

ATIVIDADES FÍSICAS NO TEMPO DE LAZER E TRANSTORNOS MENTAIS EM TRABALHADORES DE FEIRA DE SANTANA, BAHIA

Denize Pereira de Azevedo Freitas

Mestra em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual de Feira de Santana

Professora da Universidade Estadual de Feira de Santana

E-mail: denizefreitas0505@gmail.com

Nelson Oliveira

Doutor em Bioestatística pela Universidade Federal da Bahia

Professor da Universidade Estadual de Feira de Santana

E-mail: noliveir2003@hotmail.com

Tânia Maria Araujo

Doutora em Saúde Coletiva pela Universidade Federal da Bahia

Professora da Universidade Estadual de Feira de Santana

E-mail: araujo.tania@terra.com.br

Joris Pazin

Doutor em Ciências da Saúde e do Desporto

Universidade do Estado de Santa Catarina

E-mail: jorispazin@bol.com.br

RESUMO

A vida moderna trouxe muitos avanços nas diversas áreas de conhecimento, cultura, trabalho e saúde para a humanidade. Contudo, aliado aos avanços tecnológicos típicos das sociedades atuais, um fenômeno preocupante surgiu, o aparecimento de elevados índices de doenças psicológicas, principalmente os Transtornos Mentais Comuns (TMC). Aliado ao fenômeno descrito acima, surge a valorização e importância do lazer para a qualidade de vida e saúde. Esta pesquisa foi realizada no município de Feira de Santana, BA, buscou investigar se as atividades físicas no tempo de lazer podem ser fatores protetores à saúde mental dos trabalhadores estando associadas à baixa prevalência de TMC nesta população. Trata-se de um estudo epidemiológico de corte transversal, a população do estudo incluiu uma amostra selecionada, por procedimento aleatório com idade de 15 anos ou mais, residente na zona urbana de Feira de Santana-BA constituída de 1557 trabalhadores. Realizou-se análise exploratória e descritiva, taxas de prevalência, razões de prevalência, teste qui-quadrado considerando intervalo de confiança (IC = 95%) e p-valor $\leq 0,05$. Observou-se que 64,9 % dos trabalhadores não realizavam atividades físicas no tempo de lazer. A associação foi estatisticamente significativa entre a ausência de lazer e a presença de TMC, não ter freqüentado a escola, sexo, situação conjugal e renda menor que um salário mínimo. O estudo revelou a existência de desigualdades sociais e econômicas para a não realização de atividades no tempo de lazer, apontando para a necessidade de organização de serviços equânimes que atendam a população de trabalhadores em suas diversas realidades.

Palavras-chave: Trabalho, Lazer, Atividade Física no Tempo de Lazer, Saúde Mental, Transtornos Mentais Comuns.

INTRODUÇÃO

Os Transtornos Mentais Comuns (TMC) apresentam como características o estresse, a ansiedade e a depressão que comprometem a saúde das pessoas e interferem nas diversas atividades cotidianas dos indivíduos, gerando uma série de problemas de ordem biológica, social e psicológica.

Atualmente surge a valorização e importância do lazer para a qualidade de vida e saúde. Vem crescendo esta importância na sociedade brasileira, desde a industrialização e urbanização do início do século XX, quando os movimentos sindicais passaram a reivindicar redução da jornada de trabalho o que poderia garantir tempo livre para o lazer.

Compreende-se que as principais atividades humanas - lazer e trabalho- entendidas como complementares na vida cotidiana, são essenciais para a subsistência do indivíduo. O trabalho é o principal meio pelo qual o ser humano desenvolve suas potencialidades, é uma ação consciente, parte de um objetivo –satisfação de carências - e evolui de acordo com um plano que este determina para sua vida (BAUMGARTEN, 2002). Já, o lazer não é ociosidade e não suprime o trabalho; o pressupõe. Corresponde a uma liberação periódica do trabalho no fim do dia, da semana, do ano ou da vida (DUMAZEDIER, 2001).

As atividades físicas no tempo de lazer podem contribuir na amenização dos sintomas do estresse e do sofrimento. Tais sintomas podem ser desenvolvidos quando o tempo de trabalho passa a ser um elemento que causa sofrimento e o indivíduo visa diversos mecanismos para manter o controle sobre ele (ROSSO, 2002).

Corroborando com este ponto de vista, Araujo (1999) discute o estresse ocupacional que se fundamenta na resposta do organismo às demandas do ambiente externo que excede a capacidade do indivíduo de fazer frente aos estímulos produzido pelo estresse.

O interesse por investigar os fatores relacionados ao trabalho, lazer e TMC, se deve ao fato de que há relativo consenso na literatura especializada quanto à importância da utilização do tempo livre em atividades de lazer para prevenção e manutenção da saúde mental dos trabalhadores.

Nesse artigo, pretende-se discutir o papel das atividades de lazer, em especial as atividades físicas no tempo de lazer, para a prevenção de TMC na saúde do trabalhador. Buscou-se investigar a associação entre práticas de atividade física no tempo lazer e a prevalência dos Transtornos Mentais Comuns (TMC), levando em conta aspectos do trabalho profissional, sociodemográficos, psicossociais e hábitos de vida.

METODOLOGIA

Este estudo foi realizado com base nas informações armazenadas no banco de dados da pesquisa “Caracterização da situação de saúde mental em Feira de Santana, Bahia, Brasil” desenvolvida pelo Núcleo de Epidemiologia do Departamento de Saúde da Universidade Estadual de Feira de Santana visando avaliar a associação entre práticas de atividade de lazer e Transtornos Mentais Comuns (TMC), levando em conta aspectos do trabalho profissional, aspectos sociodemográficos e hábitos de vida. Trata-se de um estudo epidemiológico de corte transversal.

A população deste estudo inclui indivíduos adultos, trabalhadores da comunidade de Feira de Santana-BA. Foram investigados 1.557(37,3%) trabalhadores, sendo 851(54,7%) mulheres e 706 (45,3%) homens. A população deste estudo é, portanto, constituída de 1557 trabalhadores.

Inicialmente foi feita a caracterização da população estudada. Em seguida foram calculadas as prevalências de TMC considerando atividade física no tempo de lazer e tempo suficiente para realização das atividades de lazer.

Foram calculadas as frequências absolutas e relativas das variáveis categóricas. Foram realizadas análises bivariadas, relacionando as práticas de lazer e as características sociodemográficas da população em estudo.

Foi conduzida análise exploratória e descritiva da amostra estudada segundo características sociodemográficas; características do trabalho profissional; aspectos psicossociais do trabalho; atividades físicas no tempo de lazer.

Foi utilizado teste qui-quadrado para a análise da associação entre as variáveis do estudo TMC e atividades física no tempo de lazer (AFTL) considerando as associações estatisticamente significantes quando $p\text{-valor} \leq 0,05$.

Os pacotes estatísticos *SPSS Base 11.0 (SPSSINC, 1991)*, para *Windows e o R*, que são ferramentas computacionais de análise estatística de dados foram empregados em todos os procedimentos analíticos.

Este estudo seguiu as recomendações da resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde. O projeto que originou o banco de dados foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa (CEP) da UEFS sob parecer de nº (042/2006).

RESULTADOS

Em relação à caracterização sociodemográfica da população estudada (N=1557), 54,7% eram do sexo feminino e 45,3% do sexo masculino. Entre os entrevistados 30,0% se tinham entre 25 a 34 anos. Com relação a cor, 13,0% referiram ser brancos e 54,2% referiram ter cor da pele parda e 26,4% preta. Com relação a situação conjugal, 47% eram casados ou tinham uma união estável. Dos entrevistados, 44,2% possuíam renda menor ou igual a um salário mínimo. Além disso, 46,7% apresentavam menos de 8 anos de estudo.

Com relação aos aspectos do trabalho a grande maioria dos trabalhadores (70,4%) não possuía carteira assinada. Com relação ao turno de trabalho 80,5% trabalhavam em turno diurno. No tocante ao gozo das férias, a maioria (62,8%) referiu não ter férias regularmente; 64,5 % não tinham folga semanal e 47,5% trabalhavam mais de 40h semanais. Com relação ao tempo de serviço 52,7% tinha sete anos ou menos de serviço.

Em relação às atividades de lazer 90,4% afirmaram ter algum tipo de lazer. Destes, 69,8% disseram ter lazer suficiente. Sendo que as atividades físicas no tempo de lazer classificadas como lazer ativo foi de 35,1% e 64,9% no lazer passivo. Porém, quando se avaliava o tipo de lazer mais praticado pelos trabalhadores os dados mudavam significativamente. Sendo as atividades sócio culturais as mais apontadas pelos trabalhadores. Demonstrando que as atividades físicas no tempo de lazer eram pouco praticadas pelos trabalhadores. Dentre as atividades de lazer assistir TV foi a mais apontada (94,9%), seguida de ouvir rádio (84,6%). Entre as atividades físicas, a mais praticada foi a caminhada (19,8%), seguida por futebol/vôlei com 15,7% (**Tabela 1**).

Tabela 1 - Atividade física no tempo de lazer em trabalhadores (AFTL) segundo sexo no município de Feira de Santana, BA, 2007.

Atividade física no tempo de lazer (N ₁)(N ₂)	Feminino		Masculino	
	n	%	n	%
Atividades de lazer (851)(706)				
Sim	742	87,2	665	94,2
Não	109	12,8	41	5,8
Lazer suficiente (725)(644)				
Sim	464	64,0	492	76,4
Não	261	36,0	152	23,6
Atividade Física no Tempo de Lazer (AFTL) (845)(705)				
Ativo	646	76,4	360	51,1
Passivo	199	23,6	345	48,9
Tipos de atividades de lazer				
<u>Atividades sócio-culturais (742)(663)</u>				
Assistir TV	700	94,3	634	95,5
Ouvir rádio	633	85,4	557	83,9
Visita a amigos	595	80,4	459	69,1
Igreja	555	74,8	316	47,7
Viagens	421	56,7	366	55,1
Festa	406	54,7	373	56,2
Praia/piscina	412	55,5	365	55,0
Ler livro	455	61,4	280	42,2
Barzinho	242	32,6	336	50,7
Cinema/teatro	230	31,0	157	23,7
Jogos	121	16,3	258	39,0
Seresta	118	15,9	156	23,5
Museus/teatro/exposições/bibliotecas (742)(665)	114	15,4	86	13,0
<u>Atividades físicas</u>				
Caminhada	163	22,0	116	17,4

foi possível constatar uma associação positiva com relação ao lazer passivo. A prevalência de TMC foi menor no grupo que referiu ter tempo suficiente para o lazer e no grupo que referiu atividades físicas no tempo de lazer sendo classificado como ativo em comparação ao grupo que apresentou o lazer passivo como predominante. Sendo assim, a prática de atividade física no tempo de lazer associou-se inversamente aos TMC.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os avanços conquistados pela humanidade trouxeram muitos benefícios. Porém associados a estes benefícios, surgiram, paralelamente, problemas à saúde dos trabalhadores. Esse fato ainda é reforçado pelas sérias dificuldades políticas e econômicas enfrentadas pelos países em desenvolvimento. Além disso, o desgaste físico e emocional, a baixa remuneração são fatores associados às condições de trabalho que influenciam diretamente a saúde do trabalhador. Podemos considerar que a ausência de lazer colabora para o agravamento dessa situação.

Entendemos que a compreensão das relações do trabalho com o lazer vão além de afirmar que este é importante para a promoção da saúde mental e na qualidade de vida do trabalhador. Preferimos utilizar nesta análise o entendimento do lazer como um tempo privilegiado para a vivência de valores que gerem mudanças de ordem moral e cultural necessárias para transpor a estrutura social vigente. Os pressupostos dessa definição vão ao encontro de um sentido humano na busca por melhores condições de ser/estar no mundo.

Parece importante que se possa alinhar interesses por meio de um pensar crítico e reflexivo, na medida do possível, desvinculado das atividades de natureza exclusivamente biomédica. É fundamental que, mesmo nos casos onde o interesse seja a prática dessas atividades, seja possível exercitar o olhar crítico sobre elas, a partir de escolha consciente.

Portanto, devem-se considerar os determinantes da saúde do trabalhador como os condicionantes sociais, econômicos, tecnológicos e organizacionais, que respondem pelos fatores de risco ocupacionais presentes nos processos de trabalho e nas condições de vida. As perspectivas para o avançar da saúde do trabalhador talvez seja a busca de evidências científicas e metodologias modernas de investigação, para além de simples implementação de intervenções e propostas, repensando as estruturas sociais e econômicas como um todo para a adoção de estratégias efetivas.

Os dados trazidos por este estudo demonstram a necessidade de maiores investigações sobre trabalho, atividades físicas no tempo de lazer e saúde mental. Buscou-se a desconstrução de paradigma dicotomizado entre trabalho e lazer, reforçando que esta discussão precisa estar na pauta dos órgãos públicos e de saúde. O desafio que se impõe é investir em políticas públicas e traçar estratégias de incentivo ao lazer dos trabalhadores, em especial, o lazer ativo. Assim, este estudo procurou contribuir para reflexão e um novo olhar sobre a saúde mental dos trabalhadores e sua associação com atividades físicas no tempo de lazer.

REFERÊNCIAS:

ANTUNES,R. **Adeus ao trabalho? Ensaio sobre as metamorfoses e a centralidade do mundo do trabalho.** São Paulo: Cortez; 2001.

ARAÚJO, TM; AQUINO,E; MENEZES, G; SANTOS,CO; AGUIAR,L. **Aspectos psicossociais do trabalho e distúrbios psíquicos entre trabalhadores de enfermagem.** Rev Saúde Pública 2003; 37(4): 424-33.

ARAUJO, TM.**Trabalho e Distúrbios Psíquicos em Mulheres Trabalhadoras de Enfermagem.**Tese de Doutorado – Universidade Federal da Bahia. Instituto de Saúde Coletiva, Salvador-BA, 1999.

ARAÚJO TM, PINHO OS, ALMEIDA MMG. **Prevalência de transtornos mentais comuns em mulheres e sua relação com as características sociodemográficas e o trabalho doméstico.** Rev Bras Saude Mater Infant. 2005; 5(3):337- 48.

BAUMGARTEN, M. **Conhecimento, Planificação e Sustentabilidade.** In São Paulo em Perspectiva, São Paulo, Fundação SEADE, v. 16, n.3, jul/set 2002, p 31-41

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular.** 3ed São Paulo: Perspectiva, 2000.

LIMA MS, SOARES BGO, MARI JJ. **Saúde e doença mental em Pelotas, RS: dados de um estudo populacional.** Rev. Psiq. Clínica 1999; 26(5). <http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista>

LUDERMIR AB, MELO DA Filho. **Condições de vida e estrutura ocupacional associadas a transtornos mentais comuns.** Rev Saúde Pública. 2002; 36(2):213-21.

MARCELLINO, N. C. **Estudos do Lazer: uma introdução.** Campinas, SP: Autores Associados, p.2, 2006.

MEDRONHO R; Bloch KV; Luiz RR; Werneck GL (eds.). **Epidemiologia.** Atheneu, São Paulo, 2009, 2ª Edição

MELLO, M. T. et al . **O exercício físico e os aspectos psicobiológicos.** Rev Bras Med Esporte, Niterói, v. 11, n. 3, jun. 2005 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922005000300010&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 26 mar. 2011. doi: 10.1590/S1517-86922005000300010.

NAHAS, M. V. **Lazer ativo: um programa de promoção de estilos de vida ativos e saudáveis para o trabalhador da indústria.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v.15,n.4, São Paulo, 2010.

PITANGA FJ, LESSA I. **Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos.** *Cad Saude Publica* 2005;21(3):870-7.)