**O ESTILO DE VIDA DE UM GRUPO DE CABELEIREIRAS DA CIDADE DE IJUÍ-RS**

Danilo de Moraes Pereira[[1]](#footnote-1)

**RESUMO**

A forma com que cada indivíduo encara e leva seu dia-a-dia interfere de forma direta e decisiva em sua qualidade de vida, visto que suas ações diárias podem ser preventivas e benéficas para a saúde, ou não. Com o objetivo de verificar o Estilo de Vida das profissionais Cabeleireiras de um Salão na cidade de Ijuí- RS, participaram da pesquisa um total de 08 Cabeleireiras, tendo idade média de 27 anos. Para a coleta, o instrumento utilizado foi o Questionário Perfil do Estilo de Vida (BARROS, NAHAS, FRANCALACCI, 2006). Refletindo sobre a análise de dados, destaca-se um nível negativo sobre a componente atividade física. Já os componentes relacionados com nutrição, estresse, relacionamento e componentes de comportamento preventivo apresentam um nível positivo em sua maioria. Ao analisar o quadro geral de informações, conclui-se que o estilo o estilo de vida das Cabeleireiras é positivo.

Palavras chave: Estilo de Vida; Cabeleireiras; Pentáculo do Bem-Estar.

**INTRODUÇÃO**

 Rotina, tarefas, hábitos e forma de vida expressa e define cada Estilo de Vida na população. Esta forma com que cada indivíduo encara sua vida, pode ser decisiva na qualidade da mesma perante a vários aspectos. Atualmente, muito se fala em praticar exercícios para buscar a qualidade de vida ou até sobre a importância da Nutrição para uma vida plenamente saudável. Entretanto, a qualidade de vida de um indivíduo não se refere a um aspecto isolado e potencializado, mas sim, a diversos aspectos que de forma equilibrada irão estruturar seu Estilo de Vida colaborando para uma melhor qualidade da mesma.

 Em outras palavras, o Estilo de Vida é influente direto na Saúde individual de cada sujeito. Diversos profissionais encaram uma rotina de trabalho repetitiva e de esforço físico/funcional, uma destas trata-se do profissional cabeleireiro que por muitas vezes trabalha mais de 10 horas por dia. Conhecendo esta particularidade, o presente estudo vem nos apresentar o Estilo de Vida destas profissionais da cidade de Ijuí.

**METODOLOGIA**

 TIPO DE PESQUISA

 Essa pesquisa caracterizou-se como uma pesquisa descritiva, pois visa descrever as características de uma determinada população. ``Na pesquisa descritiva se tem o estudo, a análise, o registro e a interpretação de dados coletados sem que haja qualquer interferência do pesquisador`` (BARROS E LEHFELD, 2007).

 AMOSTRA

 Foram entrevistadas 08 (oito) profissionais cabeleireiras, com idade média de 27 anos, atuantes na cidade de Ijuí – RS.

 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

 Para a coleta dos dados e alcance dos objetivos foi aplicado questionário fechado baseado no estilo de vida individual, proposto por Nahas, Barros e Francalacci (2006), denominado Pentáculo do Bem-Estar. O questionário conta com 15 itens, que deverá ser autoanalisado numa escala que vai de zero até três pontos.

 Das possíveis respostas para cada variável, o entrevistado pode escolher entre os seguintes valores

* (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 e faz parte do seu estilo de vida.

 VARIÁVEIS COLETADAS

 Utilizando-se do Pentáculo do Bem Estar para a coleta e análise de dados, as 5 (cinco) variáveis estudadas são:

 *Atividade física:* O ser humano tem em sua naturalidade o movimento corporal para realizar todas e quaisquer atividades durante sua vida. Atualmente, a grande população mundial possui diversas tarefas em trabalhos, estudos, lazer e demais necessidades que na teoria o faz se movimentar naturalmente. Este movimento corporal natural e necessário denominamos de atividade física. ``Entende-se como atividade física do ser humano qualquer movimentação corporal voluntária capaz de produzir um gasto energético acima dos níveis de repouso`` (NAHAS, 2010, p. 141).

 Todo indivíduo que tenha a presença da atividade física – uma das variáveis do Estilo de Vida - em sua rotina poderá ter sua saúde influenciada positivamente ou negativamente devido á intensidade e forma com que acontecem estas atividades, ou seja, o conjunto de fatores é que poderão determinar uma qualidade de vida.

 Existem diversos estudos que relacionam a Atividade Física com os benefícios para seu praticante. Nahas (2006, p.170-171) nos trouxe alguns destes aspectos benéficos imediatos, que adaptados, ficam representados na seguinte tabela:

|  |
| --- |
| BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA |
| FISIOLÓGICOS | PSICOLÓGICOS | SOCIAIS |
| Controle dos níveis de glicose. | Relaxamento. | Indivíduos idosos mais seguros de si. |
| Melhora na qualidade do sono. | Redução dos níveis de ansiedade e controle de estresse. | Melhora a integração social e cultural.  |
| Estimulo para ativação de catecolaminas (adrenalina e norodrenalina). | Melhor estado de espírito.  |  |

 *Nutrição*: Muito se fala e utiliza da expressão ``para alcançar a melhor qualidade de vida`` nos dias de hoje. Popularmente o uso está relacionado com felicidade ao senso comum, tornando-se uma maneira de se vender uma ideia/produto/serviço muitas vezes, como por exemplo um lanche rápido (Fast-Food).

 Porém, qualidade de vida é uma expressão que remete-se a um conjunto de fatores pertencentes da condição de vida e do estilo de vida de cada indivíduo. A nutrição equilibrada e saudável é uma bela ferramenta para se buscar uma vida saudável, mas não a unica determinante.

*Comportamento Preventivo:* Se auto-avaliar frequentemente e ter em mente que nosso corpo é o nosso lar, para tanto devemos cuida-lo. Medidas preventivas como cuidar a pressão arterial e evitar correr riscos desnecessários em relação a transito por exemplo.

 *Relacionamentos:* A maneira com que o Sujeito se vê e se relaciona com seus semelhantes e o todo que o cerca.

 *Controle do stress:* A grande população mundial possui diversas tarefas em trabalhos, estudos, lazer e demais fatores que recrutam da mente para seu desenvolvimento. Altos níveis de Stress, segundo diversos estudos- estão frequentemente sendo envolvidos com obesidade e outras doenças.

 Cada componente se auto justifica e todos se relacionam em um ciclo que define e retrata o Estilo de Vida.

 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

 O questionário foi aplicado durante o horário de trabalho de cada profissional. Obedecendo a jornada de trabalho de cada cabeleireira, a aplicação se teve nos intervalos entre um cliente e outro.

**ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

 Os dados foram analisados de forma descritiva e interpretados levando em consideração seus respectivos valores, sendo assim:

* Valores de 0 e 1: NEGATIVOS;
* Valores de 2 e 3: POSITIVOS.

 Em seguida, os valores estão distribuídos nas tabelas com sua interpretação.

TABELA 1 - Total da amostra obtida com as cabeleireiras pesquisadas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Variáveis | PositivoSujeitos - Percent. | NegativoSujeitos - Percent. |
| Nutricao | 6 - 75% | 2 - 25% |
| Atividade Física | 2 - 25% | 6 - 75% |
| Comportamento Preventivo | 5 - 62,5% | 3 - 37,5% |
| Relacionamento | 4 - 50% |  4 - 50% |
| Controle de Stress | 5 - 62,5% | 3 - 37,5% |

Na referente tabela 1, observa-se:

 A variável Nutrição obteve em sua maioria comportamentos positivos na pesquisa realizada com este grupo, ao contrário da Atividade Física que aliás correspondeu ao maior valor em comportamento negativo. Seguidamente as variáveis de comportamento preventivo, relacionamento e controle de Stress obtiveram valores significativos como sendo comportamento positivo.

TABELA 2 – Total da amostra estratificada por idade 20 a 30 anos de idade.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Variáveis | PositivoSujeitos - Percent. | NegativoSujeitos - Percent. |
| Nutricao | 4 - 80% | 1 - 20% |
| Atividade Física | 1 - 20% | 4 - 80% |
| Comportamento Preventivo | 4 - 80% | 1 - 20% |
| Relacionamento | 2 - 40% | 3 - 60% |
| Controle de Stress | 3 - 60% | 2 - 40% |

 Na amostra estratificada por idade de 20 a 30 anos apresentou um total de 5 (cinco) cabeleireiras das 8 (oito) entrevistadas. Estas que representam 62,5% do grupo pesquisado, comportamento positivo se manteve na variável nutrição porém a atividade física permanece na constante negativa combinando com os resultados do grupo total. Seguidamente a variável sobre comportamento preventivo se mostrou positiva, ao contrário do Relacionamento que nesta faixa de idade apresentou valores negativos em sua maioria. Por fim a variável sobre controle de Stress mostrou valores como sendo comportamento positivo.

TABELA 3 – Total da amostra estratificada por idade 30 a 40 anos de idade.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Variáveis | PositivoSujeitos - Percent. | NegativoSujeitos - Percent. |
| Nutricao | 2 – 66,6% | 1 – 33,3% |
| Atividade Física | 1 – 33,3% | 2 – 66,6% |
| Comportamento Preventivo | 1 – 33,3% | 2 – 66,6% |
| Relacionamento | 2 – 66,6% | 1 – 33,3% |
| Controle de Stress | 2 – 66,6% | 1 – 33,3% |

 Na amostra estratificada por idade de 30 a 40 anos se tem um total de 3 (três) cabeleireiras das 8 (oito) entrevistadas. Estas que representam 37,5% do grupo pesquisado. O comportamento se manteve positivo na variável nutrição porém a atividade física permanece na constante negativa combinando com os resultados do grupo total. Seguidamente a variável sobre comportamento preventivo se mostrou negativa, ao contrário do Relacionamento que nesta faixa de idade apresentou valores positivos em sua maioria. Por fim a variável sobre controle de Stress mostrou valores como sendo comportamento positivo.

 Ao término das análises, constatou-se que a variável mais preocupante para este grupo de profissionais Cabeleireiras refere-se a Atividade Física.

 Sobre a mesma lógica, o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) de Cosmetologia e Estética da Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, titulado como ``Ergonomia dos Profissionais Cabeleireiros: orientações e sugestões de tratamentos`` discorre sobre a relação e importância entre este profissional e a Atividade Física a longo prazo.

 A autora pesquisou qualitativamente 39 profissionais cabeleireiras e nos apresenta o seguinte gráfico (RAISER, 2011, p. 18)



 Em síntese, os efeitos da ausência de Atividade Física somada com as atividades profissionais podem acarretar patologias a longo prazo segundo este estudo.

 Correlacionando com a atual pesquisa, destaca-se a importância da atividade física para prevenir prejuízos a saúde, colaborando para a qualidade de Vida do profissional Cabeleireiro.

**CONCLUSÃO**

 Sobre a análise, conclui-se que a variável do Pentáculo do Bem-estar em que se deve uma maior preocupação, dando a importância da devida intervenção, é a atividade física. Esta pesquisa também contribuiu para a elaboração de um folder informativo com justificativas para a adesão da atividade física pelo profissional cabeleireiro que pode vir a colaborar para a saúde individual.

 Portanto, fica a sugestão para que as profissionais observadas, para que tenham uma vida ativa encare seu dia-a-dia de forma com que o movimento corporal seja inserido.

**REFERÊNCIAS**

BARROS; A. J., LEHFELD, N. A. **FUndamentos da METODOLOGIA CIENTIFICA.** Ed. 3. MAKRON, 2007.

CARVALHO, T.; NÓBREGA, A. C. L.; LAZZOLI, J. K.; MAGNI, J. R. T.; REZENDE, L.; DRUMMOND, F. A.; OLIVEIRA, M. A. B.; DE ROSE, E. H.; ARAÚJO, C. G. S.; TEIXEIRA, J. A. C. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Revista Brasileira Medicina Esporte**\_ Vol. 2, Nº 4 – Out/Dez, 1996.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**: Conceitos e Sugestões para um Estilo de vida Ativo. 4ª Ed. Londrina: Midograf, 2006.

NAHAS, M.V.; GARCIA, L.M.Y. **Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. V. 24. N. 1, p. 141. 2010.

RAISER, G. S. **Ergonomia dos profissionais cabeleireiros**: orientações e sugestões de tratamentos. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso de Cosmetologia e Estética da Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, Balneário Camboriú, SC, 2011

1. Acadêmico de Educação física da UNIJUI, Atividade Física e Promoção da Saúde I, 2016. [↑](#footnote-ref-1)