

# Estilo de Vida e Hábitos de Lazer dos Trabalhadores da Indústria Catarinense (1999–2004)

SUMÁRIO

FLORIANÓPOLIS, OUTUBRO 2004

## Introdução

Em 1999, o SESI-SC desenvolveu o primeiro *Diagnóstico Estadual sobre o Estilo de Vida e Hábitos de Lazer do Trabalhador da Indústria*, com uma amostra representativa de todas as regiões de Santa Catarina. Realizado com o apoio técnico do Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde da UFSC, o diagnóstico serviu como dados de referência e fez surgir diversas demandas nas áreas da promoção da saúde e do lazer, servindo como parâmetro de comparação nas intervenções do SESI e das próprias indústrias catarinenses.

Uma das iniciativas mais marcantes, decorrentes daquele diagnóstico, foi o surgimento do *LAZER ATIVO*, criado para responder à constatação de que aproximadamente 60% dos trabalhadores da indústria catarinense não realizavam qualquer atividade física no seu tempo livre.

Este resumo apresenta dados gerais de nova pesquisa, realizada em julho/agosto de 2004 (cinco anos depois do diagnóstico original), em todo o estado de Santa Catarina. Sintetiza as informações mais relevantes sobre o estilo de vida, indicadores de saúde e bem-estar, lazer e hábitos alimentares dos trabalhadores da indústria catarinense, comparando-as com os dados de 1999. A pesquisa *Estilo de Vida e Hábitos de Lazer dos Trabalhadores da Indústria Catarinense* foi realizada com uma amostra representativa de 2.574 trabalhadores, de 139 empresas de pequeno, médio e grande porte, localizadas nas 11 unidades regionais do SESI-SC, possibilitando comparações longitudinais e fornecendo subsídios atualizados para o planejamento de ações de promoção da saúde para o trabalhador da indústria.

*Boa saúde* deriva cada vez mais das ações de promoção da saúde do que do tratamento de doenças. E promoção da saúde depende essencialmente das decisões bem informadas que as pessoas possam tomar e das oportunidades que lhes são oferecidas no curso da vida.

Do ponto de vista empresarial, desenvolver ações de promoção da saúde e da qualidade de vida para os trabalhadores representa um investimento de retorno garantido, a médio e longo prazo. Trabalhadores bem

informados e conscientes de que seus comportamentos podem determinar risco maior ou menor de adoecer são, certamente, mais saudáveis, produtivos e, possivelmente, mais felizes.

Do ponto de vista da pessoa que trabalha (e dos seus familiares), comportamentos saudáveis tornam a vida menos cansativa e o trabalho mais produtivo; o risco de adoecer e ficar incapacitado, é reduzido; a percepção de bem-estar – no trabalho, no lar e no lazer – tende a ser ampliada; os dias de afastamento para tratamento de agravos à saúde tendem a ser reduzidos, com maior probabilidade de manutenção do emprego e maior potencial de empregabilidade. Em suma, a qualidade de vida do trabalhador (e de seus familiares) está diretamente associada ao seu *estilo de vida*.

Para que se possa promover a saúde e qualidade de vida nas empresas, é necessário que se conheça a realidade em cada contexto, possibilitando investir com mais eficácia e eficiência nessas ações.

Mais uma vez, o SESI-SC cumpre seu papel frente às demandas sociais e antecipa-se, liderando ações que visam o bem-estar do trabalhador (e de seus familiares), e o desenvolvimento humanizado da indústria catarinense.

### Perfil do Trabalhador da Indústria Catarinense

- ✓ Os homens constituem 62,5% da amostra escolhida
- ✓ 84,5% têm menos de 40 anos
- ✓ 62% são casados e apenas 11,2% têm 3 ou mais filhos
- ✓ 47% têm o ensino médio completo e 12% têm curso superior
- ✓ 68% têm renda familiar mensal de até 5 salários-mínimos

## Percepção do Nível de Saúde e Bem-estar

A percepção do estado de saúde tem sido utilizada em levantamentos populacionais em todo o mundo, sendo considerada um indicador importante para detecção de variações no quadro geral de morbidade e mortalidade por todas as causas.

Trata-se da avaliação da saúde subjetiva e individual de cada pessoa, onde a percepção da saúde nem sempre é condizente com a condição da saúde atual.

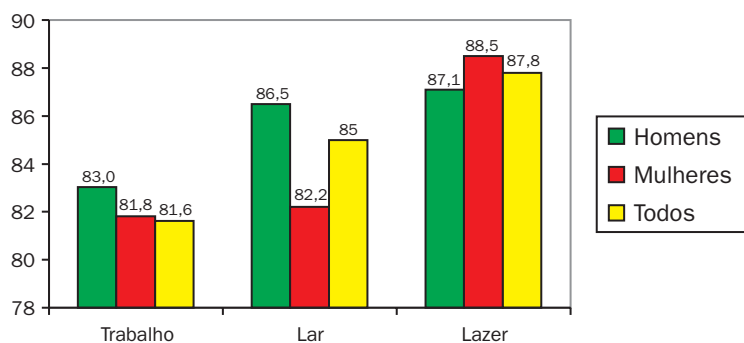
Percepção Positiva de Saúde (excelente / boa)	Homens (%)	Mulheres (%)	Todos (%)
Todos	89,8	86,5	88,6
Até 39 anos	91,2	87,3	89,7
40+ anos	83,0	82,5	82,9

A tabela ao lado mostra a prevalência de respostas considerando a percepção positiva da condição atual de saúde da amostra.

Quando separados por faixa etária (até 39 e 40+ anos), observa-se que os trabalhadores mais jovens, em ambos os sexos, referem condição de saúde mais positiva. A figura ao lado mostra que a proporção de sujeitos nos níveis Excelente ou Bom (percepção positiva) era de 85,2% em 1999, aumentando para 88,6% em 2004.



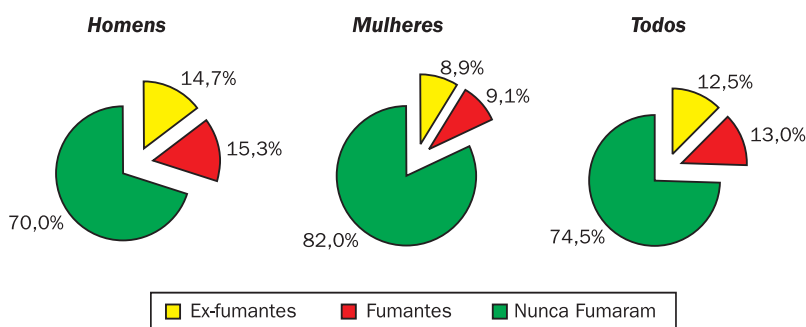
Deve-se destacar a redução significativa - de 20,1% (1999) para 13,5% (2004) - na prevalência de mulheres com percepção *negativa* de saúde (regular/ruim); nas duas pesquisas, observou-se uma maior proporção de mulheres com percepção negativa de saúde.



A **percepção de bem-estar** é bastante positiva para a maioria dos trabalhadores, nos três contextos - trabalho, lar e lazer - observando-se uma associação significativa com a renda familiar (melhor entre os de maior renda) e entre sexos: homens têm percepção mais positiva no lar e mulheres, no lazer.

## Tabagismo

O fumo é considerado o principal fator comportamental de risco à saúde. Os dados deste levantamento relativos ao tabagismo são animadores - **apenas 13% referem fumar atualmente**, tanto em relação à prevalência nacional (19%), quanto aos dados de 1999 nesta população (20,7%). A prevalência de fumantes é maior entre os homens, pessoas com 40 anos ou mais e de menor renda familiar.



## Qualidade do Sono e Estresse

A proporção dos que referem não dormir bem com frequência é semelhante à proporção dos que referem níveis de estresse elevado (14,9 e 12,6%, respectivamente), sendo que 87,4% (2004) não referem problemas com estresse (dados um pouco melhores que os de 1999: 86,1%). A percepção do nível de estresse está na tabela a seguir, e mostra que as mulheres referem níveis mais negativos de estresse do que os homens, apesar de referirem melhor qualidade no sono, como se viu no item anterior. Não se observou diferença na percepção de estresse em função da faixa etária.

Percepção do Nível de estresse – 2004

Classificação	Homens		Mulheres		Todos	
	%	n	%	N	%	n
Raramente estressado / às vezes <sup>1</sup>	89,2	1422	84,6	811	87,4	2.233
Quase sempre / sempre <sup>2</sup>	10,8	173	15,4	148	12,6	321

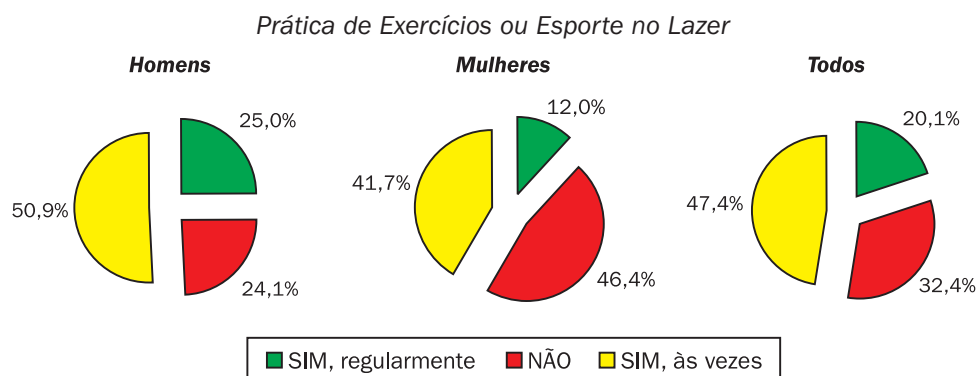
<sup>1</sup> Percepção positiva; <sup>2</sup> Percepção negativa

## Prática de Exercícios Físicos ou Esportes

A prática de exercícios ou esportes está associada à redução das doenças crônico-degenerativas e promoção da qualidade de vida, devendo ser incentivada em todas as idades, como tem sido feito no Programa LAZER ATIVO do SESI/SC.

Nota-se um aumento significativo na proporção de trabalhadores que afirmam realizar alguma atividade física de lazer (exercícios físicos ou esportes). Comparando-se os dados da pesquisa de 1999 a 2004 constata-se um aumento de 14% nos trabalhadores moderadamente ativos que referem realizar atividades físicas no período de lazer. Este dado é ainda mais relevante para o sexo feminino (redução de *inativas no lazer* de 67% para 46,4%).

A preferência por *exercícios ou esportes* é maior entre os homens, enquanto as mulheres preferem atividades moderadas, como a caminhar ou dançar. Os homens tendem a ser mais ativos no lazer, como se pode observar na figura a seguir.

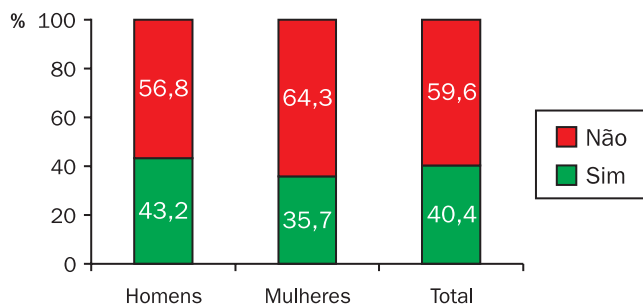


## Preferências nas atividades de lazer, por faixa etária e sexo (%)

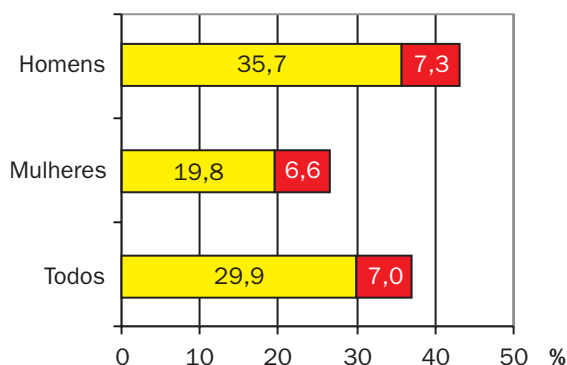
Classificação	< 40 anos		40 + anos		Total	
	Masc	Femin	Masc	Femin	Masc	Femin
1. Exercícios e esportes tradicionais	48,8	9,0	26,4	6,7	44,9	8,8
2. Atividades de lazer moderadas	13,7	33,5	28,5	25,0	16,3	32,3
3. Esportes alternativos	1,7	0,2	1,4	—	1,6	0,2
4. Outras atividades / não responderam	35,9	57,3	43,7	68,3	37,2	58,7

## Ouviu falar no Lazer Ativo?

Considera-se bastante positiva a proporção de trabalhadores que afirma ter ouvido falar no Programa *Lazer Ativo* do SESI (40,4%). Do total, 23% afirmam ter participado de alguma atividade do Programa *Lazer Ativo*.



## Sobrepeso & Obesidade



O Índice de Massa Corporal (IMC= peso/estatura<sup>2</sup>) entre 25 e 29,9 indica *sobrepeso*; a partir de 30, indica *obesidade*. A proporção atual dos trabalhadores com sobrepeso e obesidade é de 36,9% (era de 33,2% em 1999). Este é o indicador mais negativo em relação aos dados do primeiro diagnóstico. Este indicador é mais negativo entre os homens e pessoas de 40 anos ou mais.

## Conclusão

Em geral, os dados mostram uma evolução significativa em relação a 1999, o que pode ser atribuído, pelo menos em parte, às ações desenvolvidas pelo SESI/SC. Constatou-se melhoria de 83% dos indicadores comportamentais que estão diretamente relacionados com a atuação do SESI/SC.

As variáveis que tiveram melhoria significativa foram: a percepção da saúde atual, o tabagismo e a prática de atividade física no lazer, com significativa redução na proporção dos trabalhadores que afirmam não praticar qualquer tipo de exercício físico ou esporte. Entretanto, alguns indicadores ainda são preocupantes, como: 1/3 dos trabalhadores não toma café da manhã em nenhum dia da semana; o consumo de frutas e verduras ainda é muito baixo; 4 em cada 10 trabalhadores apresenta sobrepeso ou obesidade; os fatores de risco comportamentais são mais prevalentes, em geral, entre os trabalhadores com 40 anos ou mais e com renda familiar mais baixa. Os programas de promoção da saúde e qualidade de vida – do SESI ou das próprias empresas – deverá considerar essa variabilidade nos indicadores, priorizando atender os grupos identificados como “de risco” em suas ações de promoção da saúde e qualidade de vida.

Comparação da prevalência de fatores de risco 1999-2004

