
ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO DE TRABALHADORES DE BIBLIOTECAS PÚBLICAS UNIVERSITÁRIAS

LIFESTYLE AND QUALITY OF FOOD
FOR UNIVERSITY PUBLIC LIBRARY WORKERS

ESTILO DE VIDA Y CALIDAD DE ALIMENTOS
PARA LOS TRABAJADORES DE BIBLIOTECAS
PÚBLICAS UNIVERSITARIAS

Felipe Roberto Ribeiro Sampaio¹
Márcia Clara Simões²
Fabiana Caetano Martins Silva e Dutra³
Iranise Moro Pereira Jorge⁴

Resumo

O estilo de vida e a qualidade da alimentação guardam intrínseca correlação. Porém são escassos os estudos a respeito destes tópicos pertinentes à saúde de trabalhadores de bibliotecas. O objetivo deste estudo foi analisar o estilo de vida e a qualidade da alimentação dos trabalhadores do Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Paraná (SiBi/UFPR). Estudo, este, quantitativo, observacional e transversal, que avaliou 137 servidores ativos de 20 bibliotecas através do questionário “Estilo de Vida Fantástico” e do teste “Como está sua Alimentação?”. A análise dos escores do estilo de vida e da qualidade da alimentação obteve correlação significativa ($p = 0,000$), indicando que trabalhadores com melhor estilo de vida foram avaliados com alimentação mais saudável. Qualidade do sono, prática de atividades físicas intensas, satisfação com o trabalho e gerenciamento do estresse foram variáveis associadas a um estilo de vida saudável. Acredita-se que a natureza do trabalho de bibliotecários pode influenciar na manutenção de um estilo de vida positivo e na qualidade da alimentação.

Palavras-Chave: Saúde do Trabalhador; Bibliotecários; Estilo de Vida; Alimentação.

Abstract

Lifestyle and quality of food have an intrinsic correlation. However, studies on these topics related to the health of library workers are scarce. The aim of this study was to analyze the lifestyle and quality of food of workers of the Library System at the Federal University of

¹ Universidade Federal do Paraná, to.feliperoberto@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-1892-0692>.

² Universidade Federal do Paraná, marciasimoes64@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-1279-5766>.

³ Universidade Federal do Triângulo Mineiro, fabianacaetanodutra@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-3295-1583>.

⁴ Universidade Federal do Paraná, iranise@ufpr.br, <https://orcid.org/0000-0001-9014-6801>.

Paraná (SiBi/UFPR). A study was conducted on quantitative, observational and cross sectional study that evaluated 137 active servers from 20 libraries using the "Fantastic Lifestyle" questionnaire and the "How is your Food?" test. The analysis of the lifestyle and quality of food scores obtained a significant correlation ($p = 0,000$), indicating that workers with a better lifestyle were evaluated with healthier food. Sleep quality, intense physical activity, job satisfaction and stress management were variables associated with a healthy lifestyle. It is believed that the nature of the work of librarians can influence on the maintenance of a positive lifestyle and on the quality of their food consumption.

Keywords: Occupational Health; Librarians; Life Style; Feeding.

Resumen

El estilo de vida y la calidad de la comida tienen una correlación intrínseca y los estudios sobre estos temas relevantes para la salud de los trabajadores de las bibliotecas son escasos. El objetivo de este estudio fue analizar el estilo de vida y la calidad de la alimentación de los trabajadores del Sistema Bibliotecario de la Universidad Federal de Paraná (SiBi / UFPR). Estudio cuantitativo, observacional y transversal que evaluó 137 servidores activos de 20 bibliotecas utilizando los cuestionarios Fantastic Lifestyle y el test "How's Your Food?". El análisis de las puntuaciones de estilo de vida y calidad de los alimentos obtuvo una correlación significativa ($p = 0,000$), lo que indica que los trabajadores con mejor estilo de vida fueron evaluados con alimentos más saludables. La calidad del sueño, la actividad física intensa, la satisfacción laboral y el manejo del estrés fueron variables asociadas a un estilo de vida saludable. La naturaleza del trabajo de los bibliotecarios puede influir en el mantenimiento de un estilo de vida positivo y la calidad de los alimentos.

Palabras clave: Salud del trabajador; Bibliotecarios; Estilo de vida; Alimentación.

INTRODUÇÃO

O estilo de vida é manifestado pelo conjunto de hábitos e comportamentos frente ao cotidiano, inventariados pelo indivíduo a partir da experiência de socialização com permanente ressignificação e retestagem no decorrer de sua existência (SANTOS et al., 2014).

O estilo de vida pode ser definido como as condutas diárias adotadas pelos seres humanos, perceptíveis por meio de suas atitudes, valores, oportunidades e crenças. Estas estão emaranhadas em seu ambiente físico, social, cultural, familiar e econômico (MOREIRA et al., 2013). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), por estilo de vida compreende-se também a percepção do indivíduo em relação a sua posição na vida, isto é, no seio cultural e no sistema de valores no qual ele se situa, associada a paradigmas,

expectativas, objetivos e preocupações particulares (MOREIRA et al., 2013). Ainda, sob o ponto de vista da Sociologia e da Antropologia, o estilo de vida corresponde a padrões grupais; sobre ele incidem influências do tecido social, com repercussões nos comportamentos e papéis performados individual e coletivamente no cotidiano (MADEIRA et al., 2018).

A saúde, por sua vez, é um fenômeno biológico que encampa teses que estipulam uma normatização distintiva de comportamentos qualificados como saudáveis ou prejudiciais (MADEIRA et al., 2018). Neste exercício, o estilo de vida pode atribuir determinante e entranhado efeito na saúde das pessoas, incutido por fatores que podem ser caracterizados como negativos, tais como fumo, sedentarismo, álcool, drogas e estresse; ou positivos, como alimentação saudável, atividade física regular e comportamentos preventivos (SILVA, 2012). São crescentes as evidências que discriminam o modo de vida como um fator diferencial para a saúde, independentemente da faixa etária ou do extrato social (BRITO; GORDIA; QUADROS, 2016).

Destarte, a alimentação saudável é, além de fator positivo, vetor implicado em outras dimensões do que forma estilos de vida e hábitos saudáveis, como a prática regular de exercícios físicos, o descanso e sono apropriados e a prevenção ao consumo de drogas (SILVA, 2012; EINLOFT; COTTA; ARAÚJO, 2018). Por outro lado, a autopercepção de saúde negativa pode atestar relação entre hábitos alimentares inadequados, problemas em relação ao sono, estresse e problemas de introspecção (SILVA, 2012; EINLOFT; COTTA; ARAÚJO, 2018).

Hábitos alimentares saudáveis demandam seu estabelecimento desde os primeiros anos de vida, pois além de abranger dimensões socioeconômicas e culturais, a resistência da população à adesão de hábitos e comportamentos saudáveis compromete a qualidade de vida (SILVA, 2012; PIMENTEL et al., 2014; EINLOFT; COTTA; ARAÚJO, 2018). De outro modo, o desenvolvimento de hábitos de alimentação saudáveis depende da sensibilização e da educação popular e sanitária para a população, que deve ser continuada e permanente para os profissionais (FALKENBERG et al., 2014).

Apesar do estilo de vida ser tema prioritário no bojo da agenda de políticas públicas contemporâneas, a acessibilidade cotidiana efetiva dos diferentes grupos sociais é afetada diretamente pelas desigualdades sociais (MADEIRA et al., 2018; TAVARES, 2019). Com isso, pode-se afirmar que a desigualdade na posse de capitais, que Pierre Bourdieu

distingue em: capital econômico, capital cultural (relativo à escolaridade e à cultura), capital social e capital simbólico (relativo ao prestígio), exerce influência direta no acesso da população às políticas públicas e na composição de seu estilo de vida (TAVARES, 2019). Deste modo, o acesso à informações e serviços, a pressão dos pares e da cultura, assim como a posse de capitais balizam o estilo de vida, determinando e condicionando a circunscrição tanto individual quanto coletiva no território entre o saudável e o fático (MADEIRA et al., 2018; TAVARES, 2019).

Mensurar o estilo de vida é algo assaz complexo uma vez que este é multidimensional, passível apenas de estimativa e não de mensuração (COELHO; PEREIRA JÚNIOR, 2015). Os indicadores de estilo de vida inquiridos na autoavaliação objetiva de morbidade podem mover e estipular a prescrição e o foco de serviços e tratamentos de saúde, advindos de consequentes reverberações relacionadas às políticas públicas e cumprindo um papel pertinente e proeminente nesta arena (SILVA, 2012). Assim sendo, os níveis de saúde e bem-estar oriundos do estilo de vida engendram percepções e consequências sobre a vida dos seres humanos (SILVA, 2012).

Perante isso, as atribuições cotidianas que o trabalho impõe ao indivíduo viabilizam a configuração de uma rotina que tende a priorizá-lo em detrimento de hábitos saudáveis, tais como o descanso e o sono regular, a atividade física e a alimentação saudável (BARROS et al., 2018). Sobretudo, o valor e status social que a centralidade do papel do trabalhador agrega à fase do ciclo de vida adulto, o distanciamento destes hábitos que a rotina de trabalho pode produzir no cotidiano do trabalhador, além de arranjos institucionais de serviços de saúde impeditivos, frente à rotina de pessoas em idade produtiva, comprometem a adoção de um estilo de vida salutar (BARROS et al., 2018). Elementos do ambiente de trabalho como fatores psicossociais, organizacionais, ambientais e socioculturais podem obstar ou apoiar uma rotina que comporte um estilo de vida com hábitos positivos (BARROS et al., 2018).

São poucas as pesquisas que abrangem em seu teor a articulação entre Ciências da Saúde e Ciências Sociais. O estudo do estilo de vida e da qualidade da alimentação contextualizado com a dimensão do trabalho pavimenta este caminho. Além disso, estudos sobre estilo de vida e qualidade de alimentação de trabalhadores de bibliotecas, entre as categorias de mão de obra intelectual, estão entre os mais incipientes. Assim, este artigo propõe traçar um diagnóstico, desvendando e identificando o perfil do estilo de vida e da

qualidade da alimentação e suas correlações, atinentes aos servidores do Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Paraná (SiBi/UFPR), contribuindo para uma perspectiva integrada entre campos científicos.

METODOLOGIA

Esta pesquisa configura-se por uma abordagem quantitativa do tipo observacional e transversal. Aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) em seu Parecer Consubstanciado 2.569.755, a coleta de dados, corrente entre abril e setembro de 2018, foi precedida pela entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para leitura e assinatura do participante no caso do aceite, garantindo, assim, os cuidados éticos em pesquisa, conforme Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

O SiBi é composto por um total de 20 bibliotecas espalhadas por 6 municípios do Estado do Paraná, sendo 14 em Curitiba, 2 em Pontal do Paraná, 1 em Matinhos, 1 em Palotina, 1 em Jandaia do Sul e 1 em Toledo (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ, 2018)¹⁰. Constatou-se o cadastro de 193 servidores, sendo 182 servidores ativos e 11 servidores não ativos. Como instrumentos para a coleta de dados empregou-se um questionário sociodemográfico, o questionário genérico "Estilo de Vida Fantástico" (QEVF) e o teste "Como está sua Alimentação?" (RODRIGUES-AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008; BRASIL, 2013).

O questionário sociodemográfico é composto por questões acerca do gênero, estado civil, cargo, carga horária e turno. O QEVF, por sua vez, traduzido para o português e validado por Rodriguez-Añez, Reis e Petroski (2008), é constituído por 25 indicadores distribuídos entre nove domínios (família e amigos; atividade física; nutrição; tabaco e tóxicos; álcool; sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; tipo de comportamento; introspecção; e trabalho), configurados por questões organizadas sob o formato da escala Likert, com codificação destas questões realizada por pontos (RODRIGUES-AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008; SILVA, 2012; SANTOS ET AL., 2014; BRITO; GORDIA; QUADROS, 2016). Trata-se de um instrumento elaborado com a finalidade de desempenhar ações de promoção à saúde através do estreitamento do conhecimento dos hábitos de vida dos indivíduos, cuja pontuação é determinada pela soma dos pontos nas questões. O QEVF classifica o estilo de vida em cinco qualidades: "Excelente" (85 a 100 pontos), "Muito bom" (70 a 84 pontos), "Bom" (55 a 69 pontos), "Regular" (35 a 54 pontos) e "Necessita melhorar"

(0 a 34 pontos) (RODRIGUES-AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008; SILVA, 2012). Portanto, ele é indicado para aplicação na atenção primária e em estudos epidemiológicos, cujas variáveis latentes possam a ser estimadas, porém não medidas (RODRIGUES-AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008).

O teste "Como está sua Alimentação?", desenvolvido pelo Ministério da Saúde do Brasil no Guia propalado em 2013, é uma tecnologia leve para ações em atenção básica, composta por 18 questões de múltipla escolha (FREIRE et al., 2012; BRASIL, 2013). Ele indaga também sobre a ingestão de bebida alcoólica e sobre a realização de atividades físicas (BRASIL, 2013), e, por fim classifica o resultado em três qualidades: "necessita melhorar a alimentação" (até 28 pontos); "precisa atentar para a alimentação" (29 a 42 pontos); e "possui alimentação saudável" (acima de 42 pontos) (BRASIL, 2013).

O questionário sociodemográfico, o QEVF e o teste "Como está sua Alimentação?" foram editados em um único arquivo no *Google Forms*, cujo link único de acesso para participação foi encaminhado via e-mail, por intermédio das chefias das bibliotecas, para cada servidor ativo que aceitou participar da pesquisa. Os dados foram armazenados em planilha Excel.

O tratamento dos dados deu-se mediante análise descritiva univariada e empregou diferentes métodos estatísticos para alcançar medidas, como: frequência absoluta, frequência relativa, média e desvio-padrão. Para a comparação entre o resultado geral para o teste "Como está sua Alimentação?" e os níveis de prática de atividade física, assim como entre o resultado geral do questionário QEVF e os níveis de estresse, foi empregada a análise de variância (ANOVA) seguida do teste *post hoc* Bonferroni. Os escores do teste e do QEVF foram associados conforme coeficiente de correlação de *Pearson*. Para a comparação entre os níveis de qualidade de sono e as variáveis do nível de estresse, estado civil e turno foi empregado o teste Qui-quadrado (χ^2). O χ^2 foi também utilizado para analisar a relação entre os níveis de estresse com o grau de satisfação com o trabalho. Por fim, a análise quantitativa dos dados foi realizada por meio do software SPSS 21.0, adotando-se nível de significância de $p < 0,05$ em todas as análises.

RESULTADOS

Dos 182 servidores ativos do SiBi/UFPR, 45 indivíduos (25%) não participaram da pesquisa, estimando-se uma população amostral de 137 pessoas (75%) neste estudo. A

amostra foi composta por 66,4% (n=91) de indivíduos do sexo feminino e 33,6% (n=46) do sexo masculino. Destes, 51,8% (n=71) eram casados, 27% (n=37) solteiros e 8% (n=11) possuíam união estável. Em relação à carga horária e ao turno de trabalho, 80,3% (n=110) trabalhavam 6 horas diárias e 19,3% (n=27) 8 horas diárias; 58,4% (n=80) trabalhavam entre manhã e tarde e 41,6% (n=57) entre tarde e noite, respectivamente. Dentre os cargos e funções, 40,9% (n=56) eram bibliotecário-documentalistas, 25,5% (n=35) auxiliares de biblioteca e 20,4% (n=28) assistentes em administração. A Tabela 1 expõe os resultados do questionário sociodemográfico.

Tabela 1 – Caracterização dos fatores sociodemográficos e ocupacionais de servidores do sistema de bibliotecas da Universidade Federal do Paraná, em 2018.

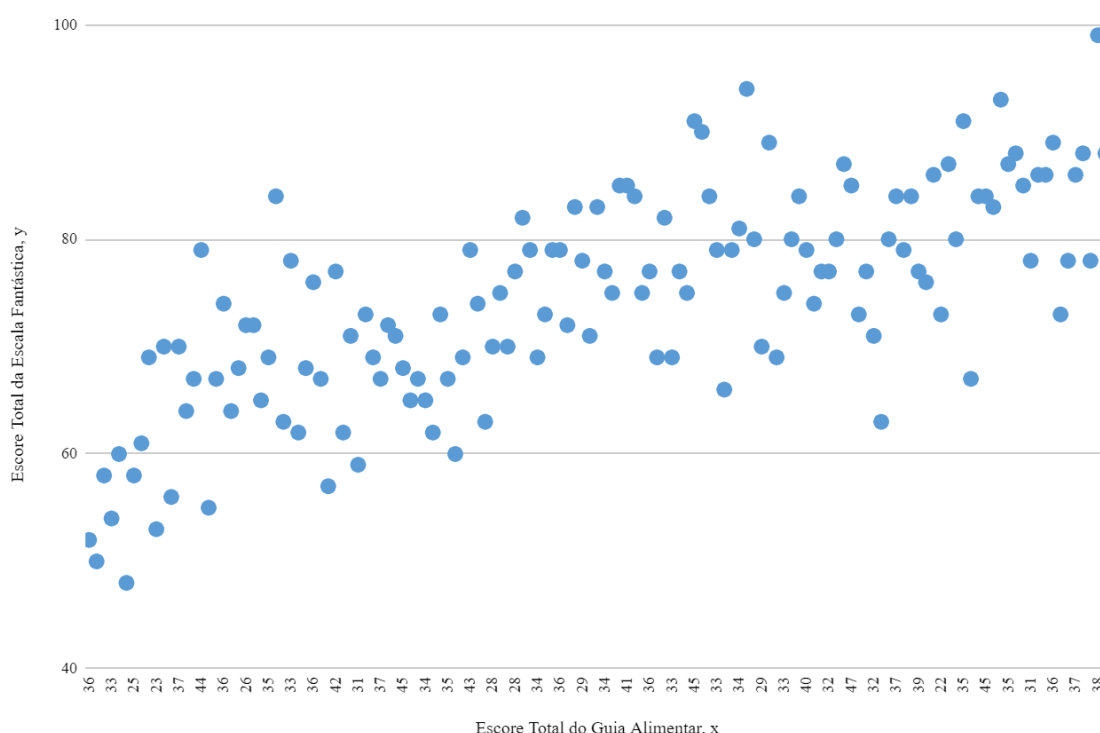
Variáveis	Frequência Absoluta n	Frequência Relativa (%)
Sexo (n=137)		
Feminino	91	66,4
Masculino	46	33,6
Estado Civil (n=137)		
Casado(a)	71	51,8
Solteiro(a)	37	27,0
União estável	11	8,0
Divorciado(a)	8	5,8
Namorando	6	4,4
Noivo(a)	3	2,2
Viúvo(a)	1	0,7
Turno (n=137)		
Manhã/Tarde	80	58,4
Tarde/Noite	57	41,6
Carga Horária (n=137)		
6 horas diárias	110	80,3
8 horas diárias	27	19,3
Cargo/Função (n=137)		
Bibliotecário-documentalista	56	40,9
Auxiliares de biblioteca	35	25,5
Assistentes em administração	28	20,4
Auxiliares em administração	7	5,1
Receptionistas	4	2,9
Técnicos de tecnologia da informação	2	1,5
Contínuos	2	1,5
Analista de tecnologia da informação	1	0,7
Técnico de laboratório área	1	0,7
Historiadora	1	0,7

Fonte: Elaboração própria, 2020.

O escore do QEVF variou de 48 a 99 pontos, sendo a média igual 74,33 pontos (DP=9,98). Do total de participantes, a classificação do estilo de vida mostrou 3,6% (n=5) dos servidores com estilo de vida Regular; 28,5% (n=39) se enquadram na categoria Bom; 51,8% (n=71) na categoria Muito Bom; e 16,1% (n=22) em Excelente. Em relação à avaliação do item Qualidade da Alimentação, o escore do teste "Como está sua

Alimentação?” variou de 20 a 47 pontos, sendo a média igual 35,64 pontos (DP=5,59). Do total de participantes, a classificação da alimentação mostrou que 12,4% (n=17) dos servidores necessitam melhorar a alimentação; 76,6% (n=105) devem prestar atenção na alimentação; e apenas 10,9% (n=15) foram avaliados com alimentação saudável. A correlação entre os escores do Teste de Alimentação e do QEVF apontou significância estatística ($p=0,000$), com magnitude moderada ($r=0,426$) (Gráfico 1).

Figura 1 – Correlação entre o diagnóstico de estilo de vida e da qualidade da alimentação de servidores (N=137) do sistema de bibliotecas da Universidade Federal do Paraná, em 2018.



Fonte: Elaboração própria, 2020.

A análise de variância entre o escore total do Teste de Alimentação e os diferentes níveis de prática de atividade física identificou diferença estatística entre o nível mais baixo de atividade física vigorosa (menos de 1 vez por semana) e os três níveis mais altos de atividade física vigorosa (3 ou mais vezes na semana). No entanto, não identificou diferença estatística entre a qualidade da alimentação e os níveis de atividade física moderada (Tabela 2).

Tabela 2 – Análise de variância comparando o escore total do teste de alimentação com os diferentes níveis de prática de atividade física dos servidores (N=137) do sistema de bibliotecas da Universidade Federal do Paraná, em 2018.

Variável	Escore Total do Teste de Alimentação		
	Mínimo - Máximo	Média (Desvio-Padrão)	Valor p
Atividade Física Vigorosa			0,000
Menos de 1 vez por semana	20 - 44	33,57 (5,54)	
1-2 vezes por semana	28 - 44	36,11 (4,07)	
3 vezes por semana	30 - 45	38,86 (4,20)	
4 vezes por semana	26 - 45	38,31 (6,03)	
5 vezes por semana	32 - 47	39,00 (5,29)	
Atividade Física Moderada			0,057
Menos de 1 vez por semana	22 - 38	31,80 (4,70)	
1-2 vezes por semana	25 - 47	35,58 (5,56)	
3 vezes por semana	20 - 47	36,08 (7,00)	
4 vezes por semana	25 - 45	35,44 (4,86)	
5 vezes por semana	23 - 44	36,72 (4,95)	

Fonte: Elaboração própria, 2020.

Como revela a Tabela 3, o escore total do QEVF foi comparado ainda com a capacidade que os trabalhadores tinham de lidar com o estresse. Houve diferença estatística significativa entre os graus de capacidade em lidar com estresse. Também a associação desta com a satisfação com o trabalho mostrou-se estatisticamente significativa (valor $p = 0,015$).

Tabela 3 – Análise de variância comparando o escore total da escala de estilo de vida com os diferentes níveis de capacidade de lidar com o estresse dos servidores (N=137) do sistema de bibliotecas da universidade Federal do Paraná, em 2018.

Domínio do Estilo de Vida	Escore Total de Estilo de Vida		
	Mínimo - Máximo	Média (Desvio-Padrão)	Valor p
Capacidade de Lidar com Estresse			0,000
Quase nunca	0	0	
Raramente	52 - 52	52	
Algumas vezes	48 - 84	64,74 (9,00)	
Com relativa frequência	57 - 94	73,72 (8,05)	
Quase sempre	63 - 99	80,97 (7,18)	

Fonte: Elaboração própria, 2020.

Os diferentes níveis da qualidade do sono e descanso foram comparados com a capacidade de lidar com estresse e também se associaram significativamente (valor $p=0,001$) (Tabela 4). Não obstante, não houve correlação substancial entre estes níveis e o estado civil (valor $p = 0,375$) e com o turno de trabalho (valor $p = 0,928$) (Tabela 4).

Tabela 4 – Comparação dos níveis de descanso e sono com a capacidade em lidar com o estresse, estado civil e turno dos servidores (N=137) do sistema de bibliotecas da Universidade Federal do Paraná, em 2018.

Variável	Sono e Descanso (n=137)					Valor p
	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre	
Lidar com Estresse						0,001
Quase nunca	0	0	0		0	
Raramente	0	0	0		1	0
Algumas vezes	3	7	12		5	0
Com relativa frequência	3	5	18		22	13
Quase sempre	3	5	7		10	23
Estado Civil						0,375
Vive sem companheiro	4	7	11		16	17
Vive com companheiro	5	10	26		22	19
Turno						0,928
Manhã/Tarde	5	10	23		20	22
Tarde/Noite	4	7	14		18	14

Fonte: Elaboração própria, 2020.

DISCUSSÃO

Os trabalhadores das bibliotecas que realizam atividade física vigorosa possuem, em média, uma alimentação mais saudável. Aqueles que melhor lidam com o estresse possuem um estilo de vida mais saudável. A qualidade do sono e descanso desses profissionais está associada à capacidade de lidar com o estresse, mas não necessariamente com o estado civil ou com os turnos de trabalho.

Os servidores com melhor estilo de vida são avaliados com alimentação mais saudável. Enquanto elemento componente do estilo de vida, os padrões alimentares não possuem efeitos independentes, mas estão associados e atuam em sinergia com os demais hábitos para um efetivo impacto sobre a saúde, reverberando sobre as condições de morbidade e mortalidade (NAKHAIE et al., 2018).

Consoantemente, em um estudo realizado no Irã com 180 trabalhadores de escritórios, 90,5% da amostra demonstrou baixo risco para doenças cardiovasculares, demonstrando uma associação intrínseca entre alimentação adequada, baixos índices de tabagismo, prática de exercícios físicos, além de fatores sociodemográficos como a alta escolaridade (NAKHAIE et al., 2018). Esta pesquisa, concatenada à presente matéria corrobora para o entendimento da associação entre hábitos de vida saudáveis e qualidade positiva da alimentação.

Alinhado a isso, em 2018 um estudo brasileiro com o contingente de 26 militares de indivíduos de um setor policial constatou que 60,26% preocupavam-se com a alimentação, evitando alimentos prejudiciais à saúde. Frente a isso, concluiu-se que uma educação alimentar defasada expunha a necessidade de promover a saúde do trabalhador mediante a oferta de uma alimentação saudável e do saneamento de distúrbios alimentares que guardam potencial para danos corporais e psicológicos, com o objetivo de melhorar a saúde física, mental e social (BRITO JÚNIOR, 2018). Assim, considerando que entre os trabalhadores estudados apenas 10,9% (n=15) apresentaram possuir uma alimentação saudável, ações de educação alimentar e de promoção de saúde alimentar são algumas das direções comuns possíveis em ambos os contextos.

A industrialização relativa à produção em massa de alimentos, vinculada ao emprego de técnicas, como o uso de fertilizantes sintéticos, agrotóxicos e tecnologias de processamento, induziu a sociedade à ingestão de alimentos ultraprocessados, continentes de alta densidade energética, maior teor de açúcar livre e gorduras *trans* e saturadas, além de menor teor de fibra e potássio, em detrimento do consumo de uma alimentação *in natura* ou minimamente processada (OLIVEIRA et al., 2018; MENCK; SERAFIM; OLIVEIRA, 2019). Assim, a alimentação pode ser um fator importante com implicações para o desencadeamento de doenças crônicas não transmissíveis como patologias cardiovasculares e diversos tipos de câncer (FRANCO; FRANCO, 2018; OLIVEIRA et al., 2018).

Nota-se que não há associação significativa entre prática de exercícios físicos moderados e qualidade da alimentação. Comumente, podem ser considerados exercícios físicos moderados 10.000 passos diários e atividades como caminhada, tênis, andar de bicicleta, esportes aquáticos, basquete e vôlei; e exercícios físicos intensos atividades como corrida, ciclismo, squash, futebol, artes marciais, pular corda e atividades aeróbicas (BARTRINA et al., 2016). O marco de recomendação é o acúmulo semanal de 150 a 300 minutos de atividade física moderada e de 75 a 150 minutos para as atividades intensas (BARTRINA et al., 2016). Neste sentido, outros estudos acompanham os resultados dessa pesquisa e apontam para a correspondência entre o exercício de atividade física vigorosa e uma alimentação saudável, indicando que a caracterização de um estilo de vida como sedentário ou com baixos níveis de prática de atividade física é jungida a uma qualidade de alimentação ruim.

Subjacente a isso, a incessante construção de um estilo de vida também pode ser entendida como ação social, uma vez que advém da produção de significados decorrente da performance e da práxis no ambiente físico e social. Uma análise estritamente biológica ou delimitada apenas pela esteira social limita a compreensão adequada da saúde. Da mesma forma, uma concepção concentrada apenas sob perspectivas individualistas, curativistas e preventivistas tolhe a devida análise dos valores subjetivos ancorados ao sentido das práxis cotidianas, haja vista que as escolhas individuais são feitas sempre em um contexto social que determina as tendências e a validade de oportunidades correlatas (MOTA e DUARTE, 1999).

Os desdobramentos do trabalho sobre a realidade cotidiana estão enlaçados em resposta às necessidades humanas diárias, como a produção de sentimentos, identidade, percepção, recursos materiais e valores, tais como a dignidade. A saúde efetiva no contexto de vida dos trabalhadores interage necessariamente com diversos fatores como: condições de vida, habitação, saneamento, condições laborais e remuneração, educação e lazer, cujo produto é a qualidade de vida (GOMES et al., 2017).

Em um estudo com trabalhadores de indústria metalúrgica no Paraná, em 2018, verificou-se a prática de exercícios físicos entre 184 trabalhadores de um município do interior em 39,13%, e da capital em 43,20%, considerando o mínimo de 150 minutos semanais para atividade física moderada e de 75 minutos semanais para a intensidade vigorosa. Em comparação, 75% dos trabalhadores do interior e 65% da capital apresentaram ter uma alimentação com baixo consumo de vegetais, além de 31,52% e 18,5% respectivamente incorporarem a ingestão excessiva de refrigerantes e sucos artificiais (FRANCO; FRANCO, 2018). Indo ao encontro do presente estudo, estes resultados podem indicar que os trabalhadores que se preocupam mais com a qualidade de sua alimentação estão mais propensos a possuir uma rotina com hábitos saudáveis e prática de atividades físicas intensas.

Sob o prisma cultural, Geertz (2008) propõe que a cultura é desprovida de natureza concreta, caracterizada por um conjunto de mecanismos de controle para governar o comportamento dos quais o ser humano é eminentemente dependente. Nessa ótica, o alimento em si não é a cultura, mas sim as representações simbólicas correlatas, manifestadas através de ideias, valores, atos e emoções correspondentes às tendências inatas (STEFANUTTI, KLAUCK e GREGORY, 2018).

Segundo Max Weber (1993), que concebe o ser humano envolvido em uma teia de significados, a cultura modela práticas alimentares que são delineadas em concordância com a acessibilidade, palatabilidade, comunicação e publicidade (STEFANUTTI, KLAUCK e GREGORY, 2018; OLIVEIRA et al., 2018). Em uma perspectiva biocultural mais abrangente, pode-se conceber que a atividade física e a alimentação são ações sociais emaranhadas em uma teia de significados. Weber observa que elas obedecem a uma lógica de mercado, conforme Karl Marx, e situam-se sob coesão social, consoante Émile Durkheim (STEFANUTTI, KLAUCK e GREGORY, 2018).

Em uma pesquisa com motoristas de ônibus no interior de São Paulo, foi identificado que este ofício, caracterizado pelo exercício em condições de estresse, com pouco intervalo para o descanso e para as refeições, além de jornadas de trabalho fatigantes, combinadas a outros elementos do posto de trabalho, como o calor excessivo, o desconforto e a presença de ruídos, favorecem a emergência da obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis (MORAIS et al., 2018). O impacto destas circunstâncias sobre estes trabalhadores rebaixa seu entusiasmo para a prática de atividades físicas, promovendo a existência de dores musculares e uma dieta com um balanço energético positivo (MORAIS et al., 2018). Ainda que as características laborais sejam dessemelhantes, estes resultados podem indicar que os trabalhadores de bibliotecas podem, também, possuir em seu contexto de trabalho elementos das conjunturas física, organizacional e psicossocial que influenciam na qualidade da alimentação e na prática de exercícios físicos, assim como sua motivação.

Um estudo semelhante realizado em Hong Kong com 626 trabalhadores da construção civil constatou que 40% deles era fumante, 72% não praticava atividades físicas regularmente e 93% consumia uma dieta com baixa quantidade de vegetais (CHUNG et al., 2018). Esse resultado foi atribuído ao baixo status socioeconômico que a profissão possui nesta cidade, indicando a importância do aumento de ingestão de itens saudáveis, a redução do consumo de refrigerantes e da educação em saúde para estes trabalhadores (CHUNG et al., 2018). Assim como os trabalhadores de Hong Kong, os trabalhadores de bibliotecas também estão sujeitos às nuances culturais e econômicas que permeiam seus ambientes de trabalho e contextos sociais, e podem acarretar alguma influência sobre hábitos de vida, especialmente na qualidade da alimentação e na prática de atividade física.

Apesar da incipiência de estudos sobre o ambiente e a organização laboral de bibliotecários, é possível apontar que, assim como os motoristas de ônibus e outros profissionais, o trabalho e suas relações podem impactar consideravelmente na positividade e na negatividade dos hábitos de vida. Além disso, assim como os trabalhadores de Hong Kong, a necessidade de ações voltadas para a sensibilização da população estudada na presente pesquisa para a prática de uma alimentação saudável e de atividade física pode ser viável para a manutenção destes comportamentos, considerando seu contexto socioeconômico (CHUNG et al., 2018; MORAIS et al., 2018). Por este prisma, os níveis de instrução dos bibliotecários podem ser fatores de proteção com potencial para favorecer estas ações.

Os servidores de bibliotecas que melhor lidam com o estresse são os que apresentam estilo de vida mais saudável. O estresse é uma síndrome conseguinte do esforço de adaptação do corpo perante situações consideradas ameaçadoras e que representem risco a sua homeostase. Portanto, a reação do ser humano ao estresse é variável, podendo, além de eventos metabólicos, afetar a atenção, crítica e memória, e rebaixar a coordenação visual, motora, além do controle muscular (ALBUQUERQUE; RAMOS, 2018).

Na Itália, um estudo implementado com 568 trabalhadores de uma companhia de logística verificou níveis moderados de estresse relacionados ao trabalho e associados a elevada quantidade de 23,6% de fumantes e 57% de obesos. A porcentagem é alta se comparada com a média nacional italiana de 19,3% e 54,8% de fumante e obesos, respectivamente (LECCA et al., 2018). Em que pese, assim como o presente estudo, não foi feita uma distinção entre o estresse laboral e os fatores externos ao trabalho. A pesquisa concluiu que o gerenciamento do estresse via organização do trabalho, além da abordagem de hábitos componentes do estilo de vida podem elevar a qualidade da saúde geral desses trabalhadores (LECCA et al., 2018). Neste sentido, ações direcionadas não apenas às condições intrínsecas dos indivíduos como aos seus hábitos de vida e aos fatores organizacionais do contexto do trabalho são alternativas para melhorar o gerenciamento do estresse e do estilo de vida entre os trabalhadores de bibliotecas.

Em um estudo sobre a promoção de saúde no gerenciamento do estresse que avaliou 897 trabalhadores da mineração na Austrália, percebeu-se um elevado nível de estresse nestes em comparação com a população em geral. Estes índices estão

associados aos riscos com a segurança no trabalho, bem como a elevados prejuízos para a produtividade da empresa empregadora. Além disso, a pesquisa afirma que um programa para o gerenciamento efetivo do estresse necessita enfrentar o baixo interesse por assistência profissional, e deve estar associado ao desenvolvimento de outros hábitos saudáveis de vida, como a prática de exercícios físicos, a alimentação saudável e a abstinência de drogas, como o álcool e o tabaco (STREET; LACEY; SOMORAY, 2019). Diante disso, é possível afirmar que intervenções em saúde do trabalhador, mesmo entre os bibliotecários, são passíveis de enfrentar o baixo interesse por assistência profissional, sendo necessário o estudo e o planejamento de estratégias de acordo com a realidade específica do contexto para promover o desenvolvimento de um estilo de vida saudável associado a um melhor gerenciamento do estresse entre trabalhadores. Para tanto, ainda que os cenários profissionais sejam diferentes, alguns elementos propulsores do estresse como a carga de trabalho, os arranjos organizacionais, a qualidade do relacionamento interpessoal, dentre outros elementos laborais ou mesmo extralaborais podem ser analisados em ambos os casos para o desenho das estratégias adequadas para cada qual.

Trabalhadores com dificuldades em lidar com o estresse apresentaram níveis de qualidade do sono e descanso piores que os trabalhadores que lidam bem com o estresse. Sabe-se que o sono preenche cerca de um terço do tempo de vida do ser humano (VALLE, 2011); dentro da cronobiologia humana, o ritmo biológico compreende os ritmos ultradianos (secreções hormonais, frequência cardíaca e respiratória), ritmos infradianos (ciclo menstrual e alguns ciclos reprodutivos) e o ritmo circadiano (ciclo vigília-sono, temperatura corporal e variáveis comportamentais) (AZAMBUJA; DIAS; BOTTCHEER, 2019). O ritmo circadiano é o mais impactado pela jornada de trabalho; quando desequilibrado, pode gerar insônia, mal estar, irritabilidade, fadiga, redução da performance cognitiva e sonolência (AZAMBUJA; DIAS; BOTTCHEER, 2019).

Em um estudo brasileiro sobre o estresse e a qualidade de vida de aeronautas, foi identificado que os pilotos de avião e os comissários de bordo, profissionais sujeitos a estressores externos (ambientais e psicossociais) e internos (fisiológicos e cognitivos), e a expansão da jornada de trabalho, promovem a ocorrência de distúrbios do sono e de desregulação do ritmo circadiano (ALBUQUERQUE; RAMOS, 2018). Em face disso, para combater o estresse e seus sintomas, como a estafa, o estudo refere que a suficiência do sono, a alimentação saudável, a extinção de hábitos negativos como consumo de álcool e

fumo, a prática de atividade física e lazer e a gerência do tempo com atribuição de funções e planificação de tarefas são chaves para o bem estar (ALBUQUERQUE; RAMOS, 2018). Assim como os aeronautas, os bibliotecários e outros profissionais em situações de mau gerenciamento do estresse são prejudicados não apenas em seu desempenho no trabalho, mas na qualidade de seu sono, favorecendo a adesão a hábitos de vida deletérios. Além disso, alterações nos padrões de sono produzem consequências sobre a produção de hormônios como a melatonina (sono), grelina (sensação de fome), leptina (sensação de saciedade) e cortisol (estresse), induzindo o indivíduo ao consumo de alimentos com maior aporte energético, acúmulo de tecido adiposo e desenvolvimento de transtornos alimentares (AZAMBUJA; DIAS; BOTTCHEER, 2019).

Trabalhadores com maior capacidade de lidar com o estresse são os que apresentam maior satisfação com seu trabalho ou função. Hábitos de vida positivos e comportamentos que cooperem para a redução dos níveis de estresse, assim como o desenvolvimento da resiliência podem favorecer a existência de uma perspectiva de vida e de um componente de satisfação com o trabalho (SEGÓBIA; SILVA, 2018). Todavia, a associação de pressões no trabalho com a alta cobrança por conhecimento, atualização e domínio de novas tecnologias, bem como um trabalho vinculado ao cumprimento de metas e ou prazos pode acarretar quadros de estresse e representar prejuízos à satisfação do trabalhador (SEGÓBIA; SILVA, 2018).

As estruturas de vida das pessoas e suas experiências afetam profundamente a saúde, podendo promover a emergência do estresse, relacionado ao funcionamento pessoal intrínseco. No cotidiano, os agentes estressores podem ser situações ou eventos isolados, caracterizados por tensões crônicas. Em um ambiente natural, observa-se a possibilidade da agência conjunta e simultânea de diversos deles na experiência tanto individual quanto coletiva. Os mediadores do estresse, por sua vez, atuam para minimizar o impacto do estresse sobre a vida diária e se reconhecem nas estratégias de *coping* e no suporte social. A experiência biopsicossocial do organismo no ambiente, dos agentes estressores e no índice da presença dos mediadores do estresse determinam uma experiência resultante da interação entre as circunstâncias sociais de vida e o funcionamento individual (PEARLIN, 1989). Pesquisas sócioepidemiológicas sinalizam, na dimensão psicossocial, a relação entre estresse e afecções do sistema cardiovascular, assim como a correlação com a reatividade hormonal no sistema endócrino na forma da

produção de cortisol e adrenalina vêm consolidando evidências na associação entre os domínios sociológico e fisiológico com o estresse (SIEGRIST, KLEIN e VOIGT, 1996).

A satisfação no trabalho caminha junto com ações voltadas para o estabelecimento de comportamentos e estilo de vida saudáveis envolvendo práticas como exercícios físicos, treinamento e desenvolvimento de pessoal, ergonomia, ginástica laboral, benefícios, avaliações de desempenho, higiene e segurança do trabalho, plano de cargos e salários, preparação para a aposentadoria, orientações nutricionais, terapias alternativas, musicoterapia e controle do uso de drogas como álcool e cigarro (SEGÓBIA; SILVA, 2018). Neste sentido, hábitos de vida que incorporem estes elementos ensinam uma maior tolerância ao estresse, pois, ao contemplar o estilo de vida, a realização com o trabalho e o sentimento de bem estar estende-se da vida profissional para a pessoal, engendrando um ciclo saudável (SEGÓBIA; SILVA, 2018).

Nesta linha, na Arábia Saudita, um estudo entre sonografistas sobre a relação entre ergonomia e estilo de vida relacionados à satisfação no trabalho detectou uma associação entre hábitos saudáveis e bons níveis de sono, ergonomia, frequência positiva de exercícios físicos e satisfação com o trabalho (ZAIDI et al., 2018). Uma dieta saudável, prática de atividade física e lazer podem ser estratégias de enfrentamento do estresse. Além disso, a satisfação com o contexto e a organização do trabalho podem produzir menores níveis de estresse, elevar a produtividade e a motivação dos trabalhadores (ZAIDI et al., 2018).

No presente estudo, entre os trabalhadores de bibliotecas não houve relação significativa entre o estado civil e os níveis de estresse. Todavia, em estudo feito com professores de escolas públicas em Minas Gerais houve relação significativa entre o estado civil e a qualidade do sono. Nele, os trabalhadores casados obtiveram melhores resultados (VALLE, 2011). Além disso, a pesquisa assinalou a relação entre distúrbios do sono e o estresse (VALLE, 2011). Nessa esteira, embora a literatura indique que as pessoas solteiras são mais propensas ao estresse do que as casadas, um estudo com trabalhadores de resgate no Japão concluiu que o estado civil pode configurar-se em fator de proteção e/ou de risco, a depender da qualidade da relação construída, do suporte social e dos níveis de preocupação e conflitos que o relacionamento promove na vida do trabalhador (NAGAMINE, 2018).

A divisão do trabalho em turnos entre os trabalhadores de bibliotecas não apresentou relação significativa com a qualidade do sono e descanso. A configuração da carga horária

de 6 a 8 horas diárias, em turnos organizados das 7 horas às 21 horas, quase sempre entre segunda e sexta-feira, associados à natureza e ao ritmo do trabalho e das atividades desenvolvidas por estes profissionais, podem contribuir, dentre outros fatores de proteção pertinentes ao arranjo do trabalho, para esse resultado.

Porém, os cronotipos (preferência circadiana) matutinos estão mais alertas pela manhã e tendem a acordar mais cedo e não tardar para ir dormir durante a noite, pois seu ritmo circadiano se adapta e é deslocado para frente. Com a alta do estado de alerta, a agilidade e o desempenho são maiores pela manhã. Entretanto, nos cronotipos diurnos verifica-se uma redução na agilidade e no desempenho durante a noite. Por sua vez, os cronotipos noturnos são caracterizados por dormirem mais tarde e possuírem mais dificuldades em acordar pela manhã. Com o ritmo circadiano descolado para trás, os sinais de alerta são mais baixos pela manhã e os níveis de alerta, assim como sua agilidade e desempenho, melhoram ao longo da noite (JACOBS, 2019). Assim, considerando a carga horária e a jornada de trabalho tênue, somadas a estes fatores e a outros elementos, como a capacidade de adaptação de alguns indivíduos, pode-se guardar alguma relação entre turno, qualidade de sono e descanso, porém sem significância entre os servidores de bibliotecas.

Entretanto, segundo Loureiro (2019), trabalhadores por turno podem se beneficiar, ou não, do regime de turnos de acordo com sua adaptabilidade. Se, por um lado, podem possuir conflitos conjugais e parentais mais frequentes, pois, além passarem menos tempo performando papéis sociais relacionados à vida doméstica e se envolvem menos nas atividades sociais dela decorrentes, apresentando padrões de descanso e sono alterados, por outro, percebe-se em outros casos que os profissionais podem se beneficiar, pois, em algumas situações, podem ter horários que lhes permitam passar mais tempo com a família e obter maior acesso a recursos financeiros e emocionais. Porém, a intersecção e as confluências diretas e ou indiretas entre trabalho e família ainda são pouco estudadas no campo das ciências sociais e da saúde (LOUREIRO, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estilo de vida dos trabalhadores de biblioteca alcançou bons níveis, embora a qualidade da alimentação tenha sido predominantemente apenas regular. Uma vez que hábitos de vida saudáveis estão associados entre si, a manutenção de uma boa qualidade

da alimentação coaduna-se a jaez de outras dimensões do estilo de vida. Destarte, um questionário genérico pode dar uma visão global, ou por domínios, e apontar eixos que mereçam maiores investigações ao apresentarem dados abaixo da média considerada saudável.

Os trabalhadores com uma alimentação saudável tendem a ter uma rotina de prática de exercícios físicos vigorosos, embora a prática de exercícios moderados não esteja necessariamente relacionada a uma qualidade positiva da dieta. O condão de melhor defrontar o estresse cotidiano está associado a um estilo de vida saudável e também a hábitos positivos a ele subsumidos. Além disso, a associação entre qualidade de descanso, gerência do sono e satisfação com o trabalho podem ter relação com a habilidade dos participantes desta pesquisa em lidarem com o estresse.

Por fim, cabe ressaltar que representaram limitações a esta pesquisa a ausência de um estudo aprofundado acerca da organização do trabalho nestas bibliotecas, da psicodinâmica dos trabalhadores e do ambiente, assim como a escassez de literatura nesta arena e com profissionais desta categoria, além da abrangência da aferência da qualidade da alimentação em detrimento de medidas antropométricas. Futuros estudos nessa arena e com esse segmento profissional, ainda que em outros cenários, podem contribuir para clarificar a compreensão do estilo de vida e da qualidade da alimentação dos profissionais de bibliotecas.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Cristiano José Wanderley de; RAMOS, Anna Carolina. Fadiga aérea: a relação entre estresse, fadiga e qualidade de vida do aeronauta. **Rev Ibirapuera**, v. 15, p. 23-31, jan./jun., 2018.

AZAMBUJA, Afrânio Augusto Alencar; DIAS, Fabiano Moura; BOTTCHER, Lara Belmudes. Os efeitos do trabalho noturno na saúde dos profissionais. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências**, v. 2, n. 1, p. 582-592, jan./abr. 2019.

BARROS, Camylla Tenório et al. "Mas se o homem cuidar da saúde fica meio que paradoxal ao trabalho": relação entre masculinidades e cuidado à saúde para homens jovens em formação profissional. **Saúde Soc**, São Paulo, v. 27, n. 2, p. 423-434, 2018.

BARTRINA, Javier Aranceta et al. Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016): la nueva pirámide de la alimentación saludable. **Nutr Hosp**, v. 33, suppl. 8, pp. 1-48, 2016.

BRASIL. **Guia alimentar: como ter uma alimentação saudável**. Ministério da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2013

BRITO, Bruno J. Q.; GORDIA, Alex P.; QUADROS, Teresa M. B. Estilo de vida de estudantes universitários: estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação. **Medicina (Ribeirão Preto. Online)**, v. 49, n. 4, p. 293-302, 2016.

BRITO JÚNIOR, Marcos Antônio Tavares de. **Análise do estilo de vida dos policiais da Companhia de Policiamento com Cães (CPCAES) do Rio Grande do Norte**. Natal. Monografia de graduação (Bacharel em Educação Física). Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2018.

CHUNG, Joanne Wai-Yee et al. Cardiovascular Health of Construction Workers in Hong Kong: A Cross-Sectional Study. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 15, n. 6, p. 1251, 2018.

COELHO, Janaina; PEREIRA JÚNIOR, Altair Argentino. Avaliação do estilo de vida em adultos jovens universitários. **Revista Gestão, Sustentabilidade e Negócios**, v. 3, n. 1, p. 41-50, 2015.

EINLOFT, Ariadne Barbosa do Nascimento; COTTA, Rosângela Minardi Mitre; ARAÚJO, Raquel Maria Amaral. Promoção da alimentação saudável na infância: fragilidades no contexto da Atenção Básica. **Cien Saude Colet**, v. 23, n. 1, p. 61-72, 2018.

FALKENBERG, Mirian Benites et al. Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. **Cien Saude Colet**, v. 19, n. 3, p. 847-852, 2014.

FRANCO, Ricardo Santos; FRANCO, Kélin Gerusa Peters. Perfil do estilo de vida de trabalhadores de uma indústria de médio porte da cidade de Ponta Grossa/Paraná. In: **Anais do II Congresso Nacional de Envelhecimento Humano**. Curitiba, p. 1-12, 2018.

FREIRE, Maria do Carmo Matias et al. Guias alimentares para a população brasileira: implicações para a Política Nacional de Saúde Bucal. **Cad Saude Publica**, v. 28, suppl., p. 20-29, 2012.

GEERTZ, Clifford. **A interpretação das culturas**. 1. ed., 13. Reimpr., - Rio de Janeiro: LTC, 2008.

GOMES, Khays Karlla et al. Qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho em docentes da saúde de uma instituição de ensino superior. **Rev Bras Med Trab.**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 18-28, 2017.

JACOBS, Megan E. **Physiological Differences in Stress Reactivity**. Fredericksburg. Monografia (Bachelor in Science). Department of Psychological Science, University of Mary Washington, 2019.

LECCA, Luigi Usaia et al. Work Related Stress, Well-Being and Cardiovascular Risk among Flight Logistic Workers: An Observational Study. **Int J Environ Res Public Health**, v. 15, p. 1952, 2018.

LOUREIRO, Paulo Jorge Pires. **Qualidade de Vida no Trabalho e Satisfação de Papéis de Vida numa amostra de Trabalhadores por Turnos**. Lisboa. Dissertação de Mestrado (Mestrado Integrado em Psicologia) Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, 2019.

MADEIRA, Francilene Batista et al. Estilos de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações. **Saude soc.**, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 106-115, jan./mar. 2018.

MENCK, Vanessa Fracaro; SERAFIM, Milena Pavan; OLIVEIRA, Julicristie Machado. Intoxicação do(a) trabalhador(a) rural por Agrotóxicos: (sub)notificação e (in)visibilidade nas políticas públicas de 2001 a 2015. **Segur Aliment Nutr**, v. 26, p. 1-10, 2019.

MORAIS, Renato Alves de [et al.]. Caracterização do padrão alimentar e do estado nutricional dos motoristas de transporte coletivo da cidade de Bauru-SP. **RBONE**, v. 12, n. 71, p. 293-300, mai./jun., 2018.

MOREIRA, Ramon Missias et al. Representações sociais sobre estilo de vida de adolescentes: um estudo de base dimensional. **Rev enferm UFPE on line**, v. 7, n. 10, p. 5952-5959, out., 2013.

NAGAMINE, Masanori et al. The relationship between dispositional empathy, psychological distress, and posttraumatic stress responses among Japanese uniformed disaster workers: a cross-sectional study. **BMC Psychiatry**, v. 18, p. 328, 2018.

NAKHAIE, Mahmood Reza et al. Prediction of Cardiovascular Disease Risk using Framingham Risk Score among office workers, Iran, 2017. **Saudi J Kidney Dis Transpl**, v. 29, n. 3, p. 608-614, 2018.

OLIVEIRA, Evelyn Isabele do Amor Divino et al. Consumo de alimentos ultraprocessados nos lanches de servidores do HUPAA da UFAL, Maceió, Alagoas. **GEP NEWS**, v. 1, n. 4, p. 25-34, 2018.

OLIVEIRA, Tatiana Coura et al. Concepções sobre práticas alimentares em mulheres de camadas populares no Rio de Janeiro, RJ, Brasil: transformações e ressignificações. **Interface (Botucatu)**, Botucatu, v. 22, n. 65, p. 435-446, abr./jun. 2018.

PEARLIN, Leonard I. The sociological Study of Stress. **Journal of Health and Social Behavior**, New York, v. 30, n. 3, p. 241-256, Sep. 1989.

PIMENTEL, Viviane Rangel de Muros et al. Alimentação e nutrição na Estratégia Saúde da Família em cinco municípios brasileiros. **Cien Saude Colet**, v. 19, n. 1, p. 49-57, 2014.

RODRIGUES-AÑEZ, Ciro Romélio; REIS, Rodrigo Siqueira; PETROSKI, Edio Luiz. Versão brasileira do Questionário “Estilo de Vida Fantástico”: tradução e validação para adultos jovens. **Arq Bras Cardiol**, v. 91, n. 2, p. 102-109, 2008.

SANTOS, Lindnai Lima dos [et al.] "Estilo de Vida Fantástico" de indivíduos jovens e adultos. In: **Anais da 7ª Jornada Acadêmica do curso de Educação Física da FAMES**. Santa Maria: FAMES, p. 1-4, 2014.

SEGÓBIA, Ana Carolina; SILVA, Michelle. A qualidade de vida no trabalho dos colaboradores de instituições financeiras. **Revista Factus de Administração e Gestão**, v. 1, n. 3, p. 82-107, 2018.

SIEGRIST, J.; KLEIN, D.; VOIGT, K. H. Linking sociological with physiological data: the model of effort-reward imbalance at work. **Acta physiologica Scandinavica**, v. 640, Supplementum, p. 112-6, 1997.

SILVA, Diego Augusto Santos. Indicadores do estilo de vida e autoavaliação negativa de saúde em universitários de uma instituição pública do Nordeste do Brasil. **Rev Bras Ativ Fis Saude**, v. 17, n. 4, p. 263-269, 2012.

STEFANUTTI, Paola; KLAUCK, Samuel; GREGORY, Valdir. Reflexões para uma abordagem alimentar: sociedade, cultura e fronteiras. **Demetra**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p. 519-533, 2018.

STREET, Tamara D.; LACEY, Sarah J.; SOMORAY, Klaire. Employee Stress, Reduced Productivity, and Interest in a Workplace Health Program: A Case Study from the Australian Mining Industry. **Int J Environ Res Public Health**, v. 16, n. 94, 2019.

TAVARES, David. Saúde e desigualdades sociais: um tema revisitado a partir de uma investigação empírica. **Rev. Bras. Pesq. Saúde**, Vitória, v. 21, n. 2, p. 8-16, abr./jun. 2019.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. **Sistema de Bibliotecas (SiBi): as bibliotecas do SiBi/UFPR**. [online]. 2018. Disponível em: <http://www.portal.ufpr.br/setoriais.html>. Acesso em: 16 de mai 2018.

VALLE, Luiza Elena L. Ribeiro do. **Estresse e distúrbio do sono no desempenho de professores: saúde mental no trabalho**. São Paulo. Tese (Doutorado em Psicologia). Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, 2011.

ZAIDI, Uzma et al. Relationship of Ergonomics, Lifestyle and Job Satisfaction among Sonographers in Riyadh, KSA. **J Liaquat Uni Med Health Sci**, v. 17, n. 3, p. 127-134, jul./sep., 2018.

WEBER, Max. **Metodologia das ciências sociais (parte I)**. São Paulo, Cortez, 1993.

Artigo recebido em 16 de agosto de 2020,
aprovado em 25 de outubro de 2020.