



ESTILO DE VIDA E HÁBITOS DE LAZER DOS TRABALHADORES DAS INDÚSTRIAS BRASILEIRAS

Sumário Executivo



SESI
lazer ativo

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DA INDÚSTRIA – CNI

Presidente: *Armando de Queiroz Monteiro Neto*

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA – SESI

Conselho Nacional

Presidente: *Jair Meneguelli*

SESI – Departamento Nacional

Diretor: *Armando de Queiroz Monteiro Neto*

Diretor-Superintendente: *Antonio Carlos Brito Maciel*

Diretor de Operações: *Carlos Henrique Ramos Fonseca*

©2009. SESI – Departamento Nacional

Qualquer parte desta obra poderá ser reproduzida, desde que citada a fonte.

SESI/DN

Unidade de Cultura, Esporte e Lazer – UCEL

FICHA CATALOGRÁFICA

E81

Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores das indústrias brasileiras: sumário executivo / Serviço Social da Indústria. Departamento Nacional. – Brasília : SESI/DN, 2009.
10 p. : il.

1. Trabalhadores da indústria – Saúde 2. Qualidade de vida no trabalho 3. Estilo de vida 4. Lazer I. Serviço Social da Indústria

CDU 316.7

SESI

*Serviço Social da Indústria
Departamento Nacional*

Sede

*Setor Bancário Norte
Quadra 1 - Bloco C
Edifício Roberto Simonsen
70040-903 - Brasília-DF
Tel.: (0xx61) 3317-9001
Fax: (0xx61) 3317-9190
<http://www.sesi.org.br>*

Apresentação

O Serviço Social da Indústria – SESI, motivado por evidências científicas mundiais que apontam o estilo de vida como principal fator de longevidade e qualidade de vida, realizou, entre 2006 e 2007, pesquisa pioneira sobre o **Perfil de Estilo de Vida e Hábitos de Lazer dos Trabalhadores da Indústria**, em âmbito nacional (23 estados e Distrito Federal), abrangendo **2.775** empresas e **47.886** trabalhadores.

Trata-se de um estudo realizado em parceria com o Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde – NuPAF da Universidade Federal de Santa Catarina.

A pesquisa permite identificar dados por estado, por região e por porte da empresa industrial e tem por objetivo dar subsídios para que a indústria invista em uma vida mais saudável, mais produtiva e com mais qualidade de vida para seus trabalhadores.

A partir destas informações, o SESI priorizará investimentos e reposicionará seus serviços às necessidades associadas aos hábitos de vida dos trabalhadores: atividade física, alimentação, uso de álcool, tabagismo, qualidade de sono, percepção de saúde, bem-estar, estresse etc. O foco será a promoção da saúde, informando, motivando e criando oportunidades e ambientes favoráveis à adoção de estilos de vida saudáveis.

Este novo posicionamento do SESI contribuirá, por certo, para a adoção de práticas que permitam uma vida saudável para os trabalhadores da indústria, trazendo, em consequência, amplos benefícios para os mesmos e para a competitividade das empresas.

Antonio Carlos Brito Maciel
Diretor-Superintendente do SESI/DN

1

Perfil Geral da Amostra (n=47.886)

- Participaram 24 Departamentos Regionais – DRs (23 estados brasileiros e Distrito Federal)
- Os homens constituem 69,2% da amostra
- 77,1% têm até 39 anos de idade
- 56,3% são casados e 45,1% têm até dois filhos
- 51% têm o ensino médio completo e 14,4% têm curso superior
- 73,5% têm renda familiar mensal de até R\$ 1.500,00

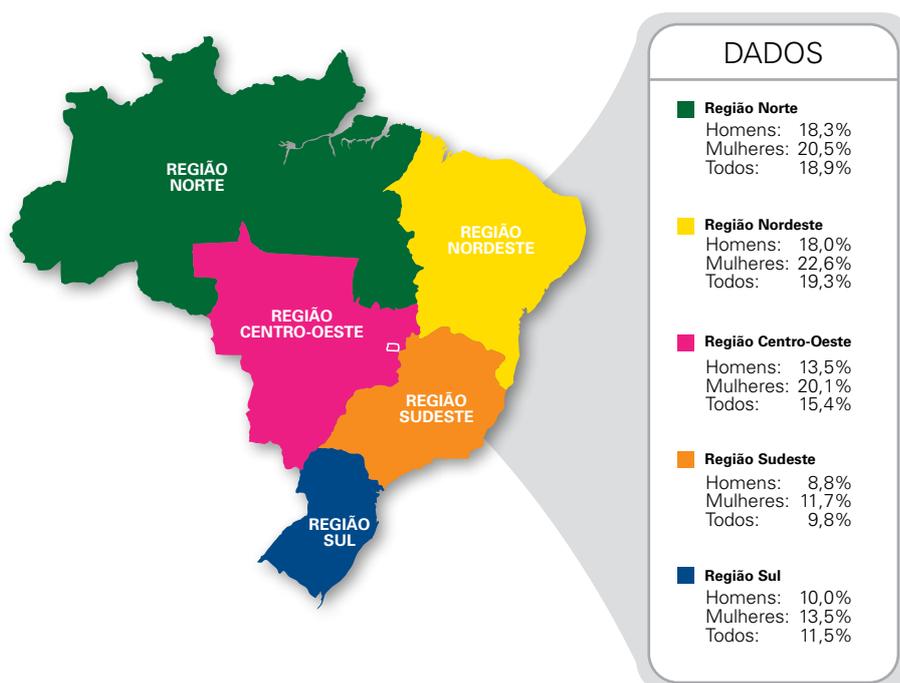
2

Percepção do Nível de Saúde e Bem-estar

Verificou-se que 16,2% dos trabalhadores referiram uma **percepção de saúde** negativa (regular e ruim). Há evidências sugestivas de que uma percepção de saúde negativa está fortemente associada ao aumento nos custos com assistência médico-hospitalar, maior tempo de internação hospitalar e mortalidade precoce. A proporção de trabalhadores que referiram uma percepção negativa da própria saúde foi maior entre:

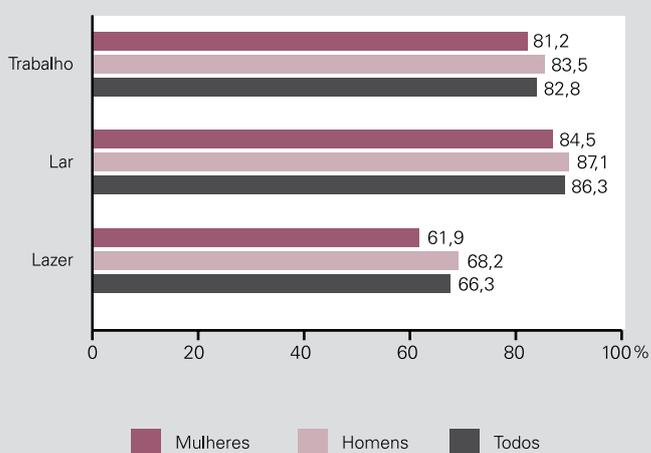
- ✓ Mulheres (18,4%);
- ✓ Trabalhadores com 40 anos de idade ou mais (22,5%);
- ✓ Trabalhadores casados (17,3%);
- ✓ Trabalhadores com menor escolaridade (21,8%);
- ✓ Trabalhadores de menor renda familiar mensal (17,8%);
- ✓ Trabalhadores de empresas de pequeno porte (17,4%); e
- ✓ Trabalhadores das regiões Nordeste (19,3%) e Norte (18,9%).

Figura 1. Proporção de trabalhadores que referiram percepção de saúde negativa (regular e ruim), por região e sexo



A **percepção de bem-estar** (no trabalho, na vida, no lar e no lazer) está relacionada ao grau de satisfação com a vida e com o ajustamento social das pessoas, podendo ser considerada um forte indicador de qualidade de vida. O grau de percepção positiva de bem-estar mais baixo ocorreu no lazer (66,3%), o que significa que 33,7% dos trabalhadores demonstram não estar satisfeitos com suas vidas neste contexto.

Figura 2. Proporção de trabalhadores da indústria que referiram o oferecimento do Programa Ginástica na Empresa, por porte da empresa



3

Qualidade do Sono e Percepção do Nível do Estresse

Pessoas que dormem bem regularmente têm mais disposição e níveis positivos de humor, além de serem mais produtivas em todos os aspectos da vida. Neste levantamento, observou-se que, dos respondentes, 20,9% referiram uma percepção negativa (às vezes e nunca/raramente dormem bem) da **qualidade do sono**, sendo tal percepção significativamente maior entre:

- ✓ Mulheres (23,4%);
- ✓ Trabalhadores com até 39 anos de idade (21,7%);
- ✓ Trabalhadores não casados (23%);
- ✓ Trabalhadores com maior escolaridade (21,9%);
- ✓ Trabalhadores com menor renda familiar mensal (21,2%); e
- ✓ Trabalhadores da região Norte (23%).

Figura 3. Proporção de trabalhadores que referiram qualidade do sono negativa, por região e sexo

DADOS					
Região Norte		Região Centro-Oeste		Região Sul	
Homens: 21,9%		Homens: 17,4%		Homens: 19,0%	
Mulheres: 26,3%		Mulheres: 25,3%		Mulheres: 20,5%	
Todos: 23,0%		Todos: 19,7%		Todos: 19,6%	
Região Nordeste		Região Sudeste			
Homens: 19,9%		Homens: 20,1%			
Mulheres: 23,7%		Mulheres: 20,8%			
Todos: 20,9%		Todos: 20,2%			

A percepção do **nível de estresse** foi investigada quanto à frequência com que os trabalhadores o relataram: raramente; às vezes estressado (percepção positiva) e quase sempre; sempre estressado (percepção negativa).

A percepção negativa de estresse foi referida por 13,8% dos trabalhadores, verificando-se uma maior proporção entre:

- ✓ Mulheres (17,7%);
- ✓ Trabalhadores com maior renda familiar mensal (14,9%); e
- ✓ Trabalhadores das regiões Nordeste (14,7%) e Norte (14,4%).



Figura 4. Proporção de trabalhadores da indústria que referiram percepção negativa de estresse, por região e sexo

DADOS	
Região Norte	Região Centro-Oeste
Homens: 12,4%	Homens: 11,3%
Mulheres: 17,8%	Mulheres: 19,2%
Todos: 14,4%	Todos: 13,6%
Região Nordeste	Região Sudeste
Homens: 13,1%	Homens: 11,2%
Mulheres: 18,6%	Mulheres: 17,1%
Todos: 14,7%	Todos: 13,2%
	Região Sul
	Homens: 10,9%
	Mulheres: 15,4%
	Todos: 12,7%

Tabagismo e Consumo de Álcool

4

A prevalência geral de **fumantes** foi de 13,1%, sendo significativamente maior entre os homens (15,2%); os trabalhadores com 40 anos de idade ou mais (17,6%) e os trabalhadores com menor escolaridade (19,5%). Há mais trabalhadores fumantes na região Norte (15,9%).

A proporção de sujeitos que referiu **consumo elevado de álcool** foi de 33%, com maior prevalência entre os homens (39,1%) e os trabalhadores da região Nordeste (36,3%).

5

Prática de Exercícios Físicos ou Esportes

A prática de atividades físicas está associada à prevenção de doenças crônico-degenerativas e à promoção da qualidade de vida, devendo ser incentivada em todas as idades. Neste levantamento, a proporção de trabalhadores que relataram não realizar qualquer forma de **atividade física no lazer** (exercícios físicos, esportes, dança ou artes marciais) é de 45,4%.

A proporção de trabalhadores classificados como inativos no lazer foi maior entre:

- ✓ Mulheres (60,6%);
- ✓ Trabalhadores com 40 anos de idade ou mais (50,8%);
- ✓ Trabalhadores casados (47,4%);
- ✓ Trabalhadores com menor escolaridade (48%);
- ✓ Trabalhadores com menor renda familiar mensal (45,8%);
- ✓ Trabalhadores das empresas de pequeno porte (49,4%); e
- ✓ Trabalhadores da região Nordeste (48,3%).



Figura 5. Proporção de trabalhadores da indústria que referiram não praticar atividades físicas de lazer, por região e sexo

DADOS					
■	Região Norte	■	Região Centro-Oeste	■	Região Sul
	Homens: 40,3%		Homens: 39,5%		Homens: 30,9%
	Mulheres: 59,7%		Mulheres: 62,6%		Mulheres: 51,9%
	Todos: 45,1%		Todos: 46,2%		Todos: 39,4%
■	Região Nordeste	■	Região Sudeste		
	Homens: 40,9%		Homens: 37,6%		
	Mulheres: 66,0%		Mulheres: 60,2%		
	Todos: 48,3%		Todos: 45,0%		

A análise da **preferência nas atividades físicas de lazer** mostra uma clara diferença entre os sexos: enquanto os homens em geral preferem a prática de exercícios físicos e esportes tradicionais (mais vigorosos), as mulheres demonstram preferência por atividades de lazer moderadas, como a caminhada.

Excesso de Peso Corporal e Hábitos Alimentares

6

O Índice de Massa Corporal (IMC = peso/altura²) tem sido amplamente utilizado para detecção de excesso de peso corporal. É calculado dividindo-se o peso (kg) pela estatura elevada ao quadrado (em metros). Considera-se “excesso de peso” o IMC com valor igual ou superior a 25kg/m², e “obesidade” a partir do IMC igual a 30 kg/m².

Neste levantamento, a prevalência de trabalhadores com **excesso de peso** foi de 40,5% (incluindo 7,9% com obesidade), sendo que a maior proporção foi observada entre:

- ✓ Homens (45,7%);
- ✓ Trabalhadores com 40 anos de idade ou mais (55,1%);
- ✓ Trabalhadores casados (47,8%);
- ✓ Trabalhadores com menor escolaridade (42,4%);
- ✓ Trabalhadores com maior renda familiar mensal (46,4%);
- ✓ Trabalhadores das empresas de grande porte (42,1%); e
- ✓ Trabalhadores da região Nordeste (44,1%).

Figura 6. Proporção de trabalhadores da indústria com excesso de peso, por região e sexo

DADOS					
Região Norte		Região Centro-Oeste		Região Sul	
Homens: 44,1%		Homens: 44,5%		Homens: 45,4%	
Mulheres: 27,5%		Mulheres: 26,3%		Mulheres: 26,0%	
Todos: 40,1%		Todos: 39,3%		Todos: 37,7%	
Região Nordeste		Região Sudeste			
Homens: 48,7%		Homens: 43,3%			
Mulheres: 32,5%		Mulheres: 24,6%			
Todos: 44,1%		Todos: 37,4%			

Quanto aos **hábitos alimentares**: nos hábitos ou consumo de alimentos considerados positivos para a saúde (café-da-manhã, frutas e verduras), observou-se que 25% dos trabalhadores referiram que não tomam café-da-manhã, aproximadamente 60% referiram não consumir frutas ou sucos naturais e aproximadamente 48% referiram não consumir verduras e saladas verdes em cinco ou mais dias na semana.

Destacam-se os grupos mais expostos a este comportamento negativo:

- ✓ Homens;
- ✓ Trabalhadores mais jovens;
- ✓ Trabalhadores não casados;
- ✓ Trabalhadores com menor escolaridade;
- ✓ Trabalhadores com menor renda; e
- ✓ Trabalhadores de empresas de pequeno porte.

No consumo de diversos grupos de alimentos considerados negativos para a saúde individual (salsicha, hambúrguer, salgadinho, refrigerante e doce), os resultados indicam comportamentos positivos para a grande maioria dos trabalhadores. Porém, observou-se que 45% dos trabalhadores referiram consumo demasiado de carnes vermelhas (cinco ou mais dias na semana), com maior proporção entre os homens, os trabalhadores com até 39 anos, os trabalhadores casados, os trabalhadores com menor escolaridade, com menor renda familiar mensal, os trabalhadores de empresas de pequeno porte e os trabalhadores da região Centro-Oeste do Brasil.

7

Conclusão

Os resultados deste levantamento permitem concluir que alguns indicadores são positivos, quando comparados com dados da população brasileira em geral. Por exemplo, a baixa prevalência do tabagismo e a percepção positiva de saúde e bem-estar no trabalho e no lar. As análises também permitem identificar grupos de trabalhadores mais expostos a comportamentos não saudáveis, com destaque para a inatividade física no lazer entre as mulheres e hábitos alimentares entre os homens.

Grupos mais expostos a comportamentos de risco							
Fatores de Risco	Variáveis Categorizadoras						
	Sexo	Faixa Etária	Estado Civil	Escolaridade	Renda Familiar Mensal	Porte da Empresa	Região Geográfica
Estresse	Mulheres	---	---	---	> R\$ 1.500	---	Norte e Nordeste
Tabagismo	Homens	≥ 40 anos	Casados	≤ 8 anos estudo	Até R\$ 1.500	Médio	Norte
Alcoolismo	Homens	--	Não-casados	≤ 8 anos estudo	> R\$ 1.500	Pequeno	Nordeste
Inatividade física no lazer	Mulheres	≥ 40 anos	Casados	≤ 8 anos estudo	Até R\$ 1.500	Pequeno	Nordeste
Excesso de peso	Homens	≥ 40 anos	Casados	≤ 8 anos estudo	> R\$ 1.500	Grande	Nordeste
Hábitos alimentares inadequados	Homens	Até 39 anos	Não-casados	≤ 8 anos estudo	Até R\$ 1.500	Pequeno	---

SESI/DN

Unidade de Cultura, Esporte e Lazer – UCEL

Eloir Edilson Simm

Gerente-Executivo

Equipe Técnica

Cláudia Ramalho

Felipe Fagundes

Andrea Ferreira Leite

Geórgia Antony

Luiz Carlos Marcolino

Manuela Bailão

Maria Lucinaide Pinheiro

Raul Sousa

Rui Campos

Sandra Maria Gómez

Parceria Técnica

Departamento Regional de Santa Catarina

Fábio Fernando Silva Rodrigues

Coordenador de Lazer

Equipe Técnica

Aderbal Morelli Junior

Evanely A. de Carvalho Junior

Talita Sabrina Muller

Venício Bettamedi

Rafael Comini Barcelos

Marielle Ouriques Torquato

Fotos

DR/SC, DR/CE (Eduardo Ramos) e

Campanha do Lazer Ativo

SUPERINTENDÊNCIA DE SERVIÇOS COMPARTILHADOS – SSC

Área Compartilhada de Informação e Documentação – ACIND

Renata Lima

Normalização

Suzana Curi Guerra

Produção Editorial

Consultoria

UFSC – Núcleo de Pesquisa em Atividade Física & Saúde (NuPAF)

Markus V. Nahas

Mauro V. Gomes de Barros

Elusa Santana A. de Oliveira

Fabíola da Silva Aguiar

Denise Goulart

Revisão Gramatical

Quiz Design

Identidade Visual

TMTA Comunicações

Projeto Gráfico e Editoração



*Confederação Nacional da Indústria
Serviço Social da Indústria
Departamento Nacional*