



UNIVERSIDADE DO PLANALTO CATARINENSE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM AMBIENTE E SAÚDE

KÁTIA ROBERTA DA SILVA

ESTILO DE VIDA E PRODUTIVIDADE AUTOPERCEBIDA POR TRABALHADORES
DAS INDÚSTRIAS DA SERRA CATARINENSE

LAGES

2024

KÁTIA ROBERTA DA SILVA

ESTILO DE VIDA E PRODUTIVIDADE AUTOPERCEBIDA POR TRABALHADORES
DAS INDÚSTRIAS DA SERRA CATARINENSE

Dissertação apresentada para obtenção do título de Mestre no Programa de Pós-Graduação em Ambiente e Saúde da Universidade do Planalto Catarinense - UNIPLAC.

Orientadora: Profa. Dra. Lilia Aparecida Kanan

Coorientadora: Profa. Dra. Natalia Veronez da Cunha

LAGES

2024

Ficha Catalográfica

S586e

Silva, Kátia Roberta da

Estilo de vida e produtividade autopercebida por trabalhadores das indústrias da Serra Catarinense / Kátia Roberta da Silva ; orientadora Prof. Dra. Lilia Aparecida Kanan ; coorientadora Prof. Dra. Natalia Veronez da Cunha . – 2024.

96 f. : 30 cm

Dissertação (Mestrado) - Universidade do Planalto Catarinense. Programa de Pós-Graduação em Ambiente e Saúde da Universidade do Planalto Catarinense. Lages, SC, 2024.

1. Estilo de vida. 2. Produtividade. 3. Trabalhadores da indústria. I. Kanan, Lilia Aparecida (orientadora). II. Cunha, Natalia Veronez da (coorientadora). III. Universidade do Planalto Catarinense. Programa de Pós-Graduação em Ambiente e Saúde. IV. Título.

CDD 610

Kátia Roberta da Silva

**ESTILO DE VIDA E PRODUTIVIDADE AUTOPERCEBIDA POR
TRABALHADORES DAS INDÚSTRIAS DA SERRA CATARINENSE**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação *stricto sensu* em Ambiente e Saúde da Universidade do Planalto Catarinense, para obtenção do título de Mestre em Ambiente e Saúde.

Aprovada em 28 março de 2024.

Banca Examinadora:

Profa. Dra. Lília Aparecida Kanan
(Orientadora e Presidente da Banca Examinadora)



Profa. Dra. Natalia Veronez da Cunha
(Coorientadora - PPGAS/UNIPLAC)

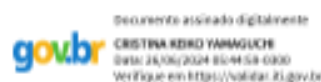


Profa. Dra. Silvana Regina Ampessan Marcon
(Examinadora Titular Externa - UCS/RS)



Participante via presencial - Evento: 012024 e
012025 PPGAS

Profa. Dra. Cristina Keiko Yamaguchi
Examinadora Titular Interna - PGAS/UNIPLAC)



DECLARAÇÃO DE ORIGINALIDADE

Declaro que os dados apresentados nesta versão da Dissertação para o Exame de Defesa de Dissertação são decorrentes de pesquisa própria e de revisão bibliográfica referenciada segundo normas científicas.

Lages, 28 de março de 2024

Kátia Roberta da Silva

Aos meus pais: obrigada pela minha existência e por me inspirarem!
Ao meu irmão, minha cunhada e meus sobrinhos, obrigada por me apoiarem sempre nas
minhas escolhas,
E ao meu namorado Ricardo, obrigada pelo apoio incondicional.

AGRADECIMENTOS

Desejo agradecer a todas as pessoas que compartilharam comigo dessa trajetória e foram fundamentais neste processo. Sou muito grata a cada uma delas.

Agradeço a Deus, pois tudo tem um propósito e acredito que tudo acontece no momento certo. Tudo tem seu tempo e sem Ele, nada seria possível.

Desejo agradecer à minha família, por sempre me incentivaram na realização dos meus sonhos, e em especial à minha maior inspiração, minha eterna professora, minha mãe e minha melhor amiga, Eva. Agradeço ao meu irmão Régis, minha cunhada Simone, e meus sobrinhos, Vinícius e Lara, por sempre me incentivarem a ser uma pessoa melhor. Orgulho e gratidão pelo incentivo que recebo deles.

Ao meu namorado Ricardo, que respeitou as minhas decisões e me apoiou a enfrentar as decisões da vida acadêmica.

Agradeço às minhas Professoras, Orientadora Profa. Dra. Lilia Aparecida Kanan e Co Orientadora Prof. Dra. Natalia Veronez da Cunha pelas inúmeras trocas. O sentimento além de inspiração, é de gratidão. As suas orientações, generosidade, conhecimentos compartilhados nesta trajetória foram fundamentais para a conclusão desta pesquisa.

Especial agradecimento às Professoras da Banca Examinadora: Profa. Dra. Cristina Keiko Yamaguchi e a Profa. Dra. Silvana Regina Ampessan Marcon e a todos os professores do Programa de Pós Graduação em Ambiente e Saúde que compartilharam seus saberes.

Agradecimentos aos colegas de turma que sempre serão inspiração, por manterem suas rotinas intensas de trabalho, e se dedicarem à pesquisa acadêmica. Aos meus líderes que em minha trajetória profissional me inspiraram e me incentivaram; aos que foram meus liderados, gratidão por me desafiarem a me desenvolver pessoalmente e profissionalmente.

As indústrias que acreditaram e apoiaram a pesquisa, eterno agradecimento e admiração pela sensibilidade e respeito aos trabalhos acadêmicos.

Minha gratidão especial aos participantes da pesquisa, que dedicaram seu tempo e se esforçaram para concluí-la.

Com satisfação, registro meus sinceros agradecimentos a todos aqueles que incentivaram e estimularam meu ingresso e conclusão no mestrado do Programa de Pós-Graduação em Ambiente e Saúde da Universidade do Planalto Catarinense – UNIPLAC.

Ao Programa UNIEDU, pelo apoio financeiro importantíssimo subsídio à conclusão da pesquisa.

E por fim a todos os amigos e familiares, que de alguma forma contribuíram com atitudes e incentivos, minha eterna gratidão.

Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao
tocar uma alma humana seja apenas outra alma humana.

Carl Gustav Jung

RESUMO

A saúde é atributo de significativo valor na vida das pessoas, pois impacta diretamente ou indiretamente todas as dimensões da sociedade. No entanto, as partes envolvidas, individual ou coletivamente, priorizam melhorar essa condição somente quando se percebem ameaçadas seriamente. Dados de 2023 revelam que as Indústrias da Serra Catarinense tiveram um custo com afastamentos por doenças não ocupacionais de R\$4,8 milhões, um dado preocupante, razão de interesse pelo tema deste estudo. Adicionalmente a este tipo de indicador, inicialmente foram levantados os principais conceitos que estruturam o arcabouço de base conceitual sobre estilo de vida, produtividade e indústrias da Serra Catarinense. A partir disso, esta pesquisa teve como objetivo analisar os possíveis impactos do estilo de vida na produtividade autopercebida por trabalhadores das indústrias de médio porte na Serra Catarinense de modo a contribuir na construção teórica sobre o tema, pois na literatura são escassos os estudos que abordam a temática na sua especificidade. O estudo assumiu o *design* de pesquisa de campo, exploratória, descritiva, transversal e quantitativa. Para coleta de dados foram utilizados três instrumentos: questionário sociodemográfico, o questionário Estilo de Vida Fantástico e o Questionário de Produtividade (WQL). Os dados foram coletados por meio da aplicação de questionários físicos e de modo individual. A amostra deste estudo contou com a participação de 408 trabalhadores de indústrias de médio porte localizadas na Serra Catarinense, sendo 304 do sexo masculino e 104 (do sexo feminino). Os principais resultados da pesquisa evidenciaram: (i) a avaliação do estilo de vida foi classificada como regular para a maioria dos participantes (46,32%); (ii) houve uma correlação significativa, porém fraca, entre idade e horas perdidas; (iii) foi estabelecida correlação significativa e positiva entre estilo de vida e idade. Como contribuição deste estudo, registra-se que a compreensão mais aprofundada sobre como o estilo de vida nas indústrias pode favorecer a construção teórica sobre o tema e sobretudo para a oferta de subsídios científicos no desenvolvimento de políticas e práticas mais eficazes na promoção da saúde e do bem-estar dos trabalhadores, promovendo maior competitividade industrial e por consequência maior desenvolvimento da sociedade.

Palavras-chave: Estilo de Vida; Produtividade; Indústria.

ABSTRACT

Health is an attribute of significant value in people's lives, as it directly or indirectly impacts all dimensions of society. However, the parties involved, individually or collectively, prioritize improving this condition only when they perceive themselves to be seriously threatened. Data from 2023 reveal that Serra Catarinense Industries had a cost of sick leave due to non-occupational illnesses of R\$4.8 million, a worrying figure, reason for interest in the topic of this study. In addition to this type of indicator, the main concepts that structure the conceptual framework on lifestyle, productivity and industries in Serra Catarinense were initially raised. Based on this, this research aimed to analyze the possible impacts of lifestyle on the self-perceived productivity of workers in medium-sized industries in Serra Catarinense in order to contribute to the theoretical construction on the topic, as studies that address this issue in the literature are scarce. the theme in its specificity. The study assumed the design of field research, exploratory, descriptive, transversal and quantitative. Three instruments were used to collect data: sociodemographic questionnaire, the Fantastic Lifestyle questionnaire and the Productivity Questionnaire (WQL). Data were collected through the application of physical questionnaires and individually. The sample of this study included the participation of 408 workers from medium-sized industries located in Serra Catarinense, 304 of whom were male and 104 (female). The main results of the research showed: (i) the lifestyle assessment was classified as regular for the majority of participants (46.32%); (ii) there was a significant, but weak, correlation between age and hours lost; (iii) a significant and positive correlation was established between lifestyle and age. As a contribution of this study, it is recorded that a more in-depth understanding of how lifestyle in industries can favor the theoretical construction on the subject and above all for the provision of scientific subsidies in the development of more effective policies and practices in promoting health and well-being. -wellbeing of workers, promoting greater industrial competitiveness and consequently greater development of society.

Keywords: Healthy Lifestyle; Efficiency; Industry.

IMPACTO E CARÁTER INOVADOR DA PRODUÇÃO INTELECTUAL

O impacto e o caráter inovador desta pesquisa sobre o impacto do estilo de vida na produtividade autopercebida pelos trabalhadores da indústria da Serra Catarinense, são fundamentais para entender e transformar os paradigmas existentes. Este tipo de pesquisa não apenas fornece insights valiosos sobre como os hábitos e comportamentos individuais afetam a indústria, mas também abre novas perspectivas para o desenvolvimento de estratégias e políticas organizacionais mais eficazes.

A natureza inovadora dessa pesquisa está na abordagem interdisciplinar necessária para compreender a complexidade das relações entre estilo de vida, produtividade e indústria. Ela combina insights da saúde, sociologia, psicologia, economia e outras disciplinas para oferecer uma análise abrangente e holística. Essa abordagem integrada permite uma compreensão mais completa dos fatores que influenciam o comportamento do trabalhador e por sua vez, o desempenho da indústria.

Outro aspecto inovador é o potencial dessa pesquisa para informar políticas e práticas empresariais mais sustentáveis e socialmente responsáveis. Ao revelar o impacto do estilo de vida autopercebida por trabalhadores da indústria na Serra Catarinense, os resultados podem orientar iniciativas voltadas para a promoção de comportamentos mais saudáveis, ambientalmente conscientes e éticos. Isso não apenas beneficia a sociedade como um todo, mas também pode gerar vantagens competitivas para as empresas que adotam abordagens mais alinhadas com esses valores.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Fluxograma. Distribuição da quantidade de estudos excluídos por bases de dados e quantidade final de artigos para análise integral	25
Figura 2 – Localização Municípios que compõe a Serra Catarinense (SC)	50
Figura 3 – Adoecimentos nas Indústrias na Serra Catarinense em 2020.....	55
Figura 4 – Adoecimentos nas Indústrias na Serra Catarinense em 2021.....	55
Figura 5 – Concepção Interdisciplinar da pesquisa Estilo de vida na produtividade das indústrias de médio porte da Serra Catarinense.....	57

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Distribuição dos cargos ocupados pelos participantes da pesquisa.....	65
Gráfico 2 – Distribuição do percentual de tempo de trabalho na empresa entre os participantes.....	65
Gráfico 3 – Distribuição do percentual de participantes e respectiva avaliação quanto ao seu estilo de vida.....	67
Gráfico 4 – Correlação Estilo de Vida e Idade(N=408).	68
Gráfico 5 – Distribuição do percentual de acréscimo nas horas de trabalho para compensar tempo perdido entre os participantes	71

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Distribuição das características ‘autores’, ‘título’, ‘periódico’ e ‘DOI’ dos artigos que compuseram a análise final.....	26
Quadro 2 – Síntese geral dos resultados encontrados e a sua relação com os objetivos específicos deste estudo.....	75

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Distribuição da frequência e percentual de respostas aos dados sociodemográficos das participantes da pesquisa (N=408)*	63
Tabela 2 – Distribuição da frequência e percentual de respostas aos dados de Estilo de Vida (N=408)*	66
Tabela 3 – Produtividade dos trabalhadores da indústria (N=408)*	70

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	– Associação Brasileira de Normas Técnicas
DCV	– Doença Cardiovascular
IBGE	– Instituto Brasileiro de Geografia
ODS	– Objetivos de Desenvolvimento Sustentável
OMS	– Organização Mundial de Saúde
ONU	– Organização das Nações Unidas
OPAS	– Organização Pan Americana de Saúde
PPGAS	– Programa de Pós-Graduação em Ambiente e Saúde
SC	– Santa Catarina
TCLE	– Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UNIPLAC	– Universidade do Planalto Catarinense

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	19
1.1	Escopo do trabalho.....	22
2	REVISÃO DE LITERATURA	23
2.1	Perspectivas atuais sobre estilo de vida e produtividade nas indústrias: uma revisão integrativa.....	24
2.2	Estilo de vida.....	38
2.2.1	Atividade física.....	39
2.2.2	Qualidade do sono	40
2.2.3	Alimentação saudável.....	41
2.2.4	Relacionamentos	42
2.2.5	Controle de Tóxicos	44
2.3	Produtividade.....	45
2.3.1	Fatores que afetam a produtividade.....	46
2.3.2	Métodos de mensuração da produtividade	47
2.3.3	Benefícios da produtividade para as organizações.....	48
2.4	Indústrias	49
2.4.1	Políticas e práticas da indústria relacionadas ao estilo de vida	51
2.4.2	Desafios e oportunidades para a indústria.....	52
2.4.3	Impacto do estilo de vida na sustentabilidade da indústria	53
3	PERCURSO METODOLÓGICO	56
3.1	Caracterização do estudo.....	56
3.2	Perspectiva interdisciplinar.....	56
3.3	Local de estudo	57
3.4	Participantes da pesquisa	58
3.4.1	Critérios de inclusão dos participantes.....	59
3.4.2	Critérios de exclusão dos participantes	60
3.5	Procedimentos de contato com os participantes e coleta de dados	60
3.6	Instrumento de coleta de dados.....	60
3.7	Análise dos dados.....	61
3.8	Procedimentos éticos	61
4	RESULTADOS.....	63
4.1	Dados sociodemográficos	63

4.2	Estilo de vida.....	66
4.3	Produtividade.....	69
4.4	Estilo de vida e autopercepção de produtividade dos trabalhadores nas indústrias da Serra Catarinense	72
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	76
	REFERÊNCIAS	79
	ANEXOS	85
	ANEXO I – Questionário sócio demográfico	85
	ANEXO II – Questionário estilo de vida fantástico	86
	ANEXO III – Questionário de produtividade (WQL)	89
	APÊNDICES.....	94
	APÊNDICE I – Parecer do CEP	94

1 INTRODUÇÃO

A sociedade tem passado continuamente por processos de evolução, mas quando se trata de adoecimentos da população, os indicadores mostram aumento significativo a cada ano. Isso sinaliza que a promoção do estilo de vida é uma das prioridades na agenda da Organização Mundial de Saúde, que evoluiu conceitualmente, de forma que o tema esteja inserido como um eixo dos objetivos de Desenvolvimento Sustentável definidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020).

Historicamente, a OMS (2002) divulgou um conceito de Saúde que já demonstrava uma evolução naquele inicialmente preconizado, pois trouxe o estilo de vida como pilar na manutenção do conceito de saúde: “Saúde é a condição em que um indivíduo ou grupos de indivíduos é capaz de realizar suas aspirações, satisfazer suas necessidades e mudar ou enfrentar o ambiente. A saúde é um recurso para a vida diária, e não um objetivo de vida” (OMS, 2020, p. 234).

O estilo de vida é conceituado como “o conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes, valores e as oportunidades na vida das pessoas” (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000, p. 18). Neste mesmo estudo, que serve de referencial teórico para o estilo de vida em diferentes pesquisas no Brasil e no mundo, o autor definiu os pilares e criou uma ferramenta utilizada amplamente para mensuração do estilo de vida: o Pentágulo do bem-estar. Nele, o autor propõe o equilíbrio entre a alimentação saudável, relacionamentos, atividade física, comportamento preventivo e controle do estresse.

Como evolução conceitual proposta por Nahas (2000), no ano de 2004, surgiu na Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, a Medicina do Estilo de Vida - MEV, que possui em sua abordagem referencial a prevenção de doenças ao invés de tratamentos de sintomas. Além disso, a MEV amplia os pilares descritos por Nahas (2000) para: alimentação saudável, atividade física, relacionamentos, saúde do sono, saúde mental e controle dos tóxicos. Há uma visão ampliada holisticamente, uma vez que, a partir da nova abordagem, passaram a ser considerados outros fatores significativos para o conceito do estilo de vida.

A estimativa para 2030 é de crescimento significativo da expectativa de vida da população, com um salto de aproximadamente 13%. Segundo essa projeção, um indivíduo brasileiro viverá até os 80 anos, aproximadamente (IBGE, 2023).

O aumento da expectativa de vida e o crescimento populacional fazem com que as questões relativas ao estilo de vida estejam na prioridade na agenda de políticas públicas e privadas sustentáveis com foco na longevidade da população (WHO, 1998). Em 2010, a ONU já sinalizava sobre a vinculação do adoecimento da população ao estilo de vida.

Aproximadamente 80% dos casos de doenças cardiovasculares e diabetes e 40% dos casos de câncer são evitáveis através da mudança do estilo de vida, tendo como base a criação de hábitos que incluem a prática da atividade física, alimentação saudável e adoção de comportamentos saudáveis (OMS, 2010).

No Brasil, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) estão entre as principais causas de adoecimento e morte em adultos (VIGITEL - Secretaria de Vigilância; Transmissíveis, 2022).

Desde 2006, o estudo de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para doenças crônicas por Inquérito Telefônico monitora indicadores nas capitais dos Estados. Os números de 2021 revelaram que cerca de 46% dos entrevistados estão com excesso de peso e 13,9% estão obesos (VIGITEL - Secretaria de Vigilância; Transmissíveis, 2022).

Estes dados indicam uma provável relação com o estilo de vida, que é compreendido como um conjunto de hábitos individuais capazes de impactar diretamente na saúde e pode ser influenciado principalmente pelos contextos sociais, econômicos e ambientais (WHO, 1998). Também pode ser interpretado como um conjunto de comportamentos individuais capazes de favorecer a saúde, entendida como fenômeno exclusivamente biológico (DE BARROS; NAHAS; GOMES DE BARROS, 2001). O referencial teórico da promoção de Saúde, acrescenta o conceito de determinação social às discussões acerca das relações entre estilo de vida e saúde. (CARVALHO *et al.*, 2013)

Trazendo este cenário para uma esfera produtiva da economia da região, conforme dados disponíveis pelo Observatório da Federação das Indústrias de Santa Catarina –FIESC (2023) as indústrias estão sendo impactadas com um número crescente de adoecimentos e afastamentos dos postos de trabalho, vinculadas às questões não ocupacionais. Essas que em análise inicial, não foram provocadas no ambiente de trabalho, ocasionando em altos custos para estas indústrias (ref) e provavelmente comprometendo a sua produtividade.

Dados do Observatório da Federação das Indústrias do Estado de Santa Catarina - FIESC (2023) demonstram que somente em 2021, as indústrias de médio porte na Serra Catarinense tiveram um custo com afastamentos não ocupacionais, de R\$ 4,85 milhões. Em

2010, a OMS já evidenciava uma preocupação quanto ao adoecimento da população produtiva no mundo, ao colocar em evidência que a saúde dos trabalhadores deveria ser considerada como prioridade.

Para Macedo (2012), a gestão da produtividade tornou-se aspecto crucial em um ambiente de globalização dos negócios. Afirma o autor, que sem produtividade ou sem a eficiência do processo produtivo, dificilmente uma organização será bem-sucedida. A concorrência presente no mercado industrial faz com que muitas organizações se reorganizem para serem mais competitivas no mercado

A indústria depende cada vez mais de políticas de gestão vinculadas ao bem-estar das pessoas para alcançar resultados positivos de produtividade e por consequência de maior lucratividade (CARVALHO *et al.*, 2013). Os benefícios de um estilo de vida saudável parecem ser melhores, quando são adotados de forma contínua, positiva e ao mesmo tempo. Uma combinação de pelo menos quatro fatores de estilo de vida está relacionada a uma redução de 66% da mortalidade geral (LOEF; WALACH, 2012). A adesão a vários comportamentos de estilo de vida saudável simultaneamente foi associada ao risco reduzido de doenças cardiovasculares em 66% quando comparado com a adoção de nenhum ou apenas um comportamento do estilo de vida saudável (BARBARESCO; RIENKS; NÖTHLINGS, 2018).

Apesar do tema ser relevante para o desenvolvimento da sociedade, são raros os estudos correlacionando o estilo de vida e a produtividade nas indústrias. Com os descritores ‘estilo de vida’, ‘produtividade’ e ‘indústria’ até o momento não foi possível localizá-los nos idiomas alemão, norueguês e francês, em seus correlatos na língua portuguesa, inglesa e espanhola. Os estudos apresentam uma prevalência, porém veiculam exclusivamente a produtividade nas indústrias ao absenteísmo e presenteísmo, mas com resultados subjetivos (PENATTI; QUELHAS, 2006; PIE *et al.*, 2020a).

Diante do contexto, pesquisa sobre estilo de vida e produtividade se faz necessário, visto que poderá contribuir para o desenvolvimento de políticas e práticas mais eficazes na promoção da saúde e do bem-estar dos trabalhadores, além de contribuir na melhoria da produtividade, promover maior desenvolvimento, competitividade industrial e por consequência fomentar maior desenvolvimento da região e da sociedade.

A partir do breve enunciado a respeito do tema que se pretendeu investigar, a questão de pesquisa “Quais os possíveis impactos do estilo de vida na produtividade autopercebida por trabalhadores das indústrias de médio porte na Serra Catarinense?” foi formulada.

E, nestes termos, elencou-se como objetivo geral analisar os possíveis impactos do estilo de vida na produtividade autopercebida por trabalhadores das indústrias de médio porte da Serra Catarinense.

Especificamente pretendeu-se (i) Caracterizar os estilos de vida dos trabalhadores das indústrias da serra catarinense; (ii) Caracterizar a produtividade autopercebida por trabalhadores das indústrias da Serra Catarinense; e, (iii) Estabelecer a relação entre as características sociodemográficas dos trabalhadores, seu estilo de vida e a produtividade autopercebida por estes nas indústrias da serra catarinense.

As hipóteses formuladas nesta pesquisa foram:

- H_0 Não há impacto direto do estilo de vida dos trabalhadores na produtividade autopercebida por trabalhadores das indústrias de médio porte na serra catarinense.
- H_1 Há impacto direto do estilo de vida dos trabalhadores na produtividade autopercebida por trabalhadores das indústrias de médio porte na serra catarinense.

1.1 ESCOPO DO TRABALHO

Os escritos dessa pesquisa seguem uma subdivisão organizada da seguinte forma: o primeiro capítulo intitulado introdução, aborda as considerações iniciais a respeito da temática em tela e breves apontamentos sobre o impacto do estilo de vida e produtividade autopercebida pelos trabalhadores das indústrias de médio porte da Serra Catarinense e a importância do tema. Além disso, contempla este capítulo a questão de pesquisa e seus objetivos norteadores.

No segundo capítulo, apresentamos a revisão de literatura que dá suporte estudo e apresenta as pesquisas correlatas, produção *stricto sensu* sobre o impacto do estilo de vida e produtividade autopercebida pelos trabalhadores das indústrias de médio porte da Serra Catarinense.

O terceiro capítulo aborda os procedimentos metodológicos que orientaram o alcance dos objetivos. Após, o quarto capítulo apresenta os resultados do estudo em uma discussão com autores e articulistas dedicados à temática. Por fim, o quinto capítulo apresenta as considerações finais. Encerram o texto, as referências utilizadas e os anexos e apêndices incorporados ao texto.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Todo o trabalho de pesquisa requer a prospecção de autores e articulistas que tenham produção sobre o tema de interesse. A seguir, são apresentados alguns conceitos e pressupostos que transversalizam 'estilo de vida' e 'produtividade'.

À concepção dos objetivos do estudo foi realizada uma revisão integrativa, apresentada em formato de artigo, a seguir.

2.1 PERSPECTIVAS ATUAIS SOBRE ESTILO DE VIDA E PRODUTIVIDADE NAS INDÚSTRIAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Considerações iniciais

Nas últimas décadas a população mundial tem vivenciado um período de mudanças nas condições de vida e de saúde, o que modifica o padrão de trabalho e lazer com profundas transformações na sociedade (FERRARI, 2017).

Neste sentido, as preocupações relacionadas ao estilo de vida e o impacto destes indicadores na sociedade vêm sofrendo também transformações, ampliando as áreas de estudos. O número significativo de estudos nos últimos 30 anos, apontam para uma relação direta entre a má saúde dos trabalhadores e o aumento com custos de saúde, menor produtividade, altas taxas de absenteísmo, presenteísmo e menor engajamento (PIE, *et al.*, 2020). Em contrapartida, organizações com capital aberto, com programas de promoção de saúde, superam em resultados, as que não possuem (CARVALHO *et al.*, 2013)

O objetivo desta pesquisa foi identificar estudos recentes e as principais perspectivas para o estudo do estilo de vida vinculado à produtividade nas indústrias, por isso foi definido como uma Revisão Integrativa.

A metodologia aplicada neste estudo se define como uma Revisão Integrativa, que por sua vez requer atenção a seis etapas distintas: (I) identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa; (II) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/amostragem ou busca na literatura; (III) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização dos estudos; (IV) avaliação dos estudos incluídos; (V) interpretação dos resultados; e (VI) apresentação da revisão/síntese do conhecimento (Mendes, 2008). Foi realizada uma busca de artigos publicados no período de 2018 a 2021, nas bases de dados Scielo, CAPES e LILACS.

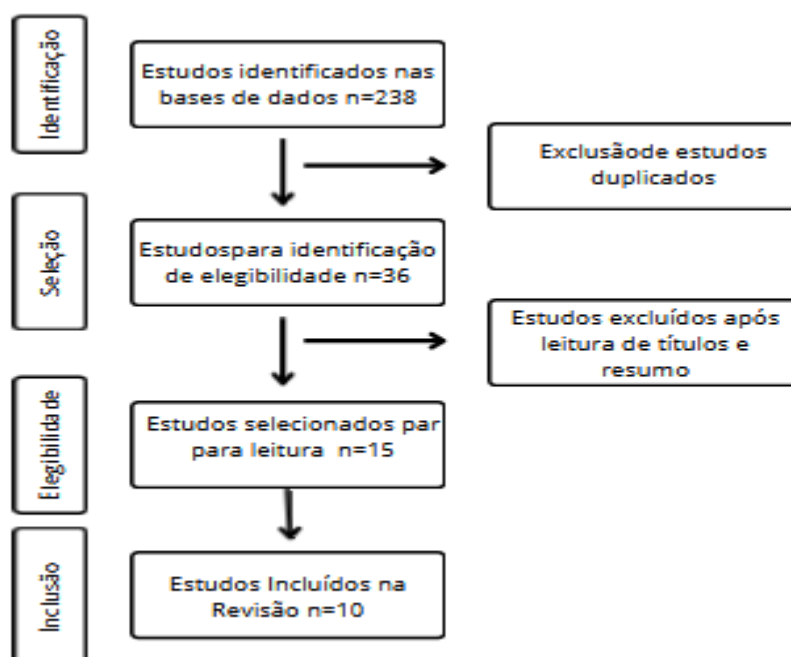
Utilizaram-se os descritores: estilos de vida, produtividade e indústria. A inclusão de artigos considerou os seguintes critérios: (I) artigos completos (II) de acesso aberto, (III) publicados no período de 2018 a 2021, (IV) textos em português. Foram excluídos os textos duplicados.

A primeira abordagem foi selecionar os artigos pelo título e resumo; em um segundo momento os artigos selecionados foram analisados na íntegra. Em conformidade com os critérios de inclusão, todos os estudos foram publicados entre os anos de 2018 a 2021.

O resultado da busca inicial totalizou 243 artigos, sendo um na base Scielo, 238 na base CAPES e 4 na base LILACS. A análise de título, resumo e a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão resultaram na filtragem de 36 artigos. Ao final do processo de leitura na íntegra dos artigos selecionados, 10 artigos foram considerados nesta revisão. Este processo é apresentado por meio do fluxograma (Figura 1, a seguir) sugerido pelo Preferred Reporting of Systematic Reviews and Meta-Analyses – PRISMA (MOHER *et al.*, 2009).

Além disso, um quadro de revisão (Quadro 1, a seguir) foi criado para compilar as informações quanto a autoria, ano da publicação, título, periódico e endereço eletrônico de acesso.

Figura 1 – Fluxograma. Distribuição da quantidade de estudos excluídos por bases de dados e quantidade final de artigos para análise integral



Fonte adaptada de Moher *et al.* (2009).

A leitura dos artigos em sua totalidade resultou na possibilidade de analisar as informações relevantes e agrupá-las em três categorias temáticas: 1) Evidências Primárias; 2)

Principais Precusores da Promoção de Saúde no Local de Trabalho; 3) Conceito Holístico de Bem-Estar e Programas Abrangentes.

O estilo de vida dos trabalhadores pode afetar sua produtividade no trabalho e, por extensão, a produtividade das indústrias. Além disso, a literatura atual sobre o tema é limitada, e esta pesquisa pretende preencher essas lacunas, fornecendo *insights* valiosos para a indústria e para futuras pesquisas.

Evidências primárias

Os estudos que compuseram a análise final, após a leitura na íntegra, são apresentados no Quadro 1:

Quadro 1 – Distribuição das características ‘autores’, ‘título’, ‘periódico’ e ‘DOI’ dos artigos que compuseram a análise final.

	AUTOR (ANO)	TÍTULO	PERIÓDICO E DOI
1	Oliveira <i>et al.</i> (2018)	Estilo de Vida e Indicadores Organizacionais e de Produtividade em uma organização industrial da região Norte do Brasil	Revista Brasileira de Qualidade de Vida http://dx.doi.org/10.3895/S2175-08582013000400006
2	Thomé <i>et al.</i> (2021)	Produtividade no Trabalho e Crescimento econômico: efeitos da acumulação de capital físico e humano nos municípios paranaenses.	Revista Desenvolvimento Econômico http://dx.doi.org/10.36810/rde.v2i49.7161
3	Xavier <i>et al.</i> (2018)	Gestão Estratégica de Pessoas e redução de custos: um estudo de caso no setor de logística de uma organização	Revista Inteligência Competitiva https://doi.org/10.24883/IberoamericanIC.v8i1.244
4	Silva; Felipe; Queiroz (2018)	Mudança Estrutural e Produtividade do Trabalho no Brasil nos anos 2000: bônus ou ônus estrutural?	Revista de Economia Contemporânea https://doi.org/10.1590/198055272523
5	Pie <i>et al.</i> (2019)	Fatores associados ao presenteísmo e trabalhadores da indústria	Revista Brasileira de Saúde Ocupacional https://doi.org/10.1590/2317-6369000003118

Continua...

	AUTOR (ANO)	TÍTULO	PERIÓDICO E DOI
6	Tessarini <i>et al.</i> (2018)	Impactos da Indústria 4.0 na organização do trabalho.	Revista Produção Online https://doi.org/10.14488/1676-1901.v18i2.2967
7	Torezani; Tomas Amaral (2020)	Produtividade da industria brasileira: decomposição do crescimento e padrões de concentração de uma abordagem desagregada	Revista Brasileira de Inovação https://doi.org/10.20396/rbi.v19i0.8658100
8	Maciel, <i>et al.</i> (2019)	Mensurando a produtividade verde: uma proposta de métrica.	Revista Gestão e Produção https://doi.org/10.1590/0104-530X1618-19
9	Graglia, <i>et al.</i> (2018)	A indústria 4.0 e o futuro do trabalho.	Revista Brasileira de Sociologia https://doi.org/10.20336/rbs.424
10	Madeira, <i>et al.</i> (2018)	Estilos de Vida, Habitus e promoção da saúde: algumas aproximações	Revista Saúde e Sociedade https://doi.org/10.1590/S0104-12902018170520

Fonte: Dados primários (2023).

Em conformidade com os critérios de inclusão, todos os estudos foram publicados entre os anos de 2018 a 2021. Dentre os 10 artigos, 3 foram publicados em periódicos voltados à área da Saúde, 1 à área de Engenharia, 2 na área de Gestão e Produção, 1 na área de Economia, 2 na área de Inovação, 1 na área de Sociologia. Os periódicos que os abrigaram, quando avaliados na lista QUALIS-CAPES 2017-2020¹ (pois este ainda permanece como oficial), apresentam estrato A2 (01 artigo), A3 (03 artigos), A4 (01 artigo), B1 (02 artigos) e B2 (02 artigos) e B4 (01 artigo). Portanto, de acordo com as referências da CAPES, 05 entre os 10 artigos estão colocados em estratos superiores.

¹ Conjunto de procedimentos utilizados na avaliação de periódicos científicos no Brasil. Foi criado pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES, em 1988.

Principais precursores do estilo de vida no local de trabalho

Com ênfase na saúde e no bem-estar no local de trabalho, percebe-se um número crescente de empregadores implementando iniciativas na área, com foco no incremento da produtividade.

Os colaboradores são essenciais para o sucesso de uma organização, pois são eles que realizam as atividades diárias e contribuem para a produção ou prestação de serviços. Colaboradores motivados e satisfeitos tendem a ser mais produtivos, o que pode levar a uma maior eficiência e ao aumento da lucratividade da organização. Além disso, podem sugerir ideias inovadoras que levam a melhorias e avanços na organização. Quando há estratégias voltadas ao bem-estar dos funcionários há uma redução na rotatividade e conseqüentemente nos custos associados à contratação e treinamento de novos membros da equipe.

A saúde dos trabalhadores é um tema de grande importância, uma vez que um ambiente de trabalho inadequado pode ter impactos significativos na qualidade de vida e produtividade dos colaboradores. Diversos fatores podem afetar a saúde física e/ou mental dos funcionários, impactando não só sua saúde, mas também sua produtividade no emprego.

De acordo com Pie *et al.* (2020, p. 1), “O presenteísmo pode ser definido como estar no trabalho mesmo percebendo limitações físicas ou psíquicas”. Portanto, é uma expressão utilizada para descrever a condição em que os empregados se apresentam no trabalho, mas são incapazes de exercer suas atividades de maneira adequada devido a problemas de saúde ou outras questões pessoais. Isso pode acarretar diminuição na eficiência e qualidade do trabalho, além de aumentar o risco de ocorrência de acidentes e erros no ambiente laboral. Sendo assim, há alguns fatores de risco em saúde e estilo de vida que apresentam uma relação direta com indicadores organizacionais e de produtividade em uma organização, como, por exemplo: excesso de peso, alimentação inadequada, estresse, sedentarismo, diabetes, hipertensão, tabagismo, entre outros (CARVALHO *et al.*, 2013).

Pie *et al.* (2020) afirmam que, tendo em vista o estudo epidemiológico de corte transversal com dados secundários oriundos da base de dados do Sistema de Gestão do Lazer (SGL) presente em seu artigo, há uma alta prevalência de presenteísmo entre trabalhadores da indústria, especialmente de curta duração. Aqueles que sofrem com dor ou desconforto, assim como os mais jovens, são os mais afetados. Também se observou que trabalhadores expostos a situações de estresse e que têm emoções negativas em relação à vida são mais propensos a ter

presenteísmo de longa duração. Essa prevalência elevada de presenteísmo é consistente com estudos anteriores que indicam uma correlação com profissões que envolvem cuidados de saúde e educação, bem como com ocupações que combinam riscos ocupacionais, alta carga de trabalho, estresse, baixos salários e maior absenteísmo.

Nota-se que muitas vezes questões relacionadas ao trabalho prejudicam a saúde física e/ou mental dos trabalhadores, como apontado por Pie *et al.* (2020), “No geral, há uma tendência em atribuir o presenteísmo a questões pessoais, embora alguns estudos tenham enfatizado questões organizacionais como principais preditores.” (PIE *et al.*, 2020, p. 2).

Tendo foco na diminuição desses problemas, as organizações podem investir em iniciativas que promovam a saúde e o bem-estar dos colaboradores, como: fornecer opções saudáveis de alimentação no ambiente de trabalho, estimular a prática regular de exercícios físicos, implementar programas de gerenciamento do estresse e fomentar um local de trabalho saudável e equilibrado (CARVALHO *et al.*, 2013).

O engajamento dos funcionários é essencial para o bom desempenho e produtividade de organizações de pequeno e médio porte. No entanto, muitas dessas organizações enfrentam recursos financeiros limitados para investir em programas de engajamento. A falta de engajamento, além de ocasionar baixa produtividade, também gera desempenho insuficiente, insatisfação do cliente, altas taxas de rotatividade de funcionários e absenteísmo. Sendo assim, para melhorar o engajamento dos funcionários, é preciso adotar estratégias personalizadas, adaptadas à realidade de cada organização, e envolver os funcionários no processo de tomada de decisão. Também é importante investir em uma cultura de comunicação aberta e honesta, reconhecer o desempenho dos funcionários e oferecer oportunidades de desenvolvimento (TOMÉ *et al.*, 2021).

Há um estudo muito interessante realizado por Tomé *et al.* (2021), descrito no artigo “Produtividade do trabalho e crescimento econômico: efeitos da acumulação de capital físico e humano nos municípios paranaenses”, que teve como objetivo mensurar a contribuição da acumulação de capital físico e humano sobre o produto por trabalhador em 399 municípios paranaenses no período de 2006 a 2015, ou seja, verificar o impacto da educação, saúde, renda e investimentos em infraestrutura na produtividade dos trabalhadores. O estudo foi conduzido com a metodologia quantitativa por meio de econométrico de painel de dados e os resultados mostraram que a produtividade dos municípios paranaenses é impactada positivamente pela acumulação de capital físico, dispêndios públicos municipais com saúde, acumulação de capital

humano, e despesas municipais com capital físico. Notou-se também que houve um aumento da participação dos trabalhadores com remuneração de dois a quatro salários-mínimos, elevando a produtividade. Os resultados da pesquisa também indicaram que a educação tem um papel crucial na qualificação da mão de obra e no aumento da produtividade dos trabalhadores. Isso, por sua vez, contribui para o crescimento do produto e da renda, e pode levar à redução das diferenças socioeconômicas nas regiões estudadas (TOMÉ *et al.*, 2021).

De acordo com Xavier *et al.* (2018), é importante buscar estratégias de gestão de pessoas que possibilitem a redução de custos. Sendo assim, desenvolveram um estudo de caso realizado em uma organização de logística com o objetivo de analisar a relação entre a gestão estratégica de pessoas e a redução de custos. A pesquisa foi realizada por meio de entrevistas com gerentes de diferentes áreas da organização e análise de documentos internos. Os resultados indicaram que a gestão estratégica de pessoas pode ter um impacto significativo na redução de custos. Por meio da implantação de políticas e práticas de recursos humanos que incentivam o desenvolvimento de habilidades e competências dos funcionários, a organização conseguiu reduzir o tempo de ciclo de processos e aumentar a eficiência operacional.

A economia brasileira passou por diversas mudanças estruturais nos anos 2000, tais como a ascensão do setor de serviços e a maior participação no comércio exterior. No entanto, o crescimento da produtividade do trabalho nesse período foi insuficiente, o que levanta questionamentos sobre a relação entre mudança estrutural e produtividade do trabalho. Desse modo, Silva (2021) discute a relação entre mudança estrutural e produtividade do trabalho, mostrando como os fatores relacionados à qualificação da mão de obra, os investimentos em inovação e infraestrutura, e a desigualdade social afetam a produtividade do trabalho.

De acordo com Silva (2021), a baixa produtividade citada anteriormente pode estar relacionada à falta de investimentos em infraestrutura e inovação, bem como à desigualdade social que afeta a capacitação da mão de obra. Além disso, a análise crítica das políticas públicas adotadas para estimular a produtividade do trabalho revela a necessidade de investimentos em educação, tecnologia e infraestrutura, bem como medidas para reduzir a desigualdade social e promover a inclusão produtiva.

A capacitação da mão de obra é fundamental para aumentar a produtividade do trabalho e impulsionar o desenvolvimento econômico e social de um país. Quando os trabalhadores possuem habilidades e conhecimentos técnicos relevantes, eles conseguem desempenhar suas atividades de forma mais eficiente e produtiva, o que pode aumentar a competitividade das

organizações e a qualidade dos serviços prestados. Além disso, a capacitação da mão de obra é importante para acompanhar as mudanças estruturais que ocorrem na economia. Com a transformação dos setores produtivos e o surgimento de novas tecnologias, é essencial que os trabalhadores estejam atualizados e preparados para atuar em novos mercados e em novas atividades produtivas (KIRCHHOF, 2020).

A falta de qualificação pode levar a um descompasso entre as demandas do mercado e as habilidades dos trabalhadores, prejudicando a produtividade e a competitividade do país. À vista disso, é fundamental que as políticas públicas e as organizações invistam em programas de qualificação profissional, visando aumentar a produtividade do trabalho e promover um desenvolvimento mais inclusivo e sustentável.

Os impactos ambientais são cada vez mais evidentes e têm consequências diretas na saúde das pessoas. A degradação do meio ambiente é um problema global que afeta a qualidade de vida da população e pode levar a graves problemas de saúde. A poluição do ar, da água e do solo pode ocasionar doenças respiratórias, cardiovasculares, neurológicas e até câncer. Além disso, a poluição também pode afetar o desenvolvimento das crianças, levando a problemas cognitivos e comportamentais (ALENCAR *et al.*, 2020).

O conceito de “estilo de vida” refere-se aos padrões de comportamento e escolhas que uma pessoa faz ao longo de sua vida, como dieta, atividade física, o consumo de álcool e tabaco, e todos esses fatores são exemplos de comportamentos que podem afetar a saúde de uma pessoa caso não haja o cuidado/atenção necessária. Já o conceito “*habitus*” é um conjunto de disposições duradouras que moldam o comportamento de um indivíduo. Ambos os conceitos são influenciados por fatores culturais, sociais e educacionais (MADEIRA *et al.*, 2018).

A promoção da saúde tem como objetivo incentivar comportamentos saudáveis e prevenir doenças. No entanto, as estratégias convencionais de promoção da saúde muitas vezes falham em levar em conta os estilos de vida e o *habitus* dos indivíduos, resultando em baixa eficácia. Uma abordagem mais eficaz para a promoção da saúde deve levar em conta esses dois conceitos, bem como os contextos sociais e culturais em que esses comportamentos são incentivados ou desencorajados (MADEIRA *et al.*, 2018).

É importante que a sociedade esteja envolvida nos processos relacionados à sustentabilidade, tanto as organizações, quanto as pessoas físicas. Em razão disso, a educação ambiental é um elemento-chave na prevenção dos impactos ambientais. As escolas,

universidades e outros espaços de educação podem contribuir para a conscientização da população sobre a importância da preservação ambiental e seus impactos na saúde das pessoas.

Nos últimos anos, tem-se observado uma crescente preocupação com a sustentabilidade e impactos ambientais das atividades produtivas. Surge então o termo “Produtividade verde”, criado pela Organização Asiática de Produtividade (Asian Productivity Organization), que se refere à capacidade de produzir bens e serviços enquanto se reduz o impacto ambiental e promove a sustentabilidade (MACIEL; FREITAS, 2019).

Maciel e Freitas (2019) propuseram uma métrica para mensurar a produtividade verde, ou seja, a relação entre a produção e a utilização de recursos naturais e a minimização de impactos ambientais. A métrica proposta considera três dimensões: ecoeficiência, eco-inovação e eco-intensidade. A ecoeficiência é a relação entre a produção e os recursos naturais utilizados. A eco-inovação é a capacidade de inovar e melhorar processos, produtos e serviços de forma a minimizar os impactos ambientais. Por fim, a eco-intensidade é a relação entre o impacto ambiental e a produção.

A métrica proposta é baseada em indicadores econômicos, sociais e ambientais, com o objetivo de oferecer uma visão mais ampla e completa da produtividade verde. A partir da aplicação da métrica em organizações, é possível identificar áreas de melhoria e oportunidades para a redução de impactos ambientais e custos. É importante destacar que a métrica proposta não se limita apenas a organizações do setor ambiental, mas pode ser aplicada em qualquer setor produtivo (MACIEL; FREITAS, 2019).

Alguns estudos estão surgindo para compreender e discorrer sobre a relação entre a “quarta revolução industrial” e as perspectivas para o trabalho no futuro. A “Indústria 4.0” é um termo que está em alta nos dias atuais e refere-se às novas tecnologias de automação e digitalização da produção industrial, incluindo a Internet das Coisas (IoT), Inteligência Artificial (IA), robótica e impressão 3D (GRAGLIA; LAZZARESCHI, 2018).

Nota-se que todos esses recursos tecnológicos tendem a aumentar a eficiência da produção e reduzir os custos, além de oferecerem novos produtos e serviços personalizados. Contudo, essas mudanças também apresentam desafios significativos para o mundo do trabalho, uma vez que há perdas de empregos devido à automação, bem como a necessidade de adquirir novas habilidades para lidar com a essas tecnologias. Tais mudanças também podem afetar as condições de trabalho, com novas formas de organização e controle no ambiente. Graglia e Lazzareschi (2018) discutem sobre a tensão entre a busca pela eficiência e a proteção dos

direitos trabalhistas, tais como jornada de trabalho, salário-mínimo e segurança no trabalho. Ademais, os autores também apontam que a Indústria 4.0 não é um fenômeno isolado, mas está relacionado a outras mudanças econômicas e sociais. Por isso, é importante abordar a questão do futuro do trabalho dentro de um contexto mais amplo de mudança e transformação social (GRAGLIA; LAZZARESCHI, 2018).

Tendo em vista todas as informações apresentadas até aqui, percebe-se que os colaboradores são essenciais para o sucesso de uma organização. Colaboradores motivados e satisfeitos tendem a ser mais produtivos, o que pode levar a uma maior eficiência e lucratividade da organização. No entanto, questões relacionadas à saúde física e/ou mental dos trabalhadores podem afetar a qualidade de vida e a produtividade dos mesmos. O presenteísmo, a condição em que os funcionários comparecem ao trabalho, mas são incapazes de desempenhar suas atividades adequadamente devido a problemas de saúde ou outras questões pessoais, pode levar a uma diminuição da eficiência e qualidade do trabalho, além de aumentar o risco de acidentes e erros no ambiente de trabalho (CARVALHO *et al.*, 2013).

As organizações podem investir em iniciativas que promovam a saúde e o bem-estar dos colaboradores para diminuir esses problemas, adotando estratégias personalizadas, adaptadas à realidade de cada local e envolver os funcionários no processo de tomada de decisão. Também é importante investir em uma cultura de comunicação aberta e honesta, reconhecer o desempenho dos funcionários e oferecer oportunidades de desenvolvimento. Sendo assim, a promoção da saúde e bem-estar dos trabalhadores é uma questão ética e socialmente responsável que deve ser considerada pelas organizações em suas práticas e políticas de recursos humanos (MACIEL; FREITAS, 2019).

Conceito holístico de bem-estar e programas abrangentes

Fazer referência ao Estilo de Vida, requer apresentar os pilares preconizados pela Medicina do Estilo de Vida (2004): (i) relacionamentos, (ii) controle de tóxicos, (iii) alimentação saudável, (iv) atividade física, (v) saúde mental, (vi) saúde do sono. Em sua maioria contemplam os Programas de Qualidade de Vida que passaram a fazer parte do cotidiano das organizações, e possuem como principal objetivo promover a saúde, o autocuidado, o bem-estar físico, emocional e a produtividade.

A atividade física é um importante componente do estilo de vida saudável. O sedentarismo, por sua vez, é um fator de risco para diversas doenças, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer. Dessa forma, a prática regular de atividade física é fundamental para a promoção da saúde e prevenção de doenças (GRAGLIA; LAZZARESCHI, 2018).

Além dos benefícios para a saúde física, a atividade física também pode contribuir para a saúde mental. Estudos mostram que a atividade física regular pode ajudar no controle da ansiedade e depressão, melhorar o humor e a auto estima, além de favorecer o sono (CAMPOS *et al.*, 2021).

Por fim, é importante destacar que a promoção da atividade física deve ser uma preocupação de políticas públicas e organizações. A criação de espaços públicos e privados para atividades físicas e incentivos para a prática regular de exercícios podem contribuir para uma população mais saudável e produtiva.

Estudos recentes têm apontado para a relação entre a qualidade do sono e a saúde mental. A privação do sono pode contribuir para o aumento dos sintomas de ansiedade e depressão, além de aumentar o risco de desenvolvimento dessas doenças. Além disso, o sono de má qualidade pode levar a um aumento da produção do hormônio cortisol, o que pode afetar negativamente o sistema imunológico e a saúde cardiovascular (COSER, 2019).

Para manter uma alimentação saudável, é importante também ter atenção na forma como os alimentos são preparados. O uso excessivo de óleos e gorduras, pode aumentar o teor calórico das preparações, além de contribuir para o aumento do colesterol e doenças cardiovasculares. O ideal é optar por formas mais saudáveis de preparo, como assar, cozinhar ou grelhar, e utilizar temperos naturais, como ervas e especiarias, para dar sabor aos alimentos (DOS REIS MOREIRA *et al.*, 2019).

Assim, uma alimentação saudável é essencial para uma vida saudável. Ela deve ser equilibrada, variada e baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados, evitando o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, bebidas açucaradas e álcool. Adotar hábitos alimentares saudáveis é uma forma de prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida, além de promover um bem-estar físico e emocional. A produtividade é um fator essencial para o sucesso de qualquer organização, uma vez que ela está diretamente relacionada ao desempenho e eficiência dela.

Existem vários fatores que afetam a produtividade de uma organização, e eles podem variar dependendo do setor ou tipo de negócio. Um dos principais fatores que afetam a produtividade é a gestão eficaz dos recursos humanos. A contratação de funcionários qualificados, treinamento adequado, motivação e engajamento dos colaboradores, assim como o trabalho em equipe, são aspectos fundamentais para o desempenho e produtividade da organização. Funcionários insatisfeitos, sem treinamento adequado, desmotivados ou sem as habilidades necessárias para as suas funções podem comprometer a qualidade do trabalho e a eficiência da organização (PIRES, 2018).

Outro fator que afeta a produtividade é a tecnologia e a infraestrutura disponíveis. Equipamentos e ferramentas modernas, software atualizado e infraestrutura adequada são importantes para a realização das tarefas de forma mais rápida e eficiente. Falhas técnicas, equipamentos obsoletos, falta de manutenção e atualização de software podem levar a atrasos, perda de tempo e diminuição da produtividade (MACIEL, 2019)

Segundo o Instituto Fourhealth (2022), as organizações adotam programas voltados ao estilo de vida por diversos motivos, mas os mais evidentes são: (i) ser considerada uma organização moderna, competitiva, reter e captar talentos; (ii) tornar o ambiente de trabalho mais saudável e produtivo; (iii) reduzir a sinistralidade no plano de saúde; (iv) educar e inspirar os funcionários no caminho do autocuidado e a responsabilidade a sua saúde pessoal; (v) cumprir protocolos de mercado, se destacar como organização e reproduzir o que as organizações mais desejadas e modernas realizam; (vi) promover o discurso de que a organização se preocupa com o bem estar dos funcionários, gerando valor e orgulho na grupo de funcionários e traduzindo em ações práticas esses valores.

Considerações finais

Ratificar o protagonismo da saúde e a necessidade de cuidado e remodelar as relações de trabalho são algumas das consequências assimiladas após a humanidade ter vivenciado a pandemia do Covid 19 e que passaram a fazer parte de seu cotidiano. A dor das vidas ceifadas pela pandemia, o temor da doença desconhecida, uma nova ordem social imposta pelo afastamento e isolamento, o respeito e a valorização à ciência, sobretudo a importância das vacinas para a sobrevivência, estabeleceram novas condições de convívio, uma nova dinâmica social, o que também nos conduz a repensar por extensão, sobre como devem ser os processos

produtivos e de relacionamento entre indústrias e colaboradores. A forma mais explícita de perceber esta evolução após a pandemia, é que os próprios trabalhadores, optaram em permanecer trabalhando remotamente, de casa. Onde ganhos de tempo com deslocamento passaram a ser considerados como uma ação valorizada, política integrante de programa de promoção de saúde.

É consenso, pelo estudo realizado, que práticas em gestão de saúde, trabalho e produtividade estão intimamente ligadas, são dissociáveis. Existe uma emergência na transformação no conceito de saúde, nas práticas voltadas à promoção de saúde adotadas das indústrias e na sociedade em geral. A produtividade das indústrias vai além de um simples processo a ser avaliado de forma isolada, já que esta sofre influências o tempo todo, através de práticas vinculadas ao estilo de vida, e principalmente sobre o trabalhador, que está no centro desta agenda produtiva, e é impactado a todo momento, positiva ou negativamente.

Neste estudo, ficou evidenciada a relação entre estilo de vida e o seu impacto na indústria quando se trata de produtividade.

Referências

- ALENCAR, Neiliane Maria; *et al.* A saúde ambiental e a sua influência na qualidade de vida: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 6, p. 33093-33105, 2020.
- BARBARESCO, J.; RIENKS, J.; NÖTHLINGS, U. Lifestyle Indices and Cardiovascular Disease Risk: A Meta-analysis. **Am J Prev Med.**, v. 55, n. 4, p. 555-564, 2018.
- DE CARVALHO, Regimênia Maria Braga; *et al.* Estilo de vida e indicadores organizacionais e de produtividade em uma organização industrial da Região Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 5, n. 4, 2013.
- GRAGLIA, Marcelo Augusto Vieira; LAZZARESCHI, Noêmia. A indústria 4.0 e o futuro do trabalho: tensões e perspectivas. **Revista Brasileira de Sociologia-RBS**, v. 6, n. 14, 2018.
- KIRCHHOF, Marcia Soares. Treinamentos e capacitações: visões, interesses e incentivos para funcionários. **Gestão de pessoas-Unisul Virtual**, 2020.
- MACIEL, Dayanna dos Santos Costa; FREITAS, Lúcia Santana de. Mensurando a Produtividade Verde: uma proposta de métrica. **Gestão & Produção**, v. 26, 2019.
- MADEIRA, Francilene Batista; *et al.* Estilos de vida, *habitus* e promoção da saúde: algumas aproximações. **Saúde e Sociedade**, v. 27, p. 106-115, 2018.

PIE, Ana Clara Souza; *et al.* Fatores associados ao presenteísmo em trabalhadores da indústria. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 45, 2020.

SILVA, Felipe Queiroz. Mudança estrutural e produtividade do trabalho no Brasil nos anos 2000: bônus ou ônus estrutural? **Revista de Economia Contemporânea**, v. 25, 2021.

TOMÉ, Luiz Henrique Paloschi; *et al.* Produtividade do trabalho e crescimento econômico: efeitos da acumulação de capital físico e humano nos municípios paranaenses. **RDE-Revista de Desenvolvimento Econômico**, v. 2, n. 49, 2021.

XAVIER, Lisânia Dolberstein; *et al.* Gestão Estratégica de Pessoas e Redução de Custos: Um Estudo de Caso no Setor de Logística de uma Organização. **Revista Inteligência Competitiva**, v. 8, n. 1, p. 1-22, 2018.

2.2 ESTILO DE VIDA

Historicamente, não se admite mais o conceito de saúde apenas como um estado de ausência de doenças. A estrutura da sociedade, de uma forma geral, possui vantagens sobre as gerações passadas, pois nunca houve tantas evidências dos efeitos do comportamento individual sobre a saúde (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

No Brasil, a estimativa para 2030 é de crescimento significativo da expectativa de vida da população, com um salto de aproximadamente 13%. Segundo essa projeção, um indivíduo brasileiro viverá até os 80 anos, aproximadamente (IBGE, 2019).

O aumento da expectativa de vida e o crescimento populacional, fazem com que as questões relativas ao estilo de vida estejam na prioridade na agenda de políticas públicas e privadas sustentáveis com foco na longevidade da população. Em 2010, a ONU já sinalizava sobre a vinculação do adoecimento da população aos Estilos de Vida.

Aproximadamente, 80% dos casos de doenças cardiovasculares e diabetes e 40% dos casos de câncer são evitáveis através da mudança do estilo de vida, tomando como base a criação de hábitos que incluem a prática da atividade física, alimentação saudável e adoção de comportamentos saudáveis (OMS, 2020).

No Brasil, as doenças crônicas não transmissíveis estão entre as principais causas de adoecimentos e mortes de adultos, segundo (2022). Desde 2006, este estudo de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico, monitora indicadores nas capitais dos estados. Os números de 2021, revelaram em dados aproximados que 46% dos entrevistados estão com excesso de peso e 13,9% estão obesos.

Estes dados indicam uma provável relação com o estilo de vida, que é compreendido como um conjunto de hábitos individuais capazes de impactar diretamente na saúde e pode ser influenciado principalmente pelos contextos sociais, econômicos e ambientais (WHO, 1998). Também podem ser interpretados como um conjunto de comportamentos individuais capazes de favorecer a saúde, entendida como fenômeno exclusivamente biológico. O referencial teórico da promoção de Saúde, acrescenta o conceito de determinação social às discussões acerca das relações entre estilo de vida e saúde (CARVALHO *et al.*, 2013).

Em termos gerais, o conceito do estilo de vida se refere à forma que uma pessoa escolhe viver sua vida (CARVALHO *et al.*, 2013) amplia o conceito de ausência de doenças, orientando

quanto à necessidade da prática de comportamentos que aumentam o bem-estar ao longo da vida e coloca os indivíduos como promotores de sua própria condição de saúde.

Concomitante aos recursos e as condições de vida em geral são muito superiores às de um século atrás. Vive-se mais, e geralmente com mais saúde. Apesar disso, coletivamente, as pessoas ainda estão longe de ser tão saudáveis quanto poderiam ser (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000)

O estilo de vida amplia o conceito de ausência de doenças, orienta a necessidade da prática de comportamentos que aumentam o bem-estar ao longo da vida e coloca os indivíduos como promotores da sua própria condição de saúde (CARVALHO *et al.*, 2013)

Para a OMS (2020), o estilo de vida pode ser definido como um conjunto de hábitos e costumes, que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização.

Nahas, Barros e Francalacci (2000) conceituam o estilo de vida, como um conjunto de ações cotidianas, que reflete as atitudes, valores e oportunidades na vida das pessoas. Neste mesmo estudo, que serve de referencial teórico para o Estilo de Vida no Brasil e no mundo, o autor definiu os pilares do estilo de vida e criou o Pentágulo do bem-estar, ferramenta utilizada amplamente para a mensuração do Estilo de Vida, propondo o equilíbrio entre a controle do stress, alimentação, atividade física, comportamento preventivo e relacionamentos.

Como uma evolução conceitual proposta por Nahas (2000), no ano de 2004, surgiu na tradicional Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, a Medicina do Estilo de Vida, que possui em sua abordagem referencial à prevenção de doenças ao invés de tratar sintomas e amplia os pilares descritos por Nahas (2000), para: alimentação saudável, atividade física, relacionamentos, saúde do sono, saúde mental e controle dos tóxicos. Há uma importante evolução conceitual, ampliando os pilares contemplando o Estilo de Vida.

2.2.1 Atividade física

A atividade física é um importante componente do estilo de vida saudável. O sedentarismo, por sua vez, é um fator de risco para diversas doenças, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer. Dessa forma, a prática regular de atividade física é fundamental para a promoção da saúde e prevenção de doenças (GRAGLIA; LAZZARESCHI, 2018).

A evolução conceitual da atividade física se relaciona com a compreensão de sua importância para a saúde. Até o século XX, a atividade física era vista principalmente como um meio de preparação para o trabalho ou para o esporte. A partir da década de 1950, surgiram as primeiras evidências científicas sobre os benefícios da atividade física para a saúde. Hoje, a atividade física é recomendada como uma medida preventiva e terapêutica para diversas condições de saúde (CAMPOS *et al.*, 2021).

Existem diferentes tipos de atividade física, que podem ser classificados em dois grupos principais: atividades aeróbicas e atividades de resistência. As atividades aeróbicas incluem caminhada, corrida, natação, ciclismo e dança, e têm como objetivo aumentar a capacidade cardiovascular e respiratória. Já as atividades de resistência, como musculação e pilates, visam o fortalecimento dos músculos e a melhoria da postura (ANTUNES, 2020).

A quantidade de atividade física recomendada varia de acordo com a idade, condição física e objetivos de cada indivíduo. De modo geral, é recomendado realizar pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade física intensa por semana, distribuídos em pelo menos 3 dias. Para idosos e indivíduos com condições de saúde específicas, as recomendações podem ser diferentes (GRAGLIA; LAZZARESCHI, 2018).

Além dos benefícios para a saúde física, a atividade física também pode contribuir para a saúde mental. Estudos mostram que a atividade física regular pode ajudar no controle da ansiedade e depressão, melhorar o humor e a autoestima, além de favorecer o sono (CAMPOS *et al.*, 2021).

Por fim, é importante destacar que a promoção da atividade física deve ser uma preocupação de políticas públicas e organizações. A criação de espaços públicos e privados para atividades físicas e incentivos para a prática regular de exercícios podem contribuir para uma população mais saudável e produtiva.

2.2.2 Qualidade do sono

A qualidade do sono é um fator importante para um estilo de vida saudável. Dormir bem é essencial para a manutenção do equilíbrio físico e mental do indivíduo. A falta de sono adequado pode afetar o desempenho no trabalho e em atividades cotidianas, além de contribuir para o desenvolvimento de doenças físicas e mentais.

Estudos recentes têm apontado para a relação entre a qualidade do sono e a saúde mental. A privação do sono pode contribuir para o aumento dos sintomas de ansiedade e depressão, além de aumentar o risco de desenvolvimento dessas doenças. Além disso, o sono de má qualidade pode levar a um aumento da produção do hormônio cortisol, o que pode afetar negativamente o sistema imunológico e a saúde cardiovascular (COSER, 2019).

Existem diversas medidas que podem ser tomadas para melhorar a qualidade do sono. Uma delas é estabelecer uma rotina de sono, com horários regulares para dormir e acordar. Além disso, é importante ter um ambiente propício para o sono, com um colchão confortável, temperatura adequada e pouca luminosidade (PIRES, 2018).

Outra medida que pode ser adotada é a prática de atividades físicas regulares. Estudos têm mostrado que a atividade física regular pode melhorar a qualidade do sono, principalmente em indivíduos com insônia. Isso ocorre porque a atividade física ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade, além de promover a liberação de endorfinas, que são neurotransmissores associados ao bem-estar (ANTONIO, *et al.*, 2018).

Além disso, a alimentação também pode influenciar na qualidade do sono. É importante evitar alimentos pesados e gordurosos antes de dormir, além de evitar o consumo de estimulantes, como café e chá preto, principalmente no período da tarde e noite. O consumo de bebidas alcoólicas também pode afetar negativamente a qualidade do sono (COSER, 2019).

Em resumo, a qualidade do sono é um importante fator para um estilo de vida saudável. A adoção de medidas como estabelecer uma rotina de sono, ter um ambiente propício para o sono, praticar atividades físicas regulares e ter uma alimentação saudável pode contribuir para a melhoria da qualidade do sono e, conseqüentemente, para a promoção da saúde física e mental.

2.2.3 Alimentação saudável

A alimentação saudável é um dos principais pilares para a promoção da saúde e qualidade de vida. Uma dieta equilibrada e variada é fundamental para o bom funcionamento do organismo e para prevenção de diversas doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

Uma alimentação saudável é caracterizada pelo consumo adequado de macronutrientes, como carboidratos, proteínas e lipídios, e micronutrientes, como vitaminas e minerais, além de

fibras e água. É importante lembrar que cada indivíduo tem necessidades nutricionais específicas, que variam de acordo com a idade, sexo, altura, peso, nível de atividade física e estado de saúde (DOS REIS MOREIRA *et al.*, 2019).

Para adotar uma alimentação saudável, é necessário escolher alimentos de qualidade nutricional, dando preferência a alimentos in natura ou minimamente processados. É importante incluir uma variedade de alimentos, de diferentes grupos alimentares, para garantir o consumo de todos os nutrientes necessários (SANTOS; MANHÃES; LIMA, 2018).

O consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar, sódio e gorduras saturadas, deve ser evitado, pois eles estão associados ao desenvolvimento de diversas doenças crônicas. Além disso, é fundamental reduzir o consumo de bebidas açucaradas e álcool, que podem contribuir para o ganho de peso e outros problemas de saúde (DE MELLO; GAWRYSZEWSKI, 2020).

Para manter uma alimentação saudável, é importante também ter atenção à forma como os alimentos são preparados. O uso excessivo de óleos e gorduras, por exemplo, pode aumentar o teor calórico das preparações, além de contribuir para o aumento do colesterol e doenças cardiovasculares. O ideal é optar por formas mais saudáveis de preparo, como assar, cozinhar ou grelhar, e utilizar temperos naturais, como ervas e especiarias, para dar sabor aos alimentos (DOS REIS MOREIRA *et al.*, 2019).

Assim, uma alimentação saudável é essencial para uma vida saudável. Ela deve ser equilibrada, variada e baseada em alimentos in natura ou minimamente processados, evitando o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, bebidas açucaradas e álcool. Adotar hábitos alimentares saudáveis é uma forma de prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida, além de promover um bem-estar físico e emocional (SANTOS; MANHÃES; LIMA, 2018).

2.2.4 Relacionamentos

Os relacionamentos desempenham um papel fundamental em nossa vida, influenciando diretamente nosso estilo de vida e bem-estar emocional. Segundo Smith e Jones (2018), relacionamentos saudáveis e significativos são essenciais para uma vida plena e satisfatória. Essas relações podem ser familiares, de amizade ou românticas, e todas elas têm um impacto significativo em nossa saúde mental e física.

Um dos principais benefícios dos relacionamentos é o apoio emocional que eles proporcionam. Conforme destacado por Johnson *et al.* (2019, p. 12):

Ter alguém com quem compartilhar nossas alegrias, tristezas, preocupações e conquistas nos ajuda a lidar com o estresse e as dificuldades da vida cotidiana. O apoio emocional recebido dos relacionamentos íntimos fortalece nossa resiliência e capacidade de enfrentar os desafios.

Além disso, os relacionamentos também contribuem para a nossa saúde física. De acordo com Brown e Smith (2020), pessoas que têm relacionamentos saudáveis apresentam menor probabilidade de desenvolver doenças crônicas, como hipertensão e diabetes. Isso ocorre porque o apoio social fornecido pelos relacionamentos reduz os níveis de estresse e promove um estilo de vida mais saudável, através de hábitos como a prática regular de exercícios físicos e uma alimentação balanceada.

Segundo Jones e Johnson (2017), o reconhecimento e o amor recebidos de pessoas significativas em nossas vidas contribuem para a construção de uma imagem positiva de nós mesmos. Quando nos sentimos valorizados e amados, temos mais confiança em nossas habilidades e nos sentimos encorajados a buscar nossos objetivos e sonhos.

Os relacionamentos também têm um papel importante na redução da solidão e do isolamento social. De acordo com Smith e Brown (2019, p. 23):

A solidão crônica pode levar a problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade. Ter conexões sociais significativas nos ajuda a nos sentir parte de uma comunidade e aumenta nosso senso de pertencimento, o que por sua vez melhora nossa qualidade de vida e bem-estar geral.

Os relacionamentos desempenham um papel crucial em nosso estilo de vida e bem-estar. Eles nos fornecem apoio emocional, contribuem para nossa saúde física, fortalecem nossa autoestima e nos ajudam a superar a solidão.

A relação entre o controle tóxico e os relacionamentos é um tema de grande relevância nos estudos psicológicos. Segundo Johnson (2019), o controle tóxico ocorre quando uma pessoa busca exercer poder e influência excessiva sobre o parceiro, desconsiderando seus desejos, necessidades e limites. Esse tipo de comportamento pode levar a consequências prejudiciais tanto para o indivíduo controlador quanto para a pessoa controlada.

De acordo com Gates (2008), o controle tóxico cria um ambiente de tensão e insegurança, onde a pessoa controlada se sente constantemente vigiada e restrita em suas ações.

Essa falta de liberdade e autonomia prejudica a construção de uma relação saudável, baseada na confiança mútua e na capacidade de compartilhar experiências íntimas.

O controle tóxico também está associado a altos níveis de estresse e ansiedade nos relacionamentos. De acordo com Arão (2021) a pessoa controlada muitas vezes vive em constante estado de alerta, temendo as reações e punições do parceiro controlador. Essa tensão constante pode levar a problemas de saúde mental, como depressão e transtorno de estresse pós-traumático.

Segundo Gates (2008), o controle excessivo pode levar a uma comunicação defensiva e hostil, onde as pessoas se sentem ameaçadas e têm dificuldade em expressar seus verdadeiros sentimentos e opiniões. Isso cria um ciclo de desentendimentos e ressentimentos, que dificulta a resolução de conflitos e a construção de uma comunicação efetiva.

Diante dessas evidências, é fundamental que as pessoas estejam atentas aos sinais de controle tóxico nos relacionamentos e busquem ajuda quando necessário. A terapia de casal e a psicoterapia individual são recursos importantes para o tratamento desse problema, auxiliando na reconstrução de dinâmicas saudáveis e no desenvolvimento de habilidades de comunicação e resolução de conflitos.

2.2.5 Controle de Tóxicos

O controle de toxicidade desempenha um papel crucial em nosso estilo de vida, afetando diretamente nossa saúde e bem-estar. Segundo Smith *et al.* (2021), a exposição a substâncias tóxicas pode ter efeitos adversos significativos em nosso organismo. Portanto, é essencial adotar medidas eficazes para minimizar o contato com essas substâncias e proteger nossa saúde.

Um dos principais benefícios do controle de toxicidade é a prevenção de doenças. De acordo com Jones e Brown (2020, p. 4):

A exposição a substâncias químicas tóxicas está associada a uma variedade de problemas de saúde, incluindo câncer, distúrbios respiratórios e disfunção hormonal. Ao adotar medidas de controle, como evitar o uso de produtos químicos nocivos em casa e no ambiente de trabalho, podemos reduzir o risco de desenvolver essas doenças graves.

O controle de tóxicos também contribui para a preservação do meio ambiente. Segundo Johnson *et al.* (2019), muitas substâncias químicas tóxicas têm um impacto negativo no ecossistema, poluindo o ar, a água e o solo. Essa poluição afeta não apenas a vida selvagem,

mas também os recursos naturais dos quais dependemos para sobreviver. Portanto, ao controlar o uso e a disseminação de tóxicos, podemos ajudar a proteger e preservar o meio ambiente para as gerações futuras.

De acordo com Brown e Johnson (2018), a exposição a substâncias químicas nocivas no local de trabalho pode levar a problemas de saúde ocupacional, como intoxicação e doenças respiratórias. Ao implementar medidas de controle, como o uso adequado de equipamentos de proteção individual e a adoção de práticas seguras, podemos garantir um ambiente de trabalho saudável e proteger a saúde e o bem-estar dos trabalhadores.

Segundo Smith *et al.* (2020), a exposição contínua a substâncias tóxicas pode afetar negativamente nosso bem-estar emocional e mental. Produtos químicos como pesticidas e poluentes do ar têm sido associados a problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. Portanto, ao controlar o uso e a exposição a essas substâncias, podemos melhorar nossa qualidade de vida e promover uma saúde mental mais positiva.

O controle de toxicidade é essencial para nosso estilo de vida e bem-estar. Ele previne doenças, preserva o meio ambiente, promove um ambiente de trabalho seguro e melhora nossa qualidade de vida. Portanto, é fundamental adotar medidas eficazes para minimizar a exposição a tóxicos e proteger nossa saúde e o meio ambiente.

2.3 PRODUTIVIDADE

Percebe-se uma mudança estrutural em direção à redução da participação das indústrias no Produto Interno Bruto – PIB, chamado de desindustrialização, principalmente vinculado ao fator da produtividade. Há uma tendência de migração de partes da economia industrial brasileira para a economia de serviços (ANTONIO *et al.*, 2018).

Além desse processo de desindustrialização há problemas evidentes, quanto ao crescimento da produtividade. O segmento de maior expressividade na produtividade da indústria é o da transformação (KREKEL *et al.*, 2019).

Pie *et al.* (2020a) citam que nas organizações o presenteísmo e o absenteísmo fazem parte de um contínuo, no qual trabalhadores e organizações gerenciam sua vida produtiva toda, e são indicadores importantes na quantificação da produtividade. O absenteísmo pode ser um problema evidente, conhecido, mensurado e pode estar sendo gerenciado nas práticas de gestão organizacionais, o que não ocorre com o presenteísmo. Este é tratado como empecilho para a

produtividade sem motivar reflexões sobre quais questões de saúde podem impactar seu desfecho.

O estilo de vida dos trabalhadores é apontado como aspecto relevante para o direcionamento de políticas de promoção de saúde, inclusive em ambientes industriais (DE BARROS; NAHAS; GOMES DE BARROS, 2001). A partir destas informações, é possível relacionar as prováveis consequências para a saúde das pessoas e o impacto direto nas suas capacidades produtivas. Alguns estudos (CARVALHO *et al.*, 2013; PIE *et al.*, 2020b; ROLOFF *et al.*, 2021) destacam o impacto dos afastamentos do trabalho em decorrência do presenteísmo e absenteísmo.

Em estudo realizado recentemente junto a trabalhadores das indústrias (Pie *et al.*, 2020b), observou-se alta predominância de presenteísmo (faltas vinculadas ao trabalho), sobretudo em períodos de curta duração. Além disso, a qualidade do sono e a presença de estresse e sentimentos negativos em relação à vida foram os fatores com maior incidência relatados pelos trabalhadores.

2.3.1 Fatores que afetam a produtividade

A produtividade é um fator crucial para o sucesso de qualquer indústria ou organização, uma vez que ela está diretamente relacionada ao desempenho e eficiência da organização. Existem vários fatores que afetam a produtividade de uma organização, e eles podem variar dependendo do setor ou tipo de negócio.

Um dos principais fatores que afetam a produtividade é a gestão eficaz dos recursos humanos. A contratação de funcionários qualificados, treinamento adequado, motivação e engajamento dos colaboradores, assim como o trabalho em equipe, são aspectos fundamentais para o desempenho e produtividade da organização. Funcionários insatisfeitos, sem treinamento adequado, desmotivados ou sem as habilidades necessárias para as suas funções podem comprometer a qualidade do trabalho e a eficiência da organização (PIRES, 2018).

Outro fator que afeta a produtividade é a tecnologia e a infraestrutura disponíveis. Equipamentos e ferramentas modernas, software atualizado e infraestrutura adequada são importantes para a realização das tarefas de forma mais rápida e eficiente. Falhas técnicas, equipamentos obsoletos, falta de manutenção e atualização de software podem levar a atrasos, perda de tempo e diminuição da produtividade (PIRES, 2018).

Além disso, a eficácia dos processos organizacionais também afeta a produtividade. Fluxos de trabalho bem definidos, gestão adequada de estoques e materiais, processos de produção eficientes e eficazes, assim como a identificação e eliminação de gargalos, são fundamentais para o desempenho e eficiência da organização (DOS REIS MOREIRA *et al.*, 2019).

Por fim, a cultura organizacional e o ambiente de trabalho também desempenham um papel importante na produtividade. Um ambiente de trabalho saudável, colaborativo e motivador pode ajudar a melhorar o desempenho e a produtividade dos funcionários. Por outro lado, um ambiente de trabalho tóxico, com conflitos, falta de comunicação e liderança inadequada, pode levar a baixa produtividade e aumento de turnover (PIRES, 2018).

Em resumo, a produtividade de uma organização é afetada por diversos fatores, incluindo recursos humanos, tecnologia e infraestrutura, processos organizacionais, cultura e ambiente de trabalho. Identificar e gerenciar esses fatores de forma eficaz é essencial para melhorar o desempenho e a eficiência da organização. Estes dados, trazem às reflexões quanto à necessidade de implementação de programas de gestão que priorizem o estilo de vida para que possam manter a indústria produtiva e contribuir efetivamente com o desenvolvimento sócio econômico do país.

2.3.2 Métodos de mensuração da produtividade

A mensuração da produtividade é essencial para que as organizações possam avaliar o desempenho de seus processos produtivos e identificar possíveis gargalos ou oportunidades de melhoria. Existem diversas metodologias e ferramentas para medir a produtividade, que variam de acordo com o tipo de processo ou atividade que está sendo avaliado.

Uma das formas mais comuns de mensurar a produtividade é através da relação entre a quantidade produzida e os recursos utilizados para produzi-la. Esse método é conhecido como Produtividade Total dos Fatores (PTF) e leva em consideração tanto os recursos físicos (máquinas, equipamentos, matérias-primas, etc.) quanto os recursos humanos (trabalhadores, gestores, etc.). A PTF é uma medida que reflete a eficiência da utilização dos recursos em um determinado processo produtivo (CAMPOS *et al.*, 2021).

Outra metodologia bastante utilizada é o método de Análise do Valor Agregado (AVA), que avalia a contribuição de cada atividade ou processo para o valor final do produto ou serviço.

O AVA é uma técnica que permite analisar o desempenho de projetos em relação aos custos e prazos, identificando possíveis desvios e promovendo ações corretivas (ANTUNES, 2020).

Outra ferramenta importante para medir a produtividade é a Avaliação de Desempenho, que consiste em avaliar o desempenho dos colaboradores de uma organização em relação às metas e objetivos estabelecidos. A avaliação de desempenho permite identificar pontos fortes e pontos a serem melhorados pelos colaboradores, além de fornecer informações valiosas para a gestão de recursos humanos da organização (COSER, 2019).

Além dessas metodologias, existem outras ferramentas e técnicas para medir a produtividade, como o benchmarking, que consiste em comparar o desempenho de uma organização com outras organizações do mesmo setor, e o Six Sigma, que busca reduzir a variação nos processos produtivos, melhorando a qualidade e a eficiência (CAMPOS *et al.*, 2021).

É importante ressaltar que a escolha da metodologia ou ferramenta mais adequada para mensurar a produtividade deve levar em consideração as características específicas de cada processo ou atividade. Cada método possui vantagens e desvantagens, e a escolha errada pode comprometer a eficácia da análise. Por isso, é fundamental que as organizações conheçam as diferentes opções disponíveis e escolham aquela que melhor se adapta às suas necessidades.

2.3.3 Benefícios da produtividade para as organizações

A produtividade é um fator crucial para o sucesso das organizações, pois afeta diretamente a eficiência e eficácia na utilização dos recursos disponíveis. Aumentar a produtividade pode trazer diversos benefícios, como a redução de custos, o aumento da competitividade, a melhoria da qualidade dos produtos e serviços oferecidos, e o aumento da rentabilidade.

Um dos principais benefícios da produtividade é a redução de custos. Ao aumentar a eficiência dos processos produtivos, a organização pode reduzir seus custos de produção, tornando-se mais competitiva no mercado. Além disso, a melhoria da produtividade pode levar à diminuição do tempo de ciclo de produção, o que significa que a organização pode produzir mais em menos tempo, reduzindo seus custos e aumentando sua capacidade produtiva (ROSS, 2018).

Outro benefício da produtividade é a melhoria da qualidade dos produtos e serviços oferecidos. Quando a organização aumenta sua produtividade, ela tem a oportunidade de investir em tecnologias e equipamentos mais modernos e eficientes, o que pode levar a uma melhoria na qualidade dos produtos e serviços oferecidos (GRAGLIA; LAZZARESCHI, 2018).

Aumentar a produtividade também pode resultar no aumento da competitividade da organização. Com processos mais eficientes e produtos de melhor qualidade, a organização pode conquistar uma fatia maior do mercado, atrair mais clientes e aumentar sua participação no setor em que atua (LAZZARATO; NEGRI, 2022).

Outro benefício importante é o aumento da rentabilidade. Com a redução dos custos de produção e o aumento da qualidade dos produtos e serviços, a organização pode aumentar sua lucratividade e, conseqüentemente, sua rentabilidade. Isso permite que a organização invista em inovação e desenvolvimento de novos produtos e serviços, garantindo seu sucesso no longo prazo (ROSS, 2018).

Desse modo, a produtividade é um fator fundamental para o sucesso das organizações, trazendo benefícios como a redução de custos, o aumento da competitividade, a melhoria da qualidade dos produtos e serviços oferecidos, e o aumento da rentabilidade. Investir em produtividade pode ser a chave para garantir a sobrevivência e crescimento no mercado competitivo atual.

2.4 INDÚSTRIAS

Segundo o IBGE (2020), indústrias são locais de transformação de qualquer matéria prima em objetos prontos para o consumo.

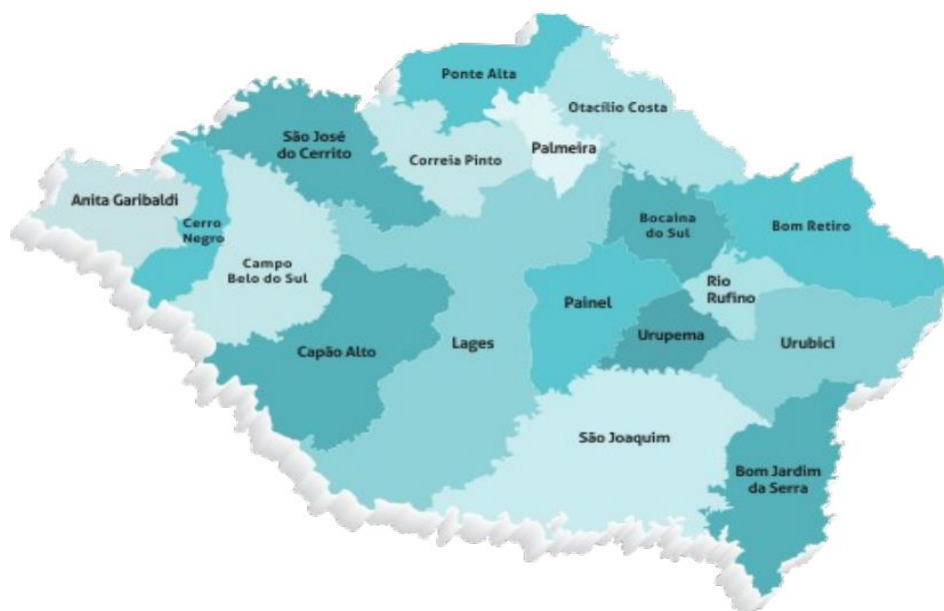
É possível classificá-las em três grandes grupos: indústria de base, indústrias de bens intermediários e indústrias de bens de consumo. As indústrias da base, chamadas de indústrias de bens de produção, são as que fazem a transformação da matéria prima bruta, em matéria prima processada, que poderá ser utilizada em outros ramos industriais. As indústrias de bens intermediários são aquelas que produzem bens manufaturados ou matéria prima processada para outros ramos industriais. São insumos que serão utilizados para outras indústrias produzirem. As indústrias de bens de consumo produzem e direcionam essa produção

diretamente ao mercado consumidor. Se dividem em indústrias de bens duráveis e não duráveis (CNI, 2023).

No Brasil, segundo dados do Portal da Indústria (2022), as indústrias são responsáveis por contribuírem com 19,7% no Produto Interno Bruto – PIB (Participação do PIB, emprego e massa salarial no Brasil); e os setores que mais contribuem para esta participação no Brasil são: alimentos, derivados do petróleo e biocombustíveis, químicos, veículos automotores e máquinas. Em Santa Catarina, segundo dados do Observatório Social da FIESC (2023), os setores que mais contribuem para a economia são: têxtil e confecções, alimentos e bebidas, construção civil e madeira e móveis. Na Serra Catarinense existe a predominância dos setores: madeira e móveis, papel e celulose, alimentos e bebidas e seguidos da construção civil.

Dados disponíveis no Observatório Social da Indústria (2023) em Santa Catarina destacam que há um total de 54.779 estabelecimentos classificados como indústrias, com total de 864.700 trabalhadores. Na região da Serra Catarinense, integrada por 17 municípios, ilustrados na imagem a seguir, há um total de 1.303 estabelecimentos classificados como indústrias e 19.280 trabalhadores.

Figura 2 – Localização Municípios que compõe a Serra Catarinense (SC)



Fonte: Brasil (2020).

Para a classificação por porte da organização; neste estudo é utilizada a descrição definida pelo IBGE (2022), pela quantidade de trabalhadores: a) grande porte: acima de 100

funcionários; b) médio porte: de 50 a 99 funcionários; c) pequeno porte: de 10 a 40 funcionários; d) microorganizações: até 9 funcionários. Destas indústrias: a) 23,63% estão classificadas como indústrias de grande porte; b) 27,51% estão classificadas como indústrias de médio porte; c) 24,81% estão classificadas como indústrias de pequeno porte e) 24,06% estão classificadas como micro-organizações.

2.4.1 Políticas e práticas da indústria relacionadas ao estilo de vida

As organizações têm um papel importante em influenciar o estilo de vida de seus funcionários, uma vez que a maior parte do tempo desses trabalhadores é gasta no ambiente de trabalho. Por esse motivo, muitas organizações estão adotando políticas e práticas que incentivam seus funcionários a adotarem um estilo de vida saudável.

Uma das políticas mais comuns adotadas pelas organizações é oferecer programas de bem-estar para os funcionários, conforme relatado por Rodrigues *et al.* (2022). Esses programas visam fornecer aos funcionários as ferramentas e os recursos necessários para manter um estilo de vida saudável, além de melhorar a produtividade e reduzir os custos com saúde da organização. Esses programas podem incluir uma variedade de atividades, como aulas de exercícios, campanhas de alimentação saudável, programas de gerenciamento de estresse e programas de cessação do tabagismo.

Além disso, a implementação de horários flexíveis de trabalho, conforme observado por Ferreira (2015), é outra prática adotada pelas organizações para incentivar um estilo de vida saudável entre seus funcionários. Isso permite que os funcionários tenham mais controle sobre o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, permitindo que eles tenham tempo para se exercitar, preparar refeições saudáveis e passar tempo com suas famílias. Freitas e Maciel (2019) destacam que a adoção de horários flexíveis de trabalho também pode ter um impacto positivo na produtividade dos funcionários.

As organizações também podem incentivar seus funcionários a adotar um estilo de vida saudável, fornecendo refeições saudáveis em seus locais de trabalho, conforme observado por Rodrigues *et al.* (2022). Isso pode incluir a disponibilidade de frutas e legumes frescos, pratos vegetarianos ou veganos e opções de baixa caloria. Além disso, as organizações podem promover hábitos alimentares saudáveis por meio da oferta de programas de educação

nutricional ou fornecer aos funcionários informações sobre como escolher opções alimentares saudáveis.

Outra prática que pode ajudar a promover um estilo de vida saudável é a criação de uma cultura de organização que valorize a saúde e o bem-estar dos funcionários, como apontado por Rodrigues *et al.* (2022). Isso pode incluir a realização de atividades em equipe, como caminhadas ou competições de exercícios, ou a organização de eventos sociais saudáveis, como jantares saudáveis ou atividades de lazer ao ar livre. Essas iniciativas podem ter um impacto positivo no bem-estar dos funcionários e contribuir para a imagem positiva da organização perante a sociedade e os *stakeholders*.

Dessa forma, as organizações podem adotar políticas e práticas que incentivem um estilo de vida saudável em seus funcionários. Isso não só ajuda a melhorar a saúde e o bem-estar dos funcionários, mas também pode ter um impacto positivo na produtividade da organização. As organizações que promovem a saúde e o bem-estar de seus funcionários podem ter funcionários mais saudáveis, mais engajados e mais produtivos, além de reduzir os custos com saúde a longo prazo (CARVALHO *et al.*, 2013).

2.4.2 Desafios e oportunidades para a indústria

A indústria tem enfrentado uma série de desafios e oportunidades relacionados à adoção de práticas e políticas que promovam um estilo de vida saudável entre seus colaboradores. O aumento dos custos com saúde e a queda da produtividade estão entre os principais desafios que as indústrias têm enfrentado. Uma das oportunidades que a indústria tem é a possibilidade de promover a saúde e o bem-estar dos colaboradores por meio de programas e iniciativas de estilo de vida saudável. A adoção de uma abordagem preventiva para a saúde, com o incentivo à atividade física, alimentação saudável e melhoria da qualidade do sono, pode ajudar a reduzir os custos com saúde e aumentar a produtividade dos trabalhadores (TESSARINI; SALTORATO, 2018).

Além disso, a promoção do estilo de vida saudável pode ter um impacto positivo na imagem da organização perante a sociedade e os *stakeholders*, mostrando que a organização se preocupa com o bem-estar dos colaboradores e da comunidade em geral (SCHWAB; DAVIS, 2019).

No entanto, a implementação dessas políticas e práticas pode enfrentar desafios, como a resistência por parte dos colaboradores, falta de recursos financeiros e humanos, e a necessidade de uma mudança cultural dentro da organização. A colaboração entre os diferentes setores da organização e a comunicação efetiva com os colaboradores são essenciais para o sucesso dessas iniciativas (TEIXEIRA *et al.*, 2019).

Portanto, a adoção de práticas relacionadas ao estilo de vida saudável pode trazer benefícios tanto para a saúde e bem-estar dos colaboradores quanto para a imagem e produtividade da organização. No entanto, é importante que as organizações considerem e superem os desafios envolvidos na implementação dessas políticas e práticas.

Em suma, a adoção de políticas e práticas de estilo de vida saudáveis pode trazer inúmeros benefícios para a indústria, como a redução dos custos com saúde e o aumento da produtividade dos trabalhadores, além de melhorar a imagem da organização perante a sociedade. No entanto, a implementação dessas políticas pode enfrentar desafios, que devem ser abordados com colaboração e comunicação efetiva entre todos os setores da organização (CARVALHO *et al.*, 2013).

2.4.3 Impacto do estilo de vida na sustentabilidade da indústria

O impacto do estilo de vida na sustentabilidade da indústria é um tema importante para o desenvolvimento sustentável e a preservação do meio ambiente. A indústria tem papel essencial a desempenhar na promoção de estilos de vida sustentáveis, que incluem práticas ambientais, sociais e econômicas responsáveis.

O estilo de vida tem uma forte relação com a sustentabilidade da indústria, pois a maneira como as pessoas vivem suas vidas e usam os recursos naturais pode ter um impacto significativo no meio ambiente. As organizações precisam avaliar como seus produtos e processos impactam o meio ambiente e adotar medidas para reduzir esses impactos (PIE *et al.*, 2020).

As práticas ambientais da indústria podem incluir a redução do uso de recursos naturais, como água e energia, a adoção de práticas de reciclagem e a implementação de programas de gestão de resíduos sólidos (SCHWAB, 2019). Além disso, a indústria pode investir em tecnologias limpas e sustentáveis, como a energia solar e eólica, para reduzir sua dependência de combustíveis fósseis (ANTONIO *et al.*, 2018).

Adicionalmente, a sustentabilidade social também é um fator importante na indústria. A indústria deve estar ciente dos impactos sociais de suas práticas, incluindo a saúde e segurança dos trabalhadores, bem como o impacto nas comunidades locais. Isso pode incluir a implementação de programas de saúde e segurança no trabalho, bem como a promoção de práticas justas de remuneração e condições de trabalho adequadas (SCHWAB, 2019).

A sustentabilidade econômica também é importante para a indústria, pois as organizações precisam garantir sua viabilidade financeira a longo prazo. Isso pode incluir o uso eficiente de recursos, a redução de custos e o investimento em tecnologias sustentáveis (SCHWAB, 2019).

Os desafios e oportunidades para a indústria estão relacionados à capacidade das organizações em adotar práticas sustentáveis e criar produtos sustentáveis. As organizações podem enfrentar desafios, como resistência à mudança, falta de recursos financeiros e tecnológicos, e a necessidade de se adaptar às exigências regulatórias. No entanto, as organizações que adotam práticas sustentáveis podem ter uma vantagem competitiva em relação às organizações que não o fazem (ANTONIO *et al.*, 2018).

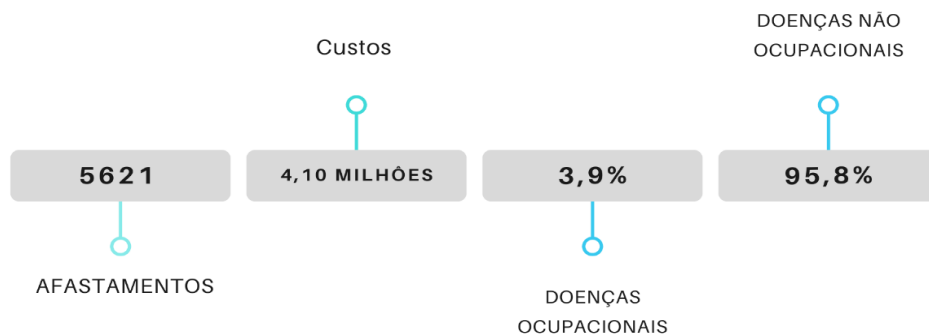
A sustentabilidade da indústria também é importante para o meio ambiente em geral, pois a indústria é responsável por uma grande parte da poluição e emissão de gases de efeito estufa. A adoção de práticas sustentáveis pode reduzir significativamente o impacto ambiental da indústria e ajudar a preservar o meio ambiente para as gerações futuras (SCHWAB, 2019).

Em resumo, o impacto do estilo de vida na sustentabilidade da indústria é um tópico importante e relevante para a sociedade atual. As organizações devem estar cientes de seu impacto no meio ambiente e na sociedade, e adotar práticas sustentáveis para reduzir seu impacto e garantir sua viabilidade a longo prazo. A sustentabilidade econômica, social e ambiental deve ser considerada para garantir a viabilidade da indústria no futuro.

No Brasil, segundo dados do Portal da Indústria (2022), as indústrias são responsáveis por contribuírem com 19,7% no Produto Interno Bruto - PIB (Participação do PIB, emprego e massa salarial no Brasil); e os setores que mais contribuem para esta participação no Brasil são: alimentos, derivados de petróleo e biocombustíveis, químicos, veículos automotores e máquinas. Em Santa Catarina, segundo dados do Observatório Social da Indústria (FIESC), os setores que mais contribuem para a economia são: têxtil e confecções, alimentos e bebidas, construção civil e madeira e móveis, e na Serra Catarinense, existe a predominância dos setores: madeira e móveis, papel e celulose, alimentos e bebidas e seguido da construção civil.

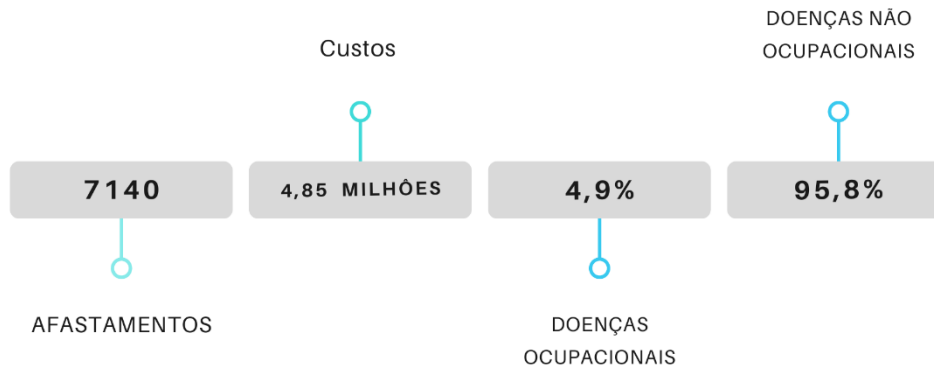
Dados disponíveis no Observatório Social da Indústria (2023) em Santa Catarina destacam que há um total de 54.779 estabelecimentos classificados como indústrias, com total de 864.700 trabalhadores. Na região da Serra Catarinense, integrada por 17 municípios, há um total de 1.303 estabelecimentos classificados como indústria e 19.280 trabalhadores.

Figura 3 – Adoecimentos nas Indústrias na Serra Catarinense em 2020



Fonte: FIESC (2023).

Figura 4 – Adoecimentos nas Indústrias na Serra Catarinense em 2021



Fonte: FIESC (2023).

Nesta representação, concebida a partir de dados do Observatório Social da Indústria (2023), no ano de 2021, as Indústrias da Serra Catarinense tiveram um custo com afastamentos por doenças não ocupacionais, de R\$4,8 milhões. Se há um alto índice de afastamentos por doenças não ocupacionais, provavelmente essa população está desenvolvendo doenças que podem estar associadas ao estilo de vida.

Diante dos objetivos elencados inicialmente, é necessário um conjunto de delineamentos que possam orientar as etapas necessárias à sua realização. A seguir serão apresentadas as etapas propostas para o presente estudo.

3 PERCURSO METODOLÓGICO

A seguir é apresentado o percurso metodológico da pesquisa com a finalidade de atingir os objetivos elencados.

3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Este projeto se caracterizou como uma pesquisa de campo. Do ponto de vista da sua natureza, foi uma pesquisa aplicada pois “objetiva gerar conhecimentos para aplicação prática e dirigidos à solução de problemas específicos”. Envolve verdades e interesses locais” (SILVA; MENEZES, 2005, p. 20).

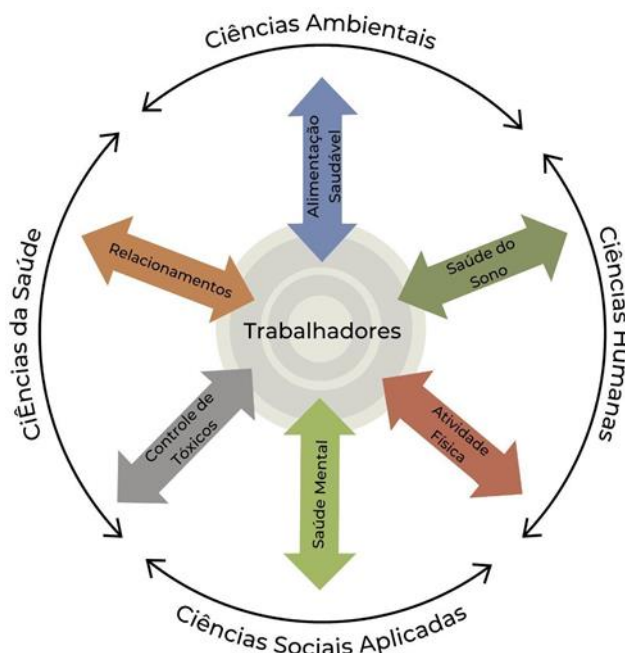
Quanto a seus objetivos, assumiu o design de levantamento (*survey*) pois, de acordo com Gil (*apud* SILVA; MENEZES, 2005, p. 21), se pretende, ao apresentar questionamentos aos participantes, conhecer seus comportamentos, percepções e entendimentos.

Este estudo, caracterizou-se ainda como uma pesquisa transversal e descritiva, uma vez que os dados foram coletados em um determinado período de tempo e porque visa descrever as características de determinada população.

3.2 PERSPECTIVA INTERDISCIPLINAR

O presente estudo está fundamentado na perspectiva interdisciplinar conforme ilustra a Figura 5, a seguir.

Figura 5 – Concepção Interdisciplinar da pesquisa Estilo de vida na produtividade das indústrias de médio porte da Serra Catarinense



Fonte: A pesquisadora (2022).

Nesta perspectiva, o fractal apresentado representa a dinâmica e dimensões deste estudo. Este fractal estabelece relação entre as ciências da saúde, ciências sociais, ciências humanas e ciências sociais aplicadas. Tem o trabalhador da indústria como centro no processo produtivo das indústrias, impactando e sendo impactado pelos pilares do estilo de vida: relacionamentos, controle de tóxicos, saúde do sono, atividade física e saúde mental, e se mantendo produtivo.

3.3 LOCAL DE ESTUDO

O estudo abrange organizações elencadas como Médias Indústrias da região da Serra Catarinense, que tenham autorizado a aplicação do questionário de forma presencial.

A classificação de Média Indústria respeita critérios estabelecidos pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, com trabalhadores ativos na quantidade de 50 a 99 trabalhadores.

Os segmentos empregadores e algumas de suas características das quatro empresas que participaram do estudo, sendo duas do setor metalomecânico e duas do setor madeireiro:

- Indústrias Metal Mecânicas: Indústrias que desenvolvem máquinas e equipamentos agrícolas, e outra que desenvolve máquinas personalizadas com soluções

automatizadas, e ambas atendem mercado interno e externo, totalizando 120 colaboradores.

- Indústrias de Beneficiamento de Madeira: indústrias que atuam com beneficiamento de madeiras. Atuam com mercado interno e externo e juntas, totalizam 288 colaboradores.

A coleta de dados ocorreu no interior das indústrias empregadoras dos participantes, conforme detalhado a seguir.

3.4 PARTICIPANTES DA PESQUISA

A definição das participantes ocorreu pelo acesso favorecido da pesquisadora às organizações de trabalho elencadas como Indústrias de médio porte. Nesta definição prevaleceu o interesse de abranger indústrias do mesmo porte, no entanto com atividades preponderantes distintas de modo a não se coletar resultados restritos à uma amostra específica de determinado setor de atuação. A pesquisa teve como público-alvo trabalhadores das indústrias de médio porte, com idade superior a 18 anos de idade, e com capacidade de responder o questionário físico e com vínculo formal de trabalho nas Indústrias que aceitaram participar da pesquisa, estando de acordo com o Termo de Aprovação pelo CEP (Apêndice 1). A definição dos participantes se deu pelo livre acesso favorecido das pesquisadoras às organizações de trabalho elencadas como Indústrias de Médio Porte.

Segundo dados do observatório da FIESC (2023), há um total de 1.303 CNPJS classificados como Indústrias de Médio Porte na Serra Catarinense, e um total de 19.280 trabalhadores. A amostra ficou restrita a trabalhadores do setor industrial que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão.

A partir deste quantitativo utilizou-se a seguinte fórmula de cálculo amostral para a representatividade:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1 - p)}{Z^2 \cdot p \cdot (1 - p) + e^2 \cdot (N - 1)}$$

Onde:

n - amostra calculada

N - população

Z - variável normal padronizada associada ao nível de confiança

p - verdadeira probabilidade do evento

e - erro amostral (5%)

Assim, após o cálculo, encontrou-se que a amostra do estudo deveria envolver, no mínimo, 377 trabalhadores que atendessem aos critérios de inclusão.

Em razão do quantitativo de participantes, do prazo previsto para a realização do estudo, optou-se pela aplicação física dos questionários em turmas de 20 participantes, pois entendeu que assim seria possível atingir um número maior de trabalhadores no período de tempo estabelecido para a realização do estudo. Contudo, os questionários foram respondidos individualmente.

Os funcionários das indústrias foram abordados em seu local de trabalho, conforme anuência das indústrias, e as pesquisadoras explicaram os objetivos e conteúdo do questionário e pediram o seu consentimento e colaboração para participar da pesquisa. Quando a pessoa preenchia os critérios de inclusão do estudo e tinha disponibilidade de tempo para responder imediatamente aos questionários, a pesquisa era iniciada. Para os indivíduos que sinalizaram ter ensino superior, os questionários eram aplicados na forma de auto-administração.

Nestes termos, do universo de 425 trabalhadores participantes, em conformidade com os critérios de exclusão, 17 instrumentos de coleta de dados foram desconsiderados em razão de não atendimento dos mesmos. Portanto, ao final, foram contabilizadas 408 participações no estudo.

3.4.1 Critérios de inclusão dos participantes

Foram critérios de inclusão:

- Trabalhadores com vínculos formais de trabalho,
- Trabalhadores acima de 18 anos,
- Tempo de trabalho igual ou superior a 1 ano.

3.4.2 Critérios de exclusão dos participantes

Foram excluídos do estudo:

- Estagiários,
- Profissionais em período de afastamento maior que 15 dias, ou auxílio-doença, auxílio maternidade, acidente de trabalho, ou alguma licença definida pela organização.

3.5 PROCEDIMENTOS DE CONTATO COM OS PARTICIPANTES E COLETA DE DADOS

A pesquisadora realizou contato com os proprietários das indústrias com o objetivo de obter a autorização para realização da pesquisa. Obtida a anuência, foi realizado contato com a pessoa indicada pelo proprietário para esclarecimento da logística da pesquisa e montagem do cronograma para aplicação.

3.6 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Os dados foram registrados pelos participantes do estudo de forma individual, por meio de questionário físico. Os dados foram coletados por meio de três questionários: o primeiro foi um questionário sociodemográfico (Anexo I) construído pelas autoras, utilizado para caracterizar os dados sociodemográficos dos participantes. O segundo (Anexo II), Estilo de Vida Fantástico (AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008), avaliou o perfil do estilo de vida, que possui uma estrutura interna e externa adequada para a avaliação do estilo de vida de jovens adultos, e 25 questões divididas em nove domínios que são: (i) família e amigos; (ii) atividade física; (iii) nutrição; (iv) cigarro e drogas; (v) álcool; (vi) sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; (vii) tipo de comportamento; (viii) introspecção; (ix) trabalho. Estas estavam dispostas em forma de escala Likert, sendo que 23 possuem cinco alternativas de respostas e duas são dicotômicas. As alternativas estavam dispostas na forma pelo índice de concordância e pelo Kappa (coeficiente de concordância para escalas nominais).

O terceiro instrumento, Work Limitations Questionnaire-WLQ (Anexo III), avaliou a produtividade. É de autoria de Soárez *et al.* (2007) e foi delineado para medir o grau de

interferência dos problemas de saúde no desempenho em tarefas do trabalho e para estimar a produtividade perdida associada. Uma característica particular deste instrumento é que ele pedia ao entrevistado que avaliasse o seu grau de dificuldade em realizar tarefas específicas exigidas no trabalho. Sua escolha, baseou-se na importância de se poder contar com um questionário já validado para o idioma português-brasileiro para estimar a produtividade. O WLQ, em sua concepção, foi desenvolvido para aumentar a profundidade e extensão da informação sobre a incapacidade e produtividade perdida no trabalho. Os 25 itens são agrupados em quatro domínios de limitação do trabalho: (i) gerência do tempo; (ii) demanda física, (iii) demanda mental-interpessoal; (iv) demanda de produção. O instrumento é auto-administrável, com perguntas que medem o grau de interferência dos problemas de saúde na capacidade de desenvolver tarefas no trabalho e o impacto dessa interferência na produtividade. Em conjunto, eles abrangem o caráter multidimensional das funções desenvolvidas na atividade laboral.

3.7 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram analisados de acordo com o que os autores dos instrumentos previram. Ainda, foram avaliados por meio de análise descritiva, distribuição de frequência absoluta e relativa para as variáveis qualitativas (dados sociodemográficos) e medidas de tendência central para variáveis quantitativas. Na sequência, para estimar correlação entre as variáveis da produtividade, estilo de vida e idade foi utilizado Coeficiente de Correlação de Pearson. Tais análises foram feitas com o pacote estatístico *Statistical Package for Social Science* (SPSS), versão 20.0, e o nível de significância adotado em todos os procedimentos estatísticos foi de $p \leq 0,05$. O estudo valer-se-ia ainda do programa estatístico Sestatnet para análises de frequência.

A manutenção do rigor na seleção dos questionários válidos contribuiu para a confiabilidade e representatividade dos dados obtidos, assegurando que apenas as respostas integralmente preenchidas e consistentes fossem consideradas na análise, interpretação e nas conclusões derivadas deste estudo.

3.8 PROCEDIMENTOS ÉTICOS

Todas as atividades planejadas para a coleta de dados e análise de dados estiveram comprometidas com a integridade do ser humano na sua totalidade. Os procedimentos para a

realização da pesquisa foram submetidos à informação e esclarecimento dos participantes conforme TCLE que lhes foram fornecidos e anuência das indústrias.

O estudo foi registrado na Plataforma Brasil e encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNIPLAC, conforme preconiza a Resolução CNS n.º 510/16. Foi aprovado sob parecer N° 6.268.431 (Anexo I), por meio do TCLE encaminhado junto com o instrumento de coleta de dados, os participantes obtiveram conhecimento formal e documental das condições de sua participação na pesquisa, ficando explicitado que a resposta ao instrumento implica automaticamente no aceite dos termos previstos no TCLE.

Importante destacar ainda que o estudo não recebeu qualquer tipo de suporte financeiro e não apresentou, em qualquer de suas fases, conflito de interesse.

4 RESULTADOS

De acordo com o propósito do presente estudo, este capítulo apresenta a análise e discussão dos dados obtidos.

Da amostra de 425 trabalhadores participantes das indústrias de médio porte da Serra Catarinense foram contabilizadas 408 participações no estudo, respeitando os critérios de inclusão/exclusão.

A amostra deste estudo compreendeu 408 instrumentos válidos para análise, indicando uma perda de 4,2% do total aplicado. Essa proporção de questionários inválidos representa casos de exclusão em razão dos critérios de exclusão previamente estabelecidos, algumas inconsistências e omissões que impossibilitaram sua inclusão na análise estatística.

A apresentação dos resultados inclui as características sociodemográficas; em seguida características relacionadas ao estilo de vida e por fim, a produtividade.

4.1 DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

As características descritivas da amostra iniciam pelos dados sociodemográficos. Dos 408 participantes, 104 (25,50%) eram do sexo feminino, enquanto 304 (74,50%) eram do sexo masculino.

Tabela 1 – Distribuição da frequência e percentual de respostas aos dados sociodemográficos das participantes da pesquisa (N=408)*

Sexo	Frequência	Porcentagem
Masculino	304	74,5
Feminino	104	25,5
Faixa Etária (Anos)	Frequência	Porcentagem
De 18 a 25 anos	147	36,0
De 26 a 30 anos	84	20,58
De 31 a 35 anos	51	12,5
De 36 a 40 anos	49	12,0
De 41 a 45 anos	19	4,66
Acima de 46 anos	58	14,26
Estado civil	Frequência	Porcentagem
Solteiro	154	37,74
Casado	187	45,83
Viúvo	9	2,20
Divorciado	9	2,23
União estável	49	12,0

Continua...

Escolaridade	Frequência	Porcentagem
Não Alfabetizado	6	1,47
Ensino Fundamental Incompleto	67	16,42
Ensino Fundamental Completo	48	11,76
Ensino Médio Incompleto	78	19,11
Ensino Médio Completo	176	43,13
Ensino Superior Incompleto	20	4,92
Ensino Superior Completo	13	3,19
Cargo Ocupado	Frequência	Porcentagem
Técnico ou Operacional	345	84,55
Administrativo	58	12,21
Gerencial	4	0,98
Outros	1	0,26
Tempo de Trabalho na Indústria	Frequência	Frequência
Menos de 1 anos	251	61,51
Entre 1 e 3 anos	82	20,09
Entre 3 e 4 anos	36	8,82
Mais de 5 anos	39	9,58

* Todos os resultados obtidos a partir das perguntas de características sociodemográficas dos participantes.

Fonte: Dados primários (2024).

A idade da amostra estudada foi calculada com base na distribuição percentual por faixa etária. Observou-se que 36% dos participantes situavam-se na faixa etária de 18 a 25 anos, seguidos por 20,58% entre 26 e 30 anos. A categoria de 31 a 35 anos compreendia 12,50% da amostra, enquanto as faixas etárias de 36 a 40 anos e de 41 a 45 anos apresentaram percentuais de 12% e 4,66%, respectivamente. A parcela de participantes acima de 46 anos foi de 14,26%. No geral, a idade média dos participantes foi de 31 ± 12 .

Quanto ao estado civil, 154 participantes se identificaram como solteiros, representando 37,74% do total. Dentre os respondentes, 187 (45,83%) afirmaram ser casados, enquanto 9 (2,20%) indicaram ser viúvos e 9 (2,23%) informaram ser divorciados. Adicionalmente, 49 participantes (12%) relataram estar em união estável.

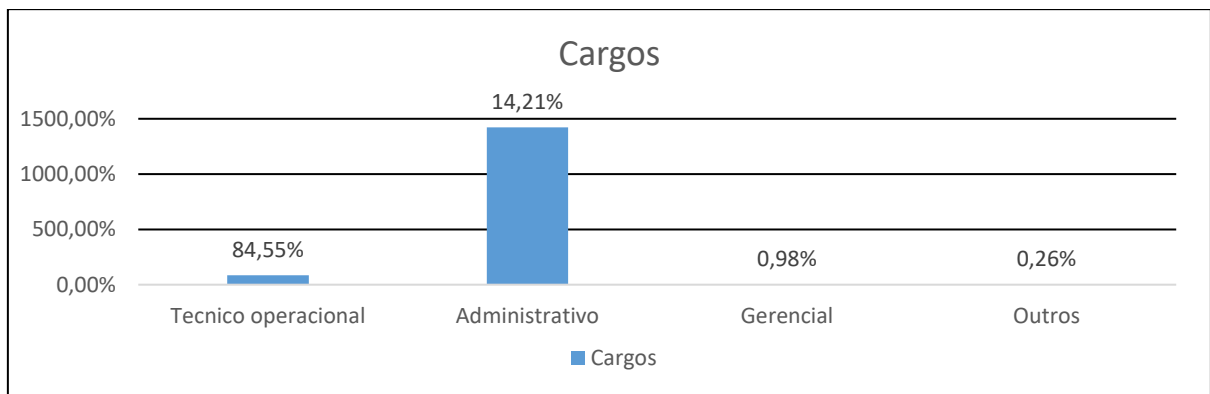
Do conjunto total de participantes, 1,47% declararam-se não alfabetizados. Um contingente de 16,42%, equivalente a 67 indivíduos, apresentou ensino fundamental incompleto, enquanto 48 participantes (11,76%) indicaram tê-lo concluído.

No que pertence ao ensino médio, 176 participantes atingiram a conclusão, representando uma proporção de 43,13%, enquanto 19,11% permaneceram com a formação incompleta. No âmbito do ensino superior, 13 participantes (3,19%) reportaram a conclusão, ao passo que 20 pessoas (4,92%) informaram estar em situação de ensino superior incompleto.

De modo geral, o perfil majoritário dos participantes desta amostra é composto por homens (74,5%), com idade entre 18 a 25 anos (36%), com Ensino Médio completo (43,13%), ocupantes de cargos operacionais ou técnicos (84,5%) e com menos de 1 ano de atividade na empresa (61,51%).

O Gráfico 1, a seguir, apresenta a distribuição dos cargos ocupados pelos participantes da pesquisa:

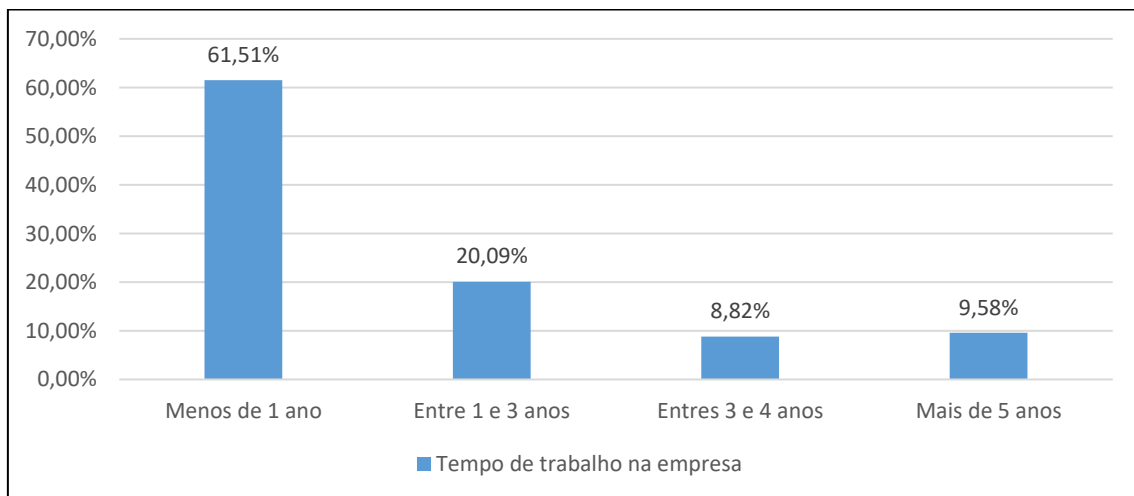
Gráfico 1 – Distribuição dos cargos ocupados pelos participantes da pesquisa



Fonte: Dados originais da pesquisa (2023).

O tempo de trabalho na empresa (Gráfico 2), possibilita constatar que a maioria dos participantes (61,51%) possui menos de um ano de experiência, seguido por 20,09% entre 1 e 3 anos, 8,82% entre 3 e 4 anos, e 9,58% com mais de 5 anos.

Gráfico 2 – Distribuição do percentual de tempo de trabalho na empresa entre os participantes



Fonte: Dados originais da pesquisa (2023).

Conforme ilustração no gráfico 2, foi identificada que a maior porcentagem de tempo de trabalho na empresa (36%) está na faixa etária de 18 a 25 anos, seguida por 20,58% de 26 a 30 anos, 12,5% de 31 a 35 anos, 12,00% de 36 a 40 anos, 4,66% de 41 a 45 anos e 14,26% acima de 46 anos. e óbvia com a idade, cargo ocupado ou tempo de trabalho na organização.

4.2 ESTILO DE VIDA

Neste estudo foi identificado que, entre os participantes, a maioria (46,32%) apresentou resultado regular para o estilo de vida, conforme apresentado na Tabela 2.

Tabela 2 – Distribuição da frequência e percentual de respostas aos dados de Estilo de Vida (N=408)*

Estilo de Vida	Frequência	Porcentagem
Muito Bom	15	12,74
Bom	52	3,67
Regular	189	46,32
Necessita Melhorar	152	37,27

* A Tabela 2 apresenta todos os resultados obtidos a partir das perguntas de características de estilo de vida dos participantes.

Fonte: Dados primários (2024).

Com a aplicação do questionário Fantástico buscou-se identificar os estilos de vida dos participantes. Segundo o instrumento Estilo de Vida Fantástico (AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008) os resultados poderiam ser classificados como: Excelente, Muito Bom, Bom, Regular e Necessita Melhorar. Os resultados evidenciam que dos 408 participantes, nenhum dos trabalhadores foi identificado com resultado excelente; 152 trabalhadores (37,27%) foram identificados em grau regular, necessitando de melhorias em seu estilo de vida (Gráfico 3). Esse percentual sugere que este grupo apresenta fatores de risco para a saúde, conforme sugerido pelos próprios autores do instrumento (AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008). Nestes grupos há necessidade de intervenções e mudanças comportamentais significativas. Para Araújo (2021), manter o estilo de vida é fundamental para promoção da saúde física, mental e social. Ao estabelecer rotinas consistentes para atividades como alimentação saudável, sono, exercícios físicos e trabalho, é criado um ambiente propício para o bem estar. Uma rotina regular ajuda a regular o ritmo biológico do corpo, o que promove melhorias na qualidade do sono e aumenta

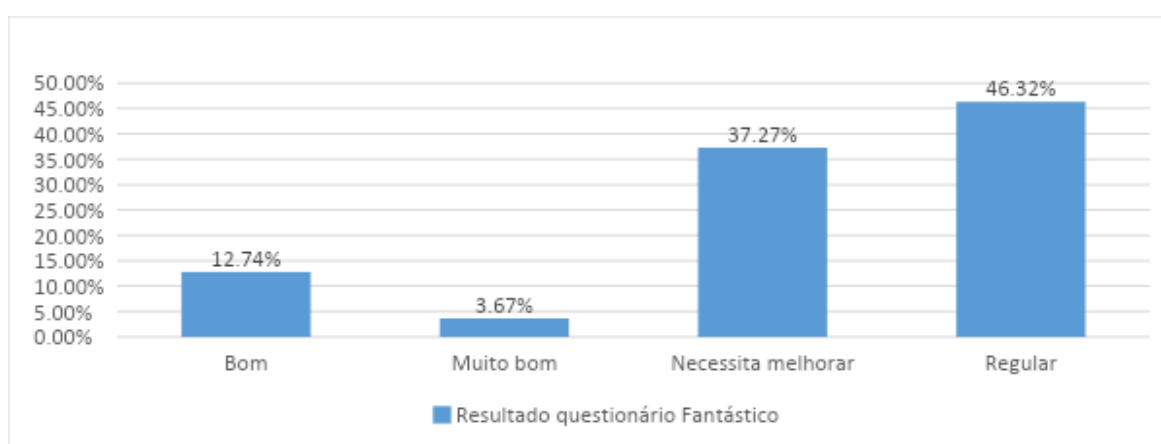
os níveis de energia ao longo do dia. Além disso, permite a gestão eficaz do estresse, algo que proporciona momentos de relaxamento e lazer necessários para recarregar as energias e fortalecer a saúde mental. Manter hábitos regulares também facilita o cumprimento de metas pessoais e profissionais, promovendo uma sensação de realização e autoconfiança. (CARVALHO *et al.*, 2013).

Por outro lado, 12,74% dos trabalhadores foram classificados como tendo um estilo de vida considerado muito bom; depreende-se então que este grupo pode desfrutar de mais benefícios para a saúde. Além disso, 3,67% dos trabalhadores foram identificados como possuindo um estilo de vida bom.

Apesar do baixo percentual, esta classificação (bom), indica a ocorrência de benefícios para a saúde. Tais resultados destacam a diversidade de perfis de estilo de vida dentro da amostra.

Certa disparidade foi observada entre as categorias "necessidade de melhorar" e "regular", totalizando 37,27% (152 participantes) e 46,32% (189 participantes) respectivamente. Esses resultados fornecem uma perspectiva quantitativa sobre a diversidade nas percepções dos participantes em relação aos diferentes aspectos de seus estilos de vida, com implicações relevantes para abordagens personalizadas em intervenções e políticas de promoção da saúde.

Gráfico 3 – Distribuição do percentual de participantes e respectiva avaliação quanto ao seu estilo de vida



Fonte: Dados originais da pesquisa (2024).

A preocupação com a produtividade dos funcionários, abordada por Burton *et al.* (2021), reflete a crescente atenção das empresas para os fatores que influenciam a eficiência ao longo

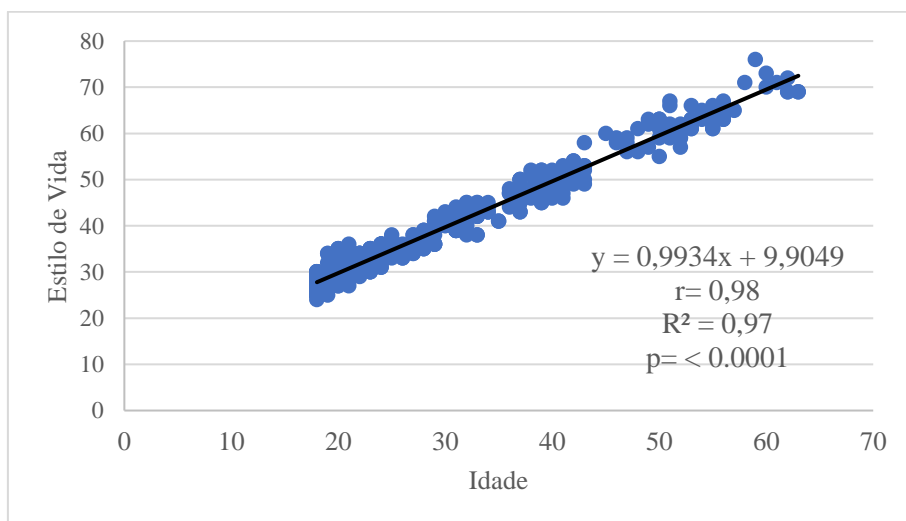
da cadeia de produção. Dentre os elementos críticos, o estilo de vida dos trabalhadores emerge como um determinante, sendo que há uma correlação estabelecida entre a saúde do colaborador e sua produtividade autopercebida.

A disparidade considerável apontada entre as categorias "Necessita Melhorar" e "Regular", somando 37,27% (152 participantes) e 46,32% (189 participantes), respectivamente oferece uma perspectiva quantitativa sobre a variedade de percepções dos participantes acerca dos diferentes aspectos de seus estilos de vida. Infere-se que, em alguma medida, estes resultados podem exercer influência sobre a produtividade, algo presente na pesquisa de Syed (2020,) que evidencia a obesidade, tabagismo, falta de atividade física, padrões inadequados de sono e problemas comportamentais de saúde entre os principais contribuintes para a baixa produtividade dos trabalhadores.

A intervenção nessas áreas pode resultar em melhorias, não apenas na saúde individual, mas também na eficiência global da força de trabalho. Profissionais de medicina do estilo de vida atuam neste sentido ao identificar e abordar esses riscos à saúde, oferecendo estratégias de gestão que não apenas mitigam os impactos negativos, como promovem um retorno sobre o investimento, criando ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos.

A análise de correlação entre o estilo de vida e a produtividade evidenciou uma correlação significativa, porém fraca ($r= 0,12$, $p= 0,02$). Já a idade apresentou correlação significativa e positiva com o estilo de vida ($r= 0,98$, $p = < 0,0001$), como pode ser observado no Gráfico 4.

Gráfico 4 – Correlação Estilo de Vida e Idade(N=408).



Fonte: Dados originais da pesquisa (2024).

Este resultado constata que quanto maior a idade, melhor o estilo de vida. Corrobora que a conscientização da população em programa de promoção de Saúde pode estar contribuindo para a adoção de medidas preventivas para a manutenção da saúde e na prevenção de doenças. Isto evidencia que entre os participantes com maior a idade, deve existir a manutenção e adoção de comportamentos saudáveis: manutenção do peso corporal adequado, a prática frequente de atividade física a manutenção do sono e relacionamentos saudáveis e também o controle de tóxicos.

Este é um dado importante, pois hábitos adotados ao longo da vida afetam a saúde a longo prazo, principalmente a partir da meia idade, na faixa de 40 a 59 anos, o que impacta diretamente a mobilidade e a autonomia (NAHAS, 2017).

A OMS (2020) adotou o termo envelhecimento ativo para introduzir a perspectiva do idoso como sujeito participativo nas relações sociais. Propôs assim, uma visão sobre o processo, compreendido como parte dinâmica da vida, conjugando esforços pessoais em manter práticas saudáveis atreladas às políticas públicas econômicas, de segurança, de inclusão e participação social. Nestes termos, a análise destes dados traduz a importância de intervenções em programas de promoção de saúde direcionadas e diferentes faixas etárias de modo a contribuir com a melhoria de indicadores relacionados ao estilo de vida.

Ao analisar os principais resultados sobre o estilo de vida, evidencia-se a relação direta entre hábitos saudáveis como atividade física regular, uma dieta balanceada, qualidade do sono e gestão dos relacionamentos desempenham papéis cruciais no bem estar geral e na capacidade de manter o foco e concentração. Estes indicadores por sua vez podem influenciar diretamente a percepção sobre sua própria produtividade enquanto potencial profissional.

4.3 PRODUTIVIDADE

Conforme anteriormente apresentado, o instrumento WQL apresenta 25 itens organizados em quatro domínios de limitação no trabalho - gerência do tempo, demanda física, demanda mental-interpessoal e demanda de produção - o instrumento ofereceu uma análise dos desafios enfrentados pelos trabalhadores.

A análise quantitativa dos dados, apresentadas a seguir no Gráfico 5, ilustram informações sobre o impacto do percentual de decréscimo na produtividade em relação às horas

de trabalho. A maior parte de participantes (42,15%) apresentou um decréscimo na produtividade de 4,9 horas.

Tabela 3 – Produtividade dos trabalhadores da indústria (N=408)*

HORAS DECRÉSCIMO NA PRODUTIVIDADE	HORAS NECESSÁRIAS PARA COMPENSAR A PERDA DE PRODUTIVIDADE	PORCENTAGEM
4,9	5,1	172(42,15%)
9,5	10,5	73(17,89%)
14,1	16,2	9(2,22%)
18,1	22,01	4(1,02%)
22,1	28,04	4(1,02%)
25,9	34,09	62(15,12%)
29,5	41,09	14(3,43%)
32,9	49,02	70(17,15%)

*Todos os resultados obtidos a partir das perguntas de características de produtividade dos participantes.

Fonte: Dados primários (2023).

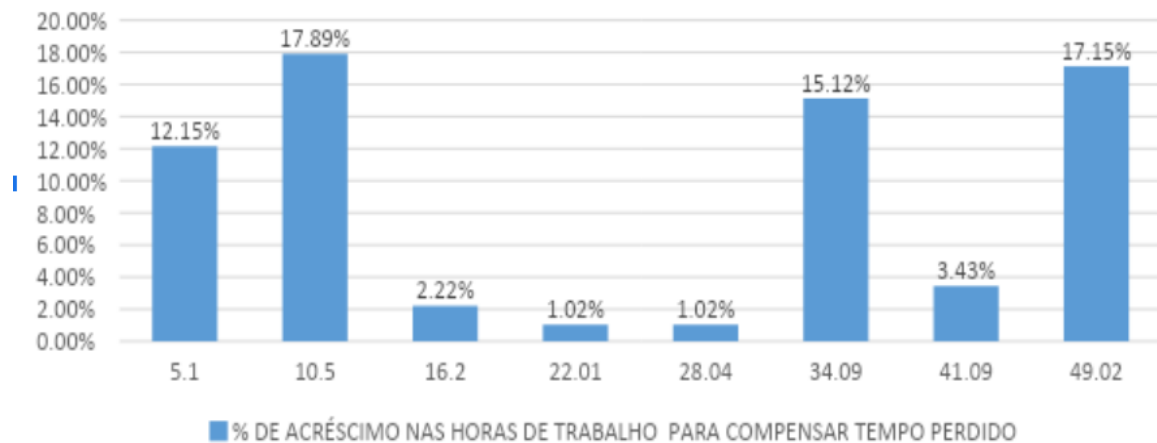
Este resultado sugere uma tendência de percepção crítica entre uma parcela considerável da amostra, indicando uma possível influência negativa dessa faixa específica de decréscimo na eficiência laboral. Além disso, observa-se que a distribuição dos participantes por faixa de perda de produtividade é heterogênea. As demais representações em horas, apresentou perda de produtividade em outras categorias, como 9,5 horas para 17,89% dos participantes e 25,9 horas de perda de produtividade para 15, 12% deste fato que evidencia uma variedade de perspectivas em relação aos diferentes níveis de decréscimo na produtividade.

A pesquisa, baseada nos resultados do WLQ, possibilitou observar uma redução percentual na produtividade, à medida em que a pontuação no WLQ aumenta, há um correspondente acréscimo percentual nas horas de trabalho necessárias para compensar a perda de eficiência. A limitação no ambiente de trabalho, medida pelo WLQ quanto as horas de trabalho, é algo que oferece uma compreensão sobre a abordagem dos desafios laborais.

Para o grupo de 172 (42,15%) das pessoas que apresentaram o resultado com perda de produtividade de 4,9 horas, a correlação mostra que um aumento de 5,1% nas horas de trabalho seria necessário para compensar a produtividade perdida. Da mesma forma, para o grupo de 73 participantes (17,89%) que chegaram ao resultado de perda de produtividade de 9,5 horas, um aumento de 10,5% nas horas de trabalho seria preciso para contrabalançar a diminuição de produtividade de 17,89% (Gráfico 5). Essa tendência é consistente nos demais grupos, com a necessidade de incremento nas horas de trabalho aumentando à medida que a produtividade

diminui, fato que evidencia uma relação quantitativa direta entre a escolha de respostas e a compensação requerida.

Gráfico 5 – Distribuição do percentual de acréscimo nas horas de trabalho para compensar tempo perdido entre os participantes



Fonte: Dados originais da pesquisa (2024).

Segundo o estudo Bubonya *et al.* (2017), a diminuição da produtividade dos trabalhadores está diretamente relacionada à saúde mental e física, indicando que problemas nessas áreas estão associados a uma redução na eficiência no ambiente de trabalho. O estudo também aponta que o absenteísmo, ou seja, a ausência do trabalho, é quase 5% mais alto entre os trabalhadores que relatam ter problemas de saúde mental. Além disso, as condições de trabalho são destacadas tanto no presenteísmo, caracterizado pela redução da produtividade durante o trabalho, quanto no absenteísmo, mesmo levando em conta o estado autodeclarado de saúde mental.

Nos dados expostos no Gráfico 2, nota-se que o baixo índice de redução de horas de trabalho, para a população de 4 participantes (1,02%), na produtividade que pode ser atribuído aos trabalhadores que mantêm uma boa saúde, contrastando com aqueles que enfrentam desafios tanto na saúde mental quanto física. Isso se sustenta diante do alto percentual (42,15%) de declínio na produtividade, o que imprime destaque à influência da saúde no desempenho laboral.

Ademais, outras influências concorrem para sustentar esse elevado índice de baixa produtividade, incluindo fatores ergonômicos, níveis de concentração, desafios nas relações interpessoais entre os funcionários, bem como pressões provenientes tanto do ambiente externo quanto interno. Esses elementos adicionais podem atuar como fatores contribuintes para a

redução da eficiência no ambiente de trabalho, o que coloca ênfase na complexidade do cenário e a necessidade de abordagens que visem melhorar a produtividade global.

Ao analisar a perda de produtividade pelo instrumento proposto, corrobora-se com a necessidade de implementação de estratégias mais precisas para gerir esta diminuição da capacidade produtiva nas indústrias, resultando na perda de competitividade.

A análise de correlação entre o estilo de vida e a produtividade evidenciou uma correlação significativa, porém fraca ($r= 0,12$, $p= 0,02$), bem como a produtividade e a idade ($r= 0,11$, $p = 0,02$).

Embora baixa, existe uma relação discernível, que sugere uma possível associação entre estas variáveis. Infere-se portanto, que este resultado além de outros fatores, pode indicar que diferentes idades e estilo de vida desempenham um papel importante na produtividade da população estudada.

4.4 ESTILO DE VIDA E AUTOPERCEPÇÃO DE PRODUTIVIDADE DOS TRABALHADORES NAS INDÚSTRIAS DA SERRA CATARINENSE

A pesquisa evidenciou de que estilo de vida dos trabalhadores e idade apresentam correlação significativa e positiva. Os resultados de produtividade (WLQ) revelaram que os trabalhadores enfrentam dificuldades em gerenciar o tempo, o que se reflete na sua capacidade de cumprir as horas de trabalho exigidas. Aqueles que relataram problemas em manter a rotina ou horário de trabalho enfrentam maiores obstáculos na realização das tarefas de maneira contínua, muitas vezes exigindo pequenos intervalos e descansos. Esses desafios na gestão do tempo não apenas prejudicam a eficiência na execução das tarefas, mas também impactaram a capacidade de iniciar e concluir o trabalho, o que pode afetar a produtividade.

Trabalhadores que enfrentaram dificuldades nesses aspectos informaram uma menor produtividade autopercebida, sugerindo que as práticas de estilo de vida podem influenciar no início eficiente das atividades laborais.

Trabalhadores que enfrentaram dificuldades em lidar com as demandas físicas do trabalho, como caminhar no local de trabalho, levantar objetos pesados, permanecer em uma mesma posição por períodos prolongados e realizar movimentos repetitivos, relataram uma menor eficiência e satisfação com o seu desempenho. Aqueles que se viram obrigados a curvar-se, contorcer-se ou esticar-se com frequência para alcançar objetos durante o trabalho também

apresentaram uma autopercepção de produtividade reduzida. Essas dificuldades físicas podem resultar em fadiga, desconforto e até mesmo lesões, o que interfere na capacidade dos trabalhadores de realizar suas tarefas sem interrupções.

A constatação de que o fator humano deve ser avaliado em suas múltiplas facetas, incluindo aspectos como a organização do trabalho e a participação ativa dos trabalhadores, alinha-se à observação de que os desafios físicos no ambiente de trabalho podem resultar em fadiga, desconforto e até lesões. A necessidade de incorporar a Ergonomia e a Psicodinâmica do Trabalho nas práticas de Segurança do Trabalho, como apontado pelo estudo de Araujo e Macêdo (2021) ressalta a necessidade de realizar abordagens integradas para promover ambientes laborais dignos, seguros e confortáveis, algo que assegura a necessidade da busca pela melhoria contínua, bem-estar e qualidade de vida no trabalho.

A análise da autopercepção dos trabalhadores revelou que os contratempos relacionados às demandas mentais e interpessoais têm impactado a produtividade. Trabalhadores que enfrentaram dificuldades em manter sua mente focada no trabalho, pensar claramente, realizar tarefas com cuidado, e concentrar-se nas atividades laborais apresentaram uma autopercepção de produtividade prejudicada. A incapacidade de trabalhar sem perder a linha de pensamento e a dificuldade em ler ou utilizar os olhos durante o trabalho foram identificadas como fatores adicionais que afetam a eficácia laboral.

As demandas interpessoais também foram destacadas como contribuintes para a queda na produtividade percebida. Trabalhadores que relataram dificuldades em se comunicar pessoalmente, em reuniões ou ao telefone, enfrentaram desafios ao lidar com as demandas sociais do ambiente de trabalho. Aqueles que tiveram dificuldades em controlar seu temperamento durante a interação com colegas ou ao ajudar outras pessoas a concluir suas tarefas apresentaram uma autopercepção de produtividade reduzida.

O estudo de Araújo *et al.* (2017) sobre as demandas mentais complementa a análise da autopercepção dos trabalhadores, enfatizando os desafios enfrentados na Vigilância em Saúde Mental Relacionada ao Trabalho (SMRT) no Brasil. A pesquisa de Araújo *et al.* (2017) evidencia as dificuldades e obstáculos presentes na epidemiologia da SMRT no país. Identificase uma incipiência nas ações de Vigilância, apesar dos esforços voltados para o fortalecimento da Rede Nacional de Atenção à Saúde do Trabalhador (RENAST). O estudo de Araújo *et al.* (2017) ressalta a busca por novos modelos e concepções de adoecimento mental, redefinindo o

foco de atenção e promovendo a participação ativa dos trabalhadores no enfrentamento dos problemas nesse campo.

Os resultados encontrados nesta pesquisa derivam em conclusões que requerem a considerações das demandas mentais e interpessoais na avaliação da saúde e produtividade dos trabalhadores, o que reforça a necessidade de novas abordagens para a promoção do bem-estar no ambiente de trabalho.

No que diz respeito à demanda de produção, a análise da autopercepção dos trabalhadores evidencia que têm impacto direto na eficiência e na qualidade do trabalho. Os resultados revelam que trabalhadores que relataram dificuldades no desempenho da carga de trabalho enfrentaram obstáculos ao realizar suas tarefas, influenciando a percepção de sua própria produtividade. Além disso, a dificuldade em realizar o trabalho com rapidez adequada e em finalizar as tarefas no prazo estabelecido também evidenciaram uma autopercepção de produtividade diminuída.

A incapacidade de realizar o trabalho sem cometer erros foi outro fator destacado pela pesquisa. Trabalhadores que enfrentaram adversidades nesse aspecto relataram uma menor eficácia na execução de suas responsabilidades, sugerindo que a qualidade do trabalho pode ser comprometida quando existem dificuldades na gestão da demanda de produção. Além disso, a sensação de não ter realizado o potencial pessoal também foi identificada como uma consequência direta dos problemas enfrentados na demanda de produção.

À luz do estudo de Ferreira (2015) sobre as demandas de produção, reforça-se a percepção de que os desafios enfrentados pelos trabalhadores na gestão da carga de trabalho, na execução rápida de tarefas e no cumprimento de prazos têm impactos na eficiência e qualidade do trabalho e destacou o propósito de considerar os aspectos físicos da demanda de produção e também os riscos psicossociais associados às condições de trabalho e aos constrangimentos organizacionais.

A interseção entre as conclusões do estudo de Ferreira (2015) e este estudo sobre autopercepção dos trabalhadores, coloca ênfase na complexidade dessas barreiras, e destaca a necessidade de abordagens holísticas para melhorar tanto a eficiência, quanto a saúde mental no ambiente de trabalho.

Por fim, se apresenta uma síntese geral dos resultados encontrados e a sua relação com os objetivos específicos deste estudo.

Quadro 2 – Síntese geral dos resultados encontrados e a sua relação com os objetivos específicos deste estudo

OBJETIVOS	SÍNTESE
(I) Caracterizar os estilos de vida dos trabalhadores das indústrias da serra catarinense;	Caracterizou-se os estilos de vida dos trabalhadores das indústrias, sendo: a) 46,32% como Regular, b) 37,27% como Precisa Melhorar, c) 12,74% como Bom e d) 3,67% como Muito Bom e nenhum trabalhador com estilo de vida caracterizado como excelente.
(II) Caracterizar a produtividade autopercebida por trabalhadores das indústrias da Serra Catarinense	Caracterizou-se a produtividade autopercebida pelos trabalhadores, com certo grau de comprometimento, tendo como perda de produtividade: a) 42,15% com 4,9 horas perdidas; b) 17,89 com 9,5 horas perdidas; c) 17,15% com 32,9 horas perdidas, d) 15,12% com 25,9 horas perdidas; e) 3,43% com 29,5 horas perdidas.
(III) Estabelecer a relação entre as características sociodemográficas dos trabalhadores, seu estilo de vida e a produtividade autopercebida por trabalhadores nas indústrias da serra catarinense.	Estabelece-se as relações: a) há uma correlação significativa e positiva entre à idade e estilo de vida; b) há uma correlação significativa, porém fraca entre idade e horas perdidas, c) há uma correlação significativa, porém fraca entre o estilo de vida e horas perdidas.

Fonte: Autoras (2024).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importante ressaltar o significado e impacto desta pesquisa. Ela proporcionou uma experiência ímpar, pois despertou questionamentos e reflexões que continuam a ecoar.

A interdisciplinaridade se fez presente nesta pesquisa norteando desde a escolha do tema de pesquisa e permeando todas as reflexões pertinentes, relacionando as áreas de Ciências Ambientais, Ciências Humanas, Ciências Sociais Aplicadas e Ciências da Saúde.

Pensar no indivíduo como promotor de sua própria saúde, através do estilo de vida e seus impactos na produtividade autopercebida nas indústrias de médio porte da Serra Catarinense exigiu uma compreensão ampliada não somente dos conceitos sobre estilo de vida e produtividade, mas também sobre o cenário industrial em que estavam inseridos.

Por meio das revisões de literatura sobre os principais constructos disponíveis para a pesquisa quanto ao objetivo proposto, constatamos a incipiência de estudos sobre o estilo de vida e seu impacto na produtividade autopercebida. Em razão da ampla consulta realizada em base de dados nacionais e internacionais, até o presente momento, reputamos a inexistência de pesquisas acerca da relação do estilo de vida e a produtividade auto percebida pelos trabalhadores nas indústrias, muito embora este fato seja passível de contestação. De todo modo, sentimo-nos encorajadas a afirmar o ineditismo deste estudo, o que confere ao mesmo relevância e inovação próprias do fazer científico.

Os dados analisados e todo o conhecimento construído durante esta pesquisa, possibilitam, dentre outras descobertas, identificar que: (i) os estilos de vida dos trabalhadores das indústrias para 46,32% é regular; para 37,27% é preciso melhorar; para 12,74% é bom; e para 3,67% é muito bom. Nenhum trabalhador foi identificado com estilo de vida excelente; (ii) a produtividade auto percebida pelos trabalhadores, apresenta certo grau de comprometimento, e teve como perda de produtividade para 42,15% participantes, 4,9 horas perdidas; para 17,89%, 9,5 horas perdidas; para 17,15%, 32,9 horas perdidas; para 15,12%, 25,9 horas perdidas; para 3,43%, 29,5 horas perdidas; (iii) há uma correlação positiva e significativa entre idade e estilo de vida; (iv) há uma correlação significativa, porém fraca entre idade e horas perdidas; há uma correlação significativa, entre o estilo de vida e horas perdidas.

Nestes termos, este estudo corrobora a hipótese nula: não houve impacto direto do estilo de vida dos trabalhadores na produtividade para o grupo de participantes incluídos na amostra e nas empresas da qual fazem parte. Na análise empreendida a partir dos dados

coletados/respostas ao WLQ percebe-se a produtividade impactada, mas não é possível afirmar que o estilo de vida é que determina este impacto.

O impacto e o caráter inovador desta pesquisa sobre o impacto do estilo de vida na produtividade auto percebida pelos trabalhadores da indústria da Serra Catarinense, são fundamentais para entender e transformar os paradigmas existentes. Esta pesquisa oferece *insights* valiosos para os trabalhadores e indústrias. Os resultados ratificam que o estilo de vida, em alguma medida exercem influência na eficiência e no desempenho geral das indústrias pesquisadas. Desde hábitos alimentares, atividade física, qualidade do sono, relacionamentos, controle tóxicos e o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Cada pilar do estilo de vida influencia diretamente na capacidade dos trabalhadores das indústrias de contribuir de maneira produtiva com suas entregas diárias.

Esta compreensão é essencial para o desenvolvimento de políticas e práticas de gestão que promovam um estilo de vida saudável e equilibrado entre os colaboradores, o que pode resultar em benefícios tangíveis para a indústria, evitar perdas e contribuir para a melhoria dos resultados organizacionais.

Investir em políticas que promovam o bem estar dos trabalhadores não é apenas uma questão de responsabilidade social corporativa, mas também uma estratégia para impulsionar o sucesso e competitividade da indústria. Ao reconhecer e priorizar esta relação entre estilo de vida e produtividade autopercebida, as indústrias podem não apenas otimizar seus resultados financeiros, mas também contribuir para o bem-estar geral de seus trabalhadores e por consequência da sociedade onde estão inseridos.

Algumas perguntas adicionais que surgiram à pesquisadora durante a realização do estudo foram: como o estilo de vida moderno, caracterizado por longas horas de trabalho e alta conectividade digital, poderiam afetar a produtividade dos trabalhadores e indústrias? Qual seria o impacto da cultura de trabalho flexível incluindo jornadas reduzidas, influenciando na produtividade? Estas podem inspirar a realização de novos estudos na trajetória de ampliar mais o conhecimento sobre a temática abordada ao longo destas páginas.

Algumas limitações foram encontradas para a realização deste estudo. Todas foram administradas em razão da trajetória de pesquisa e dos objetivos a serem alcançados. Por exemplo, inicialmente pretendíamos fazer um estudo nos valendo dos recursos das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs). Entretanto, a baixa escolaridade dos participantes da pesquisa representou uma importante limitação na utilização das TICs, o que nos forçou a

adotar a coleta de dados presencialmente e coletivamente - embora as respostas tenham sido individuais. Tal correção de percurso foi necessária de modo a anularmos possíveis dificuldades no uso das ferramentas eletrônicas e gerar, como consequência, uma abstenção elevada.

E por fim, essa pesquisa foi além da contextualização que o saber exige, pois gerou uma compreensão mais aprofundada de como o estilo de vida na produtividade industrial pode enriquecer a construção teórica sobre o assunto, além de fornecer subsídios científicos para o desenvolvimento de políticas e práticas mais eficazes na promoção da saúde e do bem-estar dos trabalhadores e das indústrias. Isso, por sua vez, pode impulsionar a competitividade industrial e, conseqüentemente, contribuir para o desenvolvimento da sociedade.

REFERÊNCIAS

- ACLM. **Lifestyle medicine**. Disponível em: <<https://lifestylemedicine.org/>>. Acesso em: 10 jan., 2023.
- ALENCAR, N. M.; *et al.* A saúde ambiental e a sua influência na qualidade de vida: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 6, p. 33093-33105, 2020.
- AÑEZ, C. R. R.; REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. Versão Brasileira do questionário “estilo de vida fantástico”: Tradução e validação para adultos jovens. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 91, n. 2, p. 102–109, 2008.
- ANTONIO, D. S.; *et al.* A Indústria 4.0 e seus Impactos na Sociedade. **Revista Pesquisa e Ação**, v. 4, n. 3, 2018.
- ANTUNES, R. Uberização, trabalho digital e indústria 4.0. **Bontempo Editorial**, 2020.
- ARÃO, I. R.; MACÊDO, K. B. O gerenciamento de riscos ocupacionais e a contribuição da Ergonomia e da Psicodinâmica: Uma revisão bibliográfica Occupational risk management and the contribution of Ergonomics and Psychodynamics: A literature review. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 12, p. 117702-117714, 2021. Disponível em:<<https://scholar.achive.org/work/r63gs3mu3bdddi2vdh7psyw7ty/access/wayback/https://brasilianjournals.com/index.php/BRJD/article/download/41412/pdf>>. Acesso em: 5 fev., 2024.
- ARAÚJO, T. M.; PALMA, T. de F.; ARAÚJO, N. do C. Vigilância em Saúde Mental e Trabalho no Brasil: características, dificuldades e desafios. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 10, p. 3235–3246, out. 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/hwdr4txnnb8sv4pdyfgsvtm/?lang=pt&format=html#>>. Acesso em: 5 fev., 2024.
- BARLOW, D. H. **Ansiedade e seus transtornos**: a natureza e o tratamento da ansiedade e do pânico. Guilford Press, 2002.
- BARBARESKO, J.; RIENKS, J.; NÖTHLINGS, U. Lifestyle Indices and Cardiovascular Disease Risk: A Meta-analysis. **Am J Prev Med.**, v. 55, n. 4, p. 555-564, 2018.
- BOTH, J.; *et al.* Validação da escala “Perfil do Estilo de Vida Individual.” **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 13, p. 5 –14, 2008.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **VIGITEL**: Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Brasília: Ministério da Saúde; 2022.
- BRASIL. **Relação Anual de Informações Sociais - RAIS**. Ministério do Trabalho e Previdência. 2021.
- BROWN, A.; JOHNSON, R. Saúde e segurança ocupacional em relação a substâncias tóxicas. **Journal of Workplace Health and Safety**, v. 45, n. 1, p. 112-128, 2018.

BROWN, A.; SMITH, J. A influência de relacionamentos saudáveis na saúde física. **Journal of Health Psychology**, v. 25, n. 3, p. 432-446, 2020.

BUBONYA, M.; COBB-CLARK, D. A.; WOODEN, M. Mental health and productivity at work: Does what you do matter? **Labour economics**, v. 46, p. 150-165, 2017. Disponível em: <<https://www.econstor.eu/bitstream/10419/141638/1/dp9879.pdf>>. Acesso em: 2 fev., 2024.

BURTON, W. N.; EDINGTON, D. W.; SCHULTZ, A. B. Lifestyle medicine and worker productivity. **American Journal of Lifestyle Medicine**, v. 15, n. 2, p. 136-139, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc7958218/pdf/10.1177_1559827620948008.pdf>. Acesso em: 2 fev., 2024.

BUSTILLOS, A. S.; VARGAS III, K. G.; GOMERO-CUADRA, R. Work productivity among adults with varied Body Mass Index: Results from a Canadian population-based survey. **Journal of Epidemiology and Global Health**, v. 5, n. 2, p. 191-199, 2015. Disponível em: <<https://link.springer.com/content/pdf/10.1016/j.jegh.2014.08.001.pdf>>. Acesso em: 1 fev., 2024.

CAMPOS, V. T.; SILVA, M. M. C.; CARDOSO, L. C. B. Evidências do hiato de gênero e produtividade na indústria de transformação brasileira. **Revista de Economia Contemporânea**, v. 25, 2021.

CARVALHO, R. M. B.; *et al.* Estilo de vida e indicadores organizacionais e de produtividade em uma organização industrial da Região Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 5, n. 4, p. 44-54, 2013.

CNI. Portal da Indústria. **Produtividade na Indústria**. Disponível em: <https://static.portaldaindustria.com.br/media/filer_public/ca/86/ca8666c3-9498-455c-ae96-e41dab2e5b41/produtividade_na_industria_julho-setembro_2022.pdf>. Acesso em: dez., 2022.

COSER, A. L. **A evolução da cultura de segurança e a influência no aumento da produtividade na indústria de painéis de madeira**. 2019. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2019.

DE BARROS, M. V. G.; NAHAS, M. V.; GOMES DE BARROS, M. V. Comportamentos de risco, auto-avaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. **Rev Saúde Pública**, v. 35, n. 6, p. 554-63, 2001.

CARVALHO, R. M. B.; *et al.* Estilo de vida e indicadores organizacionais e de produtividade em uma organização industrial da Região Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 5, n. 4, 2013.

DE MELLO, L. M.; GAWRYSZEWSKI, B. A agenda da produtividade da Confederação Nacional da Indústria: qual o papel da (contra) reforma do ensino médio? **Revista Pedagógica**, v. 22, p. 1-27, 2020.

DE SOÁREZ, P. C.; *et al.* Tradução para português brasileiro e validação de um questionário de avaliação de produtividade. **Revista Panamericana de Salud Publica** v. 22, n. 1, p. 21–28, 2007.

DOS REIS MOREIRA, E. M.; *et al.* Estudo de patologias em estruturas metálicas e o impacto ambiental na produção do material. **Semioses**, v. 13, n. 3, p. 108-118, 2019.

FEDERAÇÃO DAS INDÚSTRIAS DO ESTADO DE SANTA CATARINA – FIESC. Observatório. **Afastamentos**. Disponível em <observatorio.fiesc.com.br/paineis/afastamentos>. Acesso em: 12 jan., 2023.

FERRARI, T. C.; *et al.* Estilo de Vida em São Paulo. *Cadernos de Saúde Pública*. São Caetano do Sul. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00188015>

FERREIRA, A. B. R. **Saúde no Trabalho**: Uma Avaliação de Riscos Psicossociais numa empresa do ramo industrial. Tese de Doutorado. Universidade Fernando Pessoa (Portugal). Universidade Fernando Pessoa, Porto- PT. 2015. Disponível em: <<https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/4678/1/19879%20-%20Tese.pdf>>. Acesso em: 5 fev., 2024.

GATES, D. M.; *et al.* Obesity and presenteeism: the impact of body mass index on workplace productivity. **Journal of occupational and environmental medicine**, p. 39-45, 2008. Disponível em: <<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=672d69ead535434075ed4376e3d0bf3fa82ae9>>. Acesso em: 1 fev., 2024.

GRAGLIA, M. A. V.; LAZZARESCHI, N. A indústria 4.0 e o futuro do trabalho: tensões e perspectivas. **Revista Brasileira de Sociologia-RBS**, v. 6, n. 14, 2018.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Indústrias**. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/economicas/industria.html>>. Acesso em: 10 jan., 2023.

JOHNSON, R.; *et al.* Apoio emocional em relacionamentos próximos e seu impacto na saúde mental. **Journal of Marriage and Family Therapy**, v. 41, n. 2, p. 245-259, 2019.

JONES, S.; BROWN, K. O impacto de substâncias tóxicas na saúde. **Journal of Environmental Health**, v. 25, n. 3, p. 432-446, 2020.

JONES, S.; JOHNSON, M. A importância dos relacionamentos na formação de nossa identidade. **Journal of Social Psychology**, v. 30, n. 4, p. 567-582, 2017.

KATZ, D. L. Lifestyle Is the Medicine, Culture Is the Spoon: The Covariance of Proposition and Preposition. **American Journal of Lifestyle Medicine**, 1 set. 2014.

KIRCHHOF, M. S. Treinamentos e capacitações: visões, interesses e incentivos para funcionários. **Gestão de pessoas-Unisul Virtual**, 2020.

KREKEL, C.; WARD, G.; DE NEVE, J-E. Employee wellbeing, productivity, and firm performance. **Saïd Business School WP**, v. 4, 2019. Disponível em: <<https://core.ac.uk/download/pdf/288289493.pdf>>. Acesso em: 2 fev., 2024.

LAZZARATO, M.; NEGRI, A. **Trabalho imaterial: formas de vida e produção de subjetividade**. Lamparina, 2022.

LOEF, M.; WALACH, H. The combined effects of healthy lifestyle behaviors on all cause mortality: A systematic review and meta-analysis. **Preventive Medicine**, v. 55, n. 3, p. 163 – 170, set. 2012.

MACEDO, M. Gestão da produtividade nas organizações Productivity management in enterprises. **Revista Organização Sistêmica**, v. 1. p. 1, 2012.

MACIEL, D. S. C.; FREITAS, L. S. Mensurando a Produtividade Verde: uma proposta de métrica. **Gestão & Produção**, v. 26, 2019.

MADEIRA, F. B.; *et al.* Estilos de vida, *habitus* e promoção da saúde: algumas aproximações. **Saúde e Sociedade**, v. 27, p. 106-115, 2018.

MOHER, D.; LIBERATI, A.; TETZLAFF, J.; ALTMAN, D. G. PRISMA Group. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. **Ann Intern Med.**, v. 151, n. 4, p. 264-9, 2009.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G; FRANCALACCI, V. O pentágulo do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

NICHOLSON, S.; *et al.* Measuring the effects of work loss on productivity with team production. **Health economics**, v. 15, n. 2, p. 111-123, 2006.

OGATA, A.; BRAMANTE, A.; COSTA, L. **Profissionais saudáveis, empresas produtivas: como promover um estilo de vida saudável no ambiente de trabalho e criar oportunidades para trabalhadores e empresas**. Elsevier Brasil, 2011.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**. p. 234–234, 2020.

PENATTI, I.; QUELHAS, O. Absenteísmo: As consequências na gestão de pessoas. **III SEGeT – Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia.**, p. 1–11, 2006.

PIE, A. C. S.; *et al.* Fatores associados ao presenteísmo em trabalhadores da indústria. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 45, 2020.

PIRES, M. C. O Brasil, o mundo e a quarta revolução industrial: reflexões sobre os impactos econômicos e sociais. **Revista de Economia Política e História Econômica**, v. 40, p. 5-36, 2018.

RODRIGUES, L. C.; *et al.* Industry 4.0 and digital transformation. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 2, p. 14093-14101, 2022.

ROLOFF, D. I. T.; *et al.* Absenteeism and associated factors: a study addressing the workers from a footwear manufacturer. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 42, p. e20200341, 2021.

SANTOS, M.; MANHÃES, A. M.; LIMA, A. R. Indústria 4.0: desafios e oportunidades para o Brasil. **Anais do X SIMPROD**, 2018.

SAUERMAN, J. Performance measures and worker productivity. **IZA World of Labor**, 2023. Disponível em: <<https://wol.iza.org/uploads/articles/647/pdfs/performance-measures-and-worker-productivity.pdf?v=1>>. Acesso em: 3 fev., 2024.

SCHWAB, K. **A quarta revolução industrial**. Edipro, 2019.

SCHWAB, K.; DAVIS, N. **Aplicando a quarta revolução industrial**. Edipro, 2019.

SILVA, F. Q. Mudança estrutural e produtividade do trabalho no Brasil nos anos 2000: bônus ou ônus estrutural? **Revista de Economia Contemporânea**, v. 25, 2021.

SILVA, M. A. F. **Método científico**. Curitiba: IBPEX, 2004. p. 15-26

SMITH, L.; BROWN, K. O impacto do isolamento social na saúde mental. **Journal of Applied Psychology**, v. 45, n. 1, p. 112-128, 2019.

SMITH, L.; *et al.* A prevenção e controle de substâncias tóxicas. **Journal of Occupational and Environmental Medicine**, v. 41, n. 2, p. 245-259, 2021.

SMITH, L.; *et al.* O impacto de substâncias tóxicas na saúde mental. **Journal of Mental Health and Psychology**, v. 20, n. 2, p. 245-260, 2020.

SMITH, R.; JONES, P. A importância de relacionamentos significativos em nossas vidas. **Journal of Happiness Studies**, v. 20, n. 2, p. 245-260, 2018.

SYED, I. UB. Diet, physical activity, and emotional health: What works, what doesn't, and why we need integrated solutions for total worker health. **BMC Public Health**, v. 20, n. 1, p. 1-9, 2020. Disponível em: <<https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s12889-020-8288-6.pdf>>. Acesso em: 2 fev., 2024.

TEIXEIRA, R. L. P.; *et al.* Os discursos acerca dos desafios da siderurgia na indústria 4.0 no Brasil. **Brazilian Journal of Development**, v. 5, n. 12, p. 28290-28309, 2019.

TESSARINI, G.; SALTORATO, P. Impactos da indústria 4.0 na organização do trabalho: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Produção Online**, v. 18, n. 2, p. 743-769, 2018.

TOMÉ, L. H. P.; *et al.* Produtividade do trabalho e crescimento econômico: efeitos da acumulação de capital físico e humano nos municípios paranaenses. **RDE-Revista de Desenvolvimento Econômico**, v. 2, n. 49, 2021.

VIEIRA DO NASCIMENTO, S. O processo de recrutamento e seleção e seus impactos na produtividade das organizações do polo industrial de Manaus. **Observatorio de la Economía Latinoamericana**, n. agosto, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. **Active aging: a policy framework**. Madrid: WHO; 2002.

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. **Guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance**. Geneva: World Health Organization, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. **The world health report - life in the 21st century: a vision for all**. Geneva: 1998.

XAVIER, L. D.; *et al.* Gestão Estratégica de Pessoas e Redução de Custos: Um Estudo de Caso no Setor de Logística de uma Organização. **Revista Inteligência Competitiva**, v. 8, n. 1, p. 1-22, 2018.

ANEXOS

ANEXO I – Questionário sócio demográfico



Você está participando de uma pesquisa da mestrandia Kátia Roberta da Silva (Mestrado em Ambiente e Saúde da UNIPLAC/LAGES), sob orientação da Professora Dra. Lilia Aparecida Kanan e Coorientação da Professora Dra. Natalia Veronez Cunha. O objetivo do estudo é analisar o impacto do estilo de vida na produtividade das indústrias de médio porte da Serra Catarinense.

Idade: ____ anos_

Sexo: () Masculino () Feminino

Estado Civil: () Casado () Solteiro () Viúvo () Divorciado () União Estável

Escolaridade:

() Não alfabetizado

() Ens. Fundamental Incompleto. () Ens. Fundamental Completo

() Ens. Médio Incompleto () Ens. Médio Completo

() Ens. Superior Incompleto () Ens. Superior Completo

Cargo que ocupa:

() técnico ou operacional () administrativo () gerencial () outro

Tempo de trabalho na organização:

() menos de um ano () Entre 1 e 3 anos. () Entre 4 e 3 anos

Peso: __ **Altura:** __

ANEXO II – Questionário estilo de vida fantástico



Instruções: Coloque um X na alternativa que melhor descreve o seu comportamento ou situação no mês passado. As explicações às questões que geram dúvidas, encontram-se no final do questionário.

Quadro I- Questionário de Estilo de Vida Fantástico.

Família e Amigos	Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim.	Quase Nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
Família e Amigos	Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim	Quase Nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
Atividade	Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta etc.).	Menos de 1 vez por semana	1-2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 ou mais vezes por semana
Atividade	Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa).	Menos de 1 vez por semana	1-2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 ou mais vezes por semana
Nutrição	Como uma dieta balanceada (ver explicação).	Quase Nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
Nutrição	Freqüentemente como em excesso (1) açúcar, (2) sal, (3) gordura animal (4) bobagens e salgadinhos.	Quatro itens	Três itens	Dois itens	Um item	Nenhum

Continua...

Nutrição	Estou no intervalo de ___ quilos do meu peso considerado saudável.	Mais de 8 Kg	8 kg	6 kg	4kg	2kg
Cigarro e Drogas	Fumo cigarros	Mais de 10 cigarros por dia	1 a 10 por dia	Nenhum nos últimos 6 meses	Nenhum no ano passado	Nenhum nos últimos cinco anos
Cigarro e Drogas	Uso drogas como maconha e cocaína.	Algumas vezes				Nunca
Cigarro e Drogas	Abuso de remédios ou exagero.	Quase diariamente	Com relativa frequência	Ocasionalmente	Quase nunca	Nunca
Cigarro e Drogas	Ingiro bebidas que contêm cafeína (café, chá ou "colas").	Mais de 10 vezes por dia	7 a 10 vezes por dia	3 a 6 vezes por dia	1 a 2 vezes por dia	Nunca
Álcool	Minha ingestão média por semana de álcool é: ___ doses (ver explicação).	Mais de 20	13 a 20	11 a 12	8 a 10	0 a 7
Álcool	Bebo mais de 4 doses em uma ocasião	Quase diariamente	Com relativa frequência	Ocasionalmente	Quase nunca	Nunca
Álcool	Dirijo após beber	Algumas vezes				Nunca
Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro	Durmo bem e me sinto descansado	Quase Nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro	Uso cinto de segurança	Nunca	Raramente	Algumas vezes	A maioria das vezes	Sempre

Continua...

Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro	Sou capaz de lidar com o estresse do meu dia-a-dia	Quase Nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro	Relaxo e desfruto do meu tempo de lazer	Quase Nunca	Raramente	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro	Pratico sexo seguro(ver explicação)	Quase Nunca	Raramente	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
Tipo de Comportamento	Aparento estar com pressa	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
Tipo de Comportamento	Sinto-me tenso e desapontado	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
Tipo de Comportamento	Sinto-me com raiva e hostil	Quase Nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
Introspecção	Penso de forma positiva e otimista	Quase Nunca	Raramente	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
Introspecção	Sinto-me tenso e desapontado	Quase Nunca	Raramente	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
Introspecção	Sinto-me tenso e deprimido	Quase Sempre	Raramente	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
Trabalho	Estou satisfeito com meu trabalho e minha função	Quase Nunca	Raramente	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca

ANEXO III – Questionário de produtividade (WQL)



Estas perguntas pedem que você avalie como os problemas físicos ou emocionais dificultaram a realização de tarefas de seu trabalho. Por favor leia e responda cada pergunta, marcando o quadrado que retrate sua situação.

Atenção:

1. Somente marque o quadrado “Não se aplica ao meu trabalho” se a pergunta descrever algo que ***não faça*** parte do seu trabalho.
2. Se você tiver mais de um emprego, refira-se apenas ao emprego mais importante.

1) Nas **2 últimas semanas**, por quanto tempo a sua saúde física e/ou seus problemas emocionais dificultaram você a fazer as seguintes tarefas?

Marque um quadrado referente a cada tópico das linhas **a** até **e**.

	Todo o tempo (100%)	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo (cerca de 50%)	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo (0%)	Não se aplica ao meu trabalho
a) Seus problemas dificultaram trabalhar o número de horas exigidas.....						
b) Seus problemas dificultaram começar facilmente o trabalho, no início do dia...						
c) Seus problemas dificultaram começar o trabalho logo ao chegar ao local de trabalho...						
d) Seus problemas dificultaram fazer seu trabalho continuamente, exigindo que você parasse para pequenos intervalos ou descanso.						

e) Seus problemas dificultaram manter a rotina ou horário de trabalho...						
--------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--

POR FAVOR, LEIA CUIDADOSAMENTE

Estas perguntas pedem que você avalie a quantidade de tempo em que você foi **capaz** de fazer certas tarefas do seu trabalho **sem dificuldade**.

2. Nas **2 últimas semanas**, por quanto tempo você foi **CAPAZ DE FAZER** as seguintes tarefas sem dificuldades causadas por sua saúde física e/ou seus problemas emocionais?

Marque um quadrado referente a cada tópico das linhas **a** até **f**.

	Todo o tempo (100%)	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo (cerca de 50%)	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo (0%)	Não se aplica ao meu trabalho
a) Caminhar ou deslocar-se no local de trabalho (por exemplo: ir a reuniões)						
b) Levantar, carregar ou mover <u>objetos com mais de 4,5 kg</u> no trabalho.						
c) Sentar-se, ficar de pé ou permanecer na mesma posição <u>por mais de 15 minutos</u> enquanto trabalhava...						
d) Repetir várias vezes o mesmo movimento enquanto trabalhava...						
e) Curva-se, contorcer-se, ou esticar-se para alcançar objetos enquanto trabalhava.						

f) Usar ferramentas ou equipamentos com mãos (por exemplo, um telefone, uma caneta, um teclado, um mouse de computador, uma furadeira, um secador de cabelo ou uma lixa).						
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--

POR FAVOR, LEIA CUIDADOSAMENTE

Estas perguntas referem-se às dificuldades que você pode ter tido no trabalho.

3. Nas **2 últimas semanas**, por quanto tempo a sua saúde física e/ou seus problemas emocionais dificultaram você a fazer as seguintes tarefas?

Marque um quadrado referente a cada tópico das linhas **a** até **f**.

	Todo o tempo (100%)	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo (cerca de 50%)	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo (0%)	Não se aplica ao meu trabalho
a) Seus problemas dificultaram manter sua cabeça no trabalho...						
b) Seus problemas dificultaram pensar claramente enquanto trabalhava...						
c) Seus problemas dificultaram fazer o trabalho cuidadosamente.						
d) Seus problemas dificultaram concentrar-se no seu trabalho.						
e) Seus problemas dificultaram trabalhar sem perder sua linha de pensamento...						
f) Seus problemas dificultaram ler ou usar facilmente seus olhos enquanto trabalhava...						

As próximas perguntas referem-se às dificuldades com relação às pessoas com quem você entrou em contato no trabalho. Elas incluem patrões, supervisores, colegas de trabalho, clientes, ou o público.

4. Nas 2 últimas semanas, por quanto tempo a sua saúde física e/ou seus problemas emocionais dificultaram você a fazer as seguintes tarefas?

Marque um quadrado referente a cada tópico das linhas **a** até **c**.

	Todo o tempo (100%)	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo (cerca de 50%)	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo (0%)	Não se aplica ao meu trabalho
a) Seus problemas dificultaram falar pessoalmente, com outros em reuniões ou ao telefone.						
b) Seus problemas dificultaram controlar seu temperamento ao lidar com as pessoas enquanto trabalhava...						
c) Seus problemas dificultaram ajudar outras pessoas a terminar o trabalho...						

Estas perguntas referem-se ao como as coisas aconteceram no trabalho, em termos gerais.

5. Nas últimas 2 semanas, quanto tempo a sua saúde física ou seus problemas emocionais dificultaram você fazer as seguintes tarefas?

Marque um quadrado referente a cada tópico das linhas **a** até **e**.

	Todo o tempo (100%)	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo (cerca de 50%)	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo (0%)	Não se aplica ao meu trabalho

a) Seus problemas dificultaram dar conta da carga de trabalho...						
b) Seus problemas dificultaram trabalhar rápido o suficiente...						
c) Seus problemas dificultaram terminar o trabalho no tempo certo...						
d) Seus problemas dificultaram de fazer o seu trabalho sem cometer erros.						
e) Seus problemas dificultaram sentir que você tem realizado o que você é capaz de fazer...						

Questionnaire is based upon the English language version of the Work Limitations Questionnaire, ©1998, The Health Institute; Debra Lerner, Ph.D.; Benjamin Amick III.; and Glaxo Wellcome, Inc. All Rights Reserved.

APÊNDICES

APÊNDICE I – Parecer do CEP

UNIVERSIDADE DO PLANALTO
CATARINENSE - UNIPLAC



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ESTILO DE VIDA E PRODUTIVIDADE AUTOPERCEBIDA POR TRABALHADORES DAS INDÚSTRIAS DA SERRA CATARINENSE

Pesquisador: KATIA ROBERTA DA SILVA

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 72943323.2.0000.5368

Instituição Proponente: Universidade do Planalto Catarinense - UNIPLAC

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.268.431

Apresentação do Projeto:

Projeto de Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ambiente e Saúde da Universidade do Planalto Catarinense para o Exame de Qualificação de Dissertação do Mestrado em Ambiente e Saúde.

Objetivo da Pesquisa:

Analisar os possíveis impactos do estilo de vida na produtividade autopercebida por trabalhadores das indústrias de médio porte da Serra Catarinense

- a) Caracterizar os estilos de vida dos trabalhadores das indústrias da serra catarinense;
- b) Caracterizar a produtividade autopercebida por trabalhadores das indústrias da Serra Catarinense;
- c) Estabelecer a relação entre as características sociodemográficas, dos trabalhadores, seu estilo de vida e a produtividade autopercebida por trabalhadores nas indústrias da serra catarinense.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos: Define-se que a exposição dos participantes será de risco mínimo, uma vez que não será realizada qualquer intervenção ou modificação intencional nas variáveis fisiológicas dos indivíduos. Desse modo, a pesquisa não apresenta qualquer risco de ordem física para as participantes. Entretanto poderá ocasionar desconforto psicológico, uma vez que propõe uma

Endereço: Av. Castelo Branco, 170 - Prédio da Reitoria - 2º andar, sala 10

Bairro: Universitário

CEP: 88.509-900

UF: SC

Município: LAGES

Telefone: (49)3251-1086

E-mail: cep@uniplaciages.edu.br

**UNIVERSIDADE DO PLANALTO
CATARINENSE - UNIPLAC**



Continuação do Parecer: 6.268.431

responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa;

e) Encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto; e

f) Justificar fundamentalmente, perante o CEP ou a CONEP. Interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2160154.pdf	08/08/2023 20:08:44		Aceito
Declaração de concordância	DECLARACAOCIENCIA.pdf	08/08/2023 20:07:22	KATIA ROBERTA DA SILVA	Aceito
Folha de Rosto	FOLHADEROSTO.pdf	02/08/2023 18:05:22	KATIA ROBERTA DA SILVA	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMAREVISADO.pdf	02/08/2023 17:52:45	KATIA ROBERTA DA SILVA	Aceito
Outros	INSTRUMENTODEPESQUISAIII.pdf	02/08/2023 17:46:46	KATIA ROBERTA DA SILVA	Aceito
Outros	INSTRUMENTODEPESQUISAII.pdf	02/08/2023 17:46:25	KATIA ROBERTA DA SILVA	Aceito
Outros	INSTRUMENTODEPESQUISA I.pdf	02/08/2023 17:45:55	KATIA ROBERTA DA SILVA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETODETALHADO.pdf	22/07/2023 14:41:00	KATIA ROBERTA DA SILVA	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	22/07/2023 14:30:04	KATIA ROBERTA DA SILVA	Aceito
Declaração de Pesquisadores	DECLARACAOCOMPRPESQUISADORES.jpg	22/07/2023 14:03:37	KATIA ROBERTA DA SILVA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	22/07/2023 14:00:14	KATIA ROBERTA DA SILVA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Av. Castelo Branco, 170 - Prédio da Reitoria - 2º andar, sala 10

Bairro: Universitário

CEP: 88.509-900

UF: SC

Município: LAGES

Telefone: (49)3251-1088

E-mail: cep@uniplac.lages.edu.br

UNIVERSIDADE DO PLANALTO
CATARINENSE - UNIPLAC



Continuação do Parecer: 6.268.431

LAGES, 29 de Agosto de 2023

Assinado por:

Elisa Maria Rodriguez Pazinato Telli
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Castelo Branco, 170 - Prédio da Reitoria - 2º andar, sala 10

Bairro: Universitário

CEP: 88.509-900

UF: SC

Município: LAGES

Telefone: (49)3251-1086

E-mail: cep@uniplaclages.edu.br