

## ESTILO E QUALIDADE DE VIDA DO CONTADOR: UM ESTUDO DE CASO

Lucélia Justino Borges

Programa de Pós- Graduação em Educação Física  
Universidade Federal de Santa Catarina - Bolsista Capes

**Introdução:** No contexto das sociedades industrializadas e em desenvolvimento, o estilo de vida tem sido cada vez mais um fator decisivo na qualidade de vida, passando a ser um dos importantes determinantes da saúde de indivíduos, grupos e comunidade. **Objetivo:** Identificar o estilo de vida (EV) e qualidade de vida no trabalho (QVT) de uma funcionária pública que exerce o cargo de contadora. **Metodologia:** Pesquisa caracterizou-se como estudo de caso, sendo constituída pela participação de um indivíduo, do sexo feminino, com idade de 41 anos. Utilizou-se entrevista semi-estruturada por meio de um questionário contendo dados sócio-demográficos e três instrumentos auto-aplicados: perfil do ambiente e condições de trabalho; questionário de atividades físicas habituais; pentáculo do bem-estar. Os dados foram coletados em abril de 2007 e utilizou-se a estatística descritiva (frequência) para análise dos dados. **Resultados:** O sujeito da pesquisa era uma mulher solteira, que morava sozinha, possuía 2º grau completo e renda entre 3 a 5 salários mínimos, trabalhava 8 horas/dia desempenhando o cargo de contadora há 21 anos. Quanto aos domínios das atividades físicas habituais e de lazer, o caso foi classificado como ativo. Em relação ao perfil do ambiente e QVT, verificou-se maior frequência (10) de escores positivos, enquanto os negativos apresentaram frequência de 5. Ao analisar o EV constatou-se na maioria dos aspectos (3) percepção positiva, que foram: atividade física, relacionamentos e comportamento preventivo. **Conclusão:** Verificou-se EV favorável, ressaltando que devem ocorrer mudanças nos aspectos da alimentação e controle do estresse, visto que os mesmos apresentaram escores negativos. Em relação ao ambiente e QVT, verificou-se maior frequência de aspectos positivos. No entanto, ressalta-se que melhorias e mudanças deverão contemplar os

aspectos negativos apontados que foram: ambiente físico (mudança dos mobiliários e equipamentos visando adequação ergonômica), remuneração e benefício (saúde e oportunidades de lazer) e relevância social do trabalho (equilíbrio entre sua vida profissional e pessoal/familiar).

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida; Estilo de Vida; Trabalhador.

luceliajb@yahoo.com.br