores de leite da Cooprovir – Cooperativa Agropecuária dos Produtores de Leite do município de Vilhena. A cidade de Vilhena está localizada na porção sul-leste do Estado de Rondônia, é também conhecida como o “Portal da Amazônia”, apresentando uma população estimada em 98 mil habitantes, sendo o quarto município mais populoso do estado. Além disso, apresenta

o segundo melhor Índice de Desenvolvimento Humano de Rondônia. Diversos setores da cidade estão em franco desenvolvimento, mas destaca-se o fortalecimento agrícola, a expansão e instalação de empresas de alimentos e ração animal. Também há a presença de 4 faculdades com cursos presenciais atendendo as demandas voltadas para a área de saúde, humanas, exatas, agrícola e veterinária. No setor de pecuária leiteira, o município apresenta cerca de 180 produtores que trabalham com aproximadamente 2.060 animais.

Os entrevistados deste estudo foram 42 associados da Cooprovir – Cooperativa Agropecuária dos Produtores de Leite de Vilhena, que atualmente conta com 105 associados, sendo que dos 105 apenas 42 estão regularmente presentes nas assembleias da cooperativa. Os dados foram coletados *in loco*, em 42 propriedades de produção leiteira (40% dos produtores). As visitas foram orientadas por um técnico da EMATER/RO que auxiliou na localização das propriedades ativas com produção de leite. As entrevistas foram realizadas com os responsáveis pela ordenha ou ajudantes, e/ou pela manutenção econômica da família, independente do gênero.

Foi agendado horário com o produtor que compareceu na reunião de cooperados, para que o pesquisador pudesse visitá-lo em sua propriedade e, posteriormente, para a realização da entrevista semiestruturada (APÊNDICE A). Com a entrevista, foi traçado o perfil dos produtores, bem como identificada a percepção destes sobre qualidade vida e o seu estilo de vida. O referido instrumento de coleta obteve dados socioeconômicos do produtor, sua escolaridade, estrutura familiar, presença de doenças crônicas, bem como sua percepção sobre QV e fatores que interfiram na QV.

3.3 Instrumentos utilizados na pesquisa

Durante as entrevistas, foi solicitado que os produtores entrevistados preenchessem os dois questionários para avaliação da QV. O primeiro questionário foi elaborado a partir das ideias Nahas (2017), intitulado modelo do Pentágulo do Bem Estar (ANEXO 1), que envolve os cinco fatores fundamentais para o estilo de vida das pessoas: nutrição, atividade física, controle do stress, relacionamento social e comportamento preventivo.

Ao todo, são quinze itens a serem respondidos, com uma escala que varia de zero (0) a três (3) pontos, onde o zero (0) representa ausência total de tal característica no estilo de vida, um (1) às vezes, dois (2) quase sempre e três (3) representa a completa realização do comportamento citado. Ao final, somam-se os pontos atribuídos a cada questão e quanto maior a pontuação, melhor o estilo de vida do produtor. Há também uma mensuração do estilo de vida através da coloração feita na estrela obtida pelo resultado deste somatório.

Para avaliação da qualidade de vida, foi aplicado o *Whoqol - bref* (ANEXO 2), em que são investigados quatro domínios: físico, psicológico, ambiental e relações sociais. A análise dos dados foi feita conforme sintaxe prevista pelo WHOQOL GROUP – World Health Organization Quality of Life (FLECK, 2000). O instrumento *Whoqol-bref* foi abreviado do instrumento WHOQOL–100, sendo validado nacionalmente pelo departamento de Psiquiatria e Saúde Comportamental da UFRGS, coordenado pelo Dr. Marcelo Pio de Almeida Fleck. É um instrumento com questões simples e linguagem autoaplicável e acessível. Possui a vantagem de apresentar caráter transcultural e internacional, podendo ser inserido facilmente em diversas áreas da saúde e fornecendo informações necessárias a fim de realizar intervenções no âmbito da QV.

O questionário *Whoqol-bref* está organizado em 26 questões: duas estão direcionadas à qualidade de vida; sete envolvem o domínio físico, isto é, exploram as condições físicas no desenvolvimento do trabalho e no cotidiano (dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou tratamentos e capacidade de trabalho); seis questões tratam do domínio psicológico, envolvendo o parâmetro emocional, que abrange os sentimentos positivos, pensar, aprender, memória, concentração, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos e crenças pessoais; três questões envolvem o domínio das relações sociais, que analisa as relações pessoais em grupo e individual (relações pessoais, suporte social e atividade sexual); e, por fim, oito questões abarcam o domínio ambiental, em que é analisada a relação do indivíduo com o meio de forma individual e na sua totalidade, abordando aspectos ligados à segurança física, aos recursos financeiros, aos cuidados de saúde, à disponibilidade social, à participação e oportunidade de recreação e lazer, à qualidade do ambiente físico (poluição, ruído, trânsito e clima) e ao transporte (FLECK, 2000).

Para identificação dos aspectos da QV que podem ser melhorados, serão caracterizados qualitativamente, de acordo com metodologia proposta por Padrão e Sens (2009) sendo considerada a QV:

- muito ruim escores de 0-20;
- ruim, de 21-40;
- nem ruim nem boa, de 41-60;
- boa, de 61-80 e
- muito boa de 80-100.

3.4 Aspectos Éticos

O presente estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Univates, seguindo as diretrizes da Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde, sendo aprovado e em seguida iniciado a aplicação dos questionários e consequentes coletas de dados (Parecer 2.911.708). O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi lido e assinado pelos participantes da pesquisa.

3.5 Análises de Dados

Os dados foram analisados e mensurados após a aplicação dos instrumentos questionáveis com os produtores de leite, seguindo o padrão avaliativo já estabelecido nos dois questionários que foram utilizados. As variáveis resultantes do questionário *Whoqol-bref* foram organizadas em gráficos que demonstrem as respostas informadas pelo participante. O Pentágulo do Bem-Estar é apresentado a partir dos resultados obtidos pela indicação das escalas de 0 a 3, ilustrado com cores. As cores não seguem um padrão mas deve-se colorir cada componente e seguir pintando cada espaço relacionado a pontuação sendo 0 não colore nenhum espaço, sendo 1 o espaço logo após o ponto central, sendo 2 os espaços do meio e sendo 3 os espaços das extremidades. Com o resultado da coloração da estrela atribui-se que, sendo apresentada bastante colorida a saúde e estilo de vida são considerados saudáveis, se for uma coloração mediana considera que a saúde e estilo de vida não está

saudável e precisa de mudança e, apresentando uma coloração praticamente branca a saúde e estilo de vida estão seriamente comprometida.

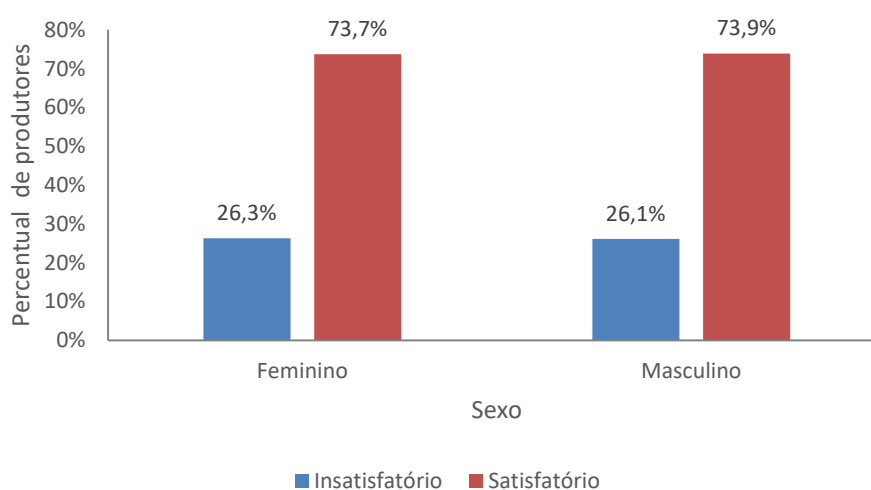
Para comparar o estilo de vida e a qualidade de vida de homens e mulheres, utilizou-se o teste t, para comparação das diferenças entre os componentes do estilo de vida foi realizada a prova não paramétrica de Friedman. Para avaliação da associação entre a qualidade de vida e o estilo de vida, foi realizada a correlação de Pearson. Foram consideradas significativas diferenças $p < 0,05$.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na área rural de Vilhena, foram entrevistados 42 produtores de leite, no período de setembro a novembro de 2018, sendo que deste total 23 trabalhadores são homens com idades que vão dos 33 até 65 anos e as mulheres perfazem um total de 19 trabalhadoras que apresentam idades entre 28 a 67 anos. Os instrumentos utilizados para obtenção das informações foram o PEVI – Perfil do Estilo de Vida Individual e o *Whoqol- bref* como já descrito, possibilitou o delineamento estatístico do estilo de vida e da qualidade de vida dos produtores estudados.

Na figura 2, ocorre o nível percentual desses produtores separados por sexo, demonstrando a sua compreensão de Estilo de Vida sendo - 26,3% de mulheres insatisfeitas e 26,1% de homens insatisfeitos com o seu estilo de vida. Já 73,7% das mulheres entrevistadas tem satisfação com o seu estilo de vida e 73,9% dos homens também satisfeitos, para esse resultado foi utilizado o questionário PEVI – Perfil do Estilo de Vida Individual.

Figura 2 - Perfil do Estilo de vida, por sexo, dos produtores de leite

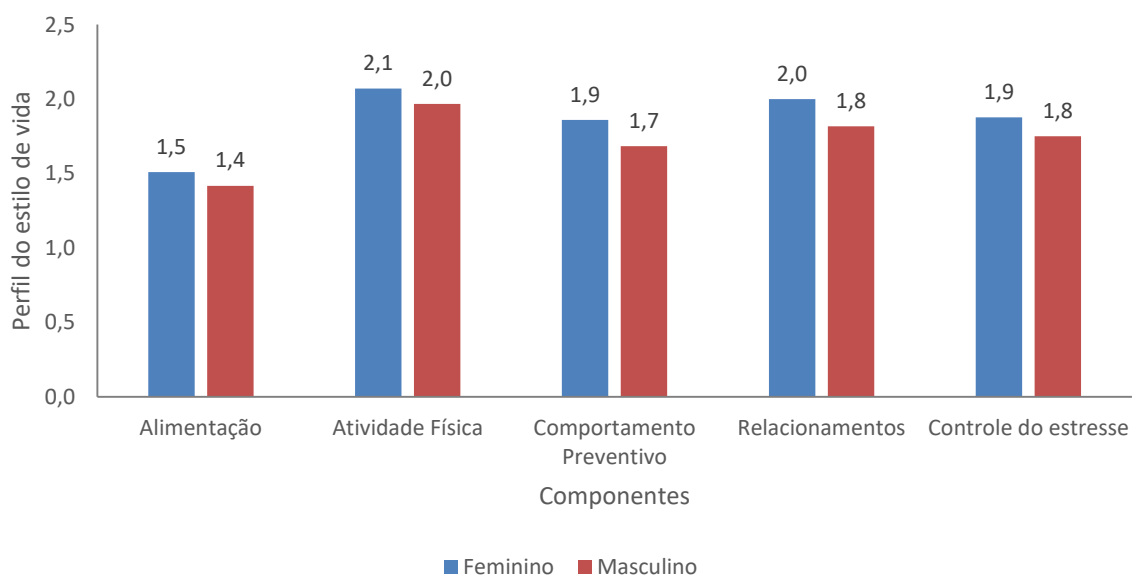


Fonte: Dados da pesquisa (2018)

O questionário PEVI é organizado dentro de cinco componentes com agrupamento de três perguntas em cada um para que assim possa analisar o estilo de vida do indivíduo e/ou grupo estudado. Os componentes são alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse e para cada componente há uma variação de pontos de 0 a 3, conforme atribuições dadas a cada pergunta respondida do questionário pelo indivíduo pesquisado.

Os índices na figura 3, destaca o componente Nutrição/Alimentação ambos os sexos apresentando tendência de comportamento negativo quando se refere a sua rotina de alimentação com inclusão de frutas, legumes, verduras. A realização de pelo menos 5 refeições/dia e a não ingestão de gorduras e açúcares.

Figura 3 - Média da avaliação dos componentes do estilo de vida, por sexo, dos produtores de leite.



Fonte: Dados da pesquisa (2018)

Para Nahas (2010), o que você come e o que se faz tem impacto direto na saúde. A melhor maneira de assegurar uma dieta saudável é incluir uma ampla variedade de alimentos nas refeições diárias. Existe uma relação entre o estado nutricional do trabalhador e sua capacidade de produção, sendo que qualquer deficiência acentuada em termos de proteínas e/ou calorias pode provocar uma redução na força muscular, na eficiência dos movimentos e no rendimento do trabalho

(SCARPARO; AMARO; OLIVEIRA 2010).

O componente “atividade física” foi o mais significativo, tanto para os homens quanto para as mulheres entrevistadas, pois apesar da rotina diária de trabalho dos produtores de leite há uma tendência a um comportamento positivo, sendo que as atividades diárias já representam as características avaliativas deste componente no questionário como caminhada, andar de bicicleta e exercícios que exijam força.

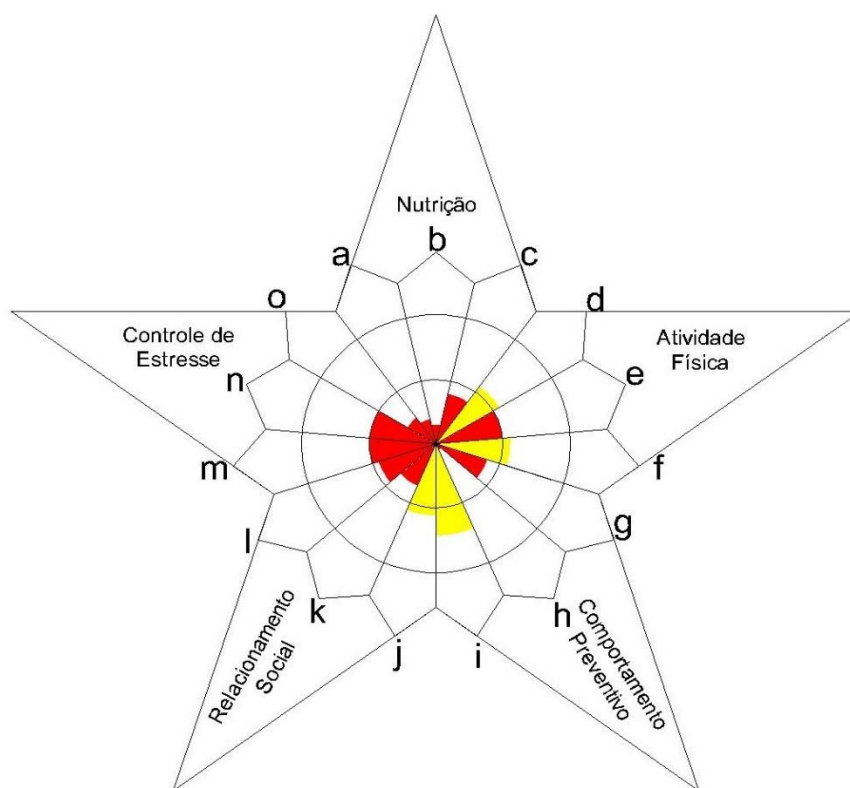
Nahas (2010), diz que os hábitos são formados pela repetição de certos comportamentos (ações do cotidiano). Para Nahas, (2006), o estilo de vida é o conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. Esses hábitos e ações conscientes estão associados à percepção de qualidade de vida do indivíduo.

A preocupação com cuidados relacionados a pressão arterial, colesterol controlado, uso do álcool, cigarros e segurança no trânsito, são características do componente comportamento preventivo e foi demonstrado por ambos os gêneros entrevistados uma tendência de comportamento negativo. No componente relacionamentos ocorreu que ao ser analisados as trabalhadoras do sexo feminino demonstraram uma tendência ao comportamento positivo, onde faz parte de sua rotina reunião com amigos, participação em associações, cultivam amigos e os trabalhadores do sexo masculino apresentaram uma tendência a um comportamento negativo.

Já no componente controle do estresse ambos os sexos demonstraram tendência a um comportamento negativo, caracterizado por passar mais tempo trabalhando, não parar para relaxar e se manter alterado em uma discussão.

A figura 4, apresenta os resultados obtidos do estilo de vida dos trabalhadores rurais produtores de leite em estudo na pesquisa. Os resultados incluem as características nutricionais, nível de estresse, atividade física habitual, relacionamento social e comportamentos preventivos, com intuito de facilitar a visualização dos seguimentos abordados (NAHAS, 2006).

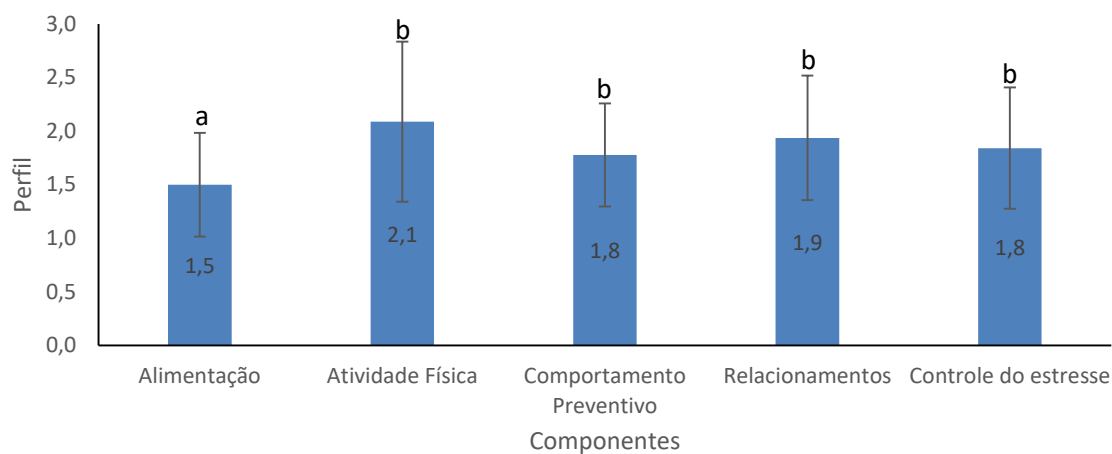
Figura 4 - Pentáculo do bem-estar para os produtores de leite participantes da pesquisa



Fonte: Dados da pesquisa (2018)

A figura 5 apresenta as médias do estilo de vida dos produtores rurais participantes da pesquisa. Percebe-se que a atividade física é a que apresentou os melhores escores enquanto que o componente “alimentação”, diferiu estatisticamente dos demais e apresentou os menores escores. Com a coloração observa-se uma estrela pouco colorida, com maior presença do branco onde, também pode ser caracterizado que a saúde e qualidade de vida dos produtores de leite citados de forma geral está comprometida.

Figura 5 - Comparação das médias dos componentes do estilo de vida dos produtores de leite.

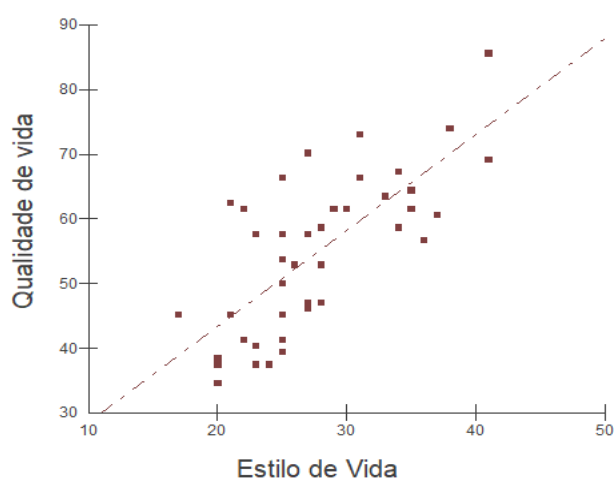


* Letras diferentes diferem entre si ($p < 0,05$)

Fonte: Dados da pesquisa (2018)

Há correlação forte, positiva e significativa entre a qualidade de vida e o estilo de vida dos participantes da pesquisa ($r = 0,73$; $p < 0,0001$). É possível inferir que 53% do estilo de vida determina a qualidade de vida, conforme pode ser visualizado na figura 6.

Figura 6 - Correlação entre a qualidade de vida e o estilo de vida dos produtores de leite

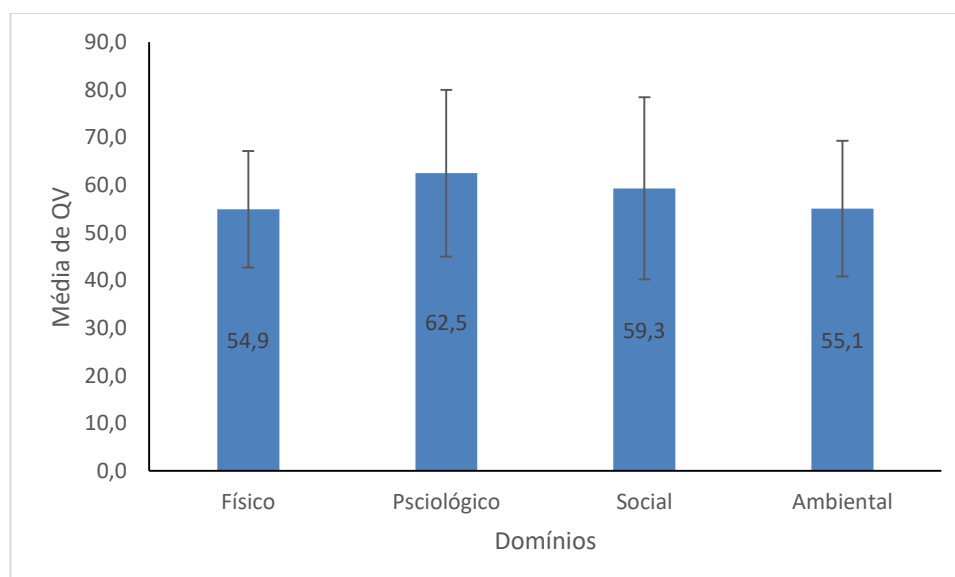


Fonte: Dados da pesquisa (2018)

As variáveis para avaliação da QV do WHOQOL-BREF foram os quatro domínios: físico (dor e desconforto; energia e fadiga; sono e repouso; atividades da vida cotidiana; dependência de medicação ou tratamentos e capacidade de trabalho); psicológico (sentimentos positivos; pensar, aprender, memória e concentração; autoestima; imagem corporal e aparências; sentimentos negativos; espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais); relações sociais (relações pessoais; suporte social e atividade sexual); meio ambiente (segurança física e proteção; ambiente no lar; recursos financeiros; cuidados de saúde e sociais; disponibilidade e qualidade; oportunidade de adquirir novas informações e habilidades; participação e oportunidade de recreação/lazer; ambiente físico: poluição, ruído, trânsito, clima e transporte) (FLECK et al., 2000).

A figura 7 apresenta a média e o desvio padrão de cada um dos domínios avaliados. Percebe-se que os melhores escores foram do domínio psicológico e os piores do domínio físico.

Figura 7 - Média e desvio padrão dos escores de qualidade de vida dos produtores de leite participantes da pesquisa



* Não há diferença estatística significativa na qualidade de vida nos diferentes escores

Fonte: Dados da pesquisa (2018)

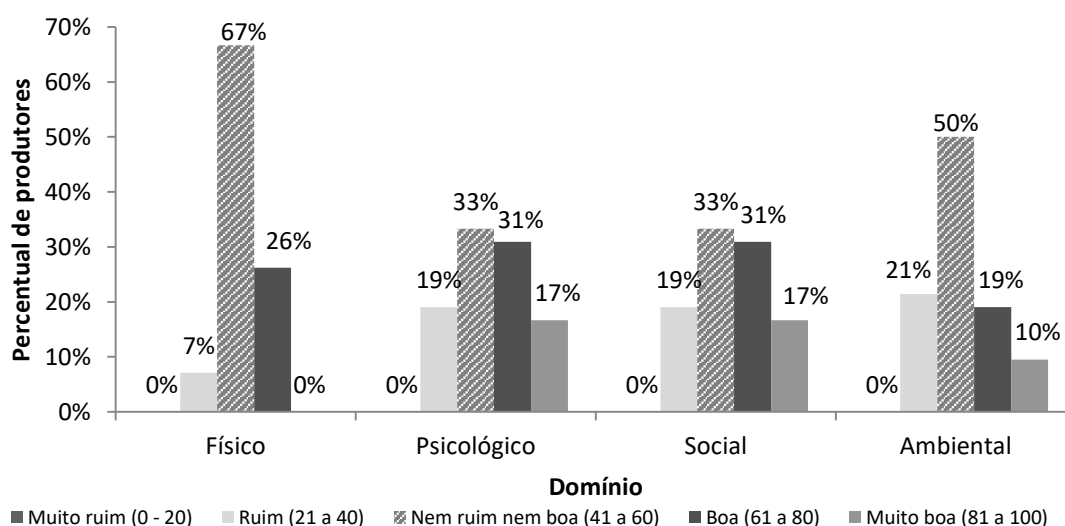
O WHOQOL-Bref fornece um perfil da qualidade de vida obtido através dos

escores dos quatro domínios, em que quanto mais alto os escores melhor é a sua avaliação. Devido à característica da multidimensionalidade do construto da qualidade de vida, não é possível atribuir um escore único total nessa avaliação, devendo os escores ser avaliados separadamente em cada domínio (FLECK et al., 2000).

Observando os resultados na figura 8, pode-se inferir que, de forma geral, os domínios do *WHOQOL-bref* apresentaram escores médios classificados, de acordo com Padrão e Sens (2009) como “nem ruim e nem bom”. Apenas no aspecto psicológico a QV dos produtores pode ser classificada como “boa”. Esta tendência pode ser verificada em outros estudos, como o de Timossi (2009).

Para fazer uma análise de percentual formulada na figura 8, sabendo que a distribuição dos escores de qualidade de vida dos produtores rurais de ambos os sexos ocorreram conforme os quatro domínios sugerem. No domínio físico houve um percentual de 74% por cento de insatisfação sendo que 7% acha sua QV ruim e 67% nem ruim e nem boa mas, 26% acha que sua qualidade de vida é boa onde está relacionada a sua saúde física e mental, autoconhecimento, estar ativo mesmo com a rotina do serviço rural estão satisfeitos.

Figura 8 - Percentual de distribuição dos escores de QV dos produtores de leite de acordo com os domínios analisados



Fonte: Dados da pesquisa (2018)

No domínio psicológico foi obtido um percentual um tanto equilibrado onde 52%

dos produtores estão insatisfeitos onde 19% consideram ruim a sua QV e 33% consideram nem ruim e nem boa a sua QV, onde fatores como ansiedade, mau humor, desespero, aparência, até mesmo fatores que o trabalho cotidiano influencia para esta insatisfação mas 48% afirmam que a sua QV está satisfatória sendo que 31% a consideram boa e 17% consideram a sua QV muito boa certo que essa satisfação está mediada por um bom resultado pelo cenário ao qual se encontra. No domínio das relações sociais o percentual está bem atrelado ao domínio psicológico com os mesmos valores, e a parte social também é favorecida pelo indivíduo se encontrar bem, concentrado, com pensamentos positivos, satisfação de imagem e aparência, sem ansiedade, um psicológico positivo. Também apresentam com percentual de 52% de insatisfação sendo 19% com QV ruim, 33% com QV nem ruim e nem boa, já os outros 48% apresentam satisfação em sua QV, sendo 31% acham sua QV boa e 17% acham sua QV muito boa.

O domínio ambiental foi o que apresentou menor percentual de satisfação com a sua QV relacionada ao meio ambiente, ocorreu que 29% são satisfeitos com o ambiente onde estão inseridos, mas, considerando que 19% acham sua QV boa e 10% acham sua QV muito boa. Já 71% se consideram insatisfeitos com o meio ambiente sendo que, 21% acham sua QV ruim e 50% acham sua QV nem ruim e nem boa, mesmo assim insatisfeitos.

Os resultados deste trabalho permitem mediar a relação entre estilo de vida individual com a qualidade de vida dos indivíduos em estudo. Com relação ao Perfil do Estilo de Vida Individual os dois gêneros entrevistados apresentaram um percentual acima de 70% de satisfação individual mas, dois componentes que compõem o pentágono do bem estar se destacaram por apresentar um comprometimento em seus resultados onde, o componente nutrição apresentou um menor desempenho.

O componente atividade física se destacou por apresentar um percentual de melhor desempenho entre os produtores rurais considerando uma tendência à um comportamento positivo com relação ao estilo de vida sendo possível esse componente ter sido atribuído as suas atividades dentro da rotina de trabalho na propriedade rural. O exercício físico é capaz de promover melhora no equilíbrio, na coordenação e agilidade de idosos (SILVA et al., 2008), gerar reduções significativas na Pressão Arterial e Frequência Cardíaca de Repouso (KRINSKI et al., 2006), prevenir e reduzir os sintomas depressivos (MORAES et al., 2007), melhorar a saúde

mental (COELHO et al., 2009) e diminuir o risco de demência (BENEDETTI et al., 2008), dentre muitos outros benefícios.

Na análise das variáveis que compõe os domínios do whoqol-bref identificou que os produtores de leite consideraram como “boa” e com score acima de 61 o domínio psicológico onde, trata-se de características como sentimentos positivos; pensar, aprender, memória e concentração; autoestima; imagem corporal e aparências; sentimentos negativos; espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais assim considerando satisfatório sua qualidade de vida nesses aspectos.

Nos domínios social que abrange relações pessoais; suporte social e atividade sexual, domínio ambiental que caracteriza pela segurança física e proteção; ambiente no lar; recursos financeiros; cuidados de saúde e sociais; disponibilidade e qualidade; oportunidade de adquirir novas informações e habilidades; participação e oportunidade de recreação/lazer; ambiente físico: poluição, ruído, trânsito, clima e transporte e domínio físico por sua vez traz dor e desconforto; energia e fadiga; sono e repouso; atividades da vida cotidiana; dependência de medicação ou tratamentos e capacidade de trabalho com score abaixo de 61 onde levando os produtores de leite a considerar a sua qualidade de vida “nem ruim nem boa” levando a uma insatisfação. Num estudo realizado também com produtores rurais do Vale do Taquari/RS, os escores médios de qualidade de vida são superiores aos encontrados no presente trabalho em todos os domínios (74 no físico, 72 no psicológico, 86 no social e 77 no ambiental (MORÁS et al., 2018). Essa diferença é algo que precisa ser investigado, para se compreender o que faz com que os produtores do sul tenham uma melhor percepção da sua qualidade de vida.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desdobramento desta pesquisa possibilitou atingir o objetivo inicial proposto que seria, analisar a percepção de produtores de leite do município de Vilhena/RO, com relação a sua qualidade de vida e o perfil de estilo de vida individual.

Foram utilizados os instrumentos questionáveis referente ao estilo de vida sendo o Questionário de Perfil de Estilo de Vida Individual mensurado nos componentes do pentáculo do bem estar onde pode mensurar os componentes com maior e menor desempenho com relação ao seu estilo de vida o componente com maior desempenho foi “atividade física” e o componente de menor desempenho foi o de “nutrição”, com percentagem de mais de 70% dos produtores consideraram seu estilo de vida satisfatório.

A qualidade de vida foi analisada através do *Whoqol-bref* com suas respectivas variáveis agrupados em domínios e com esses instrumentos pode verificar as categorias que influenciam na qualidade de vida de vida dos produtores de leite onde pôde verificar entre os quatro domínios do instrumento que o domínio psicológico foi considerado com score acima de 61 onde caracteriza por uma qualidade de vida “boa” nas variáveis do domínio psicológico e os outros domínios físicos, social e ambiental obtiveram score abaixo de 60 sendo considerado a qualidade de vida “nem ruim e nem boa”.

Pode-se perceber que boa parte dos indivíduos estudados não tem conhecimento do que seria qualidade de vida, sem ao menos conseguir fazer uma relação com propriedade do estilo de vida individual. Com isso é preciso realizar um estudo mais aprofundado para que possa identificar quais aspectos da qualidade de vida pode ser percebida pelos produtores para melhorar seu estilo de vida por meio de mudanças de hábitos.

É necessário aumentar o diálogo com estudos nacionais e pesquisas sobre o estilo de vida e a relação com a qualidade de vida no contexto rural brasileiro, havendo

a necessidade de assumir outros estudos como referência para subsidiar as pesquisas relacionado ao âmbito rural, ao trabalhador rural.

Há que considerar que a literatura apresenta uma ausência significativa de dados em estudos e pesquisas relacionados a qualidade de vida e estilo de vida de trabalhadores rurais no âmbito de suas propriedades. Porém é constante observar e identificar na literatura pesquisas relacionadas ao produtor rural mas no diagnóstico da sua relação com agrotóxicos, DORT, problemas neurológicos, câncer, condições financeiras, mercado de seus produtos, entre outros.

A pesquisa poderá a partir dos seus achados direcionar políticas públicas que possam ir ao encontro das reais necessidades do homem do campo, atacando de fato os pontos nevrálgicos.

Importante destacar o papel dos profissionais de Educação Física na construção de políticas de melhoria da qualidade de vida, bem como a adoção de um estilo de vida positivo, priorizado o lazer ativo.

Intervenções por meio de educação em saúde, construção de cartilhas educativas que norteiem o trabalhador do campo, capacitações para a qualidade de vida do trabalhador (QVT), voltados para consciência corporal, visando o sujeito de forma integral, sabemos o quão complexo é o ser humano, elevando a responsabilidade dos profissionais de Educação Física, na perspectiva para além dos conhecimentos da neuroanatomofisiologia, que perpassa os aspectos físicos, devendo observar os pilares da sustentabilidade.

No tocante ao entendimento dos produtores ao que é qualidade de vida, as respostas apontam para um desconhecimento do que de fato é qualidade de vida e conseqüentemente a relação do estilo de vida saudável, ao analisarmos, nos deparamos com variáveis que apontam para um predomínio da não utilização de agrotóxicos em sua propriedade como qualidade de vida.

Essas respostas aparece com muita frequência, outro ponto caracterizado como qualidade de vida dos produtores é ter moradia própria, aliado a tranquilidade do campo, não possui doença crônicas degenerativas não transmissíveis, como diabetes tipo II, hipertensão também são relatadas como qualidade de vida por parte dos produtores.

Quando estratificamos os dados fica claro, que em média os produtores, estão na atividade leiteira há mais de 20 anos, tanto os sujeitos do sexo masculino como

feminino.

Outro destaque identificado, apontam para os fatores que tem influenciados os filhos de produtores não estarem mais nas propriedades, em razão justamente da qualidade de vida e de um estilo de vida saudável, entretanto os mesmos não relatam como qualidade de vida, e sim em suas falas destacam ausência de condições de moradias, estudos e oportunidades de trabalhos, desvalorização do leite.

A presente dissertação, é relevante para a construção de políticas públicas que fortaleçam os aspectos de sustentabilidade, sociais e econômicos, em parceria com a EMATER/RO, estaremos construindo um documento em forma de cartilha alicerçada nos pilares acima mencionados, a partir dos achados do trabalho de dissertação, posteriormente serão distribuídas nas propriedades que compreendem a bacia leiteira do estado de Rondônia por meio das secretarias de agricultura, como ação de curto prazo.

A médio e longo prazo o fortalecimento das associações devem ser garantida mediante legislação específica, facilitando o acesso informações tecnológicas que irão elevar a produtividade do campo, incentivos ao crédito com condições especiais.

É urgente intervenções que proporcione o bem-estar físico, psicológico, social e ambiental na zona rural, é inadmissível as propriedades leiteiras que compreendem o cone-sul de Rondônia estarem a cerca de 60 km de escolas e hospitais, além de estradas que não oferecem trafegabilidade, impactando no acesso à Educação e Saúde, sem falar na dificuldade em escoar a produção.

Durante a pesquisa me deparei com situações que dificultaram bastante a pesquisa como ausência de literaturas, chuvas torrenciais, estradas de chão, e um fato especial a dificuldade em adentrar algumas propriedades em razão de estarmos na época em eleição, tornando um fator limitante a mais.

Produtores tinham resistência em atender este pesquisador, pois os mesmos achavam que era uma visita política, em duas propriedades os moradores não me receberam, muito embora tivéssemos realizado uma reunião prévia nas associações.

Por fim creio que pesquisas como está deverá nortear estudos futuros, viabilizando uma melhor entendimento da qualidade de vida do trabalhador rural como um todo, em especial os produtores de leite, ferramenta tangível para continuidade de novas pesquisas, na perspectiva futura de subsidiar políticas públicas assertivas para melhorar a qualidade vida e o estilo de vida.

REFERÊNCIAS

- BENEDETTI, T. R. B.; et al. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, n. 2, p.302-307, 2008.
- BARROZO, L.C.R; LIMA, P.V.P.S; KHAN, A.S; BARQUETE, P.R.F .Projeto de assentamento e qualidade de vida dos produtores rurais: o caso do assentamento de Santa Bárbara II no Ceará. In: CONGRESSO SOBER, 48, 2010, Campo Grande. **Anais....**Campo Grande: CONGRESSO SOBER, 2010. p.1-21.
- BLOCH, K. V.; COUTINHO, E. S. F. **Fundamentos da pesquisa epidemiológica**. In: MEDRONHO, R. A. et al. Epidemiologia. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2009.
- CAMPOS, K. C.; PIACENTI, C. A. Agronegócio do leite: cenário atual e perspectivas. In: CONGRESSO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE ECONOMIA, ADMINISTRAÇÃO E SOCIOLOGIA RURAL- SOBER, 45., Londrina - PR, 2007. **Anais...** Londrina, 2007. p. 1 – 18.
- CARVALHO, C. O.; SANTOS, A. C.; CARVALHO, G. R. Rede Brasil rural: inovação no contexto da agricultura familiar. **Revista em Agronegócio e Meio Ambiente**, v.8, n.1, p. 79-94, jan./abr. 2015
- CARVALHO, Gilvania Lúcia Oliveira de. **Uso da Análise Espacial para Avaliação de Indicadores de Qualidade do Leite na Microrregião de Ji-Paraná**. Dissertação (Mestrado Profissional em Ciência e Tecnologia do Leite e Derivados). Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2011.
- CAVALHEIRO, C. N. et al. Perfil socioeconômico e análise da qualidade de vida de produtores de leite de Juína/MT. **Revista Destaques Acadêmicos**, Lajeado, v. 6, n. 3, 2014.
- COELHO, F. G. M. et al., Atividade física sistematizada e desempenho cognitivo em idosos com demência de Alzheimer: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 31, n. 2, p.163-70, 2009.
- CÔNSOLI, Matheus Alberto. FAVA NEVES, Marcos. **Estratégias para o leite no Brasil**. São Paulo: Atlas, 2006.
- COSTA, V. S. et al. Análise de custos a partir da cadeia do valor do leite e seus derivados na região Seridó do Rio Grande do Norte. **Revista Ambiente Contábil**, Natal, v.7, n.1, jan-jun., 2015. Disponível em <http://periodicos.ufrn.br/ambiente/article/view/5602/5060>> Acesso em 15/03/2019
- COSTA, C.K.L; LUCENA, N.M.G; TOMAZ, A.F.; MÁSCULO, F.S. Avaliação ergonômica do trabalhador rural: enfoque nos riscos laborais associados à carga física. **Gestão da Produção, Operações e Sistemas**. Bauru, n..2, p.101-112, abr./jun. 2011.

COSTA, R. G.; QUEIROGA, R. C. R.; PEREIRA, R. A. G. Influência do alimento na produção e qualidade do leite. **Revista Brasileira de Zootecnia**. v.38, p.307- 321, 2009

DIMPÉRIO, M. G. S. **O olhar da fisioterapia no meio rural – estudo de caso com orizicultores de Arroio Grande, Santa Maria – RS**. Dissertação (Mestrado em Extensão Rural) Universidade Federal de Santa Maria, 2010. Disponível em: <http://cascavel.cpd.ufsm.br/tede/tde_busca/processaPesquisa.php?pesqExecutada=1&id=2687>. Acesso em: julho de 2018.

EMBRAPA GADO DE LEITE – Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. **Plano Pecuário Nacional 2012/2013**. Proposta preliminar da Embrapa Gado de Leite. MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO – MAPA, CÂMARA SETORIAL DA CADEIA PRODUTIVA DE LEITE E DERIVADOS. Brasília – DF. 02 de fevereiro de 2012. Disponível em: <http://www.agricultura.gov.br/arq_editor/file/camaras_setoriais/Leite_e_derivados/30RO/App_PP_N_Leite.pdf>. Acesso em: 17/03/2019

FLECK, M.P.A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E., VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. **Rev. Saúde Pública**, v.34, n.2, p.178-183, 2000.

FLECK, M. P. de A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 33-38, 2000.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila

GONÇALVES, A. Em busca do diálogo do controle social sobre o estilo de vida. In: VILARTA, Roberto (org.) **Qualidade de Vida e políticas públicas: saúde, lazer e atividade física**. Campinas, IPES, 2004.

GONÇALVES, A; VILARTA, R. Qualidade de Vida: identidades e indicadores. In: GONÇALVES, A.; VILARTA, R. (orgs.). **Qualidade de Vida e atividade física: explorando teorias e práticas**. Barueri: Manole, 2004.

HERCULANO, Selene C. **A qualidade de vida e seus indicadores**. Niterói: Eduff, 2000.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo Agropecuário Brasileiro: Brasil, Grandes Regiões e Unidades da Federação; segunda apuração**. Rio de Janeiro: IBGE, 2011

IBGE. Sistema IBGE de Recuperação Automática – SIDRA. **Pesquisa Pecuária Municipal**. Produção de origem animal, por tipo de produto: leite. IBGE: 2017.

Disponível em < <https://sidra.ibge.gov.br/tabela/74#resultado>>. Acesso em: 17 jan. 2018.

IDARON. **Informe semestral de campo referente a 43ª etapa de vacinação contra febre aftosa do estado de Rondônia, bovinos de leite**. Porto Velho: Idaron, out./nov. 2017. Disponível em: <<http://www.idaron.ro.gov.br/Portal/Handler.ashx?OP=6&ID=135>>. Acesso em: 14 de julho de 2018.

KRINSKI, K.; et al. Efeito do exercício aeróbico e resistido no perfil antropométrico e respostas cardiovasculares de idosos portadores de hipertensão. **Acta Scientiarum Health Science**, v. 28, n.1, p.71- 75, 2006.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de Vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 5, n.1, 2000.

MORAES, H. et al. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 29, n. 1, p. 70-79, 2007.

MORÁS, A. P. de B. et al. Qualidade de vida em propriedades rurais produtoras de leite do Vale do Taquari/RS. In: FÓRUM INTERNACIONAL ECOINOVAR, 7., 2018, Santa Maria. **Anais...** Santa Maria: UFSM, 2018. p. 1-7.p

MOREIRA, H.S. et al. Quality of life of teaching in Physical Education of Parana state, Brazil. In **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, September 2010

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010. 318p.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7.ed. Florianópolis: Ed. Do autor, 2017.

NERO, L. A.; VIÇOSA, G. N.; PEREIRA, F. E. V. Qualidade microbiológica do leite determinada por características de produção. **Ciência tecnologia de Alimentos**, Campinas, v.29, n.2, p.386-390, abr./jun. 2009.

NETO, J. R. M. A.; SANTOS, G. M.; ARROYO, R. J. O.; SOUSA, V. O.; FERREIRA, A. M. **Sustentabilidade da pequena propriedade leiteira**. 2013. Acervo online FAA/CESVA. Disponível em:<http://faa.edu.br/revistas/docs/RID/2013/RID_2013_27.pdf>. Acesso em: 17/03/2019

OLIVEIRA, S. A. de. **Percepção de pequenos e médios produtores rurais sobre a tecnologia integração Lavoura-Pecuária-Floresta (iLPF) no município de Ipameri – GO**.2016. 204p. Dissertação (mestrado) – Faculdade de Saúde Pública, USP, São Paulo, 2016.

OLIVEIRA, C. C.; MERINO, E. A. D.; MORO, A. R. P.; ULBRICHT, L. Determination of the lifting index (LI) of NIOSH equation in milkings manual activity in rural

properties in COMCAM region, Brazil. **Espacios (Caracas)**, v. 34, n. 12, p. 2-4, out. 2013.

OMS. **Promoción de la salud**. Glossário. Genebra: OMS; 1998.

PADRÃO, M. B.; SENS, Y. A. S. Quality of life of living kidney donors in Brazil: an evaluation by the short form-36 and the WHOQOL-bref questionnaires. **Clinical Transplantation**, v. 23, n. 5, p. 621-627, 2009.

PIZA, F. T. **Conhecendo e eliminando riscos no trabalho**. São Paulo: CIPA, 1997.

REMPEL, C.; HAETINGER, C.; SEHNEM, E. Reflexões de idosos sobre as relações entre o trabalho rural, problemas de coluna e postura corporal. **Estud. Soc. e Agric.**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 289-307, 2013.

REINEMANN, D.J. **A Review of studies on the ergonomics of milking**. Wisconsin: University of Wisconsin Milking and research and Instruction Lab Wisconsin, 2005

RIBEIRO, C.A.D.; CAMPOS, L.N.M. Qualidade de vida no trabalho. **Revista Tecer**, Belo Horizonte, v.2, n.2, maio. 2009.

RODRIGUES, Marcus Vinícius Carvalho. **Qualidade de Vida no Trabalho**. 2.ed, Petrópolis, Editora Vozes, 1995.

RODRIGUES, L.B.; SANTANA, N.B. Identificação de riscos ocupacionais em uma indústria de sorvetes. **UNOPAR Científica**. Ciências Biológicas e da Saúde. Paraná, v.12, p.1-18, 2010.

RUIZ, J. A. **Metodologia Científica**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1996

SANTOS FILHO, J. C. **Estratégias de organização do trabalho na atividade leiteira em propriedades de agricultura familiar**. 2009. 51 f. Dissertação (Mestrado em Zootecnia) - UEM, Maringá. 2009. Disponível em: <<http://nou-rau.uem.br/nou-rau/document/?code=vtls000170611>>. Acesso em 11 nov. 2017.

SANTOS FILHO, J.C.; HOSTIOU, N.; DAMASCENO, J.C.; DEDIEU, B. Room for manoeuvre in time of the workforce in dairy production systems. **Revista Brasileira de Zootecnia [online]**, v. 41, n.12, p. 2450-2457, 2012.

SHARKEY, B. J. **Condicionamento físico e saúde**. 4. ed. Porto Alegre: ARTMED, 1998.

SCHEIDT, A. S. J. A. **Força Competitiva dos Supermercados como Compradores de Produtos Lácteos da Indústria de Rondônia**. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação Mestrado em Administração – Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho, 2008.

SEBRAE. Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas em Rondônia. **Diagnóstico do Agronegócio do Leite e Derivados do Estado de Rondônia**. Porto Velho, 336p, 1ª Edição, 2015.

SILVA, M. P. et al. Obesidade e qualidade de vida. **Acta Med Port**, v. 19, p. 24-7250, 2006.

SILVA, A. et al. Equilíbrio, Coordenação e Agilidade de Idosos Submetidos à Prática de Exercícios Físicos Resistidos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, n. 2, p. 88-93, 2008.

SOUZA, M. P. de; AMIN, M. M.; GOMES, S. T. Agronegócio Leite: Características da Cadeia Produtiva do Estado de Rondônia. **Revista de Administração e Negócios da Amazônia**, v. 1, n. 1, mai./ago., 2009.

TIMOSSI, L. S. et al. Adaptação do modelo de Walton para avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 20, n. 3, p. 395-405, 2009.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987

TONINI, M. G. **Consumo de lácteos**. SCOT CONSULTORIA. Artigos online. 2006. Disponível em: <<https://www.scotconsultoria.com.br/leite/mercado-leite/125/consumo-de-lacteos.htm>>. Acesso em: 17/03/2019.

ULBRICHT, L.; ROMANELI, E. F. R.; STADNIK, A. M. W.; MALDANER, M.; NEVES, E. B. Prevalence of Work-related Musculoskeletal Disorders (WMSD) Symptoms among Milkers in the State of Paraná, Brazil. In: AREZES, P.M. et al. (Org.), **Occupational Safety and Hygiene II**. London: CRC Press - Taylor & Francis Group, 2014. 57-61

ULBRICHT, L. **Relatório do projeto diagnóstico e recomendações em ergonomia: aplicação no estudo dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho dos ordenhadores do Estado do Paraná**. Curitiba: UFPR, 2007.

ZOCCAL, R.; CARNEIRO, A. V.; JUNQUEIRA, R.; ZAMAGNO, M. A nova pecuária leiteira brasileira. In: BARBOSA, S. B. P.; BATISTA, A. M. V.; MONARDES, H. III **Congresso Brasileiro de Qualidade do Leite**. Recife: CCS Gráfica e Editora, 2008, v. 1, p. 85-95.

APÊNDICE A

ROTEIRO DE QUESTÕES SOBRE O PERFIL DO ENTREVISTADO E DO GRUPO FAMILIAR

- 1) Município:
- 2) Idade:
- 3) Sexo/gênero: () masculino () feminino
- 4) Cor: () branca () preta () parda () amarela () indígena
- 5) Estado civil: () solteiro () casado () viúvo () divorciado
- 6) Nível de escolaridade:
 - () não sabe ler nem escrever
 - () ensino fundamental incompleto
 - () ensino fundamental completo
 - () ensino médio incompleto
 - () ensino médio completo
 - () ensino superior incompleto
 - () ensino superior completo
 - () pós-graduação. Qual? _____
- 7) Pratica alguma religião? () sim. Qual? _____ () não
- 8) Há quantos anos trabalha na agricultura? _____
- 9) Trabalho anterior à agricultura? () sim Qual? _____ () não
- 10) Quantas pessoas da família residem na propriedade? _____
- 11) Possui filhos? () sim. Quantos? ____ () não
- 12) No caso de haver filhos, eles residem na propriedade? () sim () não.
Por qual motivo saíram? _____.
- 13) Algum membro da família possui diagnóstico de doença crônica ou outra?
() sim (tabela) () não

DOENÇA	Nº DE ACOMETIDOS
Hipertensão Arterial Sistêmica	
Diabetes Mellitus	
Obesidade	
Dislipidemia (aumento colesterol e triglicérides)	
Doenças coronarianas	

Outras? Quais? _____.

ANEXO 1

QUESTIONÁRIO – PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL

O ESTILO DE VIDA corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes e valores das pessoas. Essas ações têm grande influência na saúde geral e qualidade de vida de todos os indivíduos.

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual. Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

(0) absolutamente não faz parte do seu estilo de vida

(1) às vezes corresponde ao seu comportamento

(2) quase sempre verdadeiro no seu comportamento

(3) a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte de seu estilo de vida.

Componente: Nutrição

- a. () Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras.
- b. () Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces.
- c. () Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo.

Componente: Atividade Física

- d. () Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas/intensas, e forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana.
- e. () Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.
- f. () No seu dia a dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador.

Componente: Comportamento Preventivo

- g. () Você conhece a sua PRESSÃO ARTERIAL, seus níveis de COLESTEROL e procura controlá-los.
- h. () Você NÃO FUMA e ingere ÁLCOOL com moderação (menos de 2 doses ao dia).
- i. () Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool quando vai dirigir.

Componente: Relacionamento Social

- j. () Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos.
- k. () Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações.
- l. () Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.

Componente: Controle do Stress

- m. () Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar.
- n. () Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado.
- o. () Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer

ANEXO 2

QUESTIONÁRIO Whoqol-bref

Por favor, leia cada questão, reflita sobre ela e circule no número que lhe parece a melhor resposta:

Questão	Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito boa
1 Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

Questão	Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem insatisfeito nem satisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
2 Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido sobre o seu bem estar nas últimas duas semanas:

Questão	Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
3 Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4 O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5 O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6 Em que medida você acha que sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7 O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8 Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9 Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição e atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre sua disposição para realização de atividades ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas:

Questão	Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
10 Você tem energia suficiente para seu dia a dia?	1	2	3	4	5
11 Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12 Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13 Quão disponível para você estão as informações que precisa no dia a dia?	1	2	3	4	5
14 Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre quão bem ou satisfeito você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas:

Questão	Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem bom	Bom	Muito bom
15 Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5

Questão	Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem insatisfeito nem satisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
16 Quão satisfeito(a) você está com seu sono?	1	2	3	4	5
17 Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia a dia?	1	2	3	4	5
18 Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para treinar?	1	2	3	4	5
19 Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20 Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21 Quão satisfeito(a) você está com sua afetiva?	1	2	3	4	5
22 Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe dos seus amigos?	1	2	3	4	5
23 Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24 Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde	1	2	3	4	5
25 Quão satisfeito(a) você está com seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

A questão seguinte refere-se à frequência que você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas:

Questão	Nunca	Algumas vezes	Frequente mente	Muito frequente mente	Sempre
26 Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?

Você tem algum comentário sobre o questionário?

OBRIGADO PELA COLABORAÇÃO!!!