

UMA REFLEXÃO SOBRE A IMPORTÂNCIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS PASTORES DA IASD E SUA RELAÇÃO COM A ESPIRITUALIDADE⁴

RESUMO

Neste artigo, cuja temática baseia-se em uma reflexão sobre a importância da qualidade de vida dos pastores da IASD (Igreja Adventista do Sétimo Dia) e sua relação com a espiritualidade, buscou-se responder à seguinte pergunta: qual o nível da qualidade de vida dos pastores da IASD – ABAC (Associação Bahia Central) e sua relação com a espiritualidade? A pesquisa se desdobrou em um estudo de caso, com pastores da ABAC, realizada a partir de uma abordagem quantitativa, com a utilização de um questionário com perguntas objetivas e tabulação de dados para análise no programa estatístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences - pacote estatístico para as ciências sociais). A análise dos dados, em comparação ao marco teórico, mostrou que os resultados obtidos indicaram que a qualidade de vida pode interferir diretamente na espiritualidade dos pastores, como exemplo, àqueles que não têm o hábito de praticar algum tipo de exercício físico, foram os que dedicaram pouco tempo para à oração.

Palavras-Chave: Qualidade de vida. Espiritualidade. Pastores.

ABSTRACT

In this article, which theme is based on a reflection about the importance of life quality of SDA (Seventh Day Adventist Church) pastors and its relationship with spirituality, we sought to answer the following question: what is the level of life quality of SDA – ABAC (Central Bahia Association) pastors and its relationship to spirituality? The research unfolded in a case study with pastors of ABAC, conducted from a quantitative approach using a questionnaire with objective questions and tabulating data for analysis in SPSS (Statistical Package for the Social Sciences - statistical package for social sciences). The data analysis compared to the theoretical framework, showed that the results indicated that quality of life can interfere directly in the spirituality of the pastors, for example, those who do not have the habit of doing some kind of exercise, were the ones who devoted little time to prayer.

Keywords: Quality of life. Spirituality. Pastors.

¹ Bacharelado em Teologia no Seminário Adventista Latino-americano de Teologia (SALT/IAENE), Bacharel em Fisioterapia formado pela Universidade Estadual do Paraná e Pós-graduado em Saúde da Família na Universidade Cândido Mendes, RJ..

² Mestre em Psicologia pela Universidade Salgado de Oliveira, RJ - Orientador específico.

³ Doutora em Educação e Sociedade pela Universidade de Barcelona – Orientadora metodológica.

⁴ Artigo apresentado ao Seminário Adventista Latino-Americano de Teologia como requisito obrigatório parcial para a obtenção do título de Bacharel em Teologia.

INTRODUÇÃO

Fazer uma reflexão sobre a importância da qualidade de vida dos pastores da IASD e sua relação com a espiritualidade, torna-se um assunto muito importante para a igreja hoje.

O termo qualidade de vida é o método usado para medir as condições de vida do ser humano. Envolve o bem-estar físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e principalmente a saúde. Segundo Fajardo (1990), é muito comum ouvir uma frase que é uma das máximas da filosofia oriental que diz “Toda ação gera uma reação”. Independente de ser oriental ou pertencer à filosofia de um povo, trata-se de uma lei da natureza muito objetiva e extremamente apropriada para o mundo atual. O ser humano desconhece que o “estilo de vida tem um impacto de 53% na sua saúde e bem-estar”. Saúde, bem-estar, sucesso são direitos de todos. Porém, é necessário aprender os caminhos, escolher alternativas e decidir não abrir mão do que é importante para ser feliz e ter sucesso.

White (2007) comenta que nosso primeiro dever para com Deus e nossos semelhantes é o desenvolvimento próprio. A fim de preservar a saúde, é necessária temperança em todas as coisas – no trabalho, no comer, no beber, etc. Quando fazemos tudo que podemos para ter saúde, então podemos esperar que abençoados resultados se sigam, e podemos pedir com fé a Deus que abençoe nossos esforços.

Segundo White (2007, p. 55), se os pastores tivessem hábitos estritamente temperantes, poderiam realizar soma incomparavelmente maior. Na nossa vida, ou melhor, qualidade de vida, todos temos uma direta contribuição para com o nosso progresso espiritual e o pastor pode estar sintonizado com esta orientação dada por Deus. O presente artigo visa a mensurar, saber e responder qual o nível da qualidade de vida dos pastores da IASD – ABAC e sua relação com a espiritualidade.

A QUALIDADE DE VIDA

A definição de qualidade de vida apresentada pelo grupo de especialistas da Organização Mundial de Saúde (THE WHOQOL GROUP, 1995), é a seguinte: qualidade de vida é a percepção do indivíduo acerca de sua posição na vida, de acordo com o contexto cultural e sistema de valor com os quais convive e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

Segundo Resende (2008), qualidade de vida é definida não só pelo que é feito para as pessoas, mas também pelo que elas fazem por si mesmas e pelas outras. Ela é essencial para a autoestima, a qual, por sua vez, determina o bem-estar, a eficiência, as atitudes e o quanto se está satisfeito com o próprio comportamento e de outrem. Sem dúvida, a sensação de bem-estar, sua eficácia e todo o seu desenvolvimento são quase sempre determinadas pelas atitudes em relação à vida, ou seja, como o indivíduo se vê, como vê as pessoas ao seu redor e os diferentes aspectos da vida.

As atitudes em relação à vida podem ser positivas ou negativas, comprometidas ou não, responsáveis pela própria existência ou uma vítima das circunstâncias. Na realidade, melhorar a

qualidade de vida é optar por um comportamento capaz de valorizar si mesmo e as pessoas de nossa relação, desenvolvendo o espírito de lealdade, capacidade de cooperação, integridade, senso de ordem, competência profissional, capacidade de comunicação, tolerância, autodisciplina, perseverança e força nas convicções. (SUCESSO, 2002).

No parecer de Fajardo (2002), qualidade de vida envolve estilo saudável. Então podemos ver significativas vantagens obtidas por aqueles que adotam tal prática, eliminando os elementos agressores do organismo. Assim, alcançamos muitas vantagens, dentre elas, as de caráter econômico, físico, afetivas, emocionais e domínio próprio.

Um estilo de vida ativo e saudável poderá retardar as alterações morfofuncionais que ocorrem com a idade, pois tanto as estratégias de prevenção como a prática de atividade física regular e de lazer auxiliam e promovem uma melhora funcional. Ainda para Nahas (2003) um estilo de vida ativo está associado a uma maior capacidade para o trabalho físico e mental. Já Matsudo (2001) relata que a mudança para um estilo de vida ativo corresponde a um ganho médio de vida de 1,5 anos. Nahas (2003) ainda contribui dizendo que os hábitos do lazer ativo têm representado um fator de qualidade de vida para indivíduos de todas as idades e que a ausência dessas atividades reflete na saúde das pessoas.

OS HÁBITOS CORRETOS QUE AJUDAM NA QUALIDADE DE VIDA

Segundo White (2007, p. 90), existem importantes remédios naturais verdadeiros. Ela começa com os oito remédios essenciais: “Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino — eis os verdadeiros remédios.” Quantas enfermidades poderiam ser evitadas ou curadas se os homens praticassem tão simples orientações.

São elementos que o próprio Deus criou e deixou para o homem usar e receber seus benefícios. Quando não atentamos para o correto uso destes princípios, sofremos as consequências e a vida espiritual também é afetada.

O cristão moderno precisa hoje, de um cérebro em pleno funcionamento para discernir as coisas espirituais e ouvir a voz de Deus. O sono insuficiente, a falta de atividade física, uma alimentação não saudável podem minimizar a capacidade de percepção da verdade bíblica. O estudo da Palavra de Deus, o culto da família e a devoção matinal ficam em segundo plano. Sem o alimento espiritual diário, a vida espiritual definha, o caráter não é aperfeiçoado e a restauração da natureza espiritual amorosa no homem não acontece.

Quanto ao descanso, o conselho de Cristo para nós, hoje, continua sendo: “Vinde repousar um pouco, à parte, num lugar deserto” (Mateus 6:31). Ao cuidar da saúde, atentando a um repouso adequado, estará jogando a favor da vida familiar e espiritual. A Saúde é uma inestimável bênção, e bênção mais intimamente relacionada com a consciência e à religião do que muitos o entendem. Se nossos hábitos físicos não são corretos, nossas faculdades mentais e morais não podem ser fortes; pois existe grande afinidade entre o físico e o moral. (WHITE, 2007, p. 50 e 51).

No tocante aos princípios alimentares adequados, a Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN, 1990), apresenta uma recomendação para a refeição ser considerada saudável. Deve ser composta por alimentos de 3 grandes grupos de nutrientes, os carboidratos, as proteínas e as gorduras, em variadas proporções, devendo-se compor 60 a 70% de carboidratos, 10 a 12% de proteínas e 20 a 25% de gorduras. Nahas (2003) afirma que uma alimentação saudável deve privilegiar a qualidade dos alimentos e a quantidade necessária de cada um dos alimentos que deve compor uma refeição, observando a necessidade calórica do indivíduo.

Um mau hábito alimentar deveras recorrente e merecedor de destaque, de acordo com White (2007), é o fato de muitos cometerem o erro de beber líquido nas refeições, pois diminuem a secreção das glândulas salivares e causam maior dano ao estômago. Quanto mais líquido for posto no estômago com as refeições, tanto mais difícil é para a digestão do alimento; pois esse líquido precisa ser absorvido primeiro. O correto é ingerir líquido 30 minutos antes e cerca de uma hora e meio depois da refeição.

Outro fator essencial ao ser humano, segundo Howley (2000), é a prática de atividade física desde a mais tenra idade, pois as crianças tendem a adquirir um estilo de vida mais saudável melhorando sua qualidade de vida futura. Porém, em qualquer idade, um aumento na atividade física total, de intensidades baixas a moderadas, reduz o risco de doença cardíaca e a atividade física vigorosa e melhora a capacidade cardiorrespiratória. Portanto, a atividade física é fundamental para uma ótima saúde física e mental.

É possível obter mais saúde com hábitos corretos de vida, e, com isso, ser levado a render e a capitalizar juros. A razão pela qual muitos de nossos pastores se queixam de doença é resultado da falta de exercício físico suficiente e condescendência em comer demais. (WHITE, 2007, p. 595).

Também de acordo com Mauro, et al (2001) o tempo de lazer comunitário representa um importante passo para o sucesso do envelhecimento saudável, pois contribui na superação dos problemas que se relacionam com a posição social.

Ainda a esse respeito, no parecer de Fiamoncini e Fiamoncini (2006), o conceito atual sobre stress é considerado como sendo um processo biopsicossocial, pela forma que se manifesta, pois depende de características individuais e relaciona-se com o ambiente social.

A RELAÇÃO ENTRE A QUALIDADE DE VIDA DE UM PASTOR E SUA ESPIRITUALIDADE

A primeira tarefa na vida de um pastor, se quiser elevar o padrão moral em qualquer país para onde possa ser chamado, é começar corrigindo os hábitos físicos. A virtude do caráter depende da ação correta das faculdades da mente e do corpo. (WHITE, 1991, p. 259).

Pesa sobre todos, e em especial sobre os pastores que ensinam a verdade, solene responsabilidade de vencer os maus hábitos de vida. Muitos escritores e oradores falham nesse ponto. Depois de comer à vontade, entregam-se a ocupações sedentárias, lendo, estudando ou escrevendo, não se dando nenhum tempo para o exercício físico. Em consequência, é entravado o livre fluxo dos pensamentos

e das palavras. Não conseguem falar e orientar com a intensidade e o vigor necessário para atingir o coração; seus esforços são fracos e infrutíferos. (WHITE, 2007, p. 138).

Como recurso para o ministério, a boa saúde provê a capacidade de realizar uma boa obra e exemplificar um viver prudente e abstinência. Estudos feitos pela Universidade de Loma Linda comprovam claramente as vantagens do estilo de vida, a partir da melhora da saúde. Embora saibamos que o estilo de vida adventista seja uma escolha sábia, ele não imuniza seus praticantes contra enfermidades. (PAGANI, 2010, p. 26).

O ministério é reconhecido como um trabalho estressante. A natureza intrapessoal do ministério não apenas proporciona oportunidade para alegre intercâmbio com outros, mas também ocasiões de lutas e tristezas. Considerando que a capacidade de absorver a tensão varia para cada pessoa, conhecer os próprios limites e desenvolver métodos de lidar com ela é vital para um ministério efetivo. (PAGANI, 2010, p. 27 e 28).

Os que quiserem possuir mente clara para discernir os ardis de satanás, precisam ter os desejos sob o domínio da razão e da consciência. A ação moral e vigorosa das faculdades superiores do espírito é essencial ao aperfeiçoamento do caráter cristão, e a resistência ou fraqueza da mente tem muito que ver com nossa utilidade neste mundo e com nossa salvação final. Satanás está constantemente desviando o povo da luz salvadora para costumes e modas, a despeito da saúde física, mental e moral. O grande inimigo sabe que, quando predomina o apetite e a paixão, a saúde física e o vigor intelectual são sacrificados no altar da satisfação egoísta, e o homem é rapidamente levado à ruína. Satanás sabe que bem pequeno torna-se o nosso poder para vencer as tentações quando não atentamos para a saúde física e mental. (WHITE, 1996, p. 146 e 147). Não nos é possível glorificar a Deus enquanto vivermos na violação das leis da vida. Um corpo enfermo em um intelecto desordenado em virtude da contínua condescendência com a prejudicial concupiscência tornam impossível a santificação do corpo e do espírito. (WHITE, 1996, p. 148).

Nossos ministros se devem tornar entendidos quanto à reforma da saúde. Eles devem compreender as leis que regem a vida física, e sua ação sobre a saúde da mente e da alma. (WHITE, 2007, p. 431).

Nós pertencemos a Deus, corpo, alma e espírito. É, portanto, nosso dever religioso observar as leis de saúde tanto para nosso próprio bem-estar e felicidade, como para um mais eficiente serviço para Deus e a sociedade. (MANUAL DA IGREJA, p. 147).

Nosso corpo nos foi dado para uso no serviço de Deus, e é Seu desejo que dele cuidemos e o prezemos. O mau uso do corpo encurta o período de tempo que Deus designa para uso em Seu serviço. Uma vida pura e sadia é mais propícia à perfeição do caráter cristão e ao desenvolvimento das faculdades da mente e do corpo. Para atingirmos o mais elevado padrão de conhecimentos morais e intelectuais, é necessário pedir a Deus sabedoria e força, e observar estrita temperança em todos os hábitos da vida. (WHITE, 2007, p. 41 e 65).

Bill Hybels (2009, p. 31) relata que ao longo da sua vida foi forçado a alterar radicalmente seus hábitos alimentares e físicos, com base em advertências de líderes, para a obtenção de visões

mais convincentes. Como resultado, tornou-se um pai mais organizado, apoiando mais a sua família, praticando disciplinas espirituais mais fielmente e aumentando o investimento em seu desenvolvimento como líder.

Nosso corpo é o templo do Espírito Santo (1 Coríntios 6:9). Desde que o espírito e a alma encontram expressão mediante o corpo, tanto o vigor mental como o espiritual dependem em grande parte da força e atividade física. O que quer que promova a saúde física promoverá o desenvolvimento de um espírito robusto e um caráter bem equilibrado (MANUAL DA IGREJA, p. 147).

Uma estrita concordância com os reclamos divinos é benéfica à saúde do corpo e da mente. Para atingirmos o mais elevado padrão de conhecimento moral e intelectual, é necessário pedir a Deus sabedoria e força, e observar estrita temperança em todos os hábitos da vida. Ninguém que professe piedade considere com indiferença a saúde do corpo, e se iluda com o pensamento de que a intemperança não é pecado e não afetará sua espiritualidade. Existe uma estreita afinidade entre a natureza física e a moral. O padrão de virtude é elevado ou rebaixado por meio dos hábitos físicos (WHITE, 2007, p. 65 e 67).

Podemos definir saúde espiritual como o estado de máximo bem-estar no relacionamento pessoal com nosso Criador. Para sermos espiritualmente saudáveis, qualquer separação ou desarmonia em nosso relacionamento com Deus deve ser evitada ou tratada. As pessoas saudáveis fazem de seu bem-estar espiritual prioridade constante. O que isso significa? Significa que essas pessoas buscam ativamente entender o plano e os desígnios de Deus para elas quanto à condição física, emocional, relacional e espiritual. Elas aceitam e procuram a instrução e a orientação pessoal do Criador para a vida delas (LAMIORE, 2004, p. 48).

Em estudo realizado em 2002 cujo objetivo era analisar a relação entre espiritualidade, respostas cardiovasculares, stress, humor e saúde física de adultos com participação ativa em comunidades religiosas, esse comportamento preventivo do stress foi detectado. Constatou-se que a espiritualidade e o envolvimento em organizações religiosas representam um aumento do sentido de compromisso com a vida, evitando o stress causador de doença (LAWLER, et al, 2002).

Nahas (2001) corrobora afirmando que qualidade de vida difere de pessoa para pessoa, mas no seu conceito geral, envolve estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e espiritualidade. Porém, Fiamoncini e Fiamoncini (2006) constataam que as pessoas estão trabalhando cada vez mais, esquecendo de si mesmas, dispõem menos tempo para a família e para o lazer e estão tornando-se cada vez mais estressadas.

METODOLOGIA

A pesquisa assumiu uma abordagem quantitativa, analisando aspectos importantes para a resolução do problema proposto. Richardson (1999) comenta que o enfoque quantitativo possibilita a obtenção de dados mais precisos em termos numéricos, pois oferece a possibilidade de generalizar os resultados de maneira mais ampla, concede-nos controle sobre os fenômenos e um ponto de vista

de contagem e magnitude em relação a eles. Assim, oferece uma grande possibilidade de réplica e um enfoque sobre pontos específicos de tais fenômenos, além de facilitar a comparação entre estudos similares (SAMPIERI, 2006, p. 15). Em um projeto quantitativo, o problema é mais bem trabalhado entendendo-se quais os fatores ou as variáveis influenciam um resultado. Com o objetivo de testar ou de verificar uma teoria, em vez de desenvolvê-la, o pesquisador propõe uma teoria, coleta os dados para testá-la e reflete sobre sua confirmação ou não por meio de resultados. A teoria torna-se uma estrutura para todo o estudo e para o procedimento de coleta dos dados. (CRESWELL, 2010, p. 85)

No presente estudo pretendeu-se realizar um levantamento de campo que proporcionou uma descrição quantitativa ou numérica de tendências, de atitudes ou de opiniões de uma população, estudando uma amostra dessa população. Inclui estudos transversais e longitudinais, utilizando questionários para a coleta de dados, com a intenção de generalizar a partir de uma amostra para uma população. (CRESWELL, 2010, p.36)

As pesquisas deste tipo se caracterizam pela interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer. Basicamente, procede-se à solicitação de informações a um grupo significativo de pessoas acerca do problema estudado para, em seguida, mediante análise quantitativa, obter as conclusões correspondentes dos dados coletados. (GIL, 2008, p. 55)

O Universo da pesquisa tratou-se da ABAC–BA, onde tivemos a população e amostra constituída por pastores da IASD. Os participantes da pesquisa foram selecionados por meio da amostragem intencional, que “constitui um tipo de amostragem não probabilística e consiste em selecionar um subgrupo da população que, com base nas informações disponíveis, possa ser considerado representativo de toda a população.” (GIL, 2008, p. 94). Foi utilizado como instrumento de pesquisa um questionário com perguntas objetivas. O questionário é uma técnica de investigação que abrange uma série de perguntas que são submetidas às pessoas a fim de obter informações sobre conhecimentos, crenças, sentimentos, valores, expectativas etc. (GIL, 2008, p. 121). Suas principais vantagens para este estudo estão relacionadas à economia de tempo, simplicidade de compreensão e organização das respostas, há menos risco de distorção e permite que as pessoas respondam no momento que for mais conveniente para elas. (RODRIGUES, 2007; MICHAEL, 2009).

Unindo esta técnica de coleta de dados com o apoio da teoria, podemos obter dados de grande relevância para análise, interpretação e resultado final deste estudo. Os dados quantitativos foram tabulados para análise no programa SPSS.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

TABELA 1 - RESULTADOS REFERENTES ÀS PERGUNTAS FORMULADAS NO QUESTIONÁRIO

Indicadores	Frequência	Porcentagem
IDADE		
20-30	5	13,5
31-40	18	48,6
41-50	11	29,7
Mais de 51	3	8,1
TEMPO DE TRABALHO		
1-10	24	64,9
11-20	8	21,6
Mais de 21 anos	5	13,5
TEMPO DE BATISMO		
1-10	1	2,7
11-20	11	29,7
Mais de 21 anos	25	67,6
NÚMERO DE FILHOS		
1	14	37,8
2	12	32,4
3	6	16,2
Nenhum	5	13,5
ACREDITA QUE CUIDA DA SUA SAÚDE?		
Sim	30	81,1
Não	7	18,9
TEM ALGUÉM NA FAMÍLIA COM PROBLEMA DE SAÚDE?		
Sim	16	43,2
Não	21	56,8
TEM ALGUM PROBLEMA DE SAÚDE?		
Sim	7	18,9
Não	30	81,1

QUAL O SEU REGIME ALIMENTAR?		
Ovolactovegetariano	13	35,1
Consome alimentos de origem animal	24	64,9
CONSIDERA QUE O AR ONDE VOCÊ RESIDE É PURO?		
Sim	35	94,6
Não	2	5,4
TEM ACORDADO CANSADO?		
Sim	4	10,8
Não	15	40,5
Às vezes	18	48,6
TOMA ALGUM REMÉDIO PARA DORMIR?		
Não	37	100
QUANTAS HORAS DE SONO NAS NOITES?		
5-6	12	32,4
7-8	25	67,6
TEM SONHADO NAS NOITES?		
Sim	10	27,0
Não	9	24,3
Às vezes	18	48,6
OS AMBIENTES DA SUA RESIDÊNCIA SÃO AREJADOS E ENTRA LUZ SOLAR?		
Sim	37	100
TOMA LÍQUIDO DURANTE AS REFEIÇÕES?		
Sim	5	13,5
Não	14	37,8
Às vezes	18	48,6

TEM TOMADO 10 COPOS DE ÁGUA POR DIA?		
Sim	7	18,9
Não	18	48,6
Às vezes	12	32,4
PRATICA ALGUM EXERCÍCIO FÍSICO?		
Sim	11	29,7
Às vezes	19	51,4
Nunca	7	18,9
ESTÁ FELIZ COM SEU TRABALHO?		
Sim	35	94,6
Não	2	5,4
SENTE-SE ÀS VEZES SEM ENERGIA O SUFICIENTE PARA O SEU DIA-A-DIA?		
Sim	8	21,6
Não	14	37,8
Às vezes	15	40,5
TEM SE ESTRESSADO COM FREQUÊNCIA?		
Sim	5	13,5
Não	17	45,9
Às vezes	15	40,5
ESTÁ SATISFEITO COM SUAS RELAÇÕES PESSOAIS (AMIGOS, PARENTES, CONHECIDOS, COLEGAS)?		
Sim	31	83,8
Não	2	5,4
Mais ou menos	4	10,8
ACREDITA QUE SERIA FELIZ SE FOSSE CASADO COM OUTRA PESSOA?		
Não	37	100

NOS CONFLITOS COM OUTRAS PESSOAS VOCÊ COSTUMA RESOLVER Na hora No outro dia Nunca resolve	15 21 1	40,5 56,8 2,7
AS PESSOAS CONSIDERAM VOCÊ COMO UMA PESSOA TRANQUILA? Sim Não Às vezes	27 2 8	73,0 5,4 21,6
SENTE MÁGOA OU ÓDIO DE ALGUÉM? Sim Não	4 33	10,8 89,2
DEDICA TEMPO PARA SUA FAMÍLIA? Sim Às vezes	28 9	75,7 24,3
ESTÁ SATISFEITO COM SUA QUALIDADE DE VIDA? Sim Não	19 18	51,4 48,6
TEM LIDO COM FREQUÊNCIA SUA BÍBLIA E O ESPÍRITO DE PROFECIA? Sim Mais ou menos	29 8	78,4 21,6
DEDICA TEMPO SUFICIENTE PARA A ORAÇÃO? Sim Não Mais ou menos	8 3 26	21,6 8,1 70,3

TEM DIFICULDADE EM PEDIR PERDÃO?		
Não	31	83,8
Às vezes	6	16,2
ACHA HOJE QUE DEUS ESTÁ SATISFEITO COM SEU DESEMPENHO?		
Sim	10	27,0
Não	6	16,2
Mais ou menos	21	56,8
TEM SE PREOCUPADO COM A QUALIDADE DE VIDA OU ESTILO DEVIDA PARA CONTRIBUIR EM UMA MELHORA NA SUA VIDA ESPIRITUAL?		
Sim	36	97,3
Não	1	2,7
Às vezes		

Fonte: Dados da pesquisa

De forma geral, os pastores que participaram da pesquisa apresentam uma faixa etária maior entre 31 e 40 anos (48,6%); com tempo de trabalho entre 1 a 10 anos (64,9%), a maioria com tempo de batismo mais de 21 anos (67,6%) e 1 filho (37,8%); 81,1% acreditam que cuidam de sua saúde; 43,2% têm alguém na família com problemas de saúde e 81,1% não têm problema de saúde; 64,9% relataram que consomem alimentos de origem animal e 35,1% são ovolactovegetarianos; 94,6% consideram que o ar onde residem é puro; 48,6% relataram que às vezes têm acordado cansado, sendo a maioria; de todos os pesquisados, nenhum deles usa remédio para dormir; 67,6% dormem entre 7 e 8 horas; 48,6% disseram que têm sonhado às vezes durante o sono da noite; todos informaram que os ambientes da sua residência são arejados e neles entra luz solar; a maioria (48,6%) ingere líquido durante as refeições e não toma 10 copos de água por dia; 51,4% praticam às vezes algum tipo de exercício físico; 94,6% disseram que estão felizes com seu trabalho; 40,5% sentem-se às vezes sem energia o suficiente para o dia a dia; 40,5% dos pesquisados têm se estressado às vezes com frequência; 83,8% estão satisfeitos com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas); 100% acreditam que não seriam mais felizes se fossem casados com outra pessoa; 56,8% procuram resolver no outro dia os conflitos com outras pessoas; 73% acreditam que as pessoas os consideram uma pessoa tranquila; 89,2% não sentem mágoa ou ódio de alguém; 75,7% dedicam tempo para a família; 48,6% não estão satisfeitos com a sua qualidade de vida; 78,4% têm lido com frequência sua Bíblia e o Espírito de Profecia; 70,3% dedicam mais ou menos tempo suficiente para a oração e destes 51,4% dedicam entre 30 a 40 minutos no seu dia para a orar; 100% confiam que

Deus pode ajudar em seu trabalho; 48,6% sentem que sua comunhão com Deus está mais ou menos; 70,3% procuram realizar seu culto pessoal e familiar todos os dias; 70,3% disseram considerar sua vida diária coerente com sua fé; 35,1% acham que às vezes tem desenvolvido suas atividades na igreja de acordo com o que tem planejado; 78,4% sentem que ao final de uma semana seu trabalho foi prazeroso; 83,8% não têm dificuldade em pedir perdão; 56,8% acham que Deus está mais ou menos satisfeito com o seu desempenho e 97,3% têm se preocupado com a qualidade de vida ou estilo de vida para contribuir em uma melhora na sua vida espiritual.

TABELA 2: DADOS COMPARATIVOS ENTRE AS PERGUNTAS: ACREDITA QUE CUIDA DA SUA SAÚDE VERSUS TEM LIDO COM FREQUÊNCIA SUA BÍBLIA E O ESPÍRITO DE PROFECIA

		Tem lido com frequência sua Bíblia e o espírito de Profecia?		Total
		SIM	MAIS OU MENOS	
Acredita que cuida da sua saúde?	SIM	24	6	30
	NÃO	5	2	7
Total		29	8	37

Fonte: Dados da pesquisa

Percebe-se na tabela 2 que 24 (64,8%) dos participantes da pesquisa acreditam que cuidam de sua saúde e têm lido com frequência sua Bíblia e o Espírito de Profecia. Isto comprova o que Nahas (2003) diz, ou seja, quando temos um estilo de vida saudável desenvolvemos uma maior capacidade para o trabalho físico e mental.

TABELA 3: DADOS COMPARATIVOS ENTRE AS PERGUNTAS: TEM ALGUM PROBLEMA DE SAÚDE VERSUS TEM LIDO COM FREQUÊNCIA SUA BÍBLIA E O ESPÍRITO DE PROFECIA

		Tem lido com frequência sua Bíblia e o espírito de Profecia?		Total
		SIM	MAIS OU MENOS	
Acredita que cuida da sua saúde?	SIM	5	2	7
	NÃO	24	6	30
Total		29	8	37

Fonte: Dados da pesquisa

Na tabela 3 vê-se que aqueles que não possuem nenhum problema de saúde leem mais a Bíblia e o Espírito de Profecia. Isto representa um número de 24 (64,8%) participantes de um total de 37. De acordo com White (2007, p. 41 e 65), uma estrita concordância com os reclamos divinos é benéfica à saúde do corpo e da mente. Para atingirmos o mais elevado padrão de conhecimento moral e intelectual, é necessário pedir a Deus sabedoria e força, e observar estrita temperança em todos os hábitos da vida. Ninguém que professe piedade considere com indiferença a saúde do corpo, e se

iluda com o pensamento de que a intemperança não é pecado e não afetará sua espiritualidade.

TABELA 4: DADOS COMPARATIVOS ENTRE AS PERGUNTAS: TEM ACORDADO CANSADO VERSUS DEDICA TEMPO SUFICIENTE PARA A ORAÇÃO

		Dedica tempo suficiente para a oração?			Total
		SIM	NÃO	MAIS OU MENOS	
Tem acordado cansado?	SIM	0	1	3	4
	NÃO	6	1	8	15
	ÀS VEZES	2	1	15	18
Total		8	3	26	37

Fonte: Dados da pesquisa

Na tabela 4, vê-se que 15 (40,5%) participantes da pesquisa relataram que se sentem cansados às vezes e dedicam pouco tempo à oração. White (1996, p. 146 e 147) diz que satanás sabe que bem pequeno torna-se o nosso poder para vencer as tentações quando não tentamos para a saúde física e mental. Isso pode ser comprovado neste estudo quando temos a maioria dos pesquisados se sentindo cansada e repercutindo no tempo à oração.

TABELA 5: DADOS COMPARATIVOS ENTRE AS PERGUNTAS: QUAL O SEU REGIME ALIMENTAR VERSUS SENTE QUE SUA COMUNHÃO COM DEUS ESTÁ BOA

		Sente que sua comunhão com Deus está boa?			Total
		SIM	NÃO	MAIS OU MENOS	
Qual o seu regime alimentar?	OVOLACTOVEGETARIANO	6	2	5	13
	CONSUME ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL	10	1	13	24
	Total	16	3	18	37

Fonte: Dados da pesquisa

Vemos na tabela 5 que a maioria dos participantes (13) consome alimentos de origem animal e sentem que a sua comunhão com Deus não está tão boa. Segundo White (2007), um regime de carne tende a desenvolver a sensualidade. O desenvolvimento da sensualidade diminui a espiritualidade, tornando a mente incapaz de compreender a verdade e praticá-la.

TABELA 6: DADOS COMPARATIVOS ENTRE AS PERGUNTAS: TEM ACORDADO CANSADO VERSUS ACHA HOJE QUE DEUS ESTÁ SATISFEITO COM SEU DESEMPENHO

		Acha que Deus está satisfeito com seu desempenho?			Total
		SIM	NÃO	MAIS OU MENOS	
Tem acordado cansado?	SIM	2	0	2	4
	NÃO	4	8	3	15
	ÀS VEZES	4	3	11	18
Total		10	6	21	37

Fonte: Dados da pesquisa

De todos que participaram da pesquisa, 11, a maioria nestas duas perguntas, relataram que às vezes tem acordado cansado e acham hoje que Deus também está mais ou menos satisfeito com seu desempenho. White (2007, p. 50 e 51) comenta que o sono insuficiente, a falta de atividade física e uma alimentação não saudável, pode minimizar a capacidade de percepção da verdade bíblica, colocando o estudo da Palavra de Deus, o culto da família e a devoção matinal em segundo plano. Mediante o exposto, podemos comprovar os resultados com o marco teórico citado.

TABELA 7: DADOS COMPARATIVOS ENTRE AS PERGUNTAS: TEM SE ESTRESSADO COM FREQUÊNCIA VERSUS SENTE QUE SUA COMUNHÃO COM DEUS ESTÁ BOA?

		Sente que a comunhão com Deus está boa?			Total
		SIM	NÃO	MAIS OU MENOS	
Tem se estressado com frequência?	SIM	2	2	1	5
	NÃO	8	1	8	17
	ÀS VEZES	6	0	9	15
Total		16	3	18	37

Fonte: Dados da pesquisa

Na tabela 7 temos uma comparação entre duas perguntas: Tem se estressado com frequência e sente que sua comunhão com Deus está boa. A maioria respondeu que têm às vezes se estressado com frequência e sente que sua comunhão com Deus também está mais ou menos. Segundo Pagani (2010, p.27 e 28), o ministério é reconhecido como um trabalho estressante. A natureza intrapessoal do ministério não apenas proporciona oportunidade para alegre intercâmbio com outros, mas também ocasiões de lutas e tristezas. Considerando que a capacidade de absorver a tensão varia para cada pessoa, conhecer os próprios limites e desenvolver métodos de lidar com ela é vital para um ministério efetivo.

TABELA 8: DADOS COMPARATIVOS ENTRE AS PERGUNTAS: TOMA LÍQUIDO DURANTE AS REFEIÇÕES VERSUS DEDICA TEMPO SUFICIENTE PARA A ORAÇÃO

		Dedica tempo suficiente para a oração?			Total
		SIM	NÃO	MAIS OU MENOS	
Toma líquido durante as refeições?	SIM	0	0	5	5
	NÃO	3	1	10	14
	ÀS VEZES	5	2	11	18
Total		8	3	26	37

Fonte: Dados da pesquisa

Podemos observar na tabela 8 que aqueles que tomam líquido durante as refeições dedicam tempo insuficiente para a oração. Isto foi constatado pelo resultado de 11 participantes que relataram, sendo a maioria para estas duas perguntas. De acordo com a teoria apresentada, White (2007) comenta que muitos cometem o erro de beber líquido durante as refeições, pois diminuem a secreção das glândulas salivares e causam maior dano ao estômago. Ao ser ingerido líquido nas refeições, a digestão é paralisada e a fermentação produz álcool, indo para a corrente sanguínea e chegando níveis de álcool no cérebro. O álcool age sobre vários sistemas químicos cerebrais, causando mais relaxamento, diminuindo a percepção e faz com que o cérebro fique obscurecido. Com isso, o tempo de concentração à oração é deveras prejudicado.

TABELA 9: DADOS COMPARATIVOS ENTRE AS PERGUNTAS: PRATICA ALGUM EXERCÍCIO FÍSICO VERSUS DEDICA TEMPO SUFICIENTE PARA A ORAÇÃO

		Dedica tempo suficiente para a oração?			Total
		SIM	NÃO	MAIS OU MENOS	
Pratica algum exercício físico?	SIM	4	2	5	11
	NÃO	3	1	15	19
	ÀS VEZES	1	0	6	7
Total		8	3	26	37

Fonte: Dados da pesquisa

Percebemos nessa tabela que a maioria dos pesquisados (15) não pratica exercício físico e tem se dedicado pouco à oração. White (2007) comenta que a falta de atividade física pode minimizar a capacidade de percepção da verdade bíblica, ficando a devoção pessoal em segundo plano. Ainda confirmando este estudo, Howley (2000) afirma que a prática de atividade física é essencial para uma ótima saúde mental. Também Nahas (2003) diz que quando temos um estilo de vida saudável desenvolvemos uma maior capacidade para o trabalho físico e mental. White (2007, V.1, p.333) ainda acrescenta que o cérebro e os músculos devem ser proporcionalmente exercitados, se se quer manter

a saúde e o vigor. A juventude pode, então, pôr no estudo da palavra de Deus e oração, saudável percepção e nervos bem equilibrados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo principal desta pesquisa foi investigar a qualidade de vida dos pastores da IASD – ABAC e a sua relação com a espiritualidade.

Segundo o modelo proposto para a pesquisa, os resultados obtidos indicaram que a qualidade de vida pode interferir diretamente na espiritualidade dos pastores. Podemos constatar que o cristão moderno precisa hoje, mais do que nunca, de um corpo em pleno funcionamento para discernir as coisas espirituais e ouvir a voz de Deus. Se nossos hábitos não são corretos, nossas faculdades mentais e morais não podem ser fortes; pois existe grande afinidade entre o físico e o moral. Vimos que a primeira tarefa a ser feita na vida de um pastor é se quiser elevar o padrão moral em qualquer país onde possa ser chamado a ir, deve ser a de corrigir os hábitos físicos.

Observamos, como por exemplo, que a atividade física e o tempo dedicado à oração estão totalmente relacionados e que a teoria apresentada comprova estes resultados, ou seja, os hábitos saudáveis ou qualidade de vida fazem com que o pastor tenha uma relação maior com a comunhão, dedicação ao trabalho de Deus e conseqüentemente a sua espiritualidade tende a ser muito melhor.

Portanto, o nível da qualidade de vida dos pastores pesquisados em relação à espiritualidade teve resultados positivos, como uma boa saúde associada à comunhão com Deus, e resultados negativos, como por exemplo, o acordar cansado ao tempo dedicado à oração. Percebeu-se que a qualidade de vida de um pastor está diretamente relacionada a sua espiritualidade e, como percebemos na teoria, os ministros devem tornar-se entendidos quanto à reforma da saúde e assim praticá-la. Se quisermos ter pastores com um bom ministério, a boa saúde deve ocupar a vida destes ministros.

REFERÊNCIAS

CRESWELL J. W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

FAJARDO, Augusto. **Qualidade de vida com saúde total**. São Paulo: Projeto Saúde Brasil Edições e Serviços Ltda, 1990.

FIAMONCINI, R. L.; FIAMONCINI, R. E. O stress e a fadiga muscular: fatores que afetam a qualidade de vida dos indivíduos. EFDeportes.com, Revista Digital. BuenosAires, Ano 9, n. 66, nov. 2006. <http://www.efdeportes.com/efd66/fadiga.htm>

GIL A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2008.

HYBELS B. **Axiomas: Máximas da liderança corajosa**. São Paulo: Vida, 2009.

HOWLEY, Edward T; FRANKS, B. D. **Manual do Instrutor de Condicionamento Físico para a saúde**. 3 ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000. 448p.

LAMIORE, W. **Os 10 hábitos das pessoas altamente saudáveis**. São Paulo: Vida, 2004.

- LAWLER, K. A.; YOUNGER, J. W. **Theobiology: an analysis of spirituality, cardiovascular responses, stress, mood, and physical health.** Journal of Religion and Health, USA, dez. 2002. V. 41, n. 4, p. 347 – 362.
- MANUAL DA IGREJA ADVENTISTA DO SÉTIMO DIA.** 21 ed., Tradução Ranieri Sales, Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2011.
- MATSUDO, Sandra. M. M.; MATSUDO, Vitor. K. R. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento.** V. 6, n 4, p. 19-30, 1992.
- MAURO, S. D. et al. **The leisure time and the third age: the experience of a geriatric day hospital.** Journal Archives of Gerontology and Geriatrics, set 2001. V. 32, n. 2, p. 141 – 150.
- MICHAEL, M.H. **Metodologia e pesquisa científica em ciências sociais: um guia para acompanhamento da disciplina e elaboração de trabalhos monográficos.** 2 ed. São Paulo: Atlas, 2009.
- NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida.** Londrina: Midiograf, 2001.
- _____. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida mais ativo.** 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.
- PAGANI C. L. **Guia para ministros adventistas do sétimo dia.** Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2010.
- RESENDE, Marcelo M. Pense com moderação. **Revista Saúde Total,** Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2008, p. 66.
- RICHARDSON, J. (Org.). **Pesquisa social: métodos e técnicas.** 3 ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- RODRIGUES, R. M. **Pesquisa acadêmica: como facilitar o processo de preparação de suas etapas.** São Paulo: Atlas, 2007.
- SAMPIERI R. H. **Metodologia de pesquisa.** São Paulo: McGraw-hill, 2006.
- SBAN. Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (1990). **Proteínas, lipídios e carboidratos: quanto ingerir por dia.** Disponível em: <http://www.sban.com.br>. Acesso em: 25 jan. 2007.
- SUCCESSO, Revista área saúde: **Qualidade de vida.** Três Corações, MG: Gizz Publicidade, 2002.
- THE WHOQOL GROUP. **The world health organization quality of life assessment (WHOQOL):** Position paper from the World Health Organization. Soc. Sci Med, 1995; 10 (vol 41): 1403-9.
- WHITE E. G. **Conselhos sobre saúde.** Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2007;
- _____. **Medicina e salvação.** Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 1991;
- _____. **Temperança.** Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 1996;
- _____. **Testemunhos.** Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2007;
- _____. **Conselhos sobre regime alimentar.** Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2007;
- _____. **Mente, Caráter e Personalidade.** Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2007, V. 1, p. 333;