

## PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA, ESTRESSE, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CRONOTIPO EM GRUPO DE ENFERMEIROS DAS UNIDADES DE PRONTO ATENDIMENTO DO BRASIL

Bhárbara Silva<sup>1</sup>; Matheus Zica<sup>2</sup>; Thaizi Barbosa<sup>1</sup>; Fernando Quaresma<sup>2</sup>; Jaqueline Sonati<sup>3</sup> & Erika Maciel<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA, Tocantins, Brasil

<sup>2</sup>Faculdade de Medicina do ABC, São Paulo, Brasil

<sup>3</sup>Universidade de Taubaté, São Paulo, Brasil

### RESUMO

**Objetivo:** Avaliar a percepção de qualidade de vida e estresse, nível de atividade física dos enfermeiros das Unidades de Pronto Atendimento. **Materiais e Métodos:** Estudo descritivo com corte transversal, com uma amostra composta por 44 enfermeiros. Os instrumentos utilizados foram WHOQOL-Bref, Instrumento de Escala de Percepção de Estresse-10 (EPS10), Questionário Internacional de Atividade Física – Versão curta – IPAQ. **Resultados:** Os enfermeiros, em maioria, são do sexo feminino (77%), idade média entre 38,08 ( $\pm 9,79$ ), trabalham há menos de 1 ano na UPA (48,6%), possuem dois vínculos (65,3%). Quanto ao nível de atividade física a prevalência foi de 34% de enfermeiros ativos, 23% muito ativos, 23% insuficientemente ativos, 20% sedentários. O escore geral da qualidade de vida foi de 55,8 ( $\pm 26,5$ ). O domínio meio ambiente foi o que apresentou escore médio menor de 53,2 ( $\pm 11,4$ ), seguido pelo domínio físico com 55,7 ( $\pm 8,67$ ), relações sociais com 60,4 ( $\pm 21,8$ ), psicológico 64,2 ( $\pm 14,5$ ). A média de estresse percebido foi 17,6 ( $\pm 6,38$ ). Os resultados do nível de atividade física demonstram é bem heterogênea. **Conclusões:** A qualidade de vida revelou pouco impacto negativo dos domínios avaliados. Quanto à percepção de estresse, as características socioeconômica-demográficas colaboram para a presença do estresse.

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida. Estresse Profissional. Saúde do Trabalhador. Enfermeiro. Nível de atividade física

## **ABSTRACT**

**Objective:** To evaluate the perception of quality of life and stress, physical activity level of nurses in the Emergency Care Units. **Materials and Methods:** A descriptive cross-sectional, with a sample of 44 nurses. The instruments used were WHOQOL-Bref, Stress-10 Perception Scale Instrument (EPS10), International Physical Activity Questionnaire - short version - IPAQ. **Results:** The nurses in majority are female (77%), average age of 38.08 ( $\pm$  9.79), employed for less than 1 year in UPA (48.6%) have two links (65 , 3%). The level of physical activity prevalence was 34% active nurses, 23% very active, 23% insufficiently active, 20% sedentary. The overall score for quality of life was 55.8 ( $\pm$  26.5). The environmental domain showed the lowest mean score of 53.2 ( $\pm$  11.4), followed by physical domain 55.7 ( $\pm$  8.67), social relations with 60.4 ( $\pm$  21.8) psychological 64.2 ( $\pm$  14.5). The perceived stress average was 17.6 ( $\pm$  6.38). The results of the physical activity level show is very heterogeneous. **Conclusions:** The quality of life has shown little negative impact of the assessed areas. As for the perception of stress, socioeconomic and demographic characteristics collaborate to the presence of stress.

**Keywords:** Quality of Life. Professional stress. Worker's health. Nurse. Level of physical activity

## **INTRODUÇÃO**

A realização do trabalho no período diurno e noturno tem desencadeado muitas consequências na saúde dos trabalhadores, com destaque para as alterações no equilíbrio biológico, nos hábitos alimentares e principalmente na interrupção do sono. Aumenta ainda a falta de atenção, os erros se acumulam e o estado de ânimo diminui tanto na vida profissional, quanto familiar e social (SILVA et al., 2011).

Segundo Farias et al. (2011) as profissões da área da saúde ocupam um lugar de destaque quando avaliado o estresse decorrentes da dinâmica laboral, sendo a enfermagem a quarta profissão mais estressante no setor público.

O profissional de enfermagem sofre tensões diariamente devido a longas jornadas de trabalho, redução do quadro de profissionais, desempenha funções que exigem muita atenção, realiza atividades com um alto grau de dificuldade e também grande

responsabilidade, sem mencionar o desgaste físico, mental e emocional (ELIAS; NAVARRO, 2006).

A alta demanda de trabalho e as condições precárias nos serviços de saúde somada a redução da qualidade do sono proporciona efeitos prejudiciais à saúde, podendo ser justificada, em parte, pela falta de adaptação dos enfermeiros ao seu posto e ambiente de trabalho (ELIAS; NAVARRO, 2006; ROCHA; MATINO, 2010).

A má qualidade do sono dos profissionais de enfermagem pode gerar efeitos prejudiciais, sendo resultado de uma falta de adaptação dos enfermeiros ao seu posto e ambiente de trabalho (ROCHA; MATINO, 2010).

Neste contexto, a prática de atividade física tem sido uma aliada para promover a qualidade de vida desses profissionais. O incentivo à prática de atividade física representa uma estratégia de combate ao sedentarismo, conseqüentemente, redução dos gastos com doenças relacionadas à inatividade física (PARDINI e al., 2001).

De acordo com Mielke et al. (2015) 49,2% dos adultos brasileiros não praticam ao menos 150 minutos semanais de atividade física moderada a vigorosa na semana. Há ainda uma forte relação de Doenças Crônicas Não Transmissíveis associadas ao estilo de vida sedentário.

De acordo com Santos e Simões (2012) as alterações na rotina de trabalho interferem diretamente na percepção da qualidade de vida.

Neste cenário, o presente estudo tem como objetivo, avaliar os aspectos relacionados à percepção da qualidade de vida, estresse, nível de atividade física e cronotipo dos enfermeiros que trabalham em Unidade de Pronto Atendimento no Brasil.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo transversal, de caráter descritivo, realizado com os enfermeiros das Unidades de Pronto Atendimento de uma cidade da região norte do país. Os profissionais que estavam de licença ou férias, e se recusaram a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foram excluídos da pesquisa.

Para avaliação da percepção da qualidade vida dos enfermeiros, foi utilizado o questionário WHOQOL-bref (*World Health Organization Quality of Life*), constituído por 24 facetas as

quais compõem 4 domínios, sendo eles: Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio Ambiente (FLECK, 2000).

O estresse foi avaliado através Escala de Percepção de Estresse – 10 (EPS-10), constituído por 10 questões de múltipla escolha. Quanto maior a pontuação, maior a percepção de estresse (REIS, 2005).

Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de atividade física – IPAQ versão curta e semana normal, que contém perguntas sobre a duração de atividades físicas moderadas, vigorosas, e caminhada (MATSUDO et al, 2002).

O instrumento utilizado para avaliar o cronotipo nos profissionais de enfermagem, foi elaborado por Horne e Ostberg, no qual se pode observar o melhor horário em que cada profissional se sente mais apto a trabalhar (XAVIER; VAGHETTI, 2012).

Para análise dos dados foi considerada as recomendações dos instrumentos e posteriormente foi aplicado a análise descritiva da variáveis do estudo, foi utilizado o software SPSS 21.0.

Esta pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos (CEP), via plataforma Brasil, atendendo a Resolução 466/2012 sob o número do CAAE 07564412.0.00005516.

## RESULTADOS

Os resultados demonstraram que dos 35 enfermeiros avaliados, a maior parte foram do sexo feminino (77%) com idade média de 38,08 (DP=9,79), (Tabela 1).

Tabela 1 - Características sócio-econômica-demográficas dos enfermeiros das UPA de Palmas-TO, Brasil, 2015.

VARIAVEIS	Média (DP) / %
<b>Sexo</b>	
Masculino	8 (23)
Feminino	27 (77)
<b>Média idade</b>	38,08 (DP=9,79)
<b>Situação Conjugal</b>	
Sem companheiro(a)	13 (37)
Com companheiro(a)	22 (63)
<b>Número de Filhos</b>	
Não tem filhos	12 (34,3)
Um filho	3 (8,6)
Dois filhos	14 (40,0)
Mais de três filhos	6 (17,1)
<b>Vínculo Empregatício</b>	
Concursado	33 (94,3)
Contratado	2 (5,7)
<b>Regime de Trabalho</b>	
6 á 8 horas	2 (5,7)
10 á 12 horas	9 (25,7)
Mais de 12 horas	24 (68,6)
<b>Tempo de Serviço</b>	
< 1 ano	17 (48,6)
1 á 5 anos	3 (8,6)
6 á 10 anos	10 (28,6)
+ de 10 anos	5 (14,3)
<b>Descanso e Repouso</b>	
Não tem	1 (2,9)
Uma hora	14 (40,0)
Duas horas	20 (57,1)
<b>Trabalha em quantos locais</b>	
1	9 (25,7)
2	23 (65,3)
3	3 (8,6)
<b>Renda Mensal Total</b>	
Não contribuído	2 (5,7)
€ 3.207,40 a € 20.300,00	12 (34,3)
€ 24.360,00 a € 36.540,00	14 (40,0)
€ 40.600,00 a €77.140,00	5 (14,3)
>R\$ 81.200,00	2 (5,7)

Em relação ao nível de atividade física a maioria atende os níveis de recomendação para classificação de ativos e muito ativos porém, 43% foram classificados como sedentários ou insuficientemente ativos. (Tabela 2).

**Tabela 2 – Nível de atividade física dos enfermeiros das UPA de Palmas-TO, Brasil 2015.**

<b>Domínios</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Muito ativo	8	23
Ativos	12	34
Insuficientemente ativos	8	23
Sedentários	7	20

A percepção da qualidade de vida, demonstrou que o domínio meio ambiente obteve a menor escore médio 53,2(±11,4) (Tabela 3). Em relação ao estresse percebido, a média geral foi 17,6(±6,38).

**Tabela 3 – Percepção da qualidade de vida e nível de estresse percebido dos enfermeiros das UPA de Palmas-TO, Brasil, 2015.**

<b>Domínios do WHOQOL-bref</b>	<b>Média±DP</b>
Qualidade de vida	55,8±26,5
Domínio físico	55,7±8,67
Domínio psicológico	64,2±14,5
Domínio relações sociais	60,4±21,8
Domínio meio ambiente	53,2±11,4
Estresse percebido (EPS-10)	17,6±6,38

Com relação aos resultados dos diferentes cronotipos entre os profissionais de enfermagem. Nenhum participante foi considerado definitivamente matutino, a maioria (60%) foram classificados como intermediários (Tabela 4).

**Tabela 4 – Características do Cronotipo dos Enfermeiros das Unidades de Pronto Atendimento Sul e Norte de Palmas/TO, Brasil, 2015.**

<b>Variáveis</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Definidamente Matutino	0	0
Moderadamente Matutino	4	11
Intermediário	21	60
Moderadamente Vespertino	10	29
Definidamente Vespertino	0	0
Média (DP)	48,14 (± 2,86)	

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos no questionário sócio-econômico-demográfico, em relação ao gênero (Tabela 1), observa-se que há predominância do gênero feminino com 77%, dos enfermeiros participantes, semelhantes a outros estudos (ARAÚJO; SOARES, 2009; SOUZA et al., 2012; CORDEIRO, 2012; MARCON et al., 2014), onde mostraram que entre os profissionais de enfermagem, predomina o sexo feminino.

A idade produtiva do ser humano foi classificada de 15 à 59 anos, de acordo com o DATASUS, sendo assim, os enfermeiros que participaram desta pesquisa encontram-se potencialmente produtivos baseado nos dados da referência citada (DATASUS, 2008).

Outros estudos realizados com profissionais de enfermagem, corroboram os resultados quando dizem respeito à idade, todos estão em idade produtiva, respectivamente, primeira amostra estudada tinha entre 20 a 39 anos de idade, a segunda entre 25 e 57 anos (FERREIRA; DE MARTINO, 2009; CAMPOS; DE MARTINO, 2004).

Em relação à carga horária semanal, Montanholi et al. (2006), relatam em seu estudo que a carga horária dos profissionais de enfermagem foi de 45,7 ( $\pm 19,5$ ) horas semanais, condizendo com a maioria dos enfermeiros deste estudo (68,6%) que trabalham mais que 12 horas semanais. Esperava-se esses resultados, devido a jornada trabalhista da maioria dos enfermeiros das UPA que é de 40 horas semanais.

Quanto a atividade física, Vasconcelos (2014) realizou um estudo com 368 profissionais de saúde, onde mais da metade da amostra 53% mostrou-se indivíduos praticantes de atividade física, e 47% sedentários. Enquanto que, os enfermeiros das UPA, se somados os indivíduos ativos e muito ativos, resultam em 57% da amostra, corroborando com os resultados do estudo anteriormente citado, onde mais da metade da amostra são profissionais muito ativos e ativos. Associa-se esses resultados à preocupação desses profissionais com surgimento de doenças crônicas, promoção da saúde e prevenção de agravos.

Os enfermeiros sedentários nesta pesquisa constitui-se 20%, (n=7), este resultado foi mais baixo que o encontrado no estudo de Siqueira et al. (2009), onde o número de sedentarismo em profissionais da saúde ultrapassa 30%.

Em relação a qualidade de vida, diferente do estudo com enfermeiros da UPA Norte e Sul em questão, em que o domínio de média maior foi Domínio psicológico 64,2 ( $\pm 14,5$ ), e o Domínio de meio ambiente com os resultados 53,2 ( $\pm 11,4$ ), obtendo a menor média, Spiller

et al. (2008) constataram maior qualidade de vida no domínio Relações Sociais com a média de 70,41 ( $\pm 17,72$ ), e a menor média o domínio Meio Ambiente 58,29 ( $\pm 11,44$ ).

Tal resultado pode ser justificado em parte pela dificuldade de lidar com a segurança, proteção, ambientes no lar, recursos financeiros, cuidados com a própria saúde, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação em atividades extras como lazer, recreação, meio de transporte, ambiente físico, de acordo com a percepção do entrevistado.

Versa et al. (2012) dizem, em relação ao nível de estresse em enfermeiros, que este foi originado pela grande carga de tensão e cargas laborais, descontentamento com a renda, duplo vínculo empregatício, em relação ao sexo feminino ser maioria nesta profissão, também colabora com nível de estresse, a condensação de atividade extra como afazeres domésticos, educação dos filhos, a relação com a idade também influência, estudos mostram que quanto mais perto dos 40 anos, o nível de estresse aumenta, devido ao envelhecimento natural. Neste estudo com enfermeiros das UPA, em relação aos fatores que influenciam o estresse anteriormente citados, se adequam a maioria dos profissionais serem do sexo feminino, ter filhos, mais que um vínculo empregatício, longas jornadas de trabalho.

Estudos realizados por Silva et al. (2011) onde foi aplicado uma pesquisa em base documental, que pode perceber que o cronotipo indiferente predominava em todos os quesitos, demonstrando que o profissional de enfermagem está apto a trabalhar a qualquer horário e turno de serviço e comparando aos dados da pesquisa obteve uma média de 60% se encaixam no turno de intermediários.

Campos e Martino (2004) realizaram uma pesquisa no Hospital de Clínicas da Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, com 40 enfermeiros, possuindo um quadro de cronotipo onde o moderadamente matutino prevalece, porém, no caso das pessoas que trabalham no turno vespertino, foram classificados como indiferentes, comparando os dados do estudo em relação aos dados coletados da pesquisa, percebe-se que há uma grande dificuldade em relação ao tipo de identificar o cronotipo nos profissionais de enfermagem, pois de acordo com a pesquisa o turno matutino não obteve média, porém com relação ao turno vespertino ao qual foi caracterizado como indiferente, observa que a pesquisa possui uma média de 60%, sendo os mesmos considerados indiferentes no âmbito de trabalho.

De acordo Silva et al. (2010) pode observar que 90,48% optaram a trabalhar no período noturno, o que mostra que esta respectivamente interferindo na QV e no sono do mesmo. Sendo assim, acarretaram grandes complicações como cansaço e desgaste, má qualidade no sono e também no repouso, o que acarretou de maneira brusca na prática de atividades físicas.

## **CONCLUSÕES**

A maioria dos enfermeiros apresentaram um bom nível de atividade física e são indiferentes ao turno de trabalho, entretanto, a qualidade de vida apresentou escores médios inferiores quando comparadas a estudos semelhantes.

Esta profissão associa-se a grande tensão, preocupação, por lidar com a saúde e vida dos seres humanos. Precisam ser estudadas formas que amenizem as tensões, preocupações dos enfermeiros das Unidades de Pronto Atendimento, visando aumentar a qualidade de vida, diminuindo também a média de estresse, resultando em uma melhor satisfação profissional, conseqüentemente melhorando a assistência aos usuários.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Araújo, G. A., Soares, M. J. G. O., & Henriques, M. E. R. M. (2009). Qualidade de vida: percepção de enfermeiros numa abordagem qualitativa. *Rev Eletr Enf [periódico na Internet]*, 11(3), 635-41.
- Campos, M. L. P., & De Martino, M. M. F. (2004). Aspectos cronobiológicos do ciclo vigília-sono e níveis de ansiedade dos enfermeiros nos diferentes turnos de trabalho. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 38(4), 415-421.
- Cordeiro, T. M. S. C. (2012). Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, 4(1), 36-46
- Elias, M. A., & Navarro, V. L. (2006). A relação entre o trabalho, a saúde e as condições de vida: negatividade e positividade no trabalho das profissionais de enfermagem de um hospital escola. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 14(4), 517-525.
- Farias, S. M. F., de Carvalho Teixeira, O. L., Moreira, W., de Oliveira, M. A. F., & Pereira, M. O. (2011). Caracterização dos sintomas físicos de estresse na equipe de pronto atendimento. *Revista da escola de enfermagem da USP*, 45(3), 722-729.

Ferreira, L. R. C., & De Martino, M. M. F. (2009). Stress no cotidiano da equipe de enfermagem e sua correlação com o cronótipo. *Estud. psicol.(Campinas)*, 26(1), 65-72.

Fleck, M. P. A. (2000). O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. *Ciência & Saúde Coletiva*, 5(1), 33-38.

Marcon, S. R., Conciani, M. E., & de Oliveira, J. R. T. (2014). Qualidade de vida entre trabalhadores de enfermagem de um hospital universitário. *Espaço para a Saúde*, 15(1), 6-13.

Matsudo, S. M., Matsudo, V. R., Araújo, T., Andrade, D., Andrade, E., & Braggion, G. (2002). Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Rev. bras. cienc. mov*, 10(4), 41-50.

Mielke, G. I., Hallal, P. C., Rodrigues, G. B. A., Szwarcwald, C. L., Santos, F. V., & Malta, D. C. (2015). Physical activity and television viewing among Brazilian adults: National Health Survey 2013. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 24(2), 277-286.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. DATASUS (2008). Indicadores básicos para a saúde no Brasil: conceitos e aplicações - Rede Interagencial de Informação para a Saúde - *Ripsa*. 2. OAPS, Brasília, 2008.

Montanholi, L. L., Tavares, D. M. S., & Oliveira, G. D. (2006). Estresse: fatores de risco no trabalho do enfermeiro hospitalar. *Rev bras enferm*, 59(5), 661-5.

Pardini, R., Matsudo, S., Araújo, T., Matsudo, V., Andrade, E., Braggion, G., & Raso, V. (2001). Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. *Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v*, 9(3), 39-44.

Reis, R. S. (2005). *Comportamentos de risco à saúde e percepção de estresse em professores universitários das IFES do Sul do Brasil* (Doctoral dissertation, Universidade Federal de Santa Catarina, Centro Tecnológico. Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção.).

Rocha, M. C. P., & De Martino, M. M. F. (2010). O estresse e qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 44(2), 280-286.

Santos, A. L. P., & Simões, A. C. (2012). Educação física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. *Saúde e Sociedade*, 21(1), 181-192.

- Silva, R. M. D., Beck, C. L. C., Magnago, T. S. B. S., Carmagnani, M. I. S., Tavares, J. P., & Prestes, F. C. (2011). Trabalho noturno e a repercussão na saúde dos enfermeiros. *Esc Anna Nery*, 15(2), 270-276.
- Silva, R. S., Silva, I., Silva, R. A., Souza, L., & Tomasi, E. (2010). Atividade física e qualidade de vida.
- Siqueira, F. C. V., Nahas, M. C., Facchini, L. A., Piccini, R. X., Tomasi, E., Thumé, E., ... & Hallal, P. C. (2009). Atividade física em profissionais de saúde do Sul e Nordeste do Brasil Physical activity among health professionals from South and Northeast Brazil. *Cad Saúde Publ*, 25(9), 1917-28.
- Souza, S. B. C. D., Tavares, J. P., Macedo, A. B. T., Moreira, P. W., & Lautert, L. (2012). Influência do turno de trabalho e cronotipo na qualidade de vida dos trabalhadores de enfermagem. *Revista gaúcha de enfermagem. Porto Alegre. Vol. 33, n. 4 (2012), p. 79-85.*
- Spiller, A. P. M., Dyniewicz, A. M., & Slomp, M. G. F. (2008). Qualidade de vida de profissionais da saúde em hospital universitário. *Cogitare Enfermagem*, 13(1).
- Vasconcelos, C. M. A. P. (2014). Sedentarismo entre profissionais de saúde da estratégia saúde da família no município de Fortaleza.
- Versa, G. L. G. D. S., Murasaki, A. C. Y., Inoue, K. C., Melo, W. A. D., Faller, J. W., & Matsuda, L. M. (2012). Estresse ocupacional: avaliação de enfermeiros intensivistas que atuam no período noturno. *Rev. gaúch. enferm*, 33(2), 78-85.
- Xavier, K. G. D. S., & Vaghetti, H. H. (2012). Aspectos cronobiológicos do sono de enfermeiras de um hospital universitário.