

INDICADORES DE ESTILO DE VIDA DOS TRABALHADORES DA INDÚSTRIA CATARINENSE QUE PARTICIPAM DO PROGRAMA GINÁSTICA NA EMPRESA

SANDRA MARIA DE CAMARGO
Me. ANA PAULA KUHNEN DUARTE
SESI/SC – SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA DE SANTA CATARINA
FLORIANÓPOLIS, SANTA CATARINA, BRASIL
sandra.camargo@sesisc.org.br

INTRODUÇÃO

Os avanços tecnológicos, seguidos da revolução industrial, promoveram mudanças significativas nos processos de trabalho. Novas exigências laborais e competitivas, impostas às organizações e transferidas aos seus empregados, aliada a redução da atividade física em decorrência da modernização nos meios de produção e transporte, passaram a ser fontes desencadeadoras de doenças ocupacionais. O crescente sedentarismo, isolado ou associado ao estresse contínuo e a outros fatores comportamentais de risco, pode resultar em agravos à saúde dos indivíduos, além de comprometer o bem-estar e a produtividade no trabalho (SESI, 2010).

Na perspectiva de melhorar e minimizar os impactos provocados por essas mudanças surgiram movimentos importantes, destacando-se a Ginástica Laboral na década de 20 na Polônia, tendo sua consolidação na década de 60 no Japão e chegando ao Brasil em 1969, trazida por empresários japoneses. Em 1987 o Ministério da Previdência e Assistência Social, reconhecia através da portaria nº 4.602 a tenossinovite como doença profissional, exigindo medidas de enfrentamento social acerca da ameaça das lesões, principalmente por parte do empresariado. No ano de 1989, a Associação Nacional de Medicina do Trabalho declarou que o Ministério da Saúde implantaria a prática de atividades físicas como meio de prevenção de doenças crônico-degenerativas, para tanto contariam com o apoio dos sindicatos patronais e dos trabalhadores (SESI, 2010).

A partir disso, a prática de atividade física dentro das empresas passou a desempenhar importante função na sociedade industrial. Neste contexto, o Serviço Social da Indústria de Santa Catarina (SESI/SC) iniciou em 1998 um programa baseado em sessões de ginástica laboral, denominado SESI Ginástica na Empresa (SESIGE), inicialmente com foco apenas na prevenção de doenças ocupacionais, agregando em seguida aos seus objetivos a melhoria no estilo de vida, através da disseminação do conceito de promoção de saúde para a adoção de um estilo de vida fisicamente mais ativo e saudável.

Segundo Nahas (2006), o estilo de vida passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas. O estilo de vida também se relaciona a comportamentos de riscos modificáveis, como a prática de atividade física, alimentação, tabagismo entre outros, de acordo com Barros (2011).

Para atuar na melhoria dos hábitos de vida do trabalhador da indústria catarinense, o programa SESIGE vale-se da pesquisa Perfil Individual - SESI Ginástica na Empresa, que verifica indicadores associados aos hábitos de vida e com isso propor ações de melhoria que atendam o grupo de trabalho (SESI, 2010).

Para tanto, o objetivo deste estudo foi verificar indicadores de estilo de vida como *Prática de Atividade Física no Lazer, Tabagismo, Percepção Individual de Saúde e Percepção de Estresse* dos trabalhadores das empresas atendidas pelo SESIGE em Santa Catarina, a fim de corroborar com os programas da Entidade.

MATERIAL E MÉTODO

Este levantamento foi realizado em 2011, por intermédio de pesquisas propostas em 2010. A população deste estudo foi constituída por 35.077 trabalhadores, pertencentes a 214 empresas atendidas pelo Programa SESIGE, em Santa Catarina.

Trata-se de uma pesquisa quantitativa de caráter descritivo. O questionário utilizado contemplou 27 questões, sem identificação pessoal. Trata-se de um questionário auto preenchido, adaptado de Barros (1999). O processamento, o tratamento dos dados e a análise estatística foram realizados por meio do software *Sphinx versão 5.1.0.5*. Para análise dos dados considerou-se o número de citações e empregou-se a estatística uni e bivariada. Para avaliar a associação entre duas variáveis utilizou-se o teste Qui-quadrado adotando-se o nível de significância estatística de 99,9% ($p < 0,01$).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A população encontrada foi composta por aproximadamente 51,0% (17.767) homens, sendo a faixa etária predominante de até 35 anos com 66,7% (23.409) e cerca de 73,0% (25.462) trabalham no setor de produção.

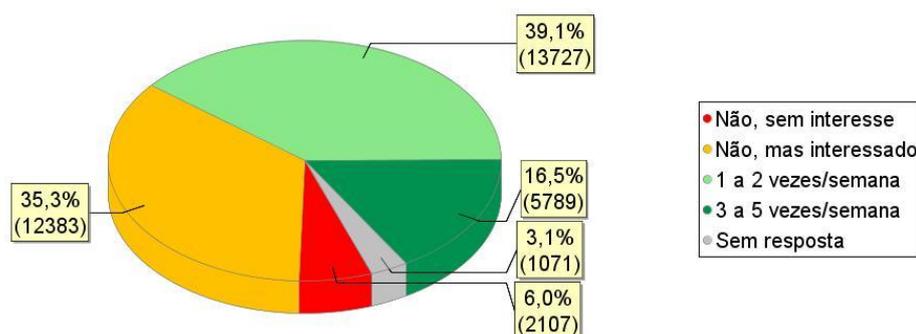


Figura 1. Prática da atividade física lazer

Conforme figura 1, constatou-se que 41,3% (14.490) das pessoas não praticam atividade física, contudo 35,3% (12.383) manifestaram interesse em começar a praticar. Foram classificados como insuficientemente ativos 39,1% (13.727) das pessoas, praticando atividades até duas vezes por semana, e os regularmente ativos totalizaram 16,5% (5.789) das pessoas, praticando atividades três a cinco vezes por semana. Percebeu-se que houve predominância de mulheres em relação à inatividade física, as pessoas com mais de 46 anos foram as que mais praticaram atividade física regularmente e a prática regular de atividade física foi maior no setor administrativo. Dentre as atividades físicas mais praticadas pelos respondentes encontraram-se: Caminhada, Esportes e Ginástica/Musculação.

Segundo Barros (2011), há evidências no cenário nacional que apontam que aproximadamente um em cada dois trabalhadores não pratica atividade física de lazer. Um estudo feito por Nahas (2009) apresentou a inatividade física entre os trabalhadores da indústria brasileira indicada por 45,4%, estando maior em relação a um estudo feito pelo mesmo autor em 2004 apenas com os trabalhadores da indústria catarinense, sendo indicada por 32,4%.

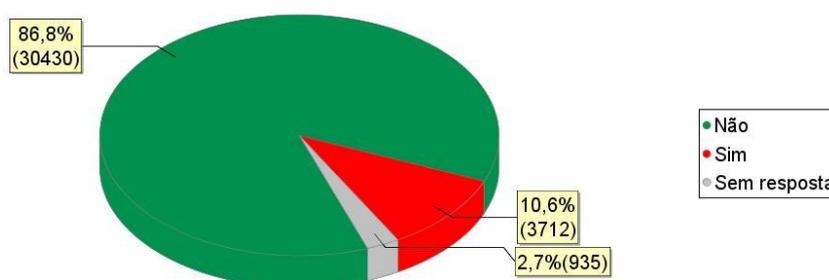


Figura 2. Tabagismo

Constatou-se que 10,6% (3.712) das pessoas relataram fumar. Verificou-se que o relato de tabagismo foi maior entre os homens, os trabalhadores com mais de 46 anos relataram fumar mais e o tabagismo foi menor no setor administrativo.

O valor encontrado por Nahas (2009) com os trabalhadores da indústria nacional que referiram fumar foi de 13,1%, e um estudo feito pelo mesmo autor em 2004 apenas com os trabalhadores da indústria catarinense indicou 13,0%. No estudo feito pela VIGITEL (2010), o valor de fumantes em Florianópolis foi de 17,4%. Em ambos os estudos verificou-se que o relato de fumar é maior entre os homens.

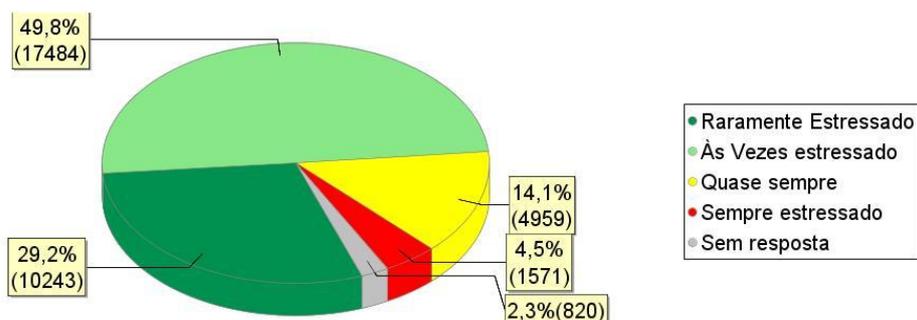


Figura 3: Percepção de Estresse em sua Vida - Considerando percepção positiva: raramente e às vezes estressado; e percepção negativa: quase sempre e sempre estressado.

Observou-se que 18,6% (6.530) das pessoas expressaram uma percepção negativa em relação ao estresse. Notou-se que a percepção negativa em relação ao estresse foi maior entre as mulheres e a percepção positiva foi maior entre os trabalhadores com mais de 46 anos.

De acordo com estudo do Nahas (2009), o valor encontrado na percepção negativa em relação ao estresse entre os trabalhadores da indústria nacional foi de 13,8%, entre os trabalhadores da indústria catarinense foi de 12,6%, e todos os estudos observaram uma prevalência entre as mulheres.

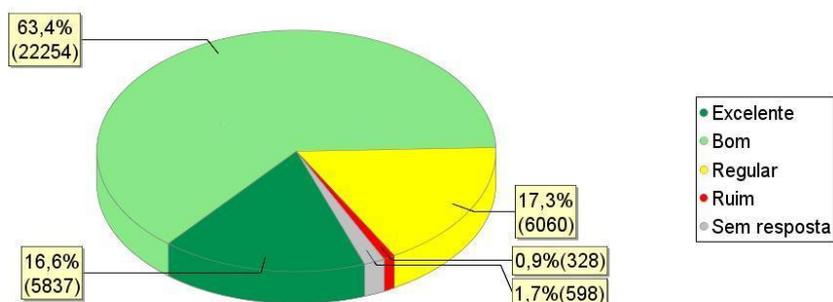


Figura 4: Percepção Individual de Saúde - Considerando percepção positiva: excelente e bom; e percepção negativa: regular e ruim.

Observa-se que 18,2% (6.388) das pessoas expressaram uma percepção negativa em relação à saúde. Notou-se que as mulheres apresentaram uma maior percepção negativa.

O questionamento em relação à percepção individual de saúde é um importante preditor de mortalidade, associando-se com o declínio da capacidade funcional, doenças crônicas subsequentes entre outros. De acordo com Nahas (2009), há evidências de que uma percepção de saúde negativa também está fortemente associada ao aumento nos custos com

assistência médica hospitalar além da mortalidade precoce. É uma medida empregada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para monitoramento do estado de saúde.

Verificou-se que a percepção negativa neste indicador foi maior neste estudo, ao compará-lo com o estudo de Nahas (2009) com os trabalhadores da indústria nacional, indicado por 16,2%, e pelos trabalhadores da indústria catarinense, com 11,4%.

A Figura 5 apresenta os dados coletados pelo presente estudo. Verifica-se que o indicador mais acentuado negativamente é a inatividade física, apontando para um hábito no estilo de vida a ser aprimorado. De acordo com Nahas (2006) a prática de atividade física regular pode proporcionar muitos benefícios para a saúde, entre eles reduzir o risco de desenvolver doenças crônicas, especialmente as cardiovasculares.

A prática de atividade física é maneira mais saudável de manter a saúde da população em geral, pois a interferência neste indicador repercute de maneira positiva nos outros indicadores, como percepção de estresse e percepção individual de saúde. (SESI, 2010).

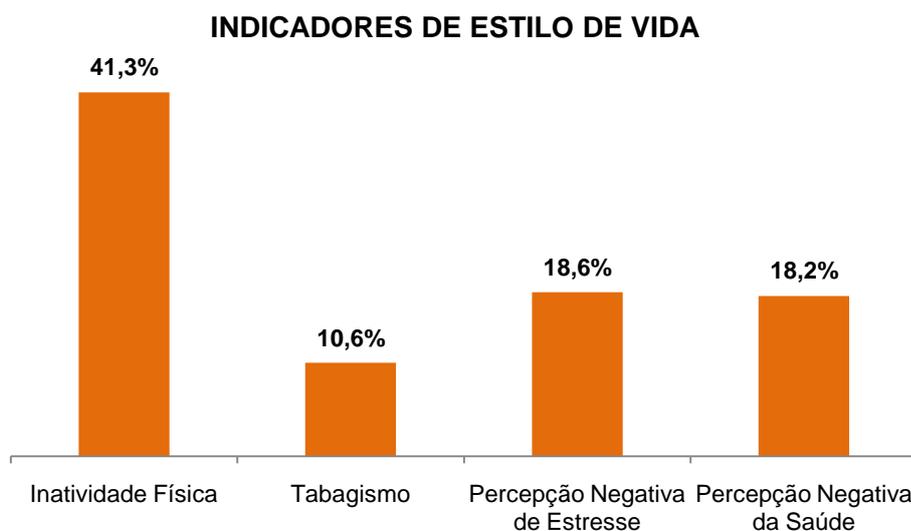


Figura 5: Indicadores de Estilo de Vida

CONCLUSÃO

Este estudo verificou indicadores de estilo de vida como *Prática de Atividade Física no Lazer, Tabagismo, Percepção Individual de Saúde e Percepção de Estresse* dos trabalhadores das empresas atendidas pelo SESIGE em Santa Catarina.

Conclui-se que os indicadores de saúde e estilo de vida verificados possibilitam à indústria investir no aumento do nível de saúde e bem-estar dos trabalhadores e ao SESI atualizar periodicamente as informações sobre o seu campo de atuação, comparando dados e direcionando escolhas que o conduzam a maior efetividade e eficácia nas respostas ao cliente.

REFERÊNCIA

BARBETTA, P.A. **Estatística Aplicada às Ciências Sociais**. 4. Ed. Florianópolis : Editora UFSC, 2008.

BARROS, M. V. G. **Atividades físicas no lazer e outros comportamentos relacionados à saúde dos trabalhadores da indústria no estado de Santa Catarina, Brasil**. 1999. 131 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, 1999.

_____. **Estilo de vida, hábitos de lazer e produtividade do trabalhador da indústria brasileira**. 2011. Publicação da Unidade de Tendências e Prospecção – UNITEP, Brasília, 2011.

BARROS, M. V. G.; REIS, R.S. **Análise de dados em atividade física e saúde: demonstrando a utilização do SPSS**. 1 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

VIGITEL. **Vigitel Brasil 2010: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2010**. Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica, 2011.

LIMA, V. **Ginástica laboral**. 3 ed. São Paulo: Phorte, 2008.

NAHAS, M.V. et al. **Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores das indústrias brasileiras: Relatório geral**. Brasília: SESI-DN, 2009.

NAHAS, M.V; FONSECA, S.A. **Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores da indústria catarinense: Relatório geral**. Florianópolis: SESI - SC, 2004.

SESI. **Diretrizes de Gestão SESI Ginástica na Empresa**. Brasília: SESI-DN, 2007.

_____. **Manual SESI Lazer. Produto Ginástica na Empresa. Modelo I - Foco em Estilo de Vida, Caderno III**. 1ª Edição, 2010.

SANDRA MARIA DE CAMARGO
AVENIDA ADMAR GONZAGA, 2475.
BAIRRO: ITACORUBI, FLORIANÓPOLIS/SC.
CEP: 88034-001
FONE: (48) 3332-3342