

# Lazer, estilo de vida e saúde do Trabalhador da Indústria

Markus V. Nahas

UFSC – Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde

A saúde é um dos nossos atributos mais preciosos. Mesmo assim, a maioria das pessoas só pensa em manter ou melhorar a saúde quando esta se acha ameaçada mais seriamente e os sintomas de doenças são evidentes. Ainda que a genética, o ambiente e a assistência médica tenham um papel importante em como e quanto se vive, cada vez mais crescem as evidências de que o jeito de viver das pessoas (o estilo de vida) representa o fator diferencial para a saúde e a qualidade de vida no mundo contemporâneo, independentemente da idade ou condição social das pessoas.

Nem sempre foi assim. Na maior parte dos dois milhões de anos em que ocorreu a evolução humana, mais do que qualquer outro fator, o ambiente determinou quanto e em que condições nossos antepassados viveriam. A partir do século passado foi que, com as grandes mudanças demográficas e tecnológicas, passamos a viver a chamada “era do estilo de vida”. De fato, há evidências abundantes de que, nos tempos atuais, a qualidade e a duração de nossas vidas sejam fortemente influenciadas por nossos comportamentos cotidianos, por nosso jeito de viver. Tais evidências indicam que as doenças que mais matam nos dias de hoje – referidas como doenças crônico-degenerativas (como as doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e doenças respiratórias, entre outras) – ocorrem mais frequentemente e mais precocemente em pessoas com estilos de vida menos saudáveis. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostram que, das 58 milhões de mortes ocorridas no mundo em 2005, mais de 60% foram decorrentes das doenças e agravos não transmissíveis (DANT). E as evidências científicas são abundantes mostrando a associação dessas ocorrências com diversos fatores do estilo de vida, como o fumo, a alimentação inadequada e a inatividade física.

## O que se entende por estilos de vida saudáveis?

O estilo de vida representa “o conjunto de ações habituais que refletem os valores, as atitudes e oportunidades em nossas vidas”. A opção por uma vida saudável, portanto, seria mediada por fatores educacionais e culturais, por tradições sociais e religiosas, por crenças e convicções, além das condições de vida (socioeconômicas e ambientais). Ainda que seja fácil de entender o conceito, sabe-se como é complexo mudar comportamentos simples, seja para eliminar comportamentos não saudáveis (como fumar) ou incluir comportamentos saudáveis (como praticar exercícios



regularmente). Além de esclarecimento (informação e motivação para mudanças), as pessoas precisam de oportunidades para experimentar e, quem sabe, adotar tais comportamentos saudáveis, como alimentar-se de forma equilibrada ou praticar exercícios.

Sem dúvida, o local de trabalho (assim como o ambiente escolar) configura-se como importante espaço para o desenvolvimento de intervenções visando à promoção da saúde e da qualidade de vida, pela possibilidade de atingir um grande número de pessoas e porque a maioria dos adultos dedica grande parte de seus dias e de suas vidas ao trabalho. Além disso, os adultos em idade “produtiva” para o trabalho formal parecem estar expostos a inúmeros fatores, muitos ainda não explicados, que levam à adoção de comportamentos (e de um estilo de vida) menos favoráveis à manutenção da saúde e qualidade de vida. De fato, parece existir, nos dias de hoje, uma cultura de sacrifício da saúde em nome do sucesso profissional. Por outro lado, o lazer promove a saúde e o bem-estar, possibilitando aos indivíduos escolher atividades que sejam adequadas aos seus interesses e necessidades. É, pois, no lazer, que se materializam os momentos mais significativos e dignificantes para o ser humano.

## O programa Indústria Saudável

Em face deste contexto social de grandes mudanças demográficas e tecnológicas, o Serviço Social da Indústria - SESI vem desenvolvendo novas diretrizes e serviços dentro de um programa denominado Indústria Saudável que tem como propósito a promoção da melhoria da Qualidade de Vida do trabalhador da indústria, e o estímulo à gestão socialmente responsável da empresa industrial.

## O Programa Lazer Ativo do SESI

Quer se entenda o lazer como “tempo livre de obrigações”, como “atividades de livre escolha” ou simplesmente um “estado de espírito”, sempre haverá uma associação natural com o bem-estar individual. Não por acaso, o lazer passou a ser um contexto privilegiado da vida humana para a promoção da saúde e da qualidade de vida.

Com isso em mente, a área de Lazer do SESI implantou um programa de avaliação e intervenção para promoção de estilos de vida saudáveis do trabalhador da

indústria (e seus familiares), referido como Lazer Ativo e que está inserido no escopo do Programa Indústria Saudável. Deve-se entender Lazer Ativo como uma vivência de lazer comprometida com a idéia de opção por um estilo de vida mais ativo e saudável, valorizando a escolha por atividades de lazer fisicamente mais ativas (sem excluir as demais formas de lazer). Criado em Santa Catarina (1999), fruto da parceria SESI - NuPAF/UFSC e depois levado aos demais Departamentos Regionais do SESI, o programa é fundamentado no modelo do “Pentáculo do Bem-estar”. Neste modelo, cinco fatores mais influentes são destacados como caracterizadores do estilo de vida individual:

- Hábitos alimentares
- Atividade física
- Controle do Estresse
- Relacionamentos
- Comportamentos preventivos

Tendo como princípios: (a) a opção por um estilo de vida ativo e saudável; (b) na companhia de amigos e familiares; e (c) sempre que possível em contato com a natureza, o *Lazer Ativo* contribui para a qualidade de vida de várias maneiras importantes, principalmente pela promoção da saúde, da auto-estima mais positiva e pela oportunidade para um melhor relacionamento social. Para saber mais sobre este programa, visite o *site* [www.sesi.org.br](http://www.sesi.org.br) e acesse o link bem-estar.

## Estilo de vida e hábitos de lazer do trabalhador da indústria

Um diferencial do programa Lazer Ativo do SESI está em iniciar suas ações por um diagnóstico padronizado, de âmbito estadual, sobre o estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores da indústria, o que possibilita a identificação dos grupos que mais carecem



de informação, incentivo e oportunidades para mudanças relacionadas à saúde. Neste diagnóstico, além das características pessoais e do estilo de vida, os interesses e necessidades relacionados ao lazer dos trabalhadores podem ser identificados, facilitando o planejamento das áreas de atuação do SESI, em particular a do lazer.

Em fase final de coleta e análise de dados, em breve será disponibilizado o relatório nacional deste diagnóstico, com amostra representativa por estado e por região do país. Santa Catarina saiu na frente e, no ano de 2009, deverá realizar seu terceiro levantamento de dados (os anteriores foram em 1999 e 2004), criando uma série histórica, com informações reveladoras do momento e dos avanços conseguidos a partir das ações realizadas em cada período de cinco anos.

Nos Departamentos Regionais em que o levantamento já foi concluído, pode-se observar que em torno de 45% dos trabalhadores da indústria são completamente inativos no lazer, com maior prevalência entre as mulheres, trabalhadores com 40 anos ou mais e de menor renda familiar; que uma parcela elevada de trabalhadores (aproximadamente 40%) alimenta-se de forma inadequada, consumindo pouca quantidade de frutas e verduras e saindo de casa pela manhã sem um bom café da manhã. Esses dados preliminares também indicam que há uma proporção elevada de trabalhadores com excesso de peso (homens mais que mulheres).

## Considerações finais

Um estilo de vida saudável representa um modo de viver que incorpora hábitos promotores do bem-estar e da qualidade de vida, e que tem por base a busca pelo equilíbrio pessoal e a harmonia com o ambiente. Trata-se, portanto, de um “processo” e não um “produto”; uma viagem e não um porto de che-

gada. Neste contexto, a prática de atividades físicas – seja no deslocamento diário, no lar, no trabalho e, principalmente no lazer – tem ganhado destaque no meio acadêmico e na mídia popular, passando a ser tema relevante de políticas públicas.

Seja jogando futebol ou vôlei, correndo, nadando ou pedalando, caminhando, andando de *skate* ou surfando, mergulhando ou escalando montanhas, um número cada vez maior de pessoas, de todas as idades, tem buscado no *lazer ativo* a realização pessoal e a compensação para o estilo de vida – predominantemente estressante e sedentário - das sociedades modernas. Mas uma parcela significativa da sociedade continua muito menos ativa do que o recomendável para a promoção da saúde (em torno de 60% da população de trabalhadores da indústria no Brasil).

Sozinho ou em grupo; com adversários ou desafiando a natureza, buscamos a superação, a vitória, o companheirismo, o relaxamento da tensão diária, a boa forma física e a saúde. Nem sempre nossas metas são atingidas, mas não há dúvidas de que o saldo, na relação atividade física – qualidade de vida é altamente positivo. Mesmo na forma de prática esportiva, muitas vezes referida como um risco para a saúde, mais amizades são construídas do que são desfeitas; muito mais alegria é derivada dessa prática do que tristeza; mais companheirismo que conflitos, mais formação que desvios, mais saúde e bem-estar do que lesões. Com boa orientação, os riscos são infinitamente menores que os benefícios da prática esportiva ou de qualquer outra forma de atividade física.

Neste contexto, uma política para o esporte no Brasil deve ter por meta criar condições para motivar as pessoas para a prática esportiva e criar oportunidades para que esta motivação se torne em aplicação. Mais que uma ocupação do tempo livre, trata-se de um direito de todo cidadão brasileiro.

Que o lazer, em qualquer das suas manifestações, pode promover o bem-estar e a qualidade de vida, já se sabe. O que se deve destacar é que o *Lazer Ativo*, como foi aqui discutido/apresentado, pode ser parte das opções das pessoas em todas as idades e condições, assegurando um estilo de vida ativo e promotor da saúde, com a prática de atividades físicas variadas, agradáveis, com amigos e familiares e, sempre que possível, em contato com a natureza! 

