

## Artigo Original

# QUALIDADE DE VIDA DOS BOMBEIROS DE UMA CIDADE DO INTERIOR DE MINAS GERAIS

Quality of life of firefighters in a town in  
Minas Gerais

Monalisa Rodrigues Oliveira <sup>a</sup>

Juliano Magalhães Guedes <sup>a</sup>

Andrê Valente Chiapeta <sup>a</sup>

Felipe Moniz Carvalho <sup>a</sup>

Renata Aparecida Rodrigues de Oliveira <sup>a</sup>

Elizângela Fernandes Ferreira <sup>a\*</sup>

Saúde

Revista  
Científica  
Fagoc

ISSN: 2448-282X

social ( $1,55+0,91$ ) abaixo da média. **Conclusão:** Os bombeiros da cidade de Ubá não possuem bons hábitos de promoção à saúde, refletindo em uma baixa qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida. Corpo de bombeiros. Estresse.

## RESUMO

**Introdução:** Tendo como ponto principal o desgaste emocional que pode ocorrer durante a atuação profissional, deve-se propiciar uma atenção maior na qualidade de vida dos bombeiros, pois tais indivíduos possuem um papel fundamental na sociedade. Nesse sentido, profissionais da área de educação física podem intervir de forma relevante na melhoria de aspectos da saúde e qualidade de vida dos bombeiros. **Objetivo:** Avaliar a qualidade de vida do Corpo de Bombeiros de uma cidade localizada no interior de Minas Gerais. Foram avaliados 15 profissionais do Corpo de Bombeiros do sexo masculino, com idade entre 25 a 45 anos, na cidade de Ubá-MG. **Método:** Para a coleta de dados foi empregado o questionário Pentáculo do Bem-Estar. A análise dos dados envolveu a tabulação dos dados no programa Excel, e aplicação de uma estatística descritiva. **Resultados:** A qualidade de vida da maioria dos bombeiros apresentou-se insatisfatória, pois somente o comportamento preventivo apresentou média acima do valor ( $2,06+0,76$ ) considerado como positivo, sendo nutrição ( $1,28+0,58$ ), atividade física ( $1,5+1,71$ ), controle de estresse ( $1,84+0,46$ ) e relacionamento

## ABSTRACT

**Introduction:** With the main point the emotional distress that can occur during professional practice, should encourage greater attention to the quality of life of firefighters because such individuals have a fundamental role in society. In this sense, physical education professionals can intervene in a relevant way in improving aspects of health and quality of life of firefighters.

**Objective:** To evaluate the quality of life of the fire department of a city in Minas Gerais. For this purpose were evaluated 15 professional male fire department aged 25 to 45 years old in the city of Ubá-MG. **Method:** To collect data we used the Pentacle questionnaire Welfare. Data analysis involved the tabulation of data in Excel, and application of descriptive statistics. **Results:** The quality of life of the majority of firefighters had to be unsatisfactory, because only the preventative behavior had an average higher than ( $2.06 + 0.76$ ) considered as positive, and nutrition ( $1.28 + 0.58$ ) physical activity ( $1.5 + 1.71$ ), stress management ( $1.84 + 0.46$ ) and social networking ( $1.55 + 0.91$ ) below average. **Conclusion:** The firefighters of the city of Uba did not have good health promotion habits reflected in a lower quality of life.

\* E-mail: elizangela.fernandes.f@gmail.com

**Keywords:** Quality of life. Fire department. Stress.

## INTRODUÇÃO

A qualidade de vida está relacionada com as condições de vida do ser humano. Rosa e Pilatti (2007) consideram que uma boa qualidade de vida é aquela que forneça pelo menos condições mínimas para que os indivíduos possam progredir desenvolvendo suas potencialidades, como sentir, amar, trabalhar, produzindo serviços e bens, fazendo ciências ou artes. É ainda a satisfação do indivíduo em seu âmbito familiar, na vida sexual e social. De acordo com Nahas<sup>2</sup>, o conceito do termo qualidade de vida é muito difícil. Nesse sentido, Kluthcovsky e Takayanagui (2007) discutem o conceito de qualidade de vida tanto em aspectos sócio-antropológicos como fisiológicos.

Nahas (1997)<sup>2</sup> define a qualidade de vida como um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que vivem a comunidade e o ser humano. Já Monteiro et al. (2007) alegam que a qualidade de vida está relacionada ao nível de estresse do indivíduo, principalmente no trabalho, aos seus pensamentos e ao seu nível de planejamento e organização de suas tarefas. Nesse sentido, para garantir níveis baixos de estresse, é fundamental a busca pela satisfação no trabalho contribuindo com uma boa saúde mental.

Outro fator que interfere diretamente na qualidade de vida é a Síndrome de Burnout, considerada como um esgotamento profissional (Maia, Silva, Mendes, 2011). Suas principais características estão relacionadas a cansaço emocional, perda da personalidade e redução do prazer pessoal com ambiente de trabalho, associados ao sentimento de incapacidade e impotência (Maslach, Jackson, 1991). Nesse contexto, na profissão de bombeiros, existem diversos fatores agravantes que podem contribuir com a Síndrome de Burnout, entre os quais as rápidas transições de uma situação de repouso para grandes e rápidas exigências físicas (Guidotti, 1992). Sabe-se que a carga horária altamente excessiva somada ao trabalho

e aos turnos contribui como estímulo ao estresse (Santos, Passos, 2010).

Profissionais que se envolvem e se expõem às situações do dia a dia estressante de um modo geral enfrentam dificuldades psicológicas, físicas e sociais (Souza, Baptista, Xidieh, 2001; Baptista et al., 2009). A finalidade maior do Corpo de Bombeiros é salvar a vida de qualquer indivíduo que esteja em situação de risco, além da preservação do patrimônio e do meio ambiente. É um órgão militar atuando nas atividades de defesa civil, como salvamento e proteção de vida dos indivíduos, buscam e salvamento em afogamento, desabamentos, inundações, calamidades públicas e demais acidentes (Gonzales et al., 2006).

Assim, profissionais do corpo de bombeiros que se expõem em situações de tensão constante podem desenvolver rapidamente, após um dia de serviço, transtornos de sono, desgaste físico e mental, irritabilidade, maiores riscos de infecções, entre outros sintomas (Beck, 2000).

A atividade física oferece benefícios fundamentais na qualidade de vida e no desempenho profissional. Dessa forma, ao verificar a qualidade de vida dos bombeiros, será possível traçar planos para intervenção e, assim, contribuir para a saúde, desempenho e qualidade de vida desse grupo de trabalhadores. Sendo assim, o presente estudo teve por objetivo avaliar a qualidade de vida e seus fatores determinantes, do Corpo de Bombeiros de uma cidade localizada no interior de Minas Gerais.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo transversal durante o mês de agosto de 2014. A amostra foi composta por 15 trabalhadores do Corpo de Bombeiros, com idade entre 25 e 40 anos, do sexo masculino, da cidade de Ubá – MG.

O questionário foi aplicado por um pesquisador devidamente habilitado, durante o período matutino, em um local apropriado, nas mediações do estabelecimento do Corpo de Bombeiros. Entretanto, ressalta-se que só foi aplicado após a autorização do responsável pela

entidade e a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido pelos participantes, de acordo com a Resolução nº466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Para a coleta de dados foi selecionado o questionário Pentáculo do Bem-Estar- Nahas (2000). Esse instrumento é composto por 15 perguntas envolvendo os seguintes temas: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle de stress, e tem por finalidade avaliar o estilo de vida. Esses aspectos são enumerados de 0 a 3, sendo que [0] indica a ausência do componente na vida do indivíduo; [1] indica que às vezes o componente corresponde ao seu comportamento; [2], que quase sempre verdadeiro no seu comportamento; e [3], que faz totalmente parte da sua vida.

A análise de dados foi realizada por meio de uma planilha Microsoft Excel®. Os resultados foram apresentados em média, desvio padrão e porcentagem. O somatório de 3 afirmativas acima do valor [2] foi considerado uma média positiva e, abaixo desse valor, negativa.

## RESULTADO E DISCUSSÃO

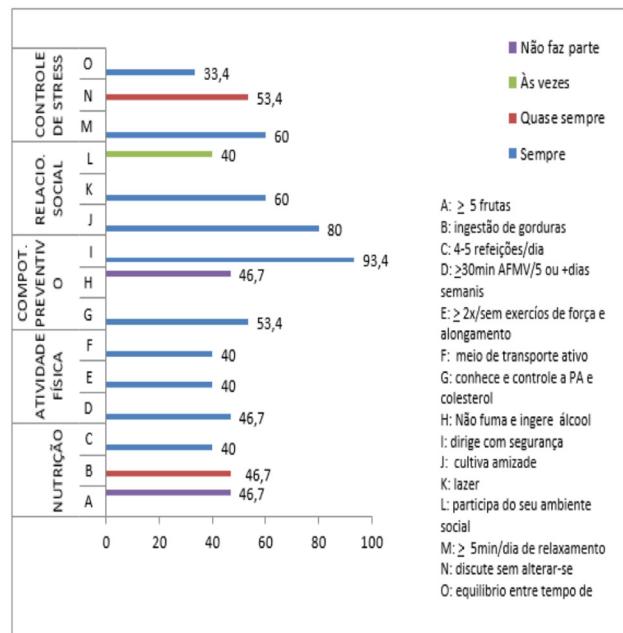
A amostra apresentou a idade média de 36 anos + 5,07. O resultado sobre o perfil de estilo de vida de bombeiros encontra-se na Tabela 1.

**Tabela 1** - Classificação dos aspectos que envolvem a qualidade de vida de acordo com o questionário de Nahas, em Bombeiros, Ubá - MG, 2014.

Variáveis	Média	Desvio Padrão	Classificação
Nutrição	1,28	0,580	Negativo
Atividade Física	1,5	1,171	Negativo
Comportamento Preventivo	2,06	0,769	Positivo
Relacionamento Social	1,55	0,913	Negativo
Controle de Stress	1,84	0,46	Negativo

### O perfil do Estilo de Vida dos bombeiros

avaliados pode ser observado na Figura 1. Diferentemente deste resultado, um estudo composto por 39 acadêmicos recém-ingressados no curso de Educação Física da Universidade Federal do Ceará (idades entre 17 e 32 anos) apresentou resultado positivo de estilo de vida (66,7%) mais elevado em relação a um estilo de vida negativo (33,7%)13.



**Figura 1** - Fatores individuais sobre os componentes de acordo com as características

Em Nutrição, (46,7%) afirmaram não fazer parte de sua alimentação ingerir ao menos 5 porções de frutas e verduras; 46,7% dos participantes evitam ingerir alimentos gordurosos; e 40 %, fazem de 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo. Considerando esses percentuais, observamos que grande parte dos bombeiros não se preocupa com sua alimentação. No estudo de Confortin e Soeiro (2014), observou-se que 24,27% dos participantes não mostraram um estado nutricional apropriados, podendo afetar sua saúde, interferindo nas atividades propostas pelo Exército Brasileiro. Entretanto, é muito importante que os bombeiros militares cuidem do seu corpo, por meio de acompanhamento e observação dos alimentos necessários à boa saúde, pois uma boa alimentação aliada à prática

de atividade física irá proporcionar um retorno importante para uma qualidade de vida melhor (Modeneze, Panizza, 2007).

No Componente Atividade Física, verificou-se que menos de 50% dos entrevistados não praticam atividades físicas, sendo que 46,7% dos participantes sempre realizam ao menos 30 minutos de atividade física moderado-intensa, 40% afirmam fazer ao menos 2 vezes na semana exercícios que envolvam força e alongamento e 40% caminham ou pedalam como meio de transporte. No estudo de Lima, Navarro e Vianna, (2008), foram encontrados resultados semelhantes aos desta pesquisa, uma vez que o nível de atividade física nos trabalhadores que compõem o Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal (CBMDF) também esteve abaixo do ideal para essa população.

Assim, o conhecimento da atividade física deve ser uma preocupação do Corpo de Bombeiros Militar e de qualquer instituição pública que presta serviço à comunidade (Lima, Navarro e Vianna, 2008). A aptidão física engloba os atributos que as pessoas têm ou alcançam. Esses atributos se relacionam com a saúde, e assim podem estar relacionados à capacidade de realizar diariamente a atividade física. Dessa forma, no caso dos bombeiros, as avaliações de aptidão física podem ser úteis e interessantes se investigadas e complementadas por outros indicadores subjetivos de atividades laborais, como felicidade, satisfação com ávida, bem-estar, mudanças no comportamento e atitudes positivas. Em relação ao comportamento preventivo, 53,4% dos participantes conhecem e controlam sua pressão arterial e níveis de colesterol; 93,4% usam cinto de segurança ao dirigir, respeitam as normas de trânsito e não ingerem álcool quando estão dirigindo. Ademais, 46,7%, afirmaram não ter o hábito de fumar e ingerir álcool com moderação (menos de 2 doses ao dia).

Já no Componente Relacionamento Social, 80% dos bombeiros militares afirmaram que procuram cultivar amigos e estão satisfeitos com seus relacionamentos; 60% incluem em seu lazer reuniões com amigos, atividades esportivas

em grupo e participação em associações; 40% afirmam que, às vezes, procuram ser ativos em sua comunidade, sentindo-se útil ao seu âmbito social. Nesse contexto, estudo demonstrou que relacionamento social equilibrado – como ter famílias, parceiros românticos e amigos – diminui a solidão e proporciona bem-estar, tendo papel importante na promoção de saúde e na felicidade pessoal (Souza, Hutz, 2008).

Com relação ao controle de estresse, 60% dos bombeiros afirmam sempre reservar 5 minutos todos os dias para relaxar; 33,4% equilibram o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer; e 53,4% se mantêm psicologicamente em equilíbrio durante uma discussão, mesmo quando contrariados.

O estresse emocional é uma reação complicada e global do organismo, que envolve componentes psicológicos, mentais, hormonais e físicos, desenvolvendo-se em fases ou etapas (Prado, 2011). Assim, estudo demonstrou que os bombeiros apresentam altos níveis de estresse devido a fatores como ausência de suporte organizacional durante o trabalho e falta de instrumentos materiais (Murta, Tróccoli, 2009).

Fatores que podem levar ao estresse, como as necessidades financeiras (Puente-Palacios, Pacheco, Severino, 2013) e o trabalho, geram perturbações com relação à segurança e a saúde, o que auxilia o desenvolvimento de perturbações e atitudes que prejudicam a qualidade de vida, como não fazer atividades físicas, não se importar com a saúde, alimentar-se incorretamente, diminuir o tempo de lazer (Tabeleão, Tomasi, Neves, 2011).

Cardoso (1999) afirma que a qualidade de vida envolve a satisfação e as expectativas tanto humanas quanto técnicas por parte do trabalhador, e, portanto, melhorá-la não é algo que se resolva em um só trabalho, é um processo sem fim, que necessita comprometimento do indivíduo com um estilo de vida. Portanto, é fundamental o conhecimento a respeito de fatores associados à melhoria da qualidade de vida de bombeiros afim de desenvolvimento de soluções que possam ajudá-los em seu bem-estar pessoal e profissional.

Entretanto, cabe destacar que o presente estudo apresentou algumas limitações como uma amostra pequena, portanto os dados aqui encontrados não podem ser generalizados para a população. Além disso, avaliou-se somente um batalhão do Corpo de Bombeiros de uma única cidade.

## CONCLUSÃO

Concluímos que os bombeiros da cidade de Ubá não possuem bons hábitos de promoção à saúde, refletindo em uma baixa qualidade de vida. É necessária a adoção de medidas de intervenção no estilo de vida desses bombeiros, a fim de melhorar aspectos de sua atual qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

- Baptista, MN et al. Avaliação de depressão, Síndrome de Burnout e qualidade de vida em bombeiros. *Psicologia Argumento*, 2005; 23 (42):47-54.
- Beck CLC. Da banalização do sofrimento à sua re-significação ética na organização do trabalho. [Tese de Doutorado]. Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina/UFSC; 2000.
- Cardoso, WLCD. Qualidade de Vida e Trabalho: uma Articulação Possível. 3. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999.
- Confortini, FG, Soeiro. Estado nutricional dos alunos soldados bombeiro militares versus soldados bombeiros do oeste do estado de Santa Catarina. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. 2014; 8 (44):103-109.
- Gonzales, RMB et al. O estado de alerta: um estudo exploratório com o corpo de bombeiros. *Esc Anna Nery R Enferm*, 2006; 10 (3):370 –377.
- Guidotti, TL. Human factors in firefighting: ergonomic, cardiopulmonary, and psychogenic stress-related issues. *Int Arch Occup Environ Health*, 1992; 64 (1),1-12.
- Kluthcovsky, ACG, Takayanagui, AMM. Qualidade de vida: aspectos conceituais. *Revista Salus-Guarapuava-PR*, jan-jun. 2007; 1(1):13-15.
- Lima, SPR, Navarro, F, Viana, VAR. O teste de aptidão física para os bombeiros militares da ativa, sem restrições médicas, do corpo de bombeiros militar do distrito federal. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo. 2008; 2 (8),158-176.
- Maia, LDG, Silva, ND, Mendes, PHC. Síndrome de Burnout em agentes comunitários de saúde: aspectos de sua formação e prática. *Rev. bras. saúde ocup.* [online]. 2011; 36(123):93-102.
- Maslach, C, Jackson, SE. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 1981; 2:99-113.
- Modeneze DM, Panizza RM. Controle de peso corporal como fator de prevenção e tratamento de hipertensão, diabetes e obesidade. Vilarta, R. organizador); *Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida*. Campinas, IPES Editorial, 2007.
- Monteiro, JK et al. Bombeiros: um olhar sobre a qualidade de vida no trabalho. *Psicologia Ciência e Profissão*, 2007; 27 (3): 554-565.
- Murta, SG, Tróccoli, BT. Stress ocupacional em bombeiros: efeitos de intervenção baseada em avaliação de necessidades. *Estudos de Psicología I*, Campinas I, 2007: 24(1):41-51.
- Nahas, MV. O conceito de vida ativa: a atividade física como fator de qualidade de vida. *Boletim do NuPAF-UFSC*, 1995; 3:1.
- Oliveira, RR, Filho, VCB, Freitas, CF, Lemos, LFC; Ribeiro, EAG. Perfil do estilo de vida de acadêmicos recém ingressados no curso de educação física da Universidade Federal do Ceará, Coleção Pesquisa em Educação Física, 2009; 8 (4).
- Prado, JS. Estresse e qualidade de vida de bombeiros militares, 2011.
- Puente-Palacios, KE, Pacheco, EA, Severino, AF. Clima organizacional e estresse em equipes de trabalho. *Rev. Psicol., Organ. Trab.* [online]. 2013; 13(1):37-48.
- Rosa, MAS, Pilatti, DRLA. Qualidade de vida no trabalho: análise do caso de colaboradores de uma empresa do ramo de metalurgia de Ponta Grossa-PR, Revista Digital- Buenos Aires – 12(108) may 2007.
- Santos, PG, Passos, J, P. O estresse e a síndrome de Burnout em enfermeiros bombeiros atuantes em unidades de pronto-atendimento (UPAS). *Revista Pesquisa: cuidad. fundam.* [online], 2010; 2 (Ed. Supl.): p. 671-675.
- Souza, FG, Baptista, MN, Xidieh, GF. Burnout: definição e características. *Infanto Rev. Neuropsiquiatria da Infância e Adolescente*, 2001; 9 (3):100-102.
- Souza, LK, Hutz, CS. Relacionamentos pessoas e sociais: amizades em adultos. *Psicologia em Estudo*, Maringá, 2008; 13(2), 257-265.
- Tabeleão, VP, Tomasi, E, Neves, SF. Qualidade de vida e esgotamento profissional entre docentes da rede pública de Ensino Médio e Fundamental no Sul do Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 2011; 27 (12); 2401-2408.
- Whitbeck, LB, Adams, GW, Hoyt, DR, Chen, X. Conceptualizing and measuring historical trauma among American Indian people. *American Journal of Psychology*, 2004; 33 (3/4);119-130.